

فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد في
خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة
الجامعيين بدولة الكويت

إعداد

د. مناحي فلاح العازمي
د. محمد سعود العجمي
كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي دولة الكويت

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد الثالث عشر - العدد الرابع - الجزء الثاني - لسنة ٢٠٢١

فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت

د. مناحي فلاح العازمي

د. محمد سعود العجمي

مقدمة البحث

في الوقت الحالي يتم استخدام شبكة الإنترنت للوصول إلى واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر ويوتيوب وانستجرام والعديد من المنصات التي لها العديد من الفوائد المهمة بالنسبة للجميع ومنهم طلبة الجامعات لكن اساءة استخدامها يمكن أن يكون لها تأثيرات وخيمة على الصحة الجسدية والاجتماعية والنفسية للفرد ومن أبرز تجلياتها ما يُعرف بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. social media addiction.

إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعبر عن استخدام الطالب لهذه المواقع لفترات طويلة من الزمن وبشكل مفرط، بحيث يُصاب الفرد نتيجة هذا الاستخدام المفرط بالعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والصحية والأكاديمية، والمهنية التي تتمثل في إهمال الفرد لواجباته المدرسية والميل إلى العزلة الاجتماعية، وخفض مستوى ضبط الذات وتقديرها، وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة، والشعور بالقلق والاكتئاب، وعدم الرغبة في المناسبات والنشاط الاجتماعية، والشعور بالصداع والألم في مناطق مختلفة من الجسم (أماني صفي، 2017، ص28)

ويعد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مشكلة اجتماعية نفسية يتزايد انتشارها في المجتمع يوماً بعد يوم ولاسيما بين الشباب الجامعي الذين هم في طور النمو النفسي الاجتماعي، وبحاجة إلى تطوير شعورهم بهويتهم، وبالقبول الاجتماعي، وتكوين علاقات حميمة مع الآخرين، وقد أصبحت هذه الظاهرة موضع اهتمام الباحثين؛ لأن إدمان الانترنت أصبح بمثابة اجتماعية صنعتها الثقافة كوسيلة لتحقيق هدف معين (مصطفى أبو بكر ومروة صادق، 2018، ص 770)

إن إيمان شبكات التواصل الاجتماعي له علاقة وثيقة بالاضطرابات النفسية المختلفة، فقد يتسبب في ارتباكات واضطرابات في شخصية المستخدمين، ويزيد من الشعور بالقلق والاكتئاب والعزلة والخوف الاجتماعية والعداوة والحساسية التفاعلية وغيرها من الاضطرابات النفسية والتي يترتب عليها عدم الالتزام بالمسؤوليات المترتبة عليهم، وانخفاض في أدائهم اليومي، وأن الفرد المفرط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يكون بعيداً عن التجارب الحياتية الدائمة والعميقة والتي تتطلب الجهد والخبرة، ويحاول المدمن الإشباع الفوري فقط، ويجهل الإشباع الدائم وتتغلب عليه المشاعر الفورية ولا يهتم بالسعادة الدائمة والفرحة الطويلة الأمد (ناصر عبد الرشيد ومنى باقي وكوثر العبيداني، 2018، ص 148)

وربما يكون من المفيد في سبيل العمل على التصدي للتأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي العمل على تنمية العقلية الناقدة لدى الطلبة الجامعيين بشأن الاستخدام الأمثل والبناء لهذه الوسائل في الوقت الذي يتلافون فيه التأثيرات السلبية لتلك الوسائل وربما يكون من المهم في هذا السبيل تقديم برامج قائمة على التفكير الناقد لخفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي .

ويعد التفكير الناقد من المسائل التربوية التي بدأ التربويون وعلماء النفس يولونها اهتماما كبيرا في العقود الأخيرة، وذلك باعتباره أحد المفاتيح الهامة لضمان التطور المعرفي الفعال الذي يسمح للمتعلم باستخدام أقصى طاقاته العقلية للتفاعل بشكل ايجابي مع بيئته، ومواجهة ظروف الحياة التي تتشابك فيها المصالح وتزداد المطالب، وتحقيق النجاح والتكيف مع مستجدات هذه الحياة (محمد القيطي، 2016، ص 101)

وللتفكير الناقد فوائد متعددة فهو يؤدي إلى فهم عميق لمحتوى المعرفي للطلبة، ويقودهم إلى الاستقلالية في تفكيرهم، ويحررهم من التبعية والتمحور حو الذات، ويشجعهم على التساؤل والبحث، ويجعل من خبراتهم التعليمية ذات

معنى، ويعزز من سعيهم لتطبيقها وممارستها، ويرفع من مستواهم التحصيلي، ويعزز من قدرتهم على تلمس الحلول لمشكلاتهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها (عبدالله العلي، 2016، ص ٢)

ومن الضروري الاهتمام بتعليم الطلبة التفكير الناقد لما لها من قدرة على بناء شخصية متمكنة للطالب؛ فيخطو إلى الأمام بكل ثقة لقدرته على استكشاف كل ما يمر به من مواقف أو مشكلات؛ فيستطيع هذا الطالب مع ما يملكه من مهارات أن يتصرف في تلك المواقف، إضافة إلى قدرته على تقويم ما يتعرض له من أفكار، فإذا ما أُريد بناء شخصية مفكرة تفكيراً جيداً لابد من تعليم هذا الطالب مهارات التفكير الناقد (هدى المالكية، 2017، ص 27)

ويتيح التفكير الناقد للمتعلم القدرة على التفحص الأدلة والبراهين والمعتقدات والمفاهيم والادعاءات التي يستند عليها في إطلاق الأحكام أو حل مشكلات أو صناعة قرار أنه نمط من التفكير يمكن المعلم من الشك ويدفعه إلى البحث عن القرائن والأدلة لتمكن من صناعة القرار أو حل مشكلة وعقلنة الحلول أو القرارات التي يصدرها أنه يخضع ذات للتقييم العقلي، ويمكنه من امتلاك الفضول العلمي والبحث عن الدلائل للتأكد من صدق الافتراضات والبدائل التي يطرحها ومحاكمات مصادر المعلومات (خضرة حواس، 2017، ص 249)

وتعد مهارات التفكير الناقد من مهارات التفكير العليا التي تسهم في تكوين الطالب الجامعي وتدريبه على الحوار والمناقشة مع الآخرين وفق أسس علمية ومنطقية واضحة؛ حيث يلتزم الطالب في هذه المهارات بتقويم الحجج بموضوعية وتحري الدقة في المعلومات التي يبني عليها تفسيره للقضايا الجدلية، والتمييز بين الحقائق والآراء؛ والنقيد بإطار العلاقة الصحيح، وغيرها من مهارات التفكير الناقد المهمة للنجاح الأكاديمي في الجامعة، والنجاح المهني بعد التخرج (خالد الشريف، 2017، ص 420)

ويعد التفكير الناقد من الأهداف التربوية الهامة في هذا العصر الذي يتسم بالتغيرات السريعة والزيادة الهائلة في كم المعارف والمعلومات وظهر مشكلات عديدة تواجه الفرد وتتطلب منه إيجاد حلول لها، ويعد التفكير الناقد هو أحد أنماط التفكير وصوره، وهو ليس فطري أي أنه لا يوجد بالفطرة عند الإنسان، فمهاراته مُتعلّمة وتحتاج إلى مران وتدريب، كما أنه لا يرتبط بمرحلة عملية معينة، فكل فرد قادر على القيام به وفق مستوى قدراته العقلية والحسية والتصورية والمجردة، كما أنه يعتبر المفتاح لحل المشكلات اليومية، ويعتبر تحديث المعلومات بشكل مستمر هو المبرر للتفكير الناقد (علاء الدين النجار، 2019، ص. 545-546)

إن القدرة على التفكير الناقد يمكن أن تساعد الطلبة الجامعيين على التمييز بين الحقيقة والرأي، بين المحتوى الهادف والمحتوى المغرض، بين المعلومات الأصيلة والمعلومات المزيفة الأمر الذي يمثل سلاحاً قوياً وفعالاً في يد الطلبة في مواجهة المحتوى المضلل عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وربما يساعد التفكير الناقد الطلبة أيضاً في التمييز بين الاستخدام العقلاني الرشيد لوسائل التواصل الاجتماعي والاستخدام المفرط غير الحكيم لها الأمر الذي ربما يكون له أثره في تقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة وهو ما يتم التركيز عليه في البحث الحالي وذلك من خلال السعي للكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت .

مشكلة البحث

لقد انتشرت ظاهرة إدمان الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي رغم حداثتها نسبياً بين مكونات المجتمع، وخاصة المراهقين والشباب؛ فمع تعدد الأجهزة التي تتيح الدخول إلى الانترنت اصبح الطلاب يقضون أوقاتاً طويلة مما أثر بالسلب غالباً على حياة ودراسة الطلاب؛ حيث تشير الاحصاءات أنه مع العام 2005 م ازدادت معدلات انتشار الانترنت في العالم العربي وخاصة دول الخليج .وتشير نتائج تقرير السلام على الانترنت عام 2015 م إلى أن الطلبة في الدول العربية يفضلون الأجهزة اللوحية في الدخول إلى الانترنت بنسبة %37 ، ثم الهواتف الذكية بنسبة %26 ، ثم جهاز الكمبيوتر بنسبة %19، وأخراً الكمبيوتر المحمول بنسبة %18 ، وهذا التوسع أدى إلى قضاء وقت أطول على الانترنت؛ بغرض الهروب من الواقع ومشاكله، والتحرر من القلق والاكتئاب الذي يجعل المراهق يتعلق بالانترنت أكثر، ويقضى وقتاً أطول؛ مما زاد في نسب الإدمان على الانترنت (معتصم عبدالفتاح، 2018 ، ص 27؛ مؤسسة أي سي دي ال-العربية، 2015)

وبشكل أكثر تحديداً ,وبحسب ما يورده "بيرين" (Perrin, 2015) ، شهد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قفزة هائلة منذ عام 2005 الذي بدأ فيه تسجيل هذه المعلومات .فبحسب البيانات الواردة، كان % 10 فقط من بين جميع مستخدمي الإنترنت الراشدين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي في 2005؛ ثم قفز الرقم إلى % 76 من المستخدمين في سنة 2015. وتبرز العديد من الدراسات العلمية التي أجريت في البيئة العربية عامة وفي دولة الكويت كذلك وجود مستويات تتراوح ما بين المتوسطة والمرتفعة من إدمان الإنترنت وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب والطلبة الجامعيين والمراهقين ومن بينها الدراسات التي أجراها كل من :ليندا البدر (2019)؛ سالم الشهري وعبدالوهاب أنديجاني (2019)؛ فهد السميح (2019)؛ عبدالرحمن العازمي (2019)؛ يوسف مندى (2019)؛ فهد الطيار (2016)؛

إلهام الدسوقي (2015)؛ آية شايب (2013) ويستلزم ذلك بناء برامج تدخل للعمل على الحد من مستويات الإنترنت وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب .

وعلى من الأهمية المفترضة للتفكير الناقد في تقليص إدمان الإنترنت وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب -وبحدود علم الباحثين الحاليين -فإنه لم يسبق من قبل أن تم إجراء أي دراسات ميدانية تختبر أثر أو فاعلية التدريب على مهارات التفكير الناقد في تقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لديهم وهو ما يبرز الحاجة لعمل بحث علمي يبرز ذلك بشكل واضح .وبالتالي تتمثل مشكلة البحث الحالي في المستويات المرتفعة من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت ،والحاجة إلى الكشف عن إمكانية أن يكون التدريب على مهارات التفكير الناقد فعالاً في تنمية هذه المهارات لدى الطلبة .

أسئلة البحث:

يركز البحث عن سؤال رئيسي مفاده " ما فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت"؟ ويتفرع من هذا السؤال مجموعة الأسئلة الفرعية التالية :

- كيف يمكن تصميم برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد لخفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت؟
- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح القائم على التفكير الناقد في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت (كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية :الانشغال - الاستخدام المفرط - إهمال العمل - الترقب - ضعف السيطرة - إهمال الحياة الاجتماعية)
- هل تستمر فاعلية البرنامج التدريبي في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين) كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية :الانشغال

-الاستخدام المفرط - إهمال العمل - الترقب - ضعف السيطرة - إهمال

الحياة الاجتماعية (بعد فترة من تطبيق البرنامج؟

أهمية البحث :

يمكن إبراز الأهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث على النحو التالي:
الأهمية النظرية للبحث: يمثل هذا البحث إضافة قوية إلى الأدبيات المتعلقة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي خاصة الدراسات التي تركز على التدخل لتقليل مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وهو المجال البحثي الذي يشهد قلة واضحة في الدراسات السابقة إضافة إلى أنه بحدود عمل الباحثين الحاليين أنه ما من دراسات ركزت على تقديم برامج تدريبية قائمة على مهارات التفكير الناقد لخفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي .
الأهمية التطبيقية للبحث: يمكن أن يكون لهذا البحث أهمية تطبيقية كبيرة خاصة بالنسبة لما يلي:

■ يمكن أن تستفيد الجامعات والكليات في دولة الكويت من هذا البحث سيما من البرنامج التدريبي المقدم لتعميم تطبيقه على الطلبة الجامعيين كأحد الآليات لترشيد استخدامهم لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
■ يمكن للمرشدين النفسيين والمرشدين الأكاديميين الاستفادة من البرنامج المقدم في هذا البحث في إطار عملهم على خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة.

حدود البحث :

➤ الحدود المكانية والبشرية :عينة من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت .
➤ الحدود الزمنية :تطبيق البحث خلال العام الأكاديمي 2018-2019.

حدود الموضوع :

•إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كأحد تجليات إدمان الإنترنت .

• الأبعاد التالية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي: الانشغال - الاستخدام المفرط - إهمال العمل - الترقب - ضعف السيطرة - إهمال الحياة الاجتماعية

• التركيز على مهارات التفكير الناقد التالية: الاستنتاج - تمييز الافتراضات - الاستنباط - التفسير - تقويم الحجج .

مصطلحات البحث :

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي : يعرف على أنه "الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية بحيث يكون الفرد منشغلاً بها، ولا يستطيع الامتناع عنها أو التوقف عن استخدامها، ويرافقها ظهور المحكات التشخيصية المألوفة على أعراض الإدمان مثل التكرار والإلحاح والصراع والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى عالم افتراضي ويترتب عليه الكثير من الآثار السلبية في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والصحة وغيرها" (علي دغيري، 2017، ص ٩٣) ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة في البحث الحالي على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي المعدل لهذا الغرض .

التفكير الناقد : يعرفه محمد القطيطي (2016، ص ٩٩) على أنه عملية إصدار قرارات وأحكام من قبل الطلبة عن طريق التمييز بين الحقائق والآراء وفحص الفرضيات عن طريق الأدلة والبراهين بطريقة منطقية واضحة فالتفكير الناقد في أبسط معانيه هو القدرة على تقدير الحقيقة ومن ثم الوصول إلى القرارات في ضوء تقييم المعلومات وفحص الآراء المتاحة والأخذ بعين الاعتبار وجهات النظر المختلفة .

الخلفية النظرية للبحث

المحور الأول: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن النظر إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي باعتباره أحد تجليات إدمان الإنترنت بشكل عام لذلك سوف أقوم أولاً بعرض تعريفات إدمان الإنترنت قبل عرض تعريفات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي . ويقصد بإدمان الانترنت بأنه السلوك الاعتمادي على الانترنت يدفعه إلى المداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة يقضيها مع مواقع ذات جاذبية خاصة للفرد مما يشكل له الأضرار به وبعلاقاته الاجتماعية(حسن الشيخ،2011، ص1037) وإدمان الانترنت هو حالة مرضية تجعل الفرد غير قادرة على الاستغناء عنها نظراً لما يُولده في نفسه من لذة آنية، كإشباع المشاعر بالحب والتقدير والمشاركة الوجدانية أو بتفريغ المكبوتات للتخلص من الضغوط اليومية (فطيمة دبراسو،2017، ص١٩٣) أما مدمن الإنترنت، هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بالإنترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابية نفسية، في حالة التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت (أحمد عبد الخالق وزهراء رضا،2013، ص88) وأحياناً يتم تعريف الشخص المدمن بعدد الساعات التي يقضيها على الإنترنت في الأسبوع .فالبحوث الأولى عرفت الشخص المدمن الذي يستخدم الإنترنت من 38 ساعة أسبوعياً فأكثر بأن الاستخدام المعتدل للإنترنت لا يزيد عن 19 ساعة أسبوعياً (عبد الناصر عامر، 2011، ص100) كما يُعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت (صباح عايش وعمر الشجيري، 2018، ص246)

أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومظاهره السلوكية :

يصنف (أحمد عبد الخالق وزهراء رضا، 2013، ص 88) ووفقاً لمعهد

"الينوي" لعلاج

الإدمان أن إدمان الإنترنت، له علامات وأعراض محددة، ، تتضمن علامات إدمان الإنترنت ما يأتي - :الانشغال بالإنترنت - .استخدام الإنترنت بشكل متزايد من أجل تحقيق الرضا.

-بذل جهود متكررة وفاشلة، للسيطرة على استخدام الإنترنت أو خفضه أو قطعه.

-الشعور بالأرق، والتقلبات المزاجية، والاكنتاب، أو التهيج، عند محاولة خفض استخدام الإنترنت.

-استخدام الإنترنت وقتاً أطول من المقصود أصلاً.

-خطر حدوث خسارة للعلاقات المهمة، والتعليم، والفرص الوظيفية بسبب استعمال الإنترنت.

-الكذب على أفراد الأسرة، أو المعالج، أو غيرهم، لإخفاء مدى الارتباط بالإنترنت.

كما صنف " هانيوم "قي (خالد التميمي ومغاوري مرزوق وعبدالسلام العيدي، 2017، ص 13) أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وهي:

- ١-سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد، والانشغال المفرط بها.
- ٢-النتائج السلبية لاستخدام الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ٣-تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٤-فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على نشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته .

ويضيف (عبد الرحمن العازمي، 2019، ص83) أنه توجد مجموعة من الأعراض المصاحبة لإدمان الانترنت، ومنها:
-الأعراض الانسحابية: حيث يعاني الفرد من اضطرابات سلوكية انفعالية مثل (الهباج النفسي والحركي، والقلق، وارتعاش حركة اليد) .
-الحاجة إلى زيادة الوقت المستغرق في تشغيل الانترنت للشعور بالرضا.
-عدم القدرة على التوقف عن استخدام الانترنت على الرغم من المحاولات المستمرة من الفرد.

-الاختلاف في الأنشطة الاجتماعية (داخل الأسرة وخارجها)

-ظهور اضطرابات نفسية ومهنية ومشكلات أسرية .

أسباب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي :

يوضح " يونج " (في) أمانى صفي، 2017، ص ٢٦) أنه يوجد العديد من العوامل والأسباب

التي من شأنها أن تساهم في انتشار ظاهرة الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، ومنها: جاذبية هذه المواقع، وسهولة الاستخدام حيث تستخدم هذه المواقع الحروف واللغة ببساطة ويسر إلى جانب استخدامها للرموز والصور الأمر الذي بدوره يساعد على زيادة نسبة التفاعل بين مستخدميها، وقدرة هذه المواقع على إلغاء الحواجز الجغرافية والمكانية وتسهيل عملية التواصل بين الأفراد من مختلف مناطق العالم، وملء وقت الفراغ، وقلة تحمل المسؤولية، هذا بالإضافة إلى ما توفره هذه المواقع من اقتصاد في الوقت والجهد والمال فالتسجيل بهذه المواقع مجاني، وما توفره هذه المواقع للفرد من فرص تفاعل اجتماعي مرئية مع أفراد آخرين، وتمكينه من الدخول في مغامرات وعلاقات عاطفية مع الجنس الآخر .

ويمكن القول بأن إدمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات والمدارس وليد عدد من الأسباب مجتمعة أو منفصلة معا؛ فقد يكون

الدافع وراء انتهاج هذا السلوك المرضي عوامل نفسية منها شعور الطالب بالخلج والانطوائية عن حوله من أقرانه فدائماً ما يجد في الانترنت ومواقعه المختلفة عالم افتراضي يعيش بداخله ويتعايش معه بكل مكوناته ووسائله بضغطة منه ينتقل عبر مواقع وبلدان العالم المختلفة مكوناً صداقات وعلاقات قد تكون خاطئة في بعض الأحيان وينساق وراء تلك الجماعات والمواقع ويكون أسير حينئذ لجهازه النقال أو كمبيوتره الشخصي ويكون دائماً على اتصال مع ذلك العالم الافتراضي الذي يجد فيه راحة نفسية في عزلته عن الأهل والأصدقاء والأقارب على أرض الواقع فهذه الصفحات الافتراضية والمواقع المحددة يمكن أن يعبر الشخص عما يجول بخاطره من مشاعره وأفكار في عالم افتراضي لا يعلم عنه أحد سوى من يريد ان يتواصل معه .

تأثيرات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

يمكن تصنيف المشكلات المترتبة على سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى عدة أبعاد اجتماعية ونفسية وغيرها ويمكن توضيحها فيما يلي:
أ - **المشاكل والآثار النفسية:** إن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي له من الآثار السلبية على الأشخاص وظهور بعض المشكلات النفسية التي لها أضرارها على الفرد والمجتمع حيث أن من المشكلات النفسية التي اقترنت بالكمبيوتر هي الانطواء) انطوائية الكمبيوتر (وتضاؤل فرص التعبير وتحقيق الذات، وما يرتبط بذلك من شعور بالوحدة أو الخوف وعدم الإحساس بتكامل الشخصية وشعور الفرد بأنه أصبح بلا موقف واضح، وعدم تحمل المسؤولية والعدوانية وغيرها من المشكلات النفسية) حسن الشيخ، 2011، ص. (1040)

ب - **الآثار والمشاكل الاجتماعية:** يسبب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي اضطراب الحياة بسبب

إهمال الأسرة وضعف الرقابة مما يؤدي الى التفكك والتصدع الأسري، وانسحاب الفرد من المشاركة والتفاعل في الأنشطة الاجتماعية نحو العزلة

الاجتماعية مما يجعل الفرد يعيش في حالة تناقض من الناحية المادية والنفسية فهو موجود ماديا في المجتمع ألا انه منفصل عنه نفسياً (زينب أسماء علي وزينب عبدالرزاق وإكثار إبراهيم، 2019 ، ص 25)

ج -المشاكل والآثار الدراسية/أكاديمية: يؤثر إدمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على الحياة الأكاديمية والدراسية للطلاب، فعندما يعكف الطالب طويلاً على مواقع التواصل والدرشات الالكترونية، وكذلك الألعاب الالكترونية التي تعد بمثابة شبح ينساق وراءه الطالب بحثاً عن الانتصار والفوز وحينئذ يغفل عن أداء ما هو مناط به من واجبات دراسية ومهام مكلف بها، فقد يستغرق وقتاً طويلاً للغاية في جلسته على الانترنت ويسهر طوال الليل ويأتي في الصباح متعباً.

د -المشاكل والآثار الصحية الجسدية: من أهم هذه الأضرار اضطراب النوم، وقلته بسبب الجلوس لساعات طويلة على الانترنت، كذلك يؤدي لأمراض العيون بسبب تعرض العين للأشعة المنبعثة من الجهاز، كذلك يسبب إدمان الانترنت اضطراب في الأكل بحيث يتم تناول الطعام بسرعة وعلى الجهاز أحياناً، لا سيما وأن ذلك يكون بقلة الحركة مما يكون له دور كبير في زيادة الوزن (محمد الدهام وسهام أبو عيطة، 2017 ، ص ٤)

علاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي :

أصبحت مشكلة إدمان الانترنت مؤرقة ومصدر شكوى أساسي من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات لما له من تأثير سلبي على التحصيل الأكاديمي والتركيز، كما أنه يعد مصدر من مصادر تشتيت الانتباه والتركيز في البيئة الدراسية، وبما أن هذه المشكلة هي بالأصل مشكلة سلوكية فإن التعامل معها ينبغي أن يتم بطرق أخرى سلوكية يمكن من خلالها محو السلوك الخاطيء واستبداله بسلوك آخر سوى، مع الأخذ في الاعتبار بأهمية الجانب المعرفي وأثره الفعال في ذلك، ويتضح أهمية توافر برامج علاجية تقوم بعلاج هذا النوع

من أنواع الإدمان ومن أهمها تلك البرامج التي تقوم على أسس وفتيات التوجه المعرفي السلوكي الحديث الذي حقق وما يزال الكثير من النجاحات في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية (نجوى محمد، 2017، ص 185) ويرى خالد عمران (2017، ص88) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تتمثل في :الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية، مقاومة فكرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بكل عزم لخلق إرادة واعية وقوية من خلال تغير السلوك الفكري، ويفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بمساعدة من الاختصاصيين النفسيين للخروج من براثن هذا الإدمان والتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة .وفي البحث الحالي يتم العمل على علاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال تنمية ممارسة الطلبة للتفكير الناقد في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي وهو ما يتم القاء الضوء عليه في الفقرات التالية .

المحور الثاني :التفكير الناقد

مفهوم التفكير الناقد :

يتألف مصطلح التفكير الناقد من مصطلحي التفكير والناقد ولذلك ينبغي أولاً تعريف هذين المصطلحين قبل أن يتم التطرق إلى التعريفات المتنوعة لمفهوم التفكير الناقد .إن التفكير يشير إلى العملية العقلية التي يقوم بها الطالب لبحث موضوع معين أو الحكم على واقع شيء معين، أو حل مشكلة معينة، وهو من أكثر النشاطات الدماغية تقدماً وتشير إلى عمليات داخلية وهذه ليست موجودة إلا عند الإنسان، وهذا السلوك له خصائص محددة أهمها وجود خاصية الربط وهي ربط المعلومات بالواقع والقدرة على الاستبصار والاختيار وإعادة التنظيم (أحمد نصار، 2015، ص ٢٥) أما عن مفهوم النقد فقد ورد الفعل " نقد "في لسان العرب بمعنى ميز الدراهم وأخرج الزيف منها، فنقد الدراهم أي ميز الذهبية منها، بمعنى اكتشف الزائفة، كما ورد تعبير " نقد الشعر "في

المعجم الوسيط بمعنى أظهر ما فيه من عيب أو حسن، ويفهم من ذلك إظهار المحاسن والعيوب وتنقية وعزل ما حاد عن الصواب، ومن الناحية الفلسفية: نجد أن النقد ينحى إلى شروط العقل ومقاييسه التي تضمن تصورات صحيحة وتعطى قيمة صائبة للأفكار والأحكام ذاتها (سلطان العنزي، 2011، ص 16) وتعرف (إيمان الحراحشة، 2016، ص 11) التفكير الناقد كذلك بأنه مجموعة محددة من المهارات التي تزود الفرد بالقدرة على وفهم منطق الأشياء وقيمتها وفحص كل ادعاء معرفي وتقويمه، والتحقق من صدق الأخبار والمعلومات في ضوء البرهان والدليل، ثم الاستنتاج المبني على المنطق. ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم التفكير الناقد نجد أن هناك قواسم مشتركة فيما بينها، حيث اتفق الجميع على أن عملية التفكير الناقد قد تحتاج إلى مهارات في عملية الاستدلال واستخدام المنطق وأن الممارس العقلي لعملية التفكير الناقد هو المخول بإصدار الأحكام، كما أن عملية التفكير الناقد أكبر من مجرد اجراءات وعملية تذكر وإنما هي مجموعة من المهارات التي يمكن التدريب عليها وإتقانها (أحمد العقاب، 2015، ص 16)

أهداف تعليم التفكير الناقد :

إن الهدف الأساسي من تعليم التفكير الناقد وتعلمه هو تحسين مهارات التفكير لدى الطلبة التي تمكنهم من النجاح في مختلف جوانب حياتهم، وتشجيع روح التساؤل والبحث والاستفهام وعدم التسليم بالحقائق دون التحري أو الاستكشاف يؤدي إلى توسيع آفاق الطلبة المعرفية، ويدفعهم نحو الانطلاق إلى مجالات علمية أوسع، مما يعمل على إثراء أبنيتهم المعرفية وزيادة التعلم النوعي لديهم (إيمان الحراحشة، 2016، ص 3؛ عصام الصياد، 2015، ص 1

إن التفكير الناقد يوظف في أهدافه كلا من مفهومي: المعيار، وطرق توظيف هذا المعيار، ومن هنا تعتمد وسائل التفكير الناقد على خلق بيئة تعليمية مناسبة داخل المؤسسات التعليمية تعتمد على المناقشة والتحليل

واكتشاف المتعلمين لنقاط القوة والضعف في تفكيرهم وتقويم هذه المشكلات والعقبات (سلطان العنزي، 2011، ص 19)

وتعقياً على ما سبق، فإن هناك مجموعة محددة من الأهداف التي يرمى التفكير الناقد إلى تحقيقها والتي من بين أبرزها القدرة على التحليل العلمي للبيانات والمعطيات المطروحة أمام المتعلم وكذلك تقديم النقد المثمر لها واختيار أنسبها، وتعزيز الاستقراء والاستنباط والاستنتاج، وإثارة التساؤلات والنقاشات المختلفة، وكذلك يهدف التفكير الناقد إلى تشجيع المتعلمين على البحث والتحري وإثارة التساؤلات وطرح المناقشات حول قضية معينة أو موضوع معين، وإثراء معارفهم وقدراتهم العقلية والمعرفية. كما يهدف أيضاً إلى تفسير وتناول المشكلات المطروحة أمامه والتأني في إصدار الحلول ومناقشتها ونقدها نقداً مثمراً قبل اختيار الحل الأفضل لتلك المشكلة أو المسألة وتقويمه تقييماً فعالاً ثم البدء بتطبيقه .

نموذج واطسون وجلاسز للتفكير الناقد :

يمكن القول أن واطسون وجليسرا نظرا إلى مهارات التفكير الناقد باعتبارها معرفية تقوم على تحليل القضايا المعرفية المختلفة والافتراضات والمسلمات، ومهارة الاستنباط كذلك باعتبارهم تهتم بمعالجة المشكلات وتقوم بإصدار الأحكام، وتقويم الحجج، والاستنتاج (أحمد العقاب، 2015، ص ٢٣) ويتكون نموذج واطسون وجليسز للتفكير الناقد من خمس مهارات هي:

١- مهارة الاستنتاج: **Skill Inference** ويشير إلى قدرة الفرد على تمييز درجات احتمال صحة أو خطأ استنتاج معين بناء على بعض المعلومات المتاحة.

٢- مهارة تمييز الافتراضات: **Skill Recognition of Assumptions** وهي القدرة على فحص بعض المعلومات المتاحة والحكم على الفرض بأنه وارد أو غير وارد .

٣- **مهارة الاستنباط: Skill Deduction** وهي القدرة على الحكم على مدى صحة اشتقاق النتيجة من معلومات متاحة بغض النظر عن مدى صحة أو خطأ تلك المعلومات .

٤- **مهارة التفسير: Skill Interpretation** وتعنى القدرة على الموازنة بين الأدلة والوصول إلى قرار على درجة معقولة من اليقين بناء على بعض المعلومات المتاحة.

٥- **مهارة تقويم الحجج: Skill Evaluation of Arguments** وتعنى القدرة على تحديد الحجج القوية المرتبطة بقضية معينة والحجج الضعيفة التي ليس لها صلة بنفس القضية (فهد المالكي، 2012، ص76)

وفي هذا البحث يتم الاعتماد على نموذج واطسون وجليسر Watson, Claser في تفسير التفكير الناقد نظراً لكونه يتسم بالشمولية؛ إذ أنه اشتمل على العديد من الأبعاد والمكونات الرئيسية التي يتكون منها التفكير الناقد . كما أن هذا النموذج يعد من النماذج الأكثر شيوعاً في الأدبيات والذي اثبتت الدراسات العلمية المتعاقبة فاعليته .

العلاقة بين التفكير الناقد وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

يمثل التفكير الناقد إحدى الآليات الفاعلة في عقلنة تعامل الأفراد مع الإشاعات على شبكات ووسائل التواصل الاجتماعي، وذلك في إطار ما يمكن أن نطلق عليه التربية على شبكات التواصل الاجتماعي، فالتفكير الناقد يزود الأفراد بالقدرة على غربلة المعلومات والتعرف على غير الصحيح منها، وتعطيل دور المعلومات المضللة، ومن ثم فإن مهارات التفكير الناقد تعطى للفرد نوعاً من الحصانة والتمكين العقلي في بيئة اتصالية تكثر فيها الإشاعات وغدت مرتعاً للأقاويل والأراجيف خاصة أثناء الأزمات (الصادق رايح، 2017، ص101)

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات ركزت على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

هدفت دراسة ليالي الغنية (2019) إلى قياس درجة الحرمان العاطفي ومستوى الإدمان لدى طلبة جامعة اليرموك على مواقع التواصل الاجتماعي بالاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي على عينة تم اختيارها بالطريقة المتيسرة من (1044) طالب وطالبة من مختلف الكليات العلمية والإنسانية من خلال تطوير مقياس الحرمان العاطفي وكذلك بالاستعانة بمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي أعده "المنيزل" في عام 2017. وتوصلت النتائج إلى ما وجود مستوى "متوسط" لدى طلاب وطالبات الكليات العلمية والإنسانية بجامعة اليرموك من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والحرمان العاطفي بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والحرمان العاطفي .

وسعت دراسة سالم الشهري وعبدالوهاب أنديجاني (2019) إلى التعرف على مستوى الحكم الأخلاقي ومستوى إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة بالمملكة العربية السعودية بالاستعانة بالمنهج الوصفي باستخدام مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي أعدته "نسرين النيرب" في عام 2016 ، ومقياس الحكم الأخلاقي الذي أعده الوحيددي في عام 2012 وبالتطبيق على عينة عشوائية طبقية مؤلفة من (180) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بيشة بالمملكة العربية السعودية . وكشفت النتائج عن وجود مستوى "منخفض" من الحكم الأخلاقي، وكذلك وجود مستوى "متوسط" من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة بيشة بالمملكة العربية السعودية بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغيري التخصص والجنس، مع عدم إمكانية التنبؤ بالحكم الأخلاقي من خلال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة .

كما هدفت دراسة وطنية أمير (2019) إلى التعرف على درجة إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على أثر التدخل الإرشادي

بالأسلوب المعرفي في خفض إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة . ووظفت الدراسة منهجية بحثية شبه تجريبية . وتم تطبيق الدراسة على عينة من طالبات كليات الجامعة المستنصرية وعددهن (200) تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . ولجمع البيانات تم إعداد مقياس الإدمان الانترنت . وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي في خفض إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة من المجموعة التجريبية .

وركزت دراسة أسماء علي وزينب عبدالرزاق وإكثار إبراهيم (2019) على الكشف عن درجة إدمان الإنترنت والتسويق الأكاديمي والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة بالعراق بتطبيق مقياس الإدمان الذي أعده " الأسطل " في عام 2011 على (171) طالب وطالبة بكلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة بالعراق . وأظهرت النتائج :انتفاء إدمان طلبة وطالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة بالعراق على الإنترنت وكذلك التسويق الأكاديمي، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياسي الإدمان والتسويق الأكاديمي وفقاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية وعدم وجود علاقة ارتباطية بينهم .

وهدفت دراسة فهد السميح (2019) إلى الكشف عن تأثير إدمان الإنترنت في الاندماج الجامعي ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بالاستعانة بالمنهج الوصفي باستخدام اختبار يونج لإدمان الإنترنت الذي أعده في عام (1998) ومقياس الاندماج الجامعي المعد من قبل " عفيفي " في عام(2016) ، ومقياس مستوى الطموح بالتطبيق على عينة عشوائية مؤلفة من (168)طالب من طلاب جامعة أم القرى . وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير سلبي لإدمان الإنترنت في الاندماج الجامعي وفي مستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى، كما يمكن التنبؤ بمستوى الطموح من خلال درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب جامعة أم القرى .

واستهدفت دراسة عبدالرحمن العازمي (2019) الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب والقلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت لدى طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود بالمملكة العربية السعودية تخصصات اللغة الإنجليزية والعلوم الإدارية وعددهم (400) طالب وطالبة بالاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي المقارن من خلال تطبيق مقياس إدمان الإنترنت الذي أعدته " بشرى أحمد "في عام 2013 ويتضمن ستة أبعاد فرعية هي (السيطرة والبروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس) وقائمة " بيك "للاكتئاب الذي أعده " عبد الخالق "في عام 2015 ، ومقياس القلق الاجتماعي الذي أعده " الدسوقي "في عام 2004. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة .

وركزت دراسة حفيظة البراشدية وسعيد الظفري (2019) على إلقاء الضوء على مدى انتشار ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس من خلال الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي وباستخدام مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي) من إعداد الباحثين ويتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي (البروز والانتكاس، التحمل والصراع، وتعديل المزاج والانسحاب) بالتطبيق على عينة عشوائية مؤلفة من (237) طالب وطالبة بجامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان .وكشفت النتائج عن وجود نسبة (1.21 %) من انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة ومن أكثر الأعراض انتشاراً بين الطلاب بعدي (التحمل والصراع وتعديل المزاج والانسحاب).

واستهدفت دراسة يوسف مندى (2019) إلقاء الضوء على إدمان طلاب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي ومدى علاقتها بالاضطرابات النفسية في الكويت من خلال الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي الارتباطي من خلال تطبيق مقياس إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

بالاستعانة بمقياس القرني الذي أعده في عام 2013 والشريفين الذي أعده في عام 2017 ، ومقياس الاضطرابات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الكويت والذي تم إعداده من خلال الاستفادة من مقياس أبو هديروس الذي أعده في عام 2003 وغنام الذي أعده في عام 2005 وكلاب الذي أعده في عام 2015 بالتطبيق على عينة عنقودية تألفت من (500) طالب وطالبة . وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والقلق وبين إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والاكتئاب .

وهدفت دراسة" أتروسزكا، وزملاءه (Atroszko, Balcerowska, Bereznowski, Biernatowska, Pallesen, & Andreassen, 2018) للتحقق من صدق مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك في سياق تطبيقه على عينة من الطلاب البولنديين، وكذلك التحقق من نموذج مبدئي متكامل لعوامل الخطر المحتملة لإدمان الفيسبوك . وقد تم تطبيق مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك على (1157) طالب . كما تم سؤال هؤلاء المشاركين عن المتغيرات الديموجرافية، والسمات الشخصية) العوامل الخمس الكبرى للشخصية، وتقدير الذات self-esteem، والكفاءة الذاتية self-efficacy، ومؤشرات النرجسية، (narcissism) وتم قياس مؤشرات الوحدة، والقلق الاجتماعي، والهناء النفسي . وقد أظهر مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك ملاءمة مقبولة مع البيانات وثبات جيد . كما أوضح النموذج الذي تم اختباره أن إدمان الفيسبوك يرتبط بالمستويات العالية من الانبساطية، والنرجسية، والوحدة، والقلق الاجتماعي، وبالمستويات المنخفضة من الكفاءة الذاتية.

وهدفت أيضاً دراسة عبدالفتاح الخواجة (2017) إلى تطوير وإعداد برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الطلاب مدمني

الانترنت بجامعة السلطان قابوس .واعتمدت الدراسة منهج البحث التجريبي . وتكونت عينة الدراسة من (24) طالباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ولجمع البيانات تم استخدام مقياس إدمان الانترنت .وأبرزت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي لمقياس إدمان الانترنت والكفاءة الذاتية العامة، مما يدل على وجود أثر فعال للبرنامج المقترح في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى مدمني الانترنت من الطلاب الذين خضعوا البرنامج الإرشاد الجمعي، والبرنامج ساهم في خفض مستوى سيطرة الانشغال الزائد والشعور باللهفة للدخول إلى الانترنت من خلال فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .

وسعت دراسة خالد التميمي ومغاوري مرزوق وعبدالسلام العيدي (2017) إلى إلقاء الضوء على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بالاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياس مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الذي أعده "العيدي" في عام 2013، ومقياس الصحة النفسية الذي قننه "وادي" في عام 1999 على (131) من طلاب مرحلة البكالوريوس بكليات مختلفة و (139) من طلاب الدراسات العليا .وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية حيث أنه كلما زاد مستوى إدمان الفرد لشبكات التواصل الاجتماعي نقص في مقابل مستوى صحته النفسية، إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي .

وهدفت هوانج (Hwang, 2017) "للكشف عن العوامل المؤثرة على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .وبمزيد من التحديد، سعت الدراسة للتحقق من دور السمات الشخصية في استخدام الفيسبوك بين طلاب الجامعة .فقد لاحظ الباحث أن الدخول اليومي لموقع الفيسبوك قد ارتفع بمعدل كبير في كوريا

الجنوبية -مقارنة بباقي دول العالم -وكان طلاب الجامعة يشكلون الغالبية العظمى من مستخدمي الفيسبوك في كوريا الجنوبية .وقد تم جمع البيانات من خلال استكمال مقياس للشخصية مأخوذ من ملف بيركلي للشخصية لقياس السمات الشخصية ,كما تم تعديل بعض الفقرات من الدراسات السابقة وشكلت مقياس للسلوك الإدماني في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .وقد أشارت نتائج المسح الذي جرى تطبيقه على (235) طالب جامعي إلى أن الانبساطية والعصابية يعدان مؤشرات إيجابية للتنبؤ باستخدام الفيسبوك .فالطلاب الذين اتسموا بدرجات عالية من الانبساطية كان من المرجح أن يحدثوا ملفاتهم الشخصية، ويشاركون الصور والرسومات مع الآخرين، ويقدمون تغذية راجعة على منشورات الآخرين .وبالمثل، كان من المرجح بالنسبة للطلاب ذوي المستويات العالية من العصابية أن يشاركون الصور مع الآخرين ويحدثون ملفاتهم الشخصية .ومن شأن هذه النتائج أن تدعم ما انتهت إليه الدراسات السابقة .علاوة على هذا، ففيما يتعلق بأثر الشخصية على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، انتهت الدراسة إلى أن الضمير الحي كان مرتبطاً ارتباطاً سلبياً بإدمان الفيسبوك، بينما كانت الانبساطية والعصابية مرتبطتان ارتباطاً إيجابياً بإدمان الفيسبوك.

وهدفت دراسة محمد شاهين (2016) إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي- سلوكي والتحقق من فاعليته في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين .وتم تطبيق الدراسة باتباع منهجية بحثية تجريبية من خلال التصميم القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة .واشتملت الدراسة على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من جامعتي القدس المفتوحة -فرع رام الله والبيرة وبييرزيت .ولجمع البيانات تم إعداد مقياس لإدمان الانترنت .وكذلك تم إعداد برنامج إرشادي معرفي-سلوكي لخفض مستوى إدمان الانترنت .وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادية بعد المتابعة.

ثانياً "دراسات اهتمت بالتفكير الناقد"

هدفت دراسة "ألتونداج، ويوسيل (Altundag & Yucel, 2019) للكشف عن مدى انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية، وتقويم العوامل المرتبطة بالإدمان وحقيقة علاقاتها بالميل للتفكير النقدي بين هؤلاء الطلاب . وقد تألفت عينة الدراسة من (204) طالب تركي في المرحلة الثانوية .ولتحقيق هدفي الدراسة، سعى الباحثان للتحقق من المتغيرات المتنوعة ذات الصلة بإدمان الإنترنت والميل للتفكير النقدي وطبيعة العلاقة بينهما .وقد اعتمدت الدراسة على مدخل مسحي وصفي، وجرى جمع البيانات من خلال مقياس يونج لإدمان الإنترنت، ومقياس الميل للتفكير النقدي، واستبيان المعلومات الاجتماعية والديموجرافية للطلاب .وتم تصنيف الطلاب على مجموعة مدمني الإنترنت، ومجموعة المعرضين لخطر إدمان الإنترنت، ومجموعة المستخدمين من المعتدلين للإنترنت وفقاً لنتائج اختبار إدمان الإنترنت .ومن بين النتائج المهمة التي توصلت إليها الدراسة أن متوسط درجات القدرة على التنبؤ، والابتكار، والنضج المعرفي في مقياس الميل للتفكير النقدي كانت أعلى بين طلاب مجموعة المعرضين لخطر إدمان الإنترنت مقارنة بمجموعة المستخدمين المعتدلين للإنترنت.

واستهدفت دراسة خالد الشريف (2017) قياس مستوى مهارات التفكير الناقد لطلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية بالاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق اختبار كاليفورنيا لمهارات التفكير الناقد الذي أعده كل من بيتر ونورين في عام 1998 ويتضمن الاختبار المهارات التالية) التحليل، التقويم، الاستدلال، الاستدلال الاستقرائي، الاستدلال الاستنتاجي (على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية تألفت من (60) طالب و (78) طالبة .وكشفت نتائج

الدراسة عن عدم امتلاك طلبة كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية للمستوى المقبول تربوياً من مهارة التفكير الناقد حيث بلغت (68.84 %)، وجاءت مهارات التفكير الناقد مرتبة تنازلياً لدى طلاب كلية التربية كما يلي) الاستدلال الاستنباطي، التقويم، التحليل، الاستدلال، الاستدلال الاستقرائي. وركزت دراسة أحمد السندي (2015) على التعرف على العلاقة ما بين التفكير الناقد وتأجيل الإشباع الأكاديمي لدى طلاب جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية بالاستعانة بالمنهج الوصفي وبالاعتماد على الأدوات التالية (1) :مقياس وجهة الضبط لـ "راوتر (2) . "مقياس تأجيل الإشباع الأكاديمي لبمبوتو وكرابينك (3) . الصيغة المختصرة لاختبار التفكير الناقد لـ "واطسون وجليسر" التي طُبقت على عينة تألفت من (200) طالب وطالبة من الأقسام النظرية في جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية . وتوصلت نتائج الدراسة إلى :انتفاء وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين التفكير الناقد وتأجيل الإشباع الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة . وهدفت دراسة غالية قرقاب (2014) إلى إلقاء الضوء على أهمية التفكير الناقد لدى طلاب الجامعات في عصر العولمة . واشتملت الدراسة على المحاور التالية (1) :العولمة (2) . إيجابيات العولمة (3) . سلبيات العولمة (4) . التفكير الناقد (5) . مكونات التفكير الناقد (6) . معايير التفكير الناقد (7) . مهارات التفكير الناقد (8) . أهمية التفكير الناقد لطلاب الجامعة (9) . التفكير الناقد والعولمة . وخلصت نتائج الدراسة إلى أن (1) :التفكير الناقد من الدعائم الأساسية للمواطنة الفاعلة في عصر اتسعت فيه المعلومات وزادت وانتشرت وسائل الإعلام وبالتالي يجب أن يكون الفرد قادراً على التفكير الناقد للحكم على مصداقية المعلومات (2) . ضرورة تنمية القدرة على التفكير الناقد لما له من فوائد في اكتساب المعرفة وتحليلها وتقويمها (3) . المساهمة في تكوين العقلية

النافذة التي تحقق التوازن بين الهوية القومية والثقافية والمعاصرة والعولمة من خلال توظيف المهارات العقلية تحسين فاعلية التعلم لدى المتعلم .

واستهدفت دراسة حصة البجدي (2014) قياس مستوى التفكير الناقد والتعرف على العلاقة بين مستوى التفكير الناقد والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجوف بسكاكا بالمملكة العربية السعودية من خلال تطبيق مقياس مستوى التفكير الناقد الذي أُعد في عام 2005 من قبل محمد الشرقي وقد تضمن الاختبار خمسة أبعاد وهي معرفة) الافتراضات، التفسير، المناقشات، الاستنباط، الاستنتاج (على عينة تألفت من (174) طالبة من طالبات كلية التربية بالأقسام العلمية والأدبية بجامعة الجوف بسكاكا بالمملكة العربية السعودية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي (1) :وجود نسبة منخفضة في المستوى العام للتفكير الناقد) لقسم الأحياء (في اختبارات) معرفة الافتراضات، تقويم المناقشات، التفسير (2) .(جاءت نسب المستوى العام للتفكير الناقد في قسم الرياضيات في اختبارات) معرفة الافتراضات، تقويم المناقشات (أقل من المتوسط، وفي اختبار الاستنتاج جاءت النسبة متدنية جداً .

ثالثا : دراسات ربطت بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتفكير الناقد

هدفت دراسة الصادق رابح (2017) إلى الكشف عن أهمية التفكير النقدي في ترشيد التعامل مع الإشاعات، والتعرف على انعكاسات ممارسة التفكير النقدي على عقلانية التعامل مع الإشاعة في شبكات التواصل الاجتماعي بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي. واشتملت الدراسة على العناصر التالية وهي (1) :في مفهوم الإشاعة (2) . مفهوم التفكير النقدي :بين إدراك الواقع وبناءه (3) . الأبعاد النفسية والاجتماعية للإشاعة (4) . شبكات التواصل الاجتماعي وسائط جديدة للإشاعة (5) . التفكير النقدي الجماعي كآلية للحد من الإشاعة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي (1) :الطبيعة البشرية يغلب عليها الميل إلى نشر وتداول وترويج الإشاعات خاصة عندما تعيش في ظروف تتسم بالشك وعدم اليقين؛ وبالتالي يتطلب الأمر تربية الأفراد على التفكير النقدي الجماعي وبناء أنظمة تكنولوجية واجتماعية لدعم التفكير النقدي عند مختلف الفئات الاجتماعية (2) . تجاوز الأفراد الإشاعات والمشكلات الاجتماعية عموماً من خلال الاستفادة من الكفايات والمهارات النقدية للأفراد بعضهم البعض.

وركزت دراسة السر سليمان وعثمان السيد (2017) على قياس مستوى التفكير الناقد وكيفية تعامل الطلاب مع محتوى وسائط التواصل الاجتماعي بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية بالاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق قائمة التعامل مع محتوى وسائط التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثان، ومقياس واطسون جليسر للتفكير الناقد اللذان أعداه في عام 1964 ويتضمن خمسة اختبارات فرعية تقيس مهارات التفكير الناقد وهي معرفة الافتراضات، التفسير، تقويم المناقشات، الاستنباط، الاستنتاج على عينة عشوائية بسيطة من (400) طالب وطالبة بالمستويين الأول والثاني بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية . وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحليل طلاب

جامعة حائل بدرجة "مرتفعة" من القدرة على التفكير الناقد بالإضافة إلى تعاملهم مع محتوى وسائط التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي، كما توجد علاقة طردية بين القدرة على التفكير الناقد والتعامل مع محتوى وسائط التواصل الاجتماعي. وسعت دراسة إيناس أحمد (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الإشباع المرتبطة بمهارات التفكير الناقد للشباب للمشاركة في صفحات الصحف على الفيس بوك بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق الاستبيان الذي يتضمن أسئلة خاصة بدوافع الشباب المرتبطة بمهارات التفكير الناقد نحو صفحات الصحف على الفيس بوك وإشباعاتها على عينة مؤلفة من (320) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي (1): تفضيل الذكور للمشاركة بصفحات الصحف على فيس بوك في الموضوعات السياسية (2). مشاركة الشباب الجامعي بصفحات الصحف على الفيس بوك في المرتبة الأولى لدوافع نفعية ثم للدوافع الطقوسية (3). دوافع الشباب الجامعي أفراد عينة الدراسة للمشاركة في صفحات الصحف على الفيس بوك ذات العلاقة بالتفكير الناقد حيث يتم إشباع ثلاث مهارات هي الاستنتاج والتفسير ومعرفة المسلمات والافتراضات (4). وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدوافع النفعية المرتبطة بمهارات التفكير الناقد والإشباع الاجتماعي والتوجيهية المرتبطة بمهارات التفكير الناقد لصالح الإناث .

التعليق على الدراسات السابقة:

مما سبق يتضح أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يعد من المشاكل النفسية الشائعة سيما لدى الشباب والطلبة الجامعيين، وهناك حاجة ماسة إلى برامج تدخلية وتدريبية وإرشادية للعمل على تقليص مستويات هذا الإدمان لديهم؛ فإن هذا الإدمان مرتبط بالعديد من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية والجسدية والتحصيل الأكاديمي للطلبة الأمر الذي يستدعي تدخل على أسس علمية. كما تشير الدراسات التي اهتمت بالتفكير الناقد إلى الحاجة الماسة إلى

بذل مزيد من الجهد لتقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين . ويتضح كذلك من خلال الدراسات التي ربطت ما بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتفكير الناقد أن الاعتماد على التفكير الناقد يمكن أن يكون مدخلاً مهماً لترشيد استخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو الأمر الذي يبرر إجراء دراسات علمية تستكشف أثر التدريب على التفكير الناقد في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين . كما يتضح أخيراً عدم وجود أي دراسات سابقة بحد علم الباحثين الحاليين تتضمن استخدام برامج تدريبية قائمة على التفكير الناقد لخفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، وهو ما يتم التركيز عليه في البحث الحالي . وقد تمت الاستفادة من هذه الدراسات في البحث الحالي من خلال تحديد آليات قياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأهم مهارات التفكير الناقد التي يمكن التركيز عليها في البرنامج التدريبي . كما تم الاستفادة من هذه الدراسات في إعداد الأداة المستخدمة في البحث الحالي وإعداد البرنامج التدريبي المقدم فيها . إضافة إلى ذلك، تم استخدام هذه الدراسات عند مناقشة وتفسير النتائج المستمدة من البحث الحالي .

منهج وإجراءات البحث

منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي Quasi experimental methodology القائم على مجموعة واحدة مع قياس قبلي وبعدي وتتبعي، وذلك لمعرفة أثر البرنامج التدريبي كمتغير مستقل على المتغير التابع وهو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي .

مجتمع وعينة البحث

استهدف هذا البحث تعميم النتائج على جميع الطلبة الجامعيين في دولة الكويت خلال العام الدراسي 2018-2019 وقد اشتملت عينة البحث على 37 من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت ممن اختيروا بطريقة عشوائية وأبدوا الرغبة للمشاركة في الدراسة الحالية من كليات مختلفة ومن فرق دراسية متنوعة .

أداة البحث

لجمع البيانات، تم استخدام مقياس إدمان الإنترنت المعدل لوسائل التواصل الاجتماعي والذي هو بمثابة نسخة معدلة من اختبار إدمان الإنترنت Test Internet Addiction الذي قام يونج (Young, 2009) بإعداده والمعروف اختصاراً بـ AT. ويشتمل اختبار إدمان الإنترنت بصورته الأصلية على 20 فقرة تستخدم في قياس درجة حدة إدمان الإنترنت. وتتم الإجابة عن مفردات المقياس من خلال مقياس ليكرتي سداسي التدرج حيث صفر = لا ينطبق على، = 5 شيء أنخرط فيه دائماً. ويعتبر اختبار إدمان الإنترنت أكثر مقاييس إدمان الإنترنت استخداماً وأوسعها انتشاراً، وقد أثبتت الدراسات أنه يتمتع بثبات القياس بشكل يغطي الجوانب المهمة للاستخدام الإشكالي للإنترنت؛ لاسيما الانشغال، والاستخدام المفرط، وإهمال العمل، والترقب، وانعدام السيطرة، وإهمال الحياة الاجتماعية. وفي سياق هذا البحث، تم تعديل اختبار إدمان الإنترنت بحيث يركز خصيصاً على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ومن ثم، ففي المقياس تم استبدال مصطلح "الإنترنت" بمصطلح "وسائل التواصل الاجتماعي" ومصطلح "عبر الإنترنت" بمصطلح "عبر وسائل التواصل الاجتماعي" من أجل التركيز فقط على السلوكيات الإدمانية المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي وليس الإنترنت ككل. وقد تضمن المقياس الأبعاد التالية :

البعد الأول: الانشغال 5 مفردات البعد الثاني: الاستخدام المفرط 5 مفردات

البعد الثالث: إهمال العمل 3 مفردات البعد الرابع: الترقب 2 مفردتين

البعد الخامس: ضعف السيطرة 3 مفردات البعد السادس: اهمال الحياة الاجتماعية مفردتين

وقد بلغ إجمالي عدد المفردات 20 مفردة

وفي البحث الحالي، تم التحقق من الاتساق الداخلي لأداة البحث من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (96) من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت من غير المشاركين في العينة الأساسية. حيث تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات الطلبة على كل فقرة ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك تم التحقق من الاتساق بين أبعاد المقياس فيما بينها وبين الدرجة الإجمالية للمقياس. وجاءت النتائج كما يتبين من الجدولين التاليين:

جدول (1): الاتساق الداخلي بين درجات الطلبة على كل فقرة ودرجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه ضمن مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي (ن=

(٩٢

إهمال الحياة الاجتماعية		ضعف السيطرة		التربط		إهمال العمل		الاستخدام المفرط		الانشغال	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.691**	19	0.622**	16	0.514**	14	0.663**	11	0.805**	6	0.524**	1
0.452**	20	0.709**	17	0.441**	15	0.838**	12	0.438**	7	0.462**	2
		0.645**	18			0.702**	13	0.706**	8	0.569**	3
								0.513**	9	0.739**	4
								0.817**	10	0.467**	5

*دالة عند مستوى 0.05 **دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس ودرجاتهم الإجمالية على البعد الذي تنتمي إليه الفقرات ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.4380.837)، وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي .

جدول (2): الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس فيما بينها وبين الدرجة

الإجمالية للمقياس

الأبعاد	الانشغال	الاستخدام المفرط	إهمال العمل	الترقب	ضعف السيطرة	إهمال الحياة الاجتماعية
الانشغال	-					
الاستخدام المفرط	0.739**	-				
إهمال العمل	0.614**	0.752**	-			
الترقب	0.775**	0.801**	0.812**	-		
ضعف السيطرة	0.663**	0.744**	0.716**	0.657**	-	
إهمال الحياة الاجتماعية	0.777**	0.827**	0.795**	0.764**	0.611**	-
الدرجة الكلية	0.903**	0.944**	0.883**	0.917**	0.922**	0.891**

*دالة عند مستوى 0.05 **دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها وبين الدرجة الإجمالية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها ما بين (0.611) و(0.827)، بينما تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الإجمالية ما بين (0.883) و(0.944)، وهذا يدل على أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

وللتحقق من ثبات أداة البحث، تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ بالاعتماد على البيانات المستمدة من العينة الاستطلاعية، وجاءت النتائج كما يتبين من الجدول التالي :

جدول (3) : معامل الثبات ألفا كرونباخ الإجمالي للمقياس

م	الأبعاد الرئيسية	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	البعد الأول: الانشغال	5	0.847
2	البعد الثاني: الاستخدام المفرط	5	0.815
3	البعد الثالث: إهمال العمل	3	0.841
4	البعد الرابع: الترقب	2	0.821
5	البعد الخامس: ضعف السيطرة	3	0.829

0.873	2	البعد السادس :إهمال الحياة الاجتماعية	6
0.894	20	معامل الثبات العام للمقياس	

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام للمقياس بلغ (0.894)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (0.815) و (0.873) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني.

إعداد البرنامج التدريبي المعالجة التجريبية:

قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي يستهدف تقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين المشاركين، وذلك من خلال تدريبهم على مهارات التفكير الناقد، والتي تستهدف ترشيد استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، وجعلهم يتأملون في هذا الاستخدام بما يحقق صالح حياتهم الدراسية، والأسرية، والمهنية. وقد ركز البرنامج على هدفين رئيسيين:

- تنمية مهارات التفكير الناقد لدى الطلبة (الاستنتاج - تمييز الافتراضات - الاستنباط - التفسير - تقويم الحجج) .
- تقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة بالاعتماد على توظيفهم لمهارات التفكير الناقد.

وقد تألف هذا البرنامج من الجلسات التالية:

- الجلسة التمهيديّة: تضمنت هذه الجلسة التعارف بين الطلبة والمدرّب، والتعرّف على بعضهم البعض، وتعريفهم بأهداف البرنامج وقواعد العمل به . كما تضمن التطبيق الاختبار القبلي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة الثانية: مقدمة عن وسائل الاجتماعي، وقد تضمنت هذه الجلسة عرض أهم وسائل التواصل الاجتماعي شائعة الاستخدام خاصة تلك الشائعة لدى الطلبة مثل توتير وانستجرام، والاستخدامات الرئيسية لهذه الأدوات.

- الجلسة الثالثة: أضرار وسائل التواصل الاجتماعي، تضمنت هذه الجلسة التركيز على الأضرار الأساسية لوسائل التواصل الاجتماعي ووصولاً إلى الاستخدام المفرط لها أو ما يعرف بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة الرابعة: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من حيث مفهومه وأعراضه وتأثيراته السلبية على مختلف أوجه الحياة لدى الطلبة.
- الجلسة الخامسة: الاستخدام الرشيد للتفكير الناقد بما يحقق صالح الطلبة.
- الجلسة السادسة: مهارة الاستنتاج واستخدامها في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة السابعة: مهارة تمييز الافتراضات وتطبيقها على وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة الثامنة: مهارة الاستنباط الافتراضات واستخدامها في وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة التاسعة: مهارة التفسير الافتراضات واستخدامها مع وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة العاشرة: مهارة تقويم الحجج الافتراضات في سياق وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة الحادية عشر: تدريبات متنوعة على توظيف مهارات التفكير الناقد في التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي.
- الجلسة الختامية: وفي هذه الجلسة تم مناقشة الطلبة في أوجه الاستفادة من البرنامج التدريبي وعمل المدرب على غلق البرنامج وتطبيق الاختبار البعدي.

وفي إطار البرنامج التدريبي تم توظيف العديد من الاستراتيجيات، والتي تمثلت في استراتيجية المحاضرة والعرض المباشر، واستراتيجية العصف الذهني، واستراتيجية المناقشة، واستراتيجية التعلم التعاوني في مجموعات صغيرة العدد، وكذلك استراتيجية التأمل، واستراتيجية التقويم الذاتي وتقويم الأقران. وقد تم

تطبيق هذا البرنامج عبر (6أسابيع) وقبل تطبيق البرنامج تم إجراء تطبيق استطلاعي له على عينة قوامها (5) من الطلبة الجامعيين من غير المشاركين في البحث، وذلك بهدف التحقق من إمكانية تطبيقه ,وعدم وجود أي معوقات في سبيل ذلك .

إجراءات البحث:

- إعداد خطة البحث وتحديد الأسئلة البحثية وهيكل الإجابة عنها.
- مراجعة أدبيات البحث والدراسات السابقة.
- إعداد أداة البحث والتحقق من صدقها وثباتها على العينة الاستطلاعية.
- إعداد البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الناقد وإجراء تطبيق استطلاعي له على عدد محدود من العينة الاستطلاعية.
- تطبيق الاختبار القبلي على مجموعة البحث .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (6)أسابيع على الطلبة.
- تطبيق الاختبار البعدي على الطلبة.
- تحليل البيانات، واستخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

فيما يلي يتم عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على كل سؤال من أسئلة البحث والمستمدة من تحليل البيانات الإحصائية التي تم جمعها، مع مناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة وعرض التوصيات والبحوث المقترحة .ولقد أجاب الباحثان عن أول سؤال من أسئلة البحث، وذلك في ثنايا وصف المعالجة التجريبية التي تم تقديمها في معرض الحديث عن منهج وإجراءات البحث .وفي الفقرات التالية يتم عرض النتائج المرتبطة بالإجابة عن السؤالين الثاني والثالث المعنيين باختبار فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في

خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المشاركين، ومدى استمرارية فاعليته.

عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها

للإجابة السؤال الثاني للبحث، تم صياغة الفرض الإحصائي الأول لهذا البحث وقد نص الفرض الأول على: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات الطلبة المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي) كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية"، ولاختبار الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين للكشف عن الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلبة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول: (4) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلبة في

التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول : الانشغال	قبلي	19.135	2.084	36	79.146	**0.00	دالة
	بعدي	9.757	2.127				
البعد الثاني : الاستخدام المفرط	قبلي	19.027	1.922	36	79.971	**0.00	دالة
	بعدي	9.703	2.080				
البعد الثالث :إهمال العمل	قبلي	11.405	1.723	36	19.564	**0.00	دالة
	بعدي	5.730	1.790				
البعد الرابع :التربق	قبلي	8.135	0.751	36	25.964	**0.00	دالة
	بعدي	5.054	1.153				
البعد الخامس : ضعف السيطرة	قبلي	11.432	1.708	36	20.777	**0.00	دالة
	بعدي	5.703	1.793				
البعد السادس :إهمال الحياة الاجتماعية	قبلي	8.162	0.800	36	25.964	**0.00	دالة
	بعدي	5.081	1.233				
الدرجة الإجمالية للمقياس	قبلي	77.297	5.441	36	46.589	**0.00	دالة
	بعدي	41.027	5.776				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة اختبار " ت " الإجمالية بلغت (46.589)، بينما تراوحت قيم " ت " للأبعاد الفرعية ما بين (19.564) و(79.971)، وهي قيم تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات الطلبة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس " إيمان وسائل التواصل الاجتماعي " كأبعاد فرعية وكدرجة إجمالية وجاءت الفروق لصالح التطبيق القبلي . وبذلك يتم رفض الفرض الإحصائي الأول للبحث .

ولتحديد فعالية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد لخفض إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين عينة البحث كأبعاد فرعية وكدرجة إجمالية، قام الباحث بحساب نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك " Blacke Modified Gain Ratio

ويعبر عنها بالمعادلة الآتي:

نسبة الكسب المعدل =

حيث أن: ص = متوسط الدرجة في الاختبار البعدي، س = متوسط الدرجة في الاختبار القبلي.

د = النهاية العظمى للدرجة التي يمكن الحصول عليها في الاختبار . والنتائج في الجدول التالي:

جدول (5) نتائج نسبة الكسب المعدل لفعالية برنامج تدريبي مقترح قائم على التفكير الناقد لخفض إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين

بدولة الكويت

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	النهاية العظمى	نسبة الكسب	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الانشغال	قبلي	19.135	25	-1.974	دالة
	بعدي	9.757			
البعد الثاني: الاستخدام المفرط	قبلي	19.027	25	-1.934	دالة

			9.703	بعدي	
دالة	-1.957	15	11.405	قبلي	البعد الثالث: إهمال العمل
			5.730	بعدي	
دالة	-1.960	10	8.135	قبلي	البعد الرابع: الترقب
			5.054	بعدي	
دالة	-1.988	15	11.432	قبلي	البعد الخامس: ضعف السيطرة
			5.703	بعدي	
دالة	-1.985	10	8.162	قبلي	البعد السادس: إهمال الحياة الاجتماعية
			5.081	بعدي	
دالة	-1.960	100	77.297	قبلي	الدرجة الإجمالية للمقياس
			41.027	بعدي	

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الكسب المعدل لبلاك الإجمالية بلغت (-1.960)، بينما تراوحت قيم بلاك للأبعاد الفرعية ما بين (-1.934) و(-1.988)، وهي جميعاً قيم تتعدى الحد الذي وضعه "بلاك" للحكم بفاعلية البرنامج، مع ملاحظة أن هذه القيم جاءت سالبة مما يدل على انخفاض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة بشكل ملحوظ بما يعني قدر كبير من الفاعلية للبرنامج المقدم في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وبذلك يكون الباحث قد أجاب على السؤال الثاني للبحث .

وتوضح هذه النتائج أن البرنامج التدريبي المقدم كان من التأثير والفاعلية إلى الحد الذي وصل مستوى الدلالة العملية وليس الإحصائية فقط في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المشاركين، وهو ما يشير إلى أن التدريب على مهارات التفكير الناقد كان له عظيم الأثر في تقليل انشغال الطلبة بوسائل التواصل الاجتماعي والحد من استخدامهم الزائد والمفرط، وزيادة تركيزهم على أعمالهم ودراساتهم، وتقليل ترقبهم، وزيادة إحساسهم بالسيطرة والتحكم في حياتهم، وزيادة اندماجهم في حياتهم الاجتماعية. وتأتي هذه النتائج متفقة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي أبرزت إمكانية خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة من خلال اتباع البرامج والتدخلات المناسبة، كما هو الحال في دراسات كل من

(وطنية أمير 2019؛ عبد الخواجة 2017؛ محمد شاهين 2016) كما تنفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى الدور المهم للتفكير الناقد في ترشيد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كما الحال في دراسات كل من (الصادق رابح 2017؛ السر سليمان، وعثمان السيد 2016؛ إيناس أحمد 2013) ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى يلي:

• ساعد البرنامج التدريبي الطلبة على تنمية قدرتهم على الاستنتاج وتمييز الافتراضات والاستنباط وغيرها من مهارات التفكير الناقد، كما زودهم البرنامج بفرص تطبيقية لتطبيق ونقل وتعميم أثر ما تعلموه من مهارات التفكير الناقد على مواقف تتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما ساهم في زيادة قدرة الطلبة على توظيف هذه المهارات لترشيد استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

• ساهم البرنامج في توعية الطلبة بشكل مباشر بأخطار وسائل التواصل الاجتماعي، والاستخدام المفروض لها، وكيف أن الكثير من أعراض ومؤشرات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تنطبق عليهم؛ مما ساهم في تكوين اتجاه إيجابي لديهم نحو ترشيد استخدامهم لتلك الوسائل.

• من خلال العمل في مجموعات والعصف الذهني والمناقشة، أمكن للطلبة التعلم من بعضهم البعض والاستفادة من أفكار بعضهم البعض فيما يتعلق بالاستخدامات البناءة والإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي، وترشيد استخدامهم لها.

عرض نتائج السؤال الثالث

للإجابة عن السؤال الثالث تم صياغة الفرض الإحصائي الثاني لهذا البحث وقد نص الفرض الثاني على: " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات الطلبة المشاركين في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كدرجة إجمالية وكأبعاد

فرعية: الانشغال - الاستخدام المفرط - إهمال العمل - الترقب - ضعف السيطرة - إهمال الحياة الاجتماعية، ولاختبار الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين كما يتبين في الجدول التالي:

جدول (6): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلبة

في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: الانشغال	بعدي	9.757	2.127	36	-1.176	0.210	غير دالة
	تتبعي	9.865	2.057				
البعد الثاني: الاستخدام المفرط	بعدي	9.703	2.080	36	-1.221	0.230	غير دالة
	تتبعي	9.838	1.965				
البعد الثالث: إهمال العمل	بعدي	5.730	1.790	36	-1.357	0.183	غير دالة
	تتبعي	5.892	2.011				
البعد الرابع: الترقب	بعدي	5.054	1.153	36	-1.744	0.090	غير دالة
	تتبعي	5.243	1.553				
البعد الخامس: ضعف السيطرة	بعدي	5.703	1.793	36	-1.602	0.118	غير دالة
	تتبعي	5.919	1.963				
البعد السادس: إهمال الحياة الاجتماعية	بعدي	5.081	1.233	36	-1.550	0.130	غير دالة
	تتبعي	5.324	1.717				
الدرجة الإجمالية للمقياس	بعدي	41.027	5.776	36	-1.694	0.099	غير دالة
	تتبعي	42.081	7.084				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة اختبار "ت" الإجمالية بلغت (-1.694)، بينما تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية ما بين (-1.176) و (-1.744)، وهي جميعاً قيم غير دالة إحصائياً، مما يؤكد على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في التطبيقين والتتبعي لمقياس "إيمان وسائل التواصل الاجتماعي" كأبعاد فرعية ودرجة إجمالية. وتشير هذه النتائج إلى استمرار وجود انخفاض في إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة بعد شهرين من الاختبار البعدي. وبذلك يتم قبول الفرض الإحصائي الثاني للبحث؛ مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في

تقليص مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المشاركين في البحث بعد شهرين من الاختبار البعدي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد شاهين (2016) التي أشارت لاستمرار فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين بعد المتابعة . وبذلك تبين النتائج المستمدة من البحث الحالي أن استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة بما يعني أنهم اكتسبوا مهارات تتسم ببقاء أثر تعلمها لفترة زمنية طويلة، ويمكن أن يعزى ذلك بالأساس إلى أن المهارات التي تعلموها هي بالأساس هي مهارات ذات طبيعة تأملية شجعت الطلبة على التأمل في استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، وتكوين اتجاهات قوية لديهم للعلم على تغيير استخدامهم الإدماني لهذه الوسائل، وساهم في توعيتهم بالأسباب الكامنة وراء هذا السلوك وكيفية العمل على تجنبه.

توصيات البحث:

- تعميم تطبيق البرنامج المقترح المقدم في البحث الحالي على جميع الطلبة الجامعيين في دولة الكويت لترشيد استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي، وتقليل مستويات الإدمان عليها لديهم.
- بناء برامج تدريبية مشابهة لطلبة مراحل التعليم قبل الجامعي في دولة الكويت.
- تدريب المرشدين الأكاديميين والنفسيين والتربويين على توظيف مهارات التفكير الناقد في سياق برامجهم المقدمة، والتي تستهدف تنمية الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.
- العمل على زيادة عدد الأنشطة التعليمية والتدريبية المتضمنة في المناهج الجامعية المختلفة لتنمية مهارات التفكير الناقد لدى الطلبة.
- عقد مؤتمرات وندوات دورية في الجامعات لتوعية الطلبة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأضراره، وكيفية العمل على علاجها.

البحوث المقترحة:

- إجراء دراسة تتضمن إعادة تطبيق البرنامج التدريبي الحالي، وقياس فاعلية في خفض إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة الجامعيين.
- إعادة إجراء البحث الحالي للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المقدم في خفض من سلوك التمر الإلكتروني لدى الطلبة الجامعيين.
- إعادة تطبيق البحث الحالي على عينات من طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية.
- تقديم برامج تدريبية تستند إلى مداخل أخرى كالتفكير التأملي، وإدارة الذات والكشف عن فعاليتها في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

قائمة المراجع

- ١- أحمد السندي". (2015) تأجيل الإشباع الأكاديمي و علاقته بكل من التفكير الناقد ووجهة الضبط و التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة القصيم .رسالة ماجستير .جامعة القصيم، القصيم .
- ٢- أحمد العقاب". (2015) استراتيجيات التعلم المنبئة بمهارات التفكير الناقد لدى طلاب جامعة القصيم .رسالة ماجستير .جامعة القصيم، القصيم .
- ٣- أحمد عبد الخالق وزهراء رضا". (2013) إيمان الإنترنت و علاقته بتقدير الذات و الوسواس القهري و الأرق . "دراسات نفسية"، (1) 23 ، - 85 112.
- ٤- أحمد نصار". (2015) أثر استخدام استراتيجية خرائط التفكير في تنمية مهارات التفكير الناقد وعمليات العلم بالعلوم لدى طلاب الصف العاشر .رسالة ماجستير .الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة .
- ٥- أسماء علي وزينب عبدالرزاق وإكثار إبراهيم". (2019) إيمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة . "مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية :جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية، (4) 44، 40 - 18
- ٦- إلهام الدسوقي". (2015) العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها باستخدام المراهقين لمواقع التواصل الإجتماعي على شبكة الإنترنت .مجلة كلية التربية :جامعة عين شمس - كلية التربية، 39 ، - 507 534.
- ٧- أماني صفي". (2017) علاقة الصداقة بالإدمان عبر مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين في منطقة شفا عمرو .رسالة ماجستير . جامعة عمان العربية، عمان .

٨- آية شايب". (2013) القدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمس الكبرى في الإدمان على الإنترنت لدى المراهقين. رسالة ماجستير. جامعة عمان الأهلية، عمان .

٩- إيمان الحراشنة". (2016) درجة امتلاك معلمي العلوم للمرحلة الأساسية العليا لمهارات التفكير الناقد في المفرق. رسالة ماجستير. جامعة آل البيت، المفرق.

١٠- إيناس أحمد". (2013) دوافع الشباب الجامعي للمشاركة في صفحات الصحف على الفيس بوك وإشباع بعض مهارات التفكير الناقد لديهم". المجلة المصرية لبحوث الإعلام: جامعة القاهرة - كلية الإعلام، 43 ، 139 - 189.

١١- حسن الشيخ". (2011) إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك اللاتوافقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة وصفية مطبقة على مدرسة أحمد زويل الثانوية بدسوق. "مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، 31 ، 1020 - 1072.

١٢- حصة البجدي". (2014) مدى وعي طالبات كلية التربية بجامعة الجوف بمهارات التفكير الناقد. "العلوم التربوية: جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، (2) 22 ، 503 - 522.

١٣- حفيظة البراشدية وسعيد الظفري". (2019) إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي. "مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (2) 13 ، 300 - 316.

١٤- خالد التميمي ومغاوري مرزوق وعبدالسلام العيدي". (2017) إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بصحتهم النفسية. "دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، 97 ، 1 - 50.

- ١٥-خالد الشريف". (2017) درجة امتلاك مهارة التفكير الناقد وكفاءة الذات الأكاديمية كما تدركها عينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك فيصل في ضوء مستويات التحصيل الأكاديمي. "مجلة العلوم التربوية والنفسية : جامعة البحرين، (3) 18 ، 446 - 417
- ١٦-خالد عمران". (2017) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على قيم التسامح وقبول الآخر لدى طلاب كلية التربية جامعة سوهاج من وجهة نظرهم. "في المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية : التسامح وقبول الآخر ، مج. 108 - 72 : (2017) 1
- ١٧-خضرة حواس". (2017) إستراتيجيات تعليم التفكير - الناقد والإبتكاري - كأدوار معاصرة للمعلم. "في المؤتمر الدولي الثالث : مستقبل إعداد المعلم وتميئة بالوطن العربي :كلية التربية جامعة 6 أكتوبر، مج : (2017) 2 237 - 253.
- ١٨-سالم الشهري وعبدالوهاب أنديجاني". (2019) إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة. "مجلة كلية التربية :جامعة أسيوط - كلية التربية، 35 (1)، 16 - 1
- ١٩-السر سليمان وعثمان السيد". (2017) التعامل مع محتوى وسائط التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلاب جامعة حائل . "مجلة التربية :الأزهر، 174 ، 195 - 166
- ٢٠-سلطان العنزي". (2011) الصعوبات التي يواجهها معلمو اللغة العربية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت في تطبيق مهارات التفكير الناقد من وجهة نظرهم. "رسالة ماجستير .جامعة الشرق الأوسط، عمان .

٢١-الصادق رايح". (2017) دور التفكير النقدي في عقلنة التعامل مع الإشاعات على شبكة التواصل الاجتماعي. "المجلة العربية للاعلام والاتصال، 17، 99 - 124.

٢٢-صباح عايش وعمر الشجيري". (2018) أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والأنبار. "مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية: جامعة الانبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، 4، 241 - 259.

٢٣-عبد الرحمن العازمي". (2019) إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى طلاب السنة التحضيرية من الجنسين بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. "مجلة البحوث الأمنية: كلية الملك فهد الأمنية، (75) 29، 69 - 123.

٢٤-عبد الناصر عامر". (2011) إدمان الانترنت: المصادقية والتمايز العملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري. "مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية، (85) 22، 96 - 147.

٢٥-عبدالفتاح الخواجة". (2017) فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، (17) 5، 227 - 240.

٢٦-عبير الصبان وسماح الحربي". (2019) إدمان الطلاب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي والتورط في الجرائم السيبرانية. "المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية: مركز رقاد للدراسات والأبحاث، (2) 6، 267 - 293.

٢٧-عصام الصياد". (2015) معوقات تنمية مهارات التفكير الناقد للمواد الاجتماعية من وجهة نظر معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة

- الأساسية العليا في مديرية تربية عمان الأولى / الأردن . رسالة دكتوراه .
جامعة أم درمان الاسلامية، أم درمان .
- ٢٨- علاء الدين النجار " . (2019) علاقة عمليات الذاكرة العاملة بمهارات التفكير الناقد لدى العاديين من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي . "مجلة كلية التربية بكفر الشيخ، 19، 577 - 541
- ٢٩- علي دغيري " . (2017) إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين . "مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، (1) 1، 89 - 111
- ٣٠- غالية قرقاب " . (2014) أهمية التفكير الناقد في عصر العولمة لدى طلاب الجامعات . "عالم التربية، 46، 328 - 305
- ٣١- فطيمة دبراسو " . (2017) الإدمان علي الانترنت وأثره علي التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة : الفايبروك نموذجاً . "مجلة التغير الاجتماعي، 2، 177 - 200.
- ٣٢- فهد السميح " . (2019) تأثير إدمان الإنترنت في الإدماج الجامعي ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى . "مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية، 5، 91 - 130
- ٣٣- فهد الطيار " . (2016) إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود . "المجلة التربوية الدولية المتخصصة، (3) 5، 404 - 446
- ٣٤- كوثر شعبان إبراهيم العبيداني، منى أحمد سعيد باقي، وناصر سيد جمعة عبدالرشيد . (2018) فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي عقلائي انفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان . "مجلة الإرشاد النفسي : جامعة عين شمس -مركز الإرشاد النفسي، (54)، 143 - 180

٣٥- ليالي الغنية". (2019) الحرمان العاطفي وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك. "رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، إربد .

٣٦- ليندا البدر". (2019) العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضببط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان. "رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط، عمان .

٣٧- محمد أحمد شاهين. (2016) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة جامعة الأقصى، (2) 20، 273 - 305

٣٨- محمد الدهام وسهام أبو عيطة". (2017) فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين. "المجلة التربوية الدولية المتخصصة: دار سمات للدراسات والأبحاث، (7) 6، 1 - 16

٣٩- محمد القطيطي". (2016) التفكير الناقد وتفعيله المدرسي. "مجلة القراءة والمعرفة: جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 176، 97 - 107

٤٠- مصطفى أبو بكر ومروة صادق". (2018) نمذجة بنية العلاقات السببية بين إدمان الإنترنت والضغط الأكاديمية والدعم الأكاديمي والتشويه المعرفي والتوافق الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات. "مجلة كلية التربية: جامعة طنطا - كلية التربية، (4) 72، 765 - 834

٤١- معتصم عبدالفتاح". (2018) جودة الحياة وعلاقتها بالإدمان على الانترنت لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. "رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية، عمان .

٤٢-نجوى محمد". (2017) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل . "مجلة الإرشاد النفسي :جامعة عين شمس -مركز الإرشاد النفسي، 50، 208 - 183

٤٣-هدى المالكية". (2017) فاعلية تدريس النصوص الأدبية باستخدام استراتيجية خرائط التفكير في تنمية مهارات التفكير الناقد لدى طالبات الصف الثامن الأساسي .رسالة ماجستير .جامعة السلطان قابوس، مسقط .

٤٤-وطنية رفيف أمير . (2019) أثر التدخل الإرشادي بالأسلوب المعرفي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم التربوية والنفسية :الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (140) ، 285 349.

٤٥-يوسف مندى". (2019) إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الكويت . رسالة ماجستير .جامعة مؤتة، مؤتة .

- 46-Aboujaoude, E. (2017). The Internet's effect on personality traits: An important casualty of the "Internet addiction" paradigm. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 1-4.
- 47-Altundag, C. K., & Yucel, A. S. (2019). Research on high school students' Internet addiction levels in critical thinking disposition. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 6(4), 62-66.
- 48-Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329-338.
- 49-Hwang, H. S. (2017). The Influence of personality traits on the Facebook Addiction. *KSII transactions on internet & information systems*, 11(2), 1032-1042.
- 50-Young, K. S. (2009). Internet addiction test. *Center for on-line addictions*.

