برنامج معرفي سلوكي لخفض إدمان تصوير الذات (السيلفي) لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية

أسماء عز الدين حسنين أحمد

أ.د.م / حسام إسماعيل هيبة
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
المساعد بكلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د.م/ محمود إبراهيم عبد العزيز
أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية –
جامعة الوادي الجديد

ISSN 2735-5209

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض إدمان تصوير الذات (السيلفي) لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية، وتكونت عينة الدراسة من عينتين هما: العينة الاستطلاعية (السيكومترية) وعددها (٢٠٠) من طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية. تم اختيارهم بطريقه عشوائية من الجنسين من طلاب جامعة الوادي الجديد، والعينة (التجريبية) وعددها (٣٠) طالبًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية (١٥) من طالباً وطالبةً والأخرى ضابطة (١٥) من طالباً وطالبةً ، وتم اختيارهم عن طريق أعلى الدرجات من الأرباعي الأعلى في مقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي) (إعداد الباحثة)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، أظهرت نتائج الدراسة عن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان السيلفي لصالح المجموعة التجريبية. كشفت النتائج كذلك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد تعديل المزاج وبعد جذب الانتباه لصالح الذكور، في حين لم تكن هناك فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في السلوكيات التكرارية والدرجة الكلية للمقياس.

الكلمات المفتاحية : العلاج المعرفي السلوكي– إدمان تصوير الذات (السيلفي)– اضطراب الشخصية النرجسية

Abstract

The study aimed to effectiveness of a cognitive-behavioral program to reduce addiction to selfie among a sample of university students with narcissistic personality disorder, and the study sample consisted of two samples: the psychometric exploratory sample (200) of university students with personality disorder narcissism They were randomly selected from both sexes from New Valley University students, and the (experimental) sample numbered (30) students, they were divided into two equal groups, one experimental (15) male and female, and the other control (15) male and female students, and they were chosen by the highest scores Of the top quadrants in the self-portrait addiction scale, and the study tools were the self-portrait addiction scale (prepared by the researcher), and the cognitive-behavioral treatment program (prepared by the researcher). The results of the study showed that there are statistically significant differences between the average ranks of the group. Experimental and control group in the post application of the selfie addiction scale in favor of the experimental group. The results revealed that there were statistically significant differences at the level of significance of 0.01 between the average scores of males and females in the dimension of mood modification and after attracting attention in favor of males, while there were no significant differences between the mean scores of males and females in the repetitive behaviors and the total score of the scale.

Keywords: Cognitive Behavioral therapy - Selfie Addiction (Selfitis) - Narcissistic Personality Disorder.

ISSN 2735-5209

مقدمة

ازدادت ثورة المعلومات وتطورت شعبية تصوير الذات "السيلفى" على مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح البعض مدمن لتلك الظاهرة بشكل غريب، حيث يعرض البعض حياته للخطر والقيام بالتصوير في مواقع خطيرة حتى وصل البعض أنه صور نفسه سيلفى عند الانتحار مما دفع العلماء إلى تسميته بالهوس، ودفعهم للعمل على تفسير ظاهرة تصوير الذات "السيلفى" ومعرفة تأثيراتها على المستخدمين من طلاب الجامعة ذوي اضطراب الشخصية النرجسية، حيث الصلة الوثيقة بين إدمان التصوير والنرجسية وتوجد علاقة ارتباطيه بين اخذ الصورة واضطراب الشخصية النرجسية (نوره أحمد أبو الغيط، ٢٠١٩، ٤٢، نجلاء نزار، ٢٠١٨، ٤).

وأوضحت دراسة (Barry, Doucette, Loflin, Rivera-Hudson& Herrington, 2015)أن الصور الذاتية السليفى قفزت من عام ٢٠٠٤ حتى عام٢٠١٢ من ١٧٪ إلى ٤٧٪ عبر الصفحات الشخصية تتراوح أعمارهم ١٨-٤٣ من معتادي نشر الصور الذاتية السيلفى، وأشارت الدراسة إلى أن ٤٠٪ ينشرون صورهم الشخصية بواقع صورة شخصية في الأسبوع، وقد تنبه التربويون لأهمية مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في صقل شخصية الطلاب وتنميتها وبخاصة أن الدراسات التي أجريت في عام ٢٠١٠ دلت نتائجها على أن عدد المستخدمين العرب لمواقع التواصل الاجتماعي يصل إلى ١٥ مليون مستخدم، وفى مصر وحدها بلغ عدد المستخدمين ٥.٣ مليون شخص بنسبة ٤.٥٪ من عدد السكان، وقد دلت الدراسات الحديثة أن عدد المستخدمين العرب يزدادون بمعدل مليون شهريًا(ليلي أحمد، ٢٠١٢).

تعد الصور الذاتية السليفى وسيلة للتعبير عن الذات وبناء صور إيجابية، وهى أداة للترويج الذاتي، ووسيلة للتعبير عن الانتماء لمجتمع معين، نحن نستطيع قبول أو رفض هذه الإدعاءات وذلك من خلال التفتيش بالصور الذاتية للفرد .أحيانًا المطالبات تكون على الأساس الاستثناءات البارزة في جذب انتباه الأفراد. وقد وجدت دراسة (Tajuddin, Hassan & ahmed, 2015, 130) أن الصور الذاتية السيلفى لها تأثيرات على كل من الجنسين وذلك لاعتقادهم بان الصور الذاتية السيلفى تزيد من الإدراك والثقة ، ولها تأثيرات سلبية وذلك لأنها تعد مضيعة للوقت في تعديلها قبل نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي.

نظرًا لهذه الحقائق التي تنبؤ بأن هذه المشكلات المترتبة على استخدام تصوير الذات(السيلفي) توجد في طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية هذا ما دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة؛ توضح دراسات كل من (Humaida, 2021؛ Ahmed, et al,2019 ؛ Singh and Yadav, 2018) أن تصوير الذات السيلفى ينتشر بين الطلاب الجامعين والمراهقين بنسب مرتفعة؛ لذلك لابد من التعرف على نسبة انتشار إدمان تصوير الذات

ISSN 2735-5209

(السيلفي) بين طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية بجامعة الوادي الجديد، والفروق بين الجنسين: (ذكور، إناث) في إدمان تصوير الذات(السيلفي).

مشكلة الدراسة

جاءت مشكلة الدراسة الحالية من خلال متابعة الباحثون لانتقال الطلاب من مرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية فإنه يواجه العديد منهم المشكلات النفسية. والمجتمع التعليمي الذي يعد أوسع من حيث الطلاب والعلاقات الاجتماعية، ومن المشكلات التي قد يعانى منها بعض الطلاب مشكلة الشعور بالنرجسية والتي يكتنفها بعض الغموض حيث تغير المفهوم من التمركز حول الذات إلى اضطراب الشخصية، فمواقع التواصل الاجتماعية للمراهق مرآة لتعزيز سمات النرجسية، وتتمثل النرجسية في وهم أنه محور مجتمعه الافتراضي ويبرز مظاهر النرجسية في نشر الصور الذاتية السيلفى بشكل متواصل، بالإضافة إلى التحديث شبة اليومي لمعلوماتهم (Panek, Nardis & Konrath, 2013, 29).

والعلاج المعرفي السلوكي هو أحد الأساليب العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويهدف هذا الأسلوب إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها , ويتوقف تحقيق هذا الهدف على وجود علاقة علاجية دافئة بين المرشد والعميل الذي يجب أن يتصف بالقبول والتقبل والود والدفء والتعاون والمشاركة الوجدانية ، وأن يقوم المعالج بتدريب المريض وتعليمة كيفية التعرف على المشكلات وحلها، وعلى مكوناتها الأساسية وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب (محمود رامز يوسف ,٢٠١٣، ٥).

ترتبط النرجسية بنشر الصور الذاتية السيلفى على مواقع التواصل الاجتماعية، مع مقدار وقت الفرد الذي يقضيه في تحرير الصور على مواقع التواصل الاجتماعية (Fox, Rooney,2015 : 163)؛ ومع اختيار صورة البروفايل الرئيسية له التي يسلط الضوء عليها وتتميز أنها أكثر جاذبية جسدية أو شخصية؛ أو للتعبير عن حالة نفسية معينة (Kapidzic,2013, 16) وتشير الأدلة الأخرى أن النرجسية ترتبط بالاستعراضية exhibitionistic أو الانتباه إلى الذات attention–seeking في المنشورات على الفيس بوك (Carpenter, 2012, 484)، فتظهر في التحديثات الذاتية للمواقع والأماكن check–ins النرجسية هي جزء من طريقة عرض الذات، يتسم بالعظمة بدافع من الحاجة إلى تنظيم تقدير الذات (Morf , Rhodewalt, 2001, 167). وإن وسائل التواصل الاجتماعي تنطوي بطبيعتها بطريقة العرض الذاتي والتغذية الراجعة من الآخرين أو المتابعين followers فمن المنطقي أن النرجسية تكون عاملاً في كيفية اقتراب بعض الأفراد من وسائل التواصل الاجتماعية.

ISSN 2735-5209

وتؤكد دراسة (Starcevic, Billieux & Schimmenit, 2018, 219) أن التصوير الذاتي أدمانًا سلوكيًا يمارس في كل وقت وحين فهو أداة تستخدم كمرآة بغرض عرض الذات وتلقى التعزيز من الآخرين لذا تزداد عدد الالتقاط والنشر كلما كان التعزيز ايجابيًا تجاه الصورة. ونتيجة البحث المكثف بموضوع تصوير الذات "السيلفى "اتضحت خطورة المشكلة التي بدأت تتحول من مجرد موضوع التقاط الصور بغية حفظ لحظة معينة في الذاكرة عبر الزمن أدى إلى هوس وإدمان يودى بحياة الشخص وتتزايد لديه صعوبة التكيف الاجتماعي والشعور بالانتحار والاكتئاب، وهذه الحقيقة تظهر في صور "السيلفى "الموجودة على مواقع الانترنت، وهناك من يأخذ صور "سيلفى "أثناء توازنه على حافة برج مرتفع, وأخر خلال القفز أمام جسر مرتفع، قطار سريع وذلك في سبيل جذب اكبر قدر من الانتباه والإعجاب من المستخدمين الآخرين في وسائل التواصل الاجتماعية (Vats, M, 2015, 1).

بناءً على ما سبق، ترى الباحثون أن الاعتماد على فنيات العلاج المعرفي السلوكي جزء مهم للحد من هذا الإدمان السلوكي تصوير الذات السيلفى، وأن وضع النموذج المعرفي لمحاولة وضع تفسيرات وقواعد علمية لتحليل الظاهرة، وأن خصائص العلاج السلوكي كما وصفها ألبرت إليس، بالإضافة إلي فنيات أخرى مثل تعلم مهارات حل المشكلات، والمهارات الاجتماعية، ومهارات التكيف، ومهارات السيطرة على الذات جزء مهم في الحد من الإدمان السلوكي، وقد تحدد العلاج المعرفي السلوكي في ثلاثة أبعاد هي أن النشاط المعرفي يؤثر في السلوك، أن النشاط المعرفي يمكن قياسه واختباره وتغييره، أنه من الممكن استبدال السلوك السلبي عن طريق تغيير الأفكار الخاطئة (آرون بيك، ٢٠٠٧، ٢٣).

هنا تكمن خطورة مشكلة الدراسة الحالية في تناولها إدمان تصوير الذات(السيلفي) الذي لا تقل خطورته عن خطورة إدمان المواد المخدرة والكحوليات. وتتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق جوهرية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان تصوير الذات "السيلفي" بعد تطبيق البرنامج ؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان تصوير الذات "السيلفي" في القياسين القبلي والبعدى بعد تطبيق البرنامج ؟
٣. هل توجد فروق جوهرية بين أفراد المجموعة التجريبية بين الجنسين (ذكور– إناث) في إدمان تصوير الذات "السيلفي بعد تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة

١. التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في إدمان تصوير الذات "السيلفى" بعد تطبيق البرنامج العلاجي.

ISSN 2735-5209

٢. التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية بين الجنسين (ذكور– إناث) في إدمان تصوير الذات "السيلفي بعد تطبيق البرنامج العلاجي.

أهمية الدراسة

- استخدام أحد الأساليب العلاجية الحديثة وهو العلاج المعرفي السلوكي مع فئة مهمة في المجتمع وهم طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية.
- وضع إطار نظري يتناول العلاج المعرفي السلوكي وإدمان تصوير الذات"السيلفي" لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوى اضطراب الشخصية النرجسية.
- تزويد المكتبة العربية بأداة تقيس إدمان تصوير الذات"السيلفي" يمكن استخدامها في البحوث الخاصة بإدمان تصوير الذات"السيلفي".
- التعرف علي بعض الأسباب التي تؤدي إلي إدمان تصوير الذات"السيلفي" والوقاية منها لدي طلاب الجامعة.
- توظيف ما يمكن أن تسفر نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج علاجية أخرى يساعد خفض إدمان تصوير الذات السيلفى لدى عينة من طلاب الجامعة من ذوى اضطراب الشخصية النرجسية لتحسين التعامل مع مثل هذه الظواهر النفسية التي تنعكس إيجابياً على العملية التعليمية.

فروض الدراسة :

١. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان تصوير الذات"السيلفي" في القياس البعدى بعد تطبيق برنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين الجنسين (ذكور– إناث) في إدمان تصوير الذات "السيلفي بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.

حدود الدراسة:

تضمن البحث عينة من طلاب الجامعة من ذوي اضطراب الشخصية النرجسية بجامعة الوادي الجديد، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠، ٢٠٢١م، وتم استخدام المنهج التجريبي لدراسة ظاهرة إدمان تصوير الذات"السيلفي"، وذلك عن طريق مقياس إدمان تصوير الذات"السيلفي" (إعداد : الباحثون).

مصطلحات الدراسة

العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy : عرفه (Sudhir,2015) بأنه ذلك العلاج المنظم والمحدد المدة والذي يهدف إلى مساعدة العميل على وضع إستراتيجيات لتعديل

ISSN 2735-5209

أنماط التفكير غير المنطقية والتي تؤثر سلبياً على سلوكياتهم مما يساعدهم على حل مشاكلهم الحالية.

يشير(Beck & Judith, 2011 : 2) إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يعتمد في التعامل مع الاضطرابات المختلفة من خلال منظور ثلاثي الأبعاد. حيث يتعامل معها معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا، بحيث يستخدم العديد من الفنيات، سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي. كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والعميل، تتحدد في ضوئها المسئولية الشخصية للعميل عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلفة وظيفيًا، تعد هي المسئولية في المقام الأول عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها الفرد.

يعرف العلاج المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه " أحد طرق العلاج النفسي الذي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل. ودمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي، التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للعميل، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام استراتجيات معرفية، سلوكية، انفعالية، اجتماعية وبيئية، لإحداث التغيير المرغوب فيه".

إدمان تصوير الذات السيلفى

يعرفها (Malik, Zafar and Saleemi, 2020, 331) أنها تحمل الطابع النرجسي لدى الأفراد الدائمي التعبير عن ذواتهم بصورة شخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتعبير الأداة الوحيدة لتعزيز تقدير الذات لدى النرجسيين.

وتعرف نوره أحمد أبوالغيط (٢٠١٩) تصوير الذات السيلفى هي الصورة الشخصية التي يقوم صاحبها بالتقاطها لنفسه باستخدام آلة تصوير أو باستخدام هاتف ذكى مجهز بكاميرا رقمية ،ومن ثم يقوم بنشرها على مواقع التواصل الاجتماعية (فيسبوك، تويتر، أنستجرام ، وغيرها) وذلك لاعتمادها كصورة رئيسة في ملفه الشخصي أو لتسجيل حضوره في مكان مُعين أو إلى جانب أشخاص مُعينين، أو حتى للتعبير عن حالة نفسية مُعينة، وهى التصوير المرئي للفرد والحضور الاجتماعي له، وتكون الصورة مكمله لنصٍ مكتوب وأحيانًا يقدم فيها الفرد من خلالها نفسه، وأما إن يقدم الفرد صورته الذاتية الحقيقية أو صورته الافتراضية.

يعرف إدمان تصوير "الذات السيلفى" في الدراسة الحالية بأنه " إدمانًا سلوكيًا يمارسه الفرد بشكل يومي وبصورة لا يمكن أن يتوقف عنها الفرد لتعديل الحالة المزاجية ويكون سلوكاً تكراريًا يمارسه الفرد لجذب انتباه الآخرين؛ فالتغيير السريع في الحالة النفسية (المزاجية) بشكل إيجابيا تجعل الفرد يلتقط العديد من الصور لتحسين حالته النفسية والرغبة الشديدة أو الإحساس بالحاجة الفيزيائية لفعل شيء ما؛ فالتكرارية كالإدمان فهي الاعتماد الجسدي لالتقاط المزيد من الصور لحصر وتركيز انتباه الآخرين لصورته الذاتية المعروضة على مواقع التواصل الاجتماعي.

ISSN 2735-5209

اضطراب الشخصية النرجسية

عرفه (Miller, et al., 2018) أن النرجسية تتأرجح ما بين السوية واللاسوية، فالنرجسية السوية تعني الشعور بالقدر المعقول من الاستحقاقية والطموح ومحبة الذات بالقدر المعقول، أما النرجسية المرضية أو اللاسوية فهي تعني نمط ثابت من الشعور بالعظمة وأهمية الذات المبالغ فيه وحب الذات بشكل مفرط وعدم الاكتراث بمشاعر الآخرين والانشغال بخيالات النجاح غير المحدود والميل للاستعراضية والاستغلالية.

في حين عرفها (Bateman & Fonagy, 2016, 319) بأنها المبالغة في تضخيم الذات والشعور بالغطرسة وعجز التعاطف مع الآخرين.

تتبنى الباحثة تعريف (أمال عبدالسميع باظة، ٢٠١٦) تظهر النرجسية في الحساسية المفرطة للنقد والفشل والاهتمام والإعجاب الزائد بالذات وتفخيمها وتقبل الدور الجنسي النفسي (الأنثوية، الرجولة) وتتمثل في الاستعلاء أو التفوق وتظهر في السيطرة على الآخرين للحصول على تقدير ذات عالي مع الشعور بالدونية والتخيل وأحلام اليقظة والغرور والرضا عن الذات والحياة والأسرة والدافع للإنجاز والتوقعات العالية لتحقيق الأهداف ذات الميول الكمالية وكبت العدوان والشعور بالضيق ونوبات الاكتئاب والرغبة في التقبل والإعجاب من الآخرين وضعف الإمباثية تجاه الآخرين والسطحية في العلاقات الوجدانية والاستقلالية (الكفاية الذاتية) التصلب والعناد والتلقيب والتفخيم.

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي

هدفت دراسة **(Schwartz,et al., 2021)** للكشف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الهلع لدى مرضى اضطرابات الشخصية النرجسية. تكونت عينة الدراسة من (٧١) مريضًا باضطراب الهلع ولديهم اضطرابات شخصية. تكونت أدوات الدراسة من مقياس الهلع ومقياس اضطراب الشخصية النرجسية. أسفرت نتائج الدراسة على اثر البرنامج المعرفي السلوكي لاضطراب الهلع لدى ذوى اضطراب الشخصية النرجسية، وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدى، توصى الدراسة بمزيد من البحوث والدراسات لمتابعة الاضطرابات الشخصية مع الاضطرابات المصاحبة الأخرى .

هدفت دراسة **(Vaghefi, et al, 2020)** على التعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٩) من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وتم تطبيق مقياس إدمان التواصل الاجتماعي وتم معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS. أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

ISSN 2735-5209

المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان المواقع لصالح المجموعة التجريبية. أثبت البرنامج فاعلية في خفض إدمان الممارسات السلوكية على مواقع التواصل. وتوصى الدراسة بمزيد من البرامج العلاجية لخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعمل على إدارة الوقت لدى عينات أخري.

فحصت دراسة **(Hou , et al ., 2019)** مدى فاعلية برنامج علاجي لخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعات. وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٣٢) من طلاب الجامعات ؛ بينما تكونت العينة التجريبية من (٣٨) طالبًا. تألفت أدوات الدراسة من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج حقق كفاءة عالية وفاعلية البرنامج التدخلى في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في اتجاه المجموعة التجريبية، وذلك على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

وسعت دراسة **(نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد، ٢٠١٧)** إلى التعرف إلى تصميم برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الملك فيصل. تألفت عينة الدراسة من (١٢٧) طالبًا وطالبة جامعية بكلية التربية، منهم (١١٤) طالبًا و(١١٣) طالبة، وقسموا إلى مجموعتين المجموعة التجريبية من (١٠) طلاب وطالبات، ومجموعة ضابطة من (١٠) طلاب وطالبات. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي بهدف تقنين الأداة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في اتجاه المجموعة التجريبية، وذلك على مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي. كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، ومتوسط رتب درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وذلك على أبعاد مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي. كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي.

هدفت دراسة **(محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥)** إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدي عينة من الطلبة الجامعيين في جامعة الأقصى بغزة. وتم تطبيق عينة الدراسة ومن ثم تم اختيار (١٢٠) طالبًا وطالبة عشوائياً من مجتمع الدراسة، وتم تقسيمهن

ISSN 2735-5209

عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة كل منهما تتكون من (٢٠) طالبًا وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر أعراضه في القياس البعدي الصالح أفراد المجموعة التجريبية، وفي ذلك إشارة إلى أثر البرنامج الإرشادي وجدواه في خفض درجة إدمان الانترنت.

وأجرى **(Ya – song, et al, 2010)** دراسة تقييم الفعالية العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي الإدمان الإنترنت. تألفت عينة الدراسة من (٥٥) فردًا، وقسموا عشوائيا إلى مجموعة العلاج النشط (ن = ٣١) ومجموعة السيطرة السريرية (ن = ٢٤) وتم التعامل مع المشاركين في مجموعة العلاج النشط مع مجموعة من المدارس المتعددة الوسائط القائمة على العلاج المعرفي السلوكي لمدة ثماني جلسات في حين لم يحصل المشاركون في مجموعة السيطرة السريرية على أي تدخل. تم تقييم استخدام الإنترنت، وإدارة الوقت، والعاطفية، والمعرفية والسلوكيات وقد اثبت البرنامج فاعليته.

أشارت دراسة **(Apsche, et al., 2006)** إلى مدى فاعلية طريقتين من العلاج في خفض اضطرابات الشخصية ومنها الشخصية النرجسية وقارنت الدراسة بين العلاج المعرفي السلوكي وعلاج قائم على تعطيل الاستجابات الانفعالية. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٢) مريضًا من مرضى اضطرابات الشخصية. تكونت أدوات الدراسة من مقياس الاضطرابات السلوكية، مقياس اضطرابات الشخصية. وأسفرت نتائج الدراسة على مدى فاعلية العلاج السلوكي في خفض أعراض اضطرابات الشخصية من اندفاعية سلوكية وأفعال قهرية وعدم تنظيم الانفعالات.

ثانياً: دراسات تناولت الفروق بين متغير النوع(ذكور – إناث) في تصوير الذات السيلفي.

أوضحت دراسة **(Sharma, et al., 2021)** العلاقة بين إدمان الانترنت والفيسبوك وإدمان وتصوير الذات السيلفى وبعض المتغيرات النفسية والشخصية، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبًا من طلاب خمس جامعات في القطاع الخاص والحكومي وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨– ٣٥). وتألفت أدوات الدراسة من مقياس إدمان الانترنت والفيسبوك والصور الذاتية السيلفى وقد حددت الدراسة المتغيرات النفسية في ضوء مقياس الرفاهة النفسية. أسفرت نتائج الدارسة على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الرفاهة النفسية وإدمان الانترنت والفيسبوك والتصوير الذاتي السيلفى كما أوضحت الدراسة أن السلوكيات الإدمانية تتمثل في الممارسات على مواقع التواصل الاجتماعي وتعتبر إدمان التصوير ونشرها ممارسة إدمانية لدى عينة الدراسة حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان الانترنت والفيسبوك والتصوير الذات السيلفى لصالح الذكور.

ISSN 2735-5209

هدفت دراسة **(Reyes, et al., 2021)** إلى العلاقة بين سلوكيات الالتقاط والعرض الذاتي (السيلفى) وسمات الشخصية النرجسية وأشارت الدراسة إلى إن سمات الشخصية النرجسية تلعب دوراً كبيراً في إدمان تصوير الذات السيلفى. وتألفت عينة الدراسة من (٤٣٩) من المراهقين الفلبينيين، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس إدمان تصوير الذات السيلفى ومقياس اضطراب الشخصية النرجسية (NPI–40). وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اضطراب الشخصية النرجسية وإدمان تصورير الذات السليفى. كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان تصوير الذات السيلفى لصالح الإناث. كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب النرجسية لصالح الذكور.

هدفت دراسة **(Varma, et al.,2020)** إلى التعرف على مدى تأثير إدمان تصوير الذات السيلفى لدى عينه من طلاب كلية الطب ممن يشعرون بضرورة العرض بشكل مستمر لأنفسهم على مواقع التواصل الاجتماعي. أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٧) طالباً من كلية الطب. وتم تطبيق مقياس إدمان تصوير الذات السيلفى مع مراعاة متغيرات الدراسة (الحالة الاجتماعية، العمر، التوزيع الديموغرافى)، بعد تحليل البيانات باستخدام برنامج Spss. أسفرت نتائج الدراسة على إدمان عينة الدراسة تصوير الذات السيلفى لكن تتفاوت شدة الإدمان (بسيط، متوسط، حاد)؛ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة لصالح الإناث على مقياس إدمان تصوير الذات السيلفى، بينما الذكور اظهروا النمط الحاد على أبعاد مقياس السيلفى (المقارنات الاجتماعية، والثقة بالنفس). توصى الدراسة بمزيد من البحوث لتوضيح الفروق في النوع على أبعاد مقياس السيلفى على عينات مختلفة.

أشارت دراسة **(Vladan, Joël, Adriano, 2018)** أن تصوير الذات السيلفى يعتبر إدماناً سلوكيًا وسلوكاً قهريًا يمارس بشكل عشوائى وغير منظم بين طلاب الجامعة. كما هدفت إلى إلقاء مزيد من الضوء على وضع معايير تشخصيه لتحديد درجة الإدمان مقارنة بإدمان الكحول. تكونت عينة الدراسة من (٤٦) طالبًا من بينهم (٢٣) من الذكور و(١٢) من الإناث ؛ (٢٣) مشاركًا، من بينهم (١٢) من الإناث. أسفرت نتائج الدراسة بعد تطبيق مقياس يوضح ردود انفعالاتهم (الغضب، احتقار، الخوف، السعادة، الحزن) للمشاركين في مشاهدة الصور والممارسين لالتقاطها وأن الذكور أقل مشاركه لصورهم بينما الإناث أظهرت مشاركة اكبر؛ بينما استجابات الإناث الانفعالية أكبر بكثير من الذكور. وأوصت الدراسة بمزيد من البحوث لتحديد أكثر لمعايير الممارسات السلوكية الحديثة.

هدفت دراسة **(إيناس سليمان أحمد، ٢٠١٦)** إلى معرفة مستوى كل من إدمان تصوير الذات السيلفى، الاتزان الانفعالي والرضا عن صورة الجسد والعلاقة بينها لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغير النوع، تكونت عينة الدراسة من (٧٩١) طالبًا من طلاب الجامعات

ISSN 2735-5209

الأردنية. وشملت أدوات الدراسة مقاييس متغيرات الدراسة من إعداد الباحثة. أسفرت نتائج الدراسة عدم وجود إدمان على تصوير الذات السيلفى وعدم الرضا عن صورة الجسد لدى الطلبة، وأن هناك اتزاناً انفعالياً لديهم. كما وجدت علاقة ارتباطيه طردية بين مستوى إدمان تصوير السيلفى ومستوى الرضا عن صورة الجسد. كما أوضحت أن (البعد الجسدي، البعد النفسي) في مقياس الرضا عن صورة الجسد وكل من (بُعد الاسترخاء وضبط الذات، والاجتماعية وتحمُل الضغوط) فى مقياس الاتزان الانفعالي لهم قدرة تنبؤية بمستوى الإدمان لدى طلاب الجامعات الأردنية. كما أشارت النتائج أن (البعد النفسي) له قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفى لدى الذكور، بينما لبعدى (الاجتماعية وتحمل الضغوط في مقياس الاتزان الانفعالي) قدرة تنبؤية بمستوى إدمان تصوير الذات السيلفى لدى عينة من الذكور، وكان (لبعد تحمل الضغوط) قدرة تنبؤية بمستوى إدمان تصوير الذات السيلفى لدى الإناث.

تعليق على الدراسات السابقة

من حيث الهدف

هدفت الدراسات السابقة (Vaghefi, et al, 2020؛ Hou , et al .,2019 ؛ نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد، ٢٠١٧؛ نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد ،٢٠١٧ ؛ محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥؛ Ya – song, et al, 2010) إلى خفض إدمان السلوكيات المرتبطة باستخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي كان أهداف الدراسات التقليل من مخاطر إدمان السلوكيات وما يرتبط بها من اضطرابات نفسية وسلوكية. أما دراسة (Schwartz,et al., 2021) للكشف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الهلع لدى مرضى اضطرابات الشخصية النرجسية. أما دراسة (Apsche, et al., 2006) إلى مدى فاعلية طريقتين من العلاج في خفض اضطرابات الشخصية ومنها الشخصية النرجسية وقارنت الدراسة بين العلاج المعرفي السلوكي وعلاج قائم على تعطيل الاستجابات الانفعالية؛ كما هدفت الدراسة على تحسين التواصل الصفى (Reyes, et al., 2021)؛ بينما هدفت دراسة كل من(Sharma, et al., 2021) على وضع إطار تقييمي لقياس لإدمان تصوير الذات السيلفى؛ وهدفت دراسة كل من (Varma, et al. 2020 ؛ Vladan, Joël, Adriano, 2018 ؛ إيناس سليمان أحمد، ٢٠١٦)

من حيث العينة

لقد تنوعت و شملت عينات الدراسة من المراهقين وطلاب الجامعة والمرحلة الثانوية وهم ينتمون لمرحلة المراهقة وتتفق دراسة (محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥) مع الدراسة الحالية؛ ولم تحدد دراسة كلا من عينة دراستها (Vaghefi, et al, 2020؛ Ya – song, et al, 2010) وشملت أدوات الدراسة مقياس السلوكيات الادمانية بمختلف أبعادها للتناسب مع عينات الدراسات؛ كما تشمل عينة الدراسة على (Sharma, et al., 2021؛ Varma, et al., 2020؛ Reyes, et

ISSN 2735-5209

Vladan, Joël, Adriano, 2018 ؛ al., 2021؛ إيناس سليمان أحمد، ٢٠١٦) من حيث عينة الدراسة حيث شملت على طلاب الجامعة والدراسات العليا؛ وشملت المقاييس المستخدمة في الدراسات سلوكيات التصوير الذات والسلوكيات التكرارية الادمانية بتنوع عينات الدراسات .

من حيث النتائج

أسفرت نتائج الدراسات (Vaghefi, et al, 2020؛ Hou , et al .,2019؛ نجوى إبراهيم عبد المنعم محمد، ٢٠١٧؛ محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥؛ Ya – song, et al, 2010) على فاعلية البرامج العلاجية في خفض سلوكيات الإدمان وهذا يثرى الدراسة الحالية ويساعد الباحثة في تصميم برنامج علاجي قائم على أسس وفنيات العلاج المعرفي السلوكي الذي يساعد في خفض إدمان تصوير الذات السيلفى؛ كما أظهرت نتائج دراسة (Reyes, et al., 2021) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب النرجسية لصالح الذكور **(Varma, et al.,2020)** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة لصالح الإناث على مقياس إدمان تصوير الذات السيلفى ؛ وتشير نتائج دراسات (Varma, et al., 2020؛ إيناس سليمان أحمد، ٢٠١٦) مستويات إدمان تصوير الذات السيلفى لدى عينة من طلاب الجامعة حيث أوضحت الدراسات الفروق في درجات الإدمان بين الجنسين (ذكور، إناث)،

منهج إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وذلك للتحقق من فروض الدراسة وللإجابة عن أسئلة محدده سلفًا بعد التدخل التجريبي للباحثة بشكل علمي وموضوعي.

مجتمع وعينة الدراسة: المجتمع يتمثل من طلاب جامعة الوادي الجديد بمدينة الخارجة في محافظة الوادي الجديد، اتجهت الباحثة لأخذ عينة ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة وبلغ حجمها (٢٠٠) طالب وطالبة ومنهم (١٠٠) ذكور و(١٠٠) إناث من جميع الصفوف الدراسية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١.

عينة الدراسة التجريبية: تكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (٣٠) طالباً وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة (١٥) ومجموعة تجريبية (١٥) من طلاب جامعة الوادي الجديد ، تم اختيارهم بعد تطبيق مقياس الشخصية النرجسية ومقياس إدمان السيلفي.

أدوات الدراسة

مقياس إدمان تصوير الذات السيلفي : إعداد الباحثة

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس إدمان تصوير الذات (السيلفي) لدى طلبة الجامعة ذوى اضطراب الشخصية النرجسية.

خطوات إعداد المقياس

ISSN 2735-5209

١. الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس في مجال إدمان تصوير الذات (السيلفي)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمقاييس في مجال إدمان تصوير الذات (السيلفي) ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة (مقياس تصوير الذات السيلفى Varma, Sarada & Rani, 2020؛ مقياس تصوير الذات السيلفى Monacis, et al., 2020 ؛ مقياس تصوير الذات السيلفى نوره أحمد أبو الغيط ، ٢٠١٩، مقياس تصوير الذات السيلفى Chae, 2017 ؛ مقياس تصوير الذات السيلفى Etgar, & Amichai–Hamburger, 2017).

بعد التأكد من الصدق والثبات تم وضع تعليمات المقياس وطريقة الإجابة عليه:

قامت الباحثة بوضع تعليمات المقياس وكانت كالآتي " فيما يلي عدد من العبارات التي تعبر عن الانزعاج عندما لا أحصل على عدد أعجابات كبير على صوري الذاتية السيلفى، يرجى قراءة كل عبارة بدقة والإجابة على كل منها بكل أمانة بوضع إشارة (√) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك (دائمًا– أحيانًا – نادرًا) علمًا بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة والمطلوب أن تكون الإجابات صادقة لذا يرجى التكرم والإجابة عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة وعدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة

٢. إعداد المقياس

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة قامت الباحثة بصياغة المقياس في صورته الأولية مكوناً من ٤٥ عبارة مصنفة تحت ثلاثة أبعاد وكانت الأبعاد كالأتي (بعد تعديل المزاج، بعد السلوكيات التكرارية، وبعد جذب الانتباه) وتم وضع تعريف إجرائي لكل بعد.

تحديد طريقه التصحيح

يجيب الفرد على المقياس في اختيار أحد البدائل الثلاثة (دائمًا– أحيانًا – نادرًا) والدرجة موزعة بالترتيب (٣–٢–١)، مع العلم أنه توجد عبارات ويكون التصحيح عكسي ومن خلال مفتاح التصحيح فان أقصي درجه يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس هي (١٣٥) وهي ما يطلق عليها سقف الاختبار واقل درجه يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس هي (٤٥) وتشير إلى أن الفرد غير مدمن على تصوير الذات (السيلفي) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى إدمان تصوير الذات (السيلفي) في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى إدمان تصوير الذات (السيلفي).

الخصائص السيكومترية للمقياس

أ.**صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) محكمين تم اختيارهم من الخبراء المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بالجامعات المصرية. وذلك

ISSN 2735-5209

بغية إبداء آرائهم في صلاحية وشمولية العبارات لقياس ما وضعت من أجله، ومناسبة سلم التقدير للإجابة، إضافة إلى مدى وضوح صياغة كل عبارة للطلاب، وإمكانية تعديل الصياغة أو حذف أو إضافة عبارات جديدة، ليصبح المقياس أكثر قدرة على تحقيق الهدف الذي بني من أجله، وهذا ما يعبر عن الصدق الظاهري، وقد حصلت جميع العبارات على اتفاق من المحكمين (٩٠٪) فأكثر. وبالتالي ظل عدد عبارات المقياس (٤٥) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد رئيسة، وقد قامت الباحثة أيضًا بحساب صدق المحكمين باستخدام معادلة المرجع نسبة صدق محتوى العبارة Lawshe Ratio Validity Content (CVR)، ووجد أن نسب صدق المحكمين على عبارات المقياس بطريقة لوش لجميع العبارات تراوحت (٠.٨٨– ١) ، وجميعها أكبر من القيمة الحرجة التي حددها لوش للصدق والتي تساوي (٠.٦٢) ، وظل المقياس (٤٥) عبارة ، مما يشير إلى صدق المقياس.

ب. صدق التحليل العاملي الاستكشافي للبنود

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي للبنود (تم التطبيق على عينة ٢٠٠طالب وطالبة)، حيث تم استخلاص العوامل بطريقة المربعات الصغرى الموزونة في ضوء المتوسطات والتباين (WLSMV) لمصفوفة معاملات الارتباط (Polychoric)، كما تم تحديد عدد العوامل باستخدام طريقة التحميل الموازي وكذلك التدوير المائل للعوامل باستخدام طريقة (Oblimin) ويعرض الجزء التالي نتائج هذا التحليل

تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس التفكير التباعدي إلى الحزمة الإحصائية R وذلك لحساب اختبار ملاءمة حجم العينة (KMO) ، وكذلك قيمة محدد مصفوفة معاملات الارتباط، وقيمة كا٢ المرتبطة Bartlett’s test of sphericity K.

يتضح مما سبق أن التحليل العاملي لعبارات مقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي) ، قد أسفر عن استخلاص (٣) عوامل استوعبت (٦٧.٩٪) من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة الارتباطية وهذه العوامل هي:

- العامل الأول تعديل المزاج وتتشبع به العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣ ،١٦، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١، ٣٤، ٣٧ ، ٤٠ ، ٤٣) بجذر كامن(١٠.٧١٧) ونسبة تباين (٢٣.٨٪).
- العامل الثاني السلوكيات التكرارية وتتشبع به العبارات (٢, ٥ ، ٨ ، ١١، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠، ٢٣ ، ٢٦، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨، ٤١ ، ٤٤) بجذر كامن (١٠.٢٠٦) ونسبة تباين (٢٢.٧٪).
- العامل الثالث جذب الانتباه وتتشبع به العبارات (٣ ، ٦ ,٩, ١٢, ١٥, ١٨, ٢١, ٢٤, ٢٧, ٣٠, ٣٣, ٣٦ ،٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥) بجذر كامن (٩.٦٣٩) ونسبة تباين (٢١.٤٪).

ISSN 2735-5209

وبالتالي يظل العدد النهائي لعبارات المقياس (٤٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، مما يشير إلى وجود بناء نظري خلف المقياس وهذا يعد مؤشرًا على صدقة.

ج. الاتساق الداخلي Internal consistency :

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه, وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق مفردات المقياس, وكذلك معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدل التالي يوضح النتائج.

جدول (١) يوضح معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٠٠)

تعديل المزاج	معامل الارتباط	السلوكيات التكرارية	معامل الارتباط	جذب الانتباه	معامل الارتباط
١	.٧٥٢**	١	.٦٧٨**	١	.٨٤٨**
٢	.٥٨٤**	٢	.٥١٧**	٢	.٨٥٤**
٣	.٧٤٦**	٣	.٤٩٨**	٣	.٧٧٩**
٤	.٦٥٨**	٤	.٧٨٨**	٤	.٨٢١**
٣	.٦٧٣**	٣	.٧٩٢**	٣	.٦٥٨**
٤	.٥٩٦**	٤	.٧٩٥**	٤	.٧٦٩**
٥	.٦٤٥**	٥	.٤٩٣**	٥	.٨٦٩**
٦	.٦٦١**	٦	.٦٥٢**	٦	.٨٨٠**
٧	.٧٤٨**	٧	.٥٨٣**	٧	.٦٧٨**
٨	.٥٨٨**	٨	.٧٤٦**	٨	.٨٥١**
٩	.٧٩٥**	٩	.٧٩٤**	٩	.٧٨١**
١٠	.٦٢٤**	١٠	.٧٨٠**	١٠	.٦٢٩**
١١	.٦٣٢**	١١	.٧٨٠**	١١	.٨٠٤**
١٢	.٧٠٦**	١٢	.٦٦٤**	١٢	.٧٥٦**
١٣	.٥٢٩**	١٣	.٧٦٦**	١٣	.٦٣٥**
١٤	.٧٥٢**	١٤	.٦٧٨**	١٤	.٨٤٨**
١٥	.٥٨٤**	١٥	.٥١٧**	١٥	.٨٥٤**

**** دال عند (٠.٠١)**

ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس على أفراد العينة السيكومترية وذلك باستخدام التجزئة النصفية وطريقة ألفا–كرونباخ.

ISSN 2735-5209

ثبات التجزئة النصفية: استخدمت الباحثة طريقة حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية بمعاملي سبيرمان بروان وجتمان أن طريقة التجزئة النصفية بمعاملي سبيرمان بروان وجتمان وبلغت (٠.٧٨٧, ٠.٧٨٥) وهذا دليل كافٍ على أن مقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي). يتمتع بمعامل ثبات عالٍ، وبما أن المقياس يحتوي على ثلاثة أبعاد فقد تبين أن معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة تعديل المزاج والسلوكيات التكرارية وجذب الانتباه كانت معامل سبيرمان(٠.٨٩٤,٠.٩٢١, ٠.٩٤٥)، معامل وجتمان (٠.٨٩٣,٠.٩٢١, ٠.٩٢٨) وجميعها قيم مرتفعة من الثبات ودال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يعنى أن أبعاد مقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي) للدرجة الكلية تتمتع بمعاملات ثبات عاليه.

الثبات بطريقه معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

تم حساب قيمه معامل ألفا، جتمان(٦)، أوميجا الهرمية، اوميجا التقاربية، اوميجا الكلية للمقياس ككل وبلغت (٠.٩٦، ٠.٩٨، ٠.٧١، ٠.٧٣، ٠.٩٧) وهذا دليل كافٍ على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالٍ.

وجميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس. حيث تم حساب قيمه الثبات لمقياس إدمان تصوير الذات (السيلفي) ككل بطريقة معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦) وهذا يدل على ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)، تقارب قيم معاملات ثبات أوميجا، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد، مما يعنى أن أبعاد إدمان تصوير الذات (السيلفي) والدرجة الكلية تتمتع بمعاملات ثبات عاليه تجعله صالحًا للاستخدام كأداة للدراسة الحالي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان السيلفي لصالح المجموعة التجريبية.

للتأكد من الفرضية الأولي استخدمت الباحثة اختبار مان وتني Mann-Whitney Test وهو اختبار لابارامتري يستخدم لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتين مستقلتين (عند صغر حجم العينة)، والجدول رقم (٢) التالي يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (٢) نتائج اختبار مان وتني للفروق بين متوسطي رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس إدمان السيلفي

البعد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) ودلالتها	حجم التأثير
تعديل المزاج	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧١٥	٠.٨٦٨
	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	دالة عند ٠.٠١	مرتفع
	٣٠				

ISSN 2735-5209

البعد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) ودلالتها	حجم التأثير
السلوكيات التكرارية	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧٥٢	٠.٨٧٥
	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	دالة عند ٠.٠١	مرتفع
	٣٠				
جذب الانتباه	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٧٩٥	٠.٨٥٥
	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	دالة عند ٠.٠١	مرتفع
	٣٠				
إدمان السيلفي ككل	١٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠٠	٤.٦٨٢	٠.٨٥٥
	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	دالة عند ٠.٠١	مرتفع
	٣٠				

- يتضح من جدول (٢) السابق أن قيمة (z) بلغت على الترتيب (٤.٧١٥ لتعديل المزاج، ٤.٧٥٢ للسلوكيات التكرارية، ٤.٧٩٥ لجذب الانتباه، ٤.٦٨٢ للمقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوي دلالة (٠.٠١) مما يدل علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان السيلفي لصالح المجموعة التجريبية.
- بلغت قيمة حجم الأثر على الترتيب (٠.٨٦٨ لتعديل المزاج، ٠.٨٧٥ للسلوكيات التكرارية، ٠.٨٥٥ لجذب الانتباه ،٠.٨٥٥ للمقياس ككل) ، وهي قيم مرتفعة حيث وضح Rosenthal (1994) أنه : يكون حجم الأثر صغيراً من ٠.١ فأقل، متوسطاً ٠.٣ فأكثر كبيراً من ٠.٥ فأكثر مما يدل علي أن هناك أثر كبير للبرنامج العلاجي في خفض إدمان السيلفي لدي أفراد المجموعة التجريبية.

ويدل ذلك على فاعلية البرنامج الذي تم إعداده في الدراسة الحالية، بما تضمنه من مهارات معرفية وسلوكية تدرب عليها أفراد المجموعة التجريبية، كما يدل على استفادتهم من الإجراءات والتدريبات المتنوعة والمتعددة التي تدربوا عليها، مما ساعد في تطور مهاراتهم وتغير البناء المعرفي بشكل فعال. ومنه إلى تغيير السلوكيات الإدمانية المتمثلة في تصوير الذات السيلفى لتعديل المزاج وجذب الانتباه. ففاعلية البرنامج الجماعي المستخدم في البرنامج والذي يتسم بالحرية والتفاعل والمشاركة الوجدانية والعمل الجماعي والاحترام المتبادل، ودعم الثقة بالنفس. فالعلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان تصوير الذات (السيلفي) لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث اعتمد البرنامج على عدة فنيات تم التدريب عليها وقد كان لها الأثر في خفض إدمان تصوير الذات (السيلفي) منها(الاسترخاء، والنمذجة، لعب الأدوار، وإعادة البنية المعرفية، وتوقف الأفكار، أسلوب حل المشكلة، التدريب التوكيدي ، فنية الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه و فنية التنفيس الانفعالي) بالإضافة إلى استخدام عدة أساليب في البرنامج هي(أسلوب الحوار والمناقشة والتغذية

ISSN 2735-5209

الراجعة وتعزيز المحتوى والاتفاق مع عينة الدراسة بالمناقشة والإقناع وتعزيز المحتوى والاتفاق على أداء الواجبات المنزلية ومتابعتها في بداية كل جلسة مما أدى إلى خفض إدمان تصوير الذات (السيلفي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أشارت إليه الدراسات السابقة كدراسة (Vaghefi, et al, 2020؛ ناصر سيد جمعة، ٢٠١٨؛ نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد، ٢٠١٧؛ ياسرة محمد أيوب ،٢٠١٦؛ محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥؛ محمد عيد عبد المقصود ،٢٠١٤؛ صباح قاسم الرفاعي ،٢٠١١؛ Ya – song, et al, 2010؛ kim, 2008) التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الإدمان السلوكي للانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث استهدفت علاج حالة إدمان للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من خلال علاج نفسي قائم على علاقات نظامية مرتبطة بالحالة الإدمانية؛ حيث توجد أضرار يمكن أن يتعرض لها طلاب الجامعة نتيجة إدمانهم للتصوير الذات السيلفى في مواقع التواصل الاجتماعية بصفة عامة توفر منصات آمنة للعرض الذاتي وذلك عن طريق عرض الصور الذاتية السيلفى؛ كما أشارت الدراسات جميعها السابقة إلى مدى فاعلية البرامج التي تعتمد على المنحنى المعرفي السلوكي بالبرامج التي تعتمد على المنحنى العقلاني الانفعالي رغم اختلاف الفنيات التي استندت إليها كل دراسة إلا أنهم أجمعوا على الدور الحيوي الذي تقوم به البرامج المعرفية والسلوكية والانفعالية في خفض إدمان تصوير الذات (السيلفي).

للتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكور– إناث) في القياسين القبلى والبعدي على أبعاد مقياس إدمان تصوير الذات "السيلفي، والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالاعتماد على اختبار ت لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين (الذكور والإناث)، ويبين الجدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات إدمان تصوير الذات "السيلفي لدى كلًا المجموعتين.

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات إدمان تصوير الذات "السيلفي لدى مجموعتي الذكور والإناث

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تعديل المزاج	ذكور	١٥	٢٢.٧٧	٢.٦٠٦
	إناث	١٥	٢٠.٥٨	٢.٩٩٣
السلوكيات التكرارية	ذكور	١٥	١٧.٠٠	٢.٢٥٥
	إناث	١٥	١٦.٧٣	٢.٥٩٦
جذب الانتباه	ذكور	١٥	٢٦.٨٢	٢.٧٥٩
	إناث	١٥	٢٤.٩٧	٤.٠٦٧

ISSN 2735-5209

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المقياس ككل	ذكور	١٥	٨٩.١٠	٧.٥٨٦
	إناث	١٥	٨٣.٨٨	١٠.٧٢٠

ويشير الجدول التالي إلى نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين.

جدول (٤) نتائج اختبار ت للكشف عن الفروق في المتوسطات الحسابية لدرجات إدمان تصوير الذات "السيلفي لدى الذكور والإناث.

المتغير	اختبار تجانس التباين		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	ف	مستوى الدلالة			
تعديل المزاج	٣.٨٦٥	٠.٠٥٢	٤.٢٦١	١١٨	٠.٠١
السلوكيات التكرارية	١٣.٨١٢	٠.٠٠٠	٢.٩١٦	١٠٣.٨٠٤	٠.٠١
جذب الانتباه	٢٠.٥٩٢	٠.٠٠٠	٢.٧٣٤	٩٤.٥٦٦	٠.٠١
المقياس ككل	١٠.٨٥٥	٠.٠٠١	٣.٠٧٧	١٠٦.٢٤٤	٠.٠١

يتبين من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد تعديل المزاج وبعد جذب الانتباه، **السلوكيات التكرارية** لصالح الذكور. وتوضح الباحثة الفروق بين الجنسين (ذكور، إناث) في إدمان تصوير الذات "السيلفي أن كلًا الجنسين لديهم بعض السلوكيات المدمنه التي أدت إلى إدمان تصوير الذات السيلفى في شتى المجالات بالنسبة للأبعاد الثلاثة تعديل المزاج وبعد جذب الانتباه **والسلوكيات التكرارية**. وبالتالي فإن كلًا الجنسين يمكن أن يصلًا إلى مستوى مختلف من إدمان تصوير الذات "السيلفي خصوصًا وأن كلًا يتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد تعديل المزاج وبعد جذب الانتباه **والسلوكيات التكرارية** لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة ذلك أن الأفراد مرتفعي من الجنسين على تعديل المزاج وبعد جذب الانتباه **والسلوكيات التكرارية** يظهر ذلك في ألتقاط الصور الذاتية، وتوضح الباحثة أن الذكور والإناث من عينة الدراسة لا يتساو درجاتهم على أبعاد إدمان تصوير الذات " السيلفي" ويرجع ذلك إن الإناث قد يكونا من ملتقطي الصور الذاتية السلفى باستمرار دون نشر هذه الصور أو تكون صورًا مؤرشفة.

وتتفق ذلك مع نتائج الدراسة في مدى تأثير إدمان تصوير الذات "السيلفي على طلاب الجامعة اتفقت دراسات كل من(Varma, et al., 2020، Muhammad & Abdel-karim,2019؛ Ahmed, et al, 2019؛ Singh & Yadav, 2018، Balakishnan & Griffiths, 2018؛ Vladan, Joël, Adriano, 2018؛ نجلاء نزار، ٢٠١٨؛ إيناس سيلمان أحمد، ٢٠١٦) من حيث عينة الدراسة حيث شملت طلاب الجامعة والدراسات العليا؛ وشملت المقاييس المستخدمة في الدراسات سلوكيات التصوير الذات والسلوكيات التكرارية الادمانية بتنوع

ISSN 2735-5209

عينات الدراسات. وتوضح الباحثة أن عينة دراستها من طلاب الجامعة التي تتطلب مجهودا لأنهم من ذوى اضطراب الشخصية النرجسية.

التوصيات

١. الاهتمام بتعليم الأفراد كيفية التعامل مع ظاهرة تصوير الذات السيلفى وطرق العرض الذاتي المختلفة عبر مواقع التواصل والصفحات الشخصية بشكل جيد وفقاً لأهدافهم وخصائصهم ومتطلباتهم النفسية.
٢. مساعدة الطلاب في التعرف على استراتيجيات العرض الذاتي عبر تصوير الذات السيلفى.
٣. أن تهتم الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام بضرورة توعية الأفراد بكيفية التعامل مع الظواهر المقتحمة كالسيلفى على البيئة المصرية.

المراجع العربية

آرون بيك (٢٠٠٧) . *العلاج المعرفي" الأسس والأبعاد"*(ترجمة) طلعت مطر، مراجعة : إيهاب الخراط، القاهرة : المركز القومي للترجمة.

أمال عبد السميع أباظة (٢٠١٦). أبعاد الشخصية النرجسية، القاهرة : مكتبة الأنجلو.

إيناس سليمان أحمد وهيبى (٢٠١٦). القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفى لدى طلبة الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

صباح قاسم الرفاعي (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي لتعديل سلوك الإنترنت لدي طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت.بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢١(٤)، ٩٦-١٨٣.

ليلى أحمد (٢٠١٢). الفيس بوك والشباب العربي، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

محمد أحمد شاهين (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، ١٩(٢)، ٣٥٨-٣٩٠.

محمد عيد عبد المقصود (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض إدمان الانترنت لدي عينة من المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٤(١٥)، ٢٠٣-٢٠١٤.

محمود رامز يوسف (٢٠١٣). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة قلق المستقبل وتحسين الشعور بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس- المؤتمر السنوي السابع عشر،١(١)، ١- ٤٨.

ISSN 2735-5209

نجلاء نزار وداعة (٢٠١٨). إدمان الصور الذاتية (السيلفى) وعلاقته باضطراب الشخصية النرجسية لدى عينة طلبة الجامعة المستنصرية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية، (٥٦)، ٢١٧-٢٤٦.

نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى عينة من طلاب، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٥٠(٣)، ١٨٤-٢٠٨.

نوره أحمد أبو الغيط على (٢٠١٩). تصوير الذات السيلفى وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والنفسية لدى عينة من المراهقين ، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٥٩)، ٢٤١-٢٦٥.

ياسرة محمد أيوب محمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء – عمادة البحث العلمي، كلية التربية، جامعة الأقصى، ١٦(٣)، ١١٥-١٣٠.

المراجع الأجنبية

Ahmed, N., Balasubramaniam, J., Henry, A. B. & Xavier, D. (2019). Selfitis affects concentration of the higher education students during lecture hours. 2019 International Conference on Computational Intelligence and Knowledge Economy (ICCIKE*), Dubai*, *United Arab Emirates*, 11-12 Dec. 2019.

Apsche, J. A., & Bass, C. K. (2006). A review and empirical comparison of three treatments for adolescent males with conduct and personality disorder: Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3), 382-398.

Balakishnan, J & Griffiths, M. (2018). An Exploratory Study of "Selfitis" and the Development of the Selfitis Behavior Scale, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16 (2), 722–736.

Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N., & Herrington, L. L. (2015). Let me take a selfie: associations between self-photography, narcissism, and self-esteem, *Psychology of popular media culture*, 34,109-121.

Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization - based Treatment for Personality Disorders : A practical guide. Oxford* : Oxford University Press.

Beck, A. & Judith, S. (2011). *Cognitive Behavlor Therapy*, London : New York, The Guilford Press.

Carpenter, C. (2012). Narcissism on Facebook: Self, Promotional and Antisocial Behavior, *Personality and Individual Differences*, 52,482-486.

ISSN 2735-5209

Chae ,J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison, *Computers in Human Behavior jour,* 66, 370-379.

Etgar, S., & Amichai-Hamburger, Y. (2017). Not all selfies took Not all selfies took alike: Distinct selfie motivations are related to different personality characteristics. *Frontiers in Psychology*, 8, 842

Fox, J., Rooney, M. C. (2015). The dark triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self - presentation behaviors on social networking sites, *Personality* and Individual Differences ,76, (4)161-165.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention, Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13(1), 154-166.

Kapidzic, S. (2013). Narcissism as a predictor of motivations behind Facebook profile picture selection, Cyber psychology, *Behavior and Social Networking*, 16, 14-19.

Kim, J.(2008). The effect of aR T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction in University students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 185-275.

Lin, Y., L., Lin, C., K., Imani, V., Griffiths, M., D. & Pakpour, A., H. (2019). Evaluation of the Selfitis Behavior Scale Across Two Persian-Speaking Countries, Iran and Afghanistan : Advanced Psychometric Testing in a Large-Scale Sample, *International Journal of Mental Health and Addiction* ,18(138)222-235 .

Malik, N., I., Zafer. J. & Saleemi, A. (2020). Narcissism and self-esteem as predictors of selfitis among youth, *Rawal Medical Journal*, 45 (2), 331-333.

Miller, J., Lynam, D, Vize, C., Crowe, M., Sleep, C. Few, L. & Campbell, W. (2018). Vulnerable Narcissism Ismostly A Disorder of Neuroticism, Journal of Personality, 86 (2), 186 -199.

Morf, C. C. , Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism : A dynamic selfregulatory processing model, *Psychological Inquiry*, 12, 177-196.

Mohamed, B. E., & Karim, N. A. A. (2019). Effect of selfie addiction on self-esteem, body image, and academic achievement among Faculty of Nursing students. *Egyptian Nursing Journal*, 16(2), 80.

Panek, E., T., Nardis, Y. & Konrath, S.(2013). Mirror or Megaphone?: How relationships between narcissism and social networking site use differ on Facebook and Twitter, *Computers in Human Behavior*, 29, 2004-2012.

Reyes ,C., S., Aquino, K., B., De Leon, C., J., Munoz, & Davis, R., D. (2021). Me, Myself, & I : Narcissistic Personality Traits and Selfie Behavior Among Selected Filipinos, *North American Journal of Psychology*, 23(2), 255-272.

ISSN 2735-5209

Rosenthal, R. (1994). Parametric measures of effect size. In H. Cooper & L. V. Hedges (Eds.), The handbook of research synthesis. (pp. 231-244). New York : Russell Sage Foundation.

Schwartz, R. A., Chambless, D. L., Milrod, B., & Barber, J. P. (2021). Patient, therapist, and relational antecedents of hostile resistance in cognitive–behavioral therapy for panic disorder: A qualitative investigation. *Psychotherapy*, 58(2), 230–241.

Sharma, S., Ranjan, A., Kohli, A. (2021). Relationship of internet addiction ,selfie behavior, Facebook addiction with psychological well being social deslrab, *journal of Kalyan Bharati, ISSN*, 36 (3) 0822 - 0976.

Singh, V, Yadav, A. A. (2018). study to assess the selfitis behaviour and selfie syndrome (level of selfitis among the nursing students, *Int J Med Res Rev*; 6(08), 452 - 457.

Sosin, I., Chuev, Y., Goncharova, O. (2017). Integrated identification of new substantional gadget addiction: With selfie- mania phenomenon model. *European Psychiatry*, 41, 705-706.

Starcevic, V., Billieux, J., Schimmenti. (2018). Selfitis and behavioural addiction : A plea for terminological and conceptual rigour, *SAGE journals*, 52 (10), 919-920.

Sudhir , P.M.(2015) .Cognitive Behavior Therapy with Adolescents, In M. Mehta. & R. Sager (Eds), *A Practical Approach to Cognitive Behavior Therapy for Adolescents* (PP.21-23). India : Springer Science Business Media, Retrieved from :

Tajuddin, J., Hassan ,N.& Ahmed, R.(2015). Social media among university student :A study on selfie and its impacts, *Global Journal of Business and Social Science Review* ,1(1),126 -134.

Vaghefi, I., Saremi,H., Q. & Turel, O.(2020). Dealing with social networking siteaddiction: a cognitive-affective model of discontinuance decisions, The current issue and full text archive of this journal is available on Emerald Insight at: https : // www. emerald. Com / insight /1066 - 2243.htm.

Varma ,D.,R.,Sarada, K. & Rani, S., R. (2020). A Study on "Selfitis", Selfie Addiction Among Medical Students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 19 (3), 2279-0861.

Vats,M.(2015) Selfie syndrome :Aninfectious gift of it health care, *Journal of Lung, Pulmonary & Respirtory Rese*, 2(4) 1-2.

Vladan, S., Joël.B., Adriano, S. (2018) Selfitis, selfie addiction, Twitteritis : Irresistible appeal of medical terminology for problematic behaviours in the digital age, *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(2), 408 - 409.

Ya - song Du, Wenqing Jiang, Alasdair Va (2010) Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129 -134.

ISSN 2735-5209