

التدخل المهنى فى الخدمة الاجتماعية باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

Professional intervention in social service using the dopamine
fasting strategy to reduce the risks resulting from excessive use
of smartphones among young people

أ.م.د/ شيماء حسين ربيع عبد الرازق

أستاذ مساعد بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية

كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة الفيوم

Email: Shr00@favoum.edu.eg

DOI: [10.21608/BAAT.2024.274053.1121](https://doi.org/10.21608/BAAT.2024.274053.1121)

تاريخ نشر البحث

٢٠٢٤/٣/٢٧

تاريخ قبول البحث

٢٠٢٤/٣/١٧

تاريخ استلام البحث

٢٠٢٤/٣/٢

٢٠٢٤

التدخل المهنى فى الخدمة الاجتماعية باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى قياس فاعلية استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وتم الاعتماد على مقياس طبق على مجموعتين ضابطة وتجريبية مكونة من (٢٤) شاب (بنين- بنات) من كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي للابعد المرتبطة بالمخاطر (الاجتماعية- النفسية- الصحية- السلوكية) وهذا يدل على إسهام برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني. الكلمات الدالة: التدخل المهني - صيام الدوبامين- الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

Abstract:

The study aimed to measure the effectiveness of using the dopamine fasting strategy to reduce the risks resulting from excessive use of smartphones. It relied on a scale applied to two control and experimental groups consisting of (24) young men (boys - girls) from the Faculty of Social Work, Fayoum University. The study reached several results, the most important of which is the presence of fundamental differences between members of the experimental and control groups with regard to the post-measurement of the dimensions associated with risks (social - psychological - health - behavioral). This indicates the contribution of the professional intervention program using the dopamine fasting strategy to reduce the risks resulting from excessive use of phones. Smart among young people. In the post measurement than in the pre measurement through professional intervention sessions.

Keywords: Professional intervention - Dopamine fasting - Excessive use of smartphones.

أولاً: مشكلة الدراسة وأهميتها

يشهد العالم اليوم ثورة علمية وتكنولوجية ومعلوماتية، بداية من الثورة الصناعية مروراً بالثورة الرقمية ثم النانو تكنولوجي، واستخدام التكنولوجيا الحديثة في جميع أنماط الحياة، فأصبحت كل الدول تتسابق لامتلاك هذه التقنية والاستفادة من امكانياتها في جميع المجالات المختلفة، حيث تحاول معظم الدول النامية استيراد ونقل التكنولوجيا. (هندي، الرفاعي، ٢٠١٧، ص ١)

وفي ظل تطور التكنولوجيا باستمرار وفر للناس طرقاً أكثر ملاءمة للمعيشة، وتم استبدال الهاتف الخليوي القديم للهواتف الذكية الأكثر نكاهاً وأسرع. وأصبح هذا الابتكار التكنولوجي ضرورة عصرية، حيث

يوفر الوصول إلى الإنترنت فى جميع الأوقات ويسمح بطريقة جديدة للتعلم بالنقال. Darko-Adjei, N. (2019)

وتعد ظاهرة استخدام الهواتف الذكية من أهم وسائل تكنولوجيا الاتصالات لمعظم البشر فى الوقت الحاضر حيث أصبحوا مشغولون جدًا بالهواتف الذكية الخاصة بهم. والهواتف الذكية اليوم تجعل المستخدمين نادراً ما يتواصلون بشكل مباشر مع من حولهم مع سهولة التواصل الاجتماعي عبر الهاتف الذكي تجعل الشخص يبدو اجتماعياً فى الحياة الواقعية عندما يجتمع الأشخاص معاً فى مكان واحد، يكون معدل تحديثهم أقل أو أقل مقارنة باستخدام الهواتف الذكية الخاصة بهم. (Sabrina, S. M. (2020).

كما يلعب الهاتف الذكي دوراً كبيراً فى حياة الناس منذ ظهوره، فمع حدوث التطور الهائل للهواتف الذكية أصبحت أكثر من مجرد وسيلة اتصال صوتي، فنتيجة للتطور المضطرب فى التكنولوجيا بشكل عام وتكنولوجيا الاتصال على وجه الخصوص، أصبح الهاتف الذكي يوفر ويتيح عدداً كبيراً من الخدمات الحيوية مثل إرسال الرسائل، ومشاهدة القنوات الفضائية، وتصفح الإنترنت، ومكالمات الفيديو، بالإضافة إلى معالجة كم كبير من البيانات فى ظل توفر أجهزة نقل تقترب من إمكانيات أجهزة الحاسوب. (أبو النور، ٢٠٢٢، ص ٧٩٩)

ولأحد يستطيع إنكار ما أحدثته التكنولوجيا الحديثة وخاصة الهواتف الذكية من طفرة فى عالم الاتصالات فهى تخدم الإنسان فى شتى مجالات الحياة، وعلى الرغم من الفوائد العظيمة التى يقدمها الهاتف الذكي إلا أنه قد يشكل خطراً على مستخدميه فى الوقت ذاته، حيث تعد التكنولوجيا ما أنتجته من تقنيات حديثة نو حدين أحدهما سلبى والأخر إيجابى، حيث أن الهاتف الذكي بات ظاهرة اجتماعية فى متناول جميع فئات المجتمع بدءاً من الكبير حتى الصغير، ومن الراشد للمراهق، حتى لوحظ مؤخراً انتشار تلك الأجهزة فى أيدي الأطفال بشكل ملفت مما قد يؤثر على أسلوب حياة الطفل وسلوكه. (المحاسنة، ٢٠٢٠، ص ٤٣٤)

ولهذا تعد الهواتف الذكية واحدة من أدوات التكنولوجيا الأوسع انتشاراً فى شتى أنحاء العالم، الأمر الذى جعلها فى الآونة الأخيرة من أكثر الأجهزة استخداماً من قبل الشباب. فضلاً عن كونها وسيلة مهمة للتواصل مع الآخرين إلا أن علماء النفس والاجتماع والمربين قد أدركوا التأثيرات السلبية الناتجة عن الاستخدام المشكل له خصوصاً حالات الاستخدام المفرط أو سوء الاستخدام والمشكلات النفسية-والاجتماعية المترتبة على ذلك ويعد ادمان الهواتف الذكية لدى الشباب أكثر هذه المشكلات شيوعاً. (حكيمى، ٢٠٢١، ص ٢٦٨)

ومع ازدياد أعداد المستخدمين على الصعيد العالمى، والمطى ارتبطت زيادة استخدامه ببعض الخصائص النفسية التى تؤثر فى مستوى الصحة النفسية، وتتأثر بالهاتف الذكي، وتتسبب السلوكيات الإدمانية من شدة الارتباط، وتتطور من خلال فقد القدرة على السيطرة فى السلوك، فتتحول العلاقة بين الفرد، وهاتفه إلى علاقة التابع (المستخدم) بالمتبوع (الهاتف الذكي) فمثلاً الحاجة إلى معلومة بسيطة لا يحاول تذكرها، أو

سؤال من حوله بل يسارع للبحث عنها على هاتفه وبدون هدف يتفحصه عشرات المرات، وقد يفقد القدرة على التحكم في هذا السلوك (حكى، الشرجى، ٢٠٢١، ص ١٧١)

ولهذا فنظهر تأثير ادمان الهواتف الذكية على احداث تغيرات جسدية بسببها يحدث تغير في نظام الدوبامين، وهو مادة كيميائية تنتج في أجسادنا وتسمح لنا أن نشعر بالمتعة والمكافأة، وقد لوحظ أن كميات مستقبلات الدوبامين في أدمغة الأشخاص الذين يتعرضون لإدمان الهواتف الذكية الانترنت تقل، وهذا ما يفسر الشعور بالارتياح والسعادة لدى البعض عند تلقى اشعارات جديدة على هواتفهم والعكس صحيح ، مما يعنى احساسهم بالاكنتاب عند عدم تلقى مثل هذه الاشعارات من الواتساب أو الفيس بوك أو تويتر أو غيرها، أو عند فقدان هواتفهم الذكية لأى سبب من الأسباب. (جادو، ٢٠٢١، ص ١٨٨٣)

وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات ومنها دراسة (أبو الرب والقصيري، ٢٠١٤) والتي هدفت الى التعرف على المشكلات السلوكية جراء استخدام الهواتف الذكية من قبل الأطفال من وجهة نظر الوالدين في ضوء بعض المتغيرات وتوصلت الدراسة أن أكثر المشكلات السلوكية وجودا هي المشكلات الاجتماعية، يليها المشكلات التربوية ثم المشكلات النفسية وأكدت الدراسة الى ضرورة الحد من هذه المشكلات. وأيضا دراسة (السجاري والكندري) ٢٠١٩ والتي اهتمت بإيجاد العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والأعراض الصحية، الجسدية والنفسية وتوصلت الدراسة بأن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤثر سلباً على الصحة النفسية الجسدية مما يؤدي إلى أعراض صحية قد تؤثر على علاقاتهم الشخصية المستقبلية، والإنجازات الأكاديمية، والأداء الوظيفي. وأيضا كشفت دراسة (عطير، نهى، ٢٠٢٠) عن التأثيرات السلبية الناتجة عن استخدام الأجهزة اللوحية الذكية على الصحة الجسمية والنفسية للأطفال. وتوصلت الدراسة إلى أن الهواتف اللوحية الذكية أكثر أنواع الأجهزة استخداماً وتفضيلاً من قبل الأطفال أما تأثيرات الاستخدام للأجهزة اللوحية فقد جاءت المتوسطات الحسابية مرتفعة، وتوصى الدراسة بضرورة معرفة العلاقة بين التأثيرات وعدد ساعات الاستخدام اليومي للأجهزة؛ ضرورة ترشيد استخدام الأجهزة اللوحية. كما اهتمت دراسة Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyuri, A., & Sahebkar, M. (2020) بتحديد العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ونوعية الحياة بين الطلاب وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة عكسية كبيرة بين درجات إدمان الهواتف الذكية وجودة الحياة. للطلاب حيث قد يؤثر الإفراط في استخدام الهاتف الذكي سلباً على الحالة الجسدية والعقلية والجوانب الاجتماعية لنوعية حياة الطلاب. واهتمت دراسة (Mohamed, S. M., & Mostafa, M. H. (2020) بتقييم تأثير إدمان الهواتف الذكية على الاكتئاب واحترام الذات بين الطلاب وتوصلت الدراسة أن الطلاب يعانون من إدمانهم للهواتف الذكية، بينما يعانون من الاكتئاب المزيف. وكشفت الدراسة أيضاً عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية ومستويات الاكتئاب. ودراسة (زهاق وبغداد وديدي ٢٠٢١)، هدفت الى معرفة تأثير استخدام الهواتف الذكية والتحصيل الدراسي. والوقوف على الأثر الذي تخلفه

الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وتوصلت الدراسة الى إبراز الآثار الايجابية والسلبية المترتبة عن استخدام تلاميذ المرحلة الثانوية للهواتف الذكية على تحصيلهم الدراسي. وأيضاً هدفت دراسة **بوجمة، شرقي، لزرقي، & أنغام (2021)**. إلى معرفة مستوى المشكلات السلوكية (السلوك العدوانى، سلوك العزلة) لدى فئة التلاميذ للهواتف الذكية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المشكلات الاجتماعية (سلوك العزلة والسلوك العدوانى) لدى المراهقين الذين يحملون هواتف ذكية مرتفع. ودراسة **Adlina, M. S** تؤكد أن إدمان الهواتف الذكية له تأثير سلبي مثل المشاكل في مجال التعليم، والتأثير على جودة الراحة لكل فرد، وحتى التأثير على جودة التفاعلات الفردية مع البيئة المحيطة. ووجدت نتائج هذه الدراسة أن كلما ارتفع متغير إدمان الهاتف الذكي، زاد متغير سلوك مما يعني أن متغير إدمان الهواتف الذكية يؤثر بشكل مباشر على متغير سلوك الهاتف الذكي. وأيضاً دراسة **(أحمد ، ٢٠٢٢)** توصلت الى أن المواقع الالكترونية تواجه العديد من الآثار السلبية والصعوبات التي تعيق الاستفادة منها سواء كانت ذات آثارا اقتصادية أو اجتماعية أو دينية أو نفسية أو تعليمية على طالبات المدن الجامعية وأيضاً توصلت الدراسة الى وضع برنامج مقترح يسهم في تفعيل تكتيكات طريقة خدمة الجماعة في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن استخدام طالبات المدن الجامعية للمواقع الالكترونية. وأيضاً توصلت دراسة **(أبو النور، ٢٠٢٢)** الى أن الهواتف الذكية تلعب أدواراً مهمة وفعالة في حياة الأفراد في جميع المجالات المختلفة. بعضها سلبي، خاصة " ما يصاحب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية مما يؤثر بالسوء علي التمسك والالتزام بالقيم والاتجاهات الدينية والاجتماعية. ومنها الايجابي، مثل تفهم وتقدير أهمية بعض البرامج التطبيقية. ودراسة **(القلاب ٢٠٢٢)** هدفت الى التعرف على درجة إدمان استخدام الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الزرقاء وآثاره السلبية عليهم من وجهة نظرهم وتوصلت الدراسة أن الآثار السلبية الاجتماعية، والنفسية والشخصية كانت أكثر تأثيراً عليهم.

ولهذا فالهواتف الذكية تعتبر أدوات تواصل تستخدمها جميع الفئات العمرية من الناس وخاصة جيل الشباب. بدون الهواتف الذكية، يشعر المرء بالنقص، ويظهر تأثير الهواتف الذكية في جميع مجالات الحياة بما في ذلك الأعمال والتعليم والصحة التسويق والحياة الاجتماعية وما إلى ذلك. كما تسبب في مخاطر صحية مختلفة وجلب البؤس للناس وخاصة على حياة الشباب.. **(Rather, M. K., & Rather, S. A. (2019)**. فالشباب من أكثر الفئات العمرية المستهدفة بتكنولوجيا الاتصالات ومن أكثرهم اقبالاً على استخدام الهواتف الذكية حيث يقضون جزء كبير من وقتهم في استخدامه والانشغال في تطبيقاته الكثيرة فهي مرحلة تتأثر بالتغيرات الحاصلة أثناء هذه المرحلة وما ينتج عن هذا التأثير على المدى البعيد، ونظراً لسرعة هذه التغيرات فإن الشباب يحتاج الى تغيرات عقلية واكتساب اتجاهات وقيم ومهارات اجتماعية تساعد على الانتقال بنجاح باتجاه الرشد **(أبو جودة، ٢٠١٤، ص ٣)**

والاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب تسبب العديد من المشكلات بما في ذلك الصحة العقلية. ففي الآونة الأخيرة، ظهرت تطبيقات مختلفة للهواتف المحمولة لمساعدة المستخدمين على تتبع استخدامهم المفرط للهواتف الذكية وحمايتهم من المخاطر المحتملة على الصحة العقلية. وضرورة وجود تدخلات مساعدة ذاتية فعالة جدًا يمكن أن تساعد الشباب في التنظيم الذاتي لاستخدام هواتفهم الذكية. لإنقاذهم من المخاطر المحتملة على صحتهم العقلية وإنتاجيتهم وسلامتهم في أداء مهامهم اليومية.

وهذا ما توصلت إليه دراسة (زهاق، محمد، بغداد باي، عبد القادر، دريدي & عبد القادر. (٢٠٢١)

والتي هدفت إلى رصد أثر وسائط الاتصال على نمط العلاقات الاجتماعية في وسط الشباب، حيث تم تحديد الهواتف الذكية كنموذج من بين تكنولوجيات الاتصال المتعددة، نظرا لاستخدامه الواسع في أوساط الشباب، حيث أدى استخدامه إلى تغيير نمط العلاقات الاجتماعية التي تعتمد على التواجد الفيزيقي إلى نمط العلاقات الافتراضية تعتمد على الوسيلة الاتصالية وقد توصلت الدراسة إلى أن أغلبية الباحثين قد عوضتهم الهواتف الذكية عن الجلوس مع الأصدقاء. وأيضاً اهتمت دراسة (Abbas, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. (2021) بإدمان الهواتف الذكية وآثاره السلبية على الأداء الأكاديمي للشباب وتوصلت الدراسة إلى أن الترفيه ومواقع التواصل الاجتماعي والاستخدام المرتبط بالألعاب لها تأثيرات إيجابية على إدمان الهواتف الذكية. وتؤكد الدراسة إن النشاط البدني يخفف سلباً من تأثير الاستخدام المرتبط باللعبة على الأداء الأكاديمي للشباب. وأيضاً اشارت دراسة (Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021) إلى العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول والإنجازات الأكاديمية وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما زاد استخدام الهاتف أثناء الدراسة، زاد التأثير السلبي على التعلم والتحصيل الأكاديمي. وايضا تشير النتائج إلى أن المهارات والقدرات المعرفية اللازمة لنجاح الطلاب الأكاديمي وتعلمهم قد تأثرت سلباً.

وبناء على ما سبق يتضح أن استخدام الهواتف الذكية تتكون من أربع مكونات رئيسية: الاستخدام

المهوس للهاتف، التحقق المتكرر من الرسائل أو التحديثات؛ كثرة الاستخدام؛ الانسحاب أو المعاناة بدون

الهاتف مما يضعف الممارسة في أنشطة الحياة المختلفة والعلاقات الاجتماعية وجها لوجه. (Moattari, M.,

Moattari, F., Kaka, G., Kouchesfahani, H. M., Sadraie, S. H., & Naghdi, M. (2017)

ولمواجهة هذه الحالة، يقترح الدكتور (سبياه) مفهوماً جديداً يسميه "صيام الدوبامين"، ويعني أن يحذ

الناس من السلوكيات التي تحفز كميات قوية من إطلاق مادة الدوبامين، وذلك للسماح لدماعنا بالتعافي وإعادة

تجديد نفسه. ويحيل الدكتور سبياه مفهوم "صيام الدوبامين" إلى تقليد "فيباسانا" (Vipassana) وهي التي تركز

على الامتناع عن سلوك معين واحد، سواء كانت عادة سيئة أو إدمان على امر معين، يمكنها ان تكون مفيدة

في إعادة ضبط إيقاع الدماغ ويقصد باستراتيجية صيام الدوبامين هو طريقة تعتمد على العلاج السلوكي

المعرفي، والتي من خلالها يمكن أن يصبح أقل سيطرة من قبل المنبهات غير الصحية حيث يجب أن نسمح

لأدمغتنا بأخذ فترات راحة وإعادة ضبط من هذا القصف الذي قد يسبب الإدمان. السلوكيات الست القهرية التي يستشهد بها على أنها سلوكيات قد تستجيب لسرعة الدوبامين والتي من أهمها الاستخدام المفرط للإنترنت والألعاب. ويؤكد أن صيام الدوبامين يمكن استخدامه للمساعدة في التحكم في أي سلوكيات تسبب لك الضيق أو تؤثر سلبيًا على حياتنا. Grinspoon.P., 2020.

وأيضاً فإن استراتيجية صيام الدوبامين هو أسلوب حياة شائع يتضمن عزل الفرد عن كل التحفيز تقريباً لمدة ٢٤ ساعة. لا يمكنه من استخدام الإنترنت أو الهاتف أو الكمبيوتر أو التلفزيون (أو أي شاشات أو تقنية أخرى) خلال ذلك الوقت. ويتم تشجيعه على مواصلة القراءة والتحدث إلى الحد الأدنى. Kirsty Grant.2020. ولهذا تسعى الدراسة الحالية إلى استخدام استراتيجية صيام الدوبامين لمساعدته وتشجيع الشباب على قواعد التفكير الإيجابي والسلوك القويم المتزن وروح المسؤولية في حالات تعرضهم للضغوط والمخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وتزويدهم بالمعارف المختلفة التي تتمثل في معارف خاصة بالمخاطر الاجتماعية، النفسية، والصحية) وأيضاً إكساب الشباب القدرة على مواجهة مشكلاتهم ومساعدتهم على المشاركة في الأنشطة المجتمعية، إكسابهم المهارات التي تنمى لديهم القدرة على التعبير عن الذات وتحمل المسؤولية.

وبناء على ما سبق تتحدد الإشكالية في الإجابة على فرض رئيسي مؤداه" من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.

وترجع أهمية الدراسة إلى الأسباب التالية:

- ١- الاهتمام بظاهرة من ظواهر العصر الحديث وهي استخدام الهواتف الذكية باعتبارها أحد وسائل تكنولوجيا الاتصالات الحديثة.
- ٢- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي مرحلة الشباب وهي مرحلة فهي مرحلة بناء ونمو الشخصية.
- ٣- اطلاع الشباب على أضرار الإفراط في استخدام الهواتف الذكية وخطورتها على صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية.
- ٤- تساعد الدراسة على توعية الشباب بالآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والحد من التأثير السلبي لديهم.

ثانيا: أهداف الدراسة.

تسعى الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي مؤداه: اختبار فاعلية استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- ١- اختبار فاعلية استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٢- اختبار فاعلية استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٣- اختبار فاعلية استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٤- اختبار فاعلية استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر السلوكية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.

ثالثا: فروض الدراسة.

تسعى الدراسة إلى تحقيق فرض رئيسي مؤداه: توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.

ويتم تحقيق هذا الفرض الرئيسي من خلال الفروض الفرعية التالية: -

- ١- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٢- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٣- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.
- ٤- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين والحد من المخاطر السلوكية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.

رابعا مفاهيم الدراسة**١- استراتيجية صيام الدوبامين**

تعرف الدوبامين بأنه هو هرمون ذو تاثير كبير على الاحاسيس والسلوك، تنبه الانسان للخطر، الشعور بالمتعة والسعادة والادمان، يؤدى زيادة او انخفاض نسبة الدوبامين في الجسم للإصابة بكثير من الامراض مثل الفصام، متلازمة داون، عدم القدرة على الشعور بالمتعة (lally,m,valentine,s,2018)

وصيام الدوبامين تعرف بأنها هو الامتناع مؤقتاً عن التقنيات المسببة للإدمان مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والاستماع إلى الموسيقى على المنصات التكنولوجية، وألعاب الإنترنت، ويمكن أن يمتد إلى الحرمان المؤقت من التفاعل الاجتماعي وتناول الطعام. (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة)

وتعرف صيام الدوبامين اجرائيا وفقا للدراسة الحالية بأنها

- ١- طريقة فعالة للتغلب على العادات الإدمانية التي يمارسها الشباب.
- ٢- الابتعاد التام عن ممارسة استخدام الهواتف الذكية.
- ٣- التركيز على تقليل السلوك الاندفاعي .
- ٤- استخدام برامج حظر مواقع التواصل الاجتماعي.

٢- مفهوم الهواتف الذكية

لم تعد الهواتف الذكية مجرد الهواتف المحمولة أو المحمولة" المعتمدة على الإنترنت بل أصبح لها مجموعة واسعة من الوظائف من مقدمي الخدمة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة القوية. فضلاً عن ذلك اجراء مكالمات هاتفية، يستطيع المستخدمون ممارسة الألعاب، الدردشة مع الأصدقاء، واستخدام أنظمة المراسلة، والوصول إلى شبكة خدمات الإنترنت (مثل المدونات والصفحات الرئيسية والشبكات الاجتماعية) . (Moattari, M., Moattari, F., Kaka, G., Kouchesfahani, H. M., Sadraie, S. H., & Naghdi, M. (2017)

والهاتف الذكي يعرف بأنه "جهاز إلكتروني متقدم تقنيا، يستخدم للاتصال بطرق عديدة وهي الصوت والنص والصورة والفيديو، وتتصل الأجهزة ببعضها عن طريق شبكات لاسلكية معتمدة على أبراج الهاتف. (أبو منديل. ٢٠٢٢، ص ٥١٥).

وأيضاً تعرف الهواتف الذكية استناداً إلى منصة نظام التشغيل المفتوح، توفير الصوت، والإنترنت، وPIM، والموسيقى، والتصوير الفوتوغرافي، والخريطة الإلكترونية، وغيرها من التجارة الشخصية المتنقلة، ومركز الترفيه المحمول وغيرها من الوظائف الأساسية التكاملية. (Chen, Y. S., Tso-Jen, C., & Lin, C. C. (2016)

وتعرف الهواتف الذكية اجرائيا وفقا للدراسة الحالية بأنها

- ١- جهاز يحمله الشباب يستخدم نظام تشغيل متعدد المهام.
- ٢- يحتوى على العديد من تطبيقات الحاسوب منها الوسائط المتعددة، الانترنت، والبريد الإلكتروني، الواتساب أو الفيس بوك أو تويتر.
- ٣- الاستخدام المتكرر يسبب في حدوث اثار اجتماعية ونفسية وصحية وسلوكية للشباب.

أهمية الهواتف الذكية

تكمن أهمية الهواتف الذكية فى أنها غيرت شكل العالم وأثرت تأثيرا جذريا فى حياة البشرية فلم ينحصر استخدامها فى المكالمات الهاتفية فقط وإنما عدت الكثير فى استخدامها ومن أهمية الهواتف الذكية الاتى: (المحاسنة، ٢٠٢٠، ص ٤٣٤)

١- توفير الهواتف الذكية القدرة على الولوج السريع الى شبكة الانترنت، وتوفير امكان تنزيل تطبيقات مختلفة تسهل حياة المستخدم.

٢- توفر امكان التواصل بسهولة وبتكلفة قليلة بين مستخدمى هذه الأجهزة وعملت على اختصار المسافات بينهم، والاستثمار الجيد للوقت.

٣- لم تقتصر استخداماتها على التواصل بل امتدت لتشمل طيفا واسعا من الأنشطة الاجتماعية التي يمكن أن يقوم بها الفرد وتزود الهواتف الذكية بتطبيقات مختلفة مكنها أن تكون متعددة الاستخدامات وبانت تقرب من أن تكون حواسيب صغيرة متنقلة.

٤- وفرت بيئة خصبة للاستثمار فى التطبيقات التي يحتاجها المستخدم واستغل رجال الاعمال وأصحاب المهن الحرة الهواتف الذكية لتطوير أعمالهم وإنجاز مهامهم بشكل أسرع بالإضافة الى قدرتهم على التواصل السريع من خلالها.

إيجابيات وسلبيات الهواتف الذكية: (محمد ، ايمان قناوى، ٢٠١٩، ص ١٤ : ١٥)

غزت تكنولوجيا الاعلام والاتصال الحديثة حياتنا اليومية أدى الى جعل هذه الحياة أكثر بساطة وسهولة، فأثارها الإيجابية يمكن ان تلمسها فى القطاعات سواء الاقتصادية او الاجتماعية او السياسية والهاتف الذكي كأحد المخترعات المتداولة بشكل كبير من قبل افراد المجتمعات ترك أثره على سلوكيات الفرد.

- الهاتف الذكي حطم حواجز المكان والزمان وسمح للفرد بالاتصال مع الاخرين بشكل سريع وفوري.
- كما أن طبيعته المتحركة ومصاحبه للفرد فى كل مكان وزمان جعل منه مدخلا لإبقاء حبل التواصل مع الاسرة كما أتاح الاتصال الدائم مع الاهل والأصدقاء دون الحاجة للتنقل
- تطبيقات الهواتف الذكية المتعددة أدت الى خلق اهتمامات جديدة لدى مستخدميه تتعلق بالنقاط الصور ومقاطع الفيديو والموسيقى بالإضافة الى التطبيقات الجديدة كالفيسبوك والتويتر وخدمة تصفح المواقع على الانترنت والسكايب وغيرها من التطبيقات.
- لقد تعدى الهاتف الذكي بتطبيقاته وظيفته الأساسية من مجرد جهاز يستخدم للاتصال والتواصل مع الغير الى جهاز يعيش فيه كل فرد حياته الخاصة، فأصبح مكتبا متنقلا تنجز من خلاله الاعمال وتتابع وسجل يحفظ اسرار الفرد ووسيلة لحفظ المعلومات وتسجيل المواعيد والتذكير بها.

سلبيات الهواتف الذكية: كغيره من الوسائل التي اسدت خدمات كثيرة للإنسان، فقد كان للهاتف الذكي بعض السلبيات على حياة الانسان ربما تكون كضريبة للتقدم التكنولوجي قد يتحتم على الانسان دفعها، ولكن يمكن الاستفادة من هذا التقدم التكنولوجي بترشيد استعمال الهاتف الذكي وتطويره لتجنب ما يمكن تجنبه من هذه السلبيات:

- انتهاك خصوصية الناس كالتقاط الصور في الافراح والمناسبات ونشرها
- لكون الهاتف الذكي محمول، يمكن انتقاله من شخص لأخر، وبالتالي فيمكن ان يتم استخدامه من قبل غير مالكة في أغراض قد تسيء اليه او تضر بسمعته عند اصدقاءه وزملائه.
- نظرا لخفة وزنه وسهولة حمله، فهو معرض للفقدان او السرقة مما يؤدي الى خسران الكثير من المعلومات والبيانات المخزنة عليه.
- سرعة تعطله نتيجة سقوطه او العبث به من قبل الأطفال.
- يشكل الهاتف الذكي مصدرا جديدا للمصاييف والضغط على دخل الناس المحدود.
- يسبب الهاتف الذكي بعض الامراض والالام بسبب كثرة استعماله.

خامسا: الإجراءات المنهجية للدراسة.

١- نوع الدراسة: تنتمي الدراسة إلى نمط دراسات قياس (عائد التدخل المهني) التي تستهدف اختبار أثر المتغير المستقل وهو (استراتيجية صيام الدوبامين) على المتغير التابع وهو (الحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب).

٢- المنهج المستخدم: اعتمدت الباحثة على استخدام المنهج (شبه التجريبي) تماشياً مع نوع الدراسة، وذلك لانفقاد الباحثين في هذه الدراسات إلى القدرة على التحكم في المتغيرات محل الدراسة بسبب تداخل العديد من العوامل التي يصعب ضبطها، وعدم معرفة درجات تأثيرها وصعوبة خضوعها للقياس.

هذا، وقد تم اختيار المنهج " شبه التجريبي " وذلك باستخدام التجربة (القبلية -

البعديّة) علي مجموعتين من الشباب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة). وتم اختيار الجماعة التجريبية ذلك عن طريق:

- تكوين جماعة تجريبية وضابطة من الشباب (بنين - بنات) تمثل مجتمع البحث ممثلة للمجتمع الأصلي.
- إجراء القياس القبلي على الجماعة التجريبية والضابطة.
- تطبيق البرنامج التدريبي مع الجماعة التجريبية (الشباب)، مستخدماً برنامجاً، للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية
- تم إجراء القياس البعدي على الجماعة التجريبية والضابطة للشباب، باستخدام المقياس نفسه، وذلك عقب انتهاء فترة التجربة.

١- التوصل إلى النتائج، ومعرفة الفروق بين الجماعة التجريبية والضابطة القياسيين القبلي، البعدي.
٣- أدوات الدراسة. لقد استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات، التي تدعم هذه الدراسة في تحقيق أهدافها،

وذلك على النحو الآتي:

(أ) مقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وهو من إعداد الباحثة، ويعد الأداة الرئيسية للمقياس القبلي والمقياس البعدي في هذه الدراسة ويحتوي على أربع محاور رئيسية وضعت في ضوء أهداف وفروض الدراسة وهي.

- المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب: وتتكون من (٨) عبارة
 - المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب: وتتكون من (٨) عبارة
 - المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب: وتتكون من (٨) عبارة
 - المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب: وتتكون من (٨) عبارة
- (ب) تحليل محتوى التقارير الدورية للشباب، وذلك بالتعرف على مدى استفادتهم من البرنامج التدريبي، والتي تقوم الباحثة بتسجيلها عقب اجتماعها مع الشباب خلال فترة التجربة.
- (ج) دليل ملاحظة للتعرف على مدى استجابة الجماعة التجريبية من البرنامج.

وسوف تقوم الباحثة بعرض أداة كما يأتي:

أولاً: مقياس " المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ": وقد قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- ١- تم الاستعانة بالبحوث، والدراسات السابقة، والكتابات النظرية المتعلقة بالهواتف الذكية.
- ٢- الاطلاع على مجموعة من المقاييس، المرتبطة بموضوع الدراسة، للاهتمام بها، للوصول إلى مقياس، يلاءم أهداف الدراسة.

٣- وقد توصلت الباحثة من كل ذلك إلى محاور أساسية للمقياس وأبعاد لتحقيق أهداف الدراسة، وفروضها، حيث كانت عبارات المقياس قبل التحكيم (٣٦) عبارة، وأصبحت بعد التحكيم (٣٢) عبارة.

هذا وقد راعت الباحثة عند صياغة عبارات المقياس، توافر الشروط الآتية:

- التأكد أن كل عبارة ترتبط بالبعد.
 - أن تكون الأسئلة أو العبارات غير غامضة.
 - أن تكون العبارات مناسبة لمستوى الطلاب.
 - وضع عبارات قصيرة نسبياً.
 - أن تكون العبارات غير مركبة.
 - تجنب العبارات السلبية.
- ٤- تحديد أوزان فقرات المقياس: اعتمد هذا المقياس على صياغة الاستجابة، وفق التدرج الثلاثي للتقديرات، وذلك بهدف الكشف عن تحقيق الأبعاد، التي شملها، وتدرج الأوزان بين موافق (٣)، موافق إلى حد ما (٢)، غير موافق (١) في العبارات الإيجابية والعكس في العبارات السلبية.

٥-تحكيم المقياس: قامت الباحثة بعرض أدوات الدراسة فى صورتها المبدئية على عدد (١٠) من أعضاء هيئة التدريس ذو الخبرة فى مجال التخصص والتخصصات الأخرى المختلفة بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم وكلية الآداب جامعة عين شمس وذلك للتأكد من مدى ارتباط الأبعاد بموضوع المقياس وارتباط العبارات بالأبعاد التي تتضمنها وكذلك التأكد من سلامة صياغة العبارات ومدى وضوحها وفى ضوء الملاحظات التي أنتهى إليها المحكمين، تم إعادة صياغة بعض العبارات وفقاً لكل بعد من أبعاد المقياس. ونظراً لأن المقياس من تصميم الباحثة فقد قامت الباحثة بالتحقق من صدقه وثباته حتى يمكن الاطمئنان إلى صدق النتائج التي يمكن الوصول إليها

صدق المحتوى : معنى صدق المحتوى مدى تمثيل بنود الأداة للمحتوى المراد قياسه . وللتحقق من صدق محتوى الاداة تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين أبعاد المقياس بعضها ببعض وارتباطها بالمجموع الكلى ، وكذلك حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمؤشر الذي تنتمي إليه، والعلاقة بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية للأداة.

جدول (١)

المصفوفة الارتباطية بين أبعاد مقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب ن=١٠

الابعاد	المجموع الكلى
المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	*٠.٧٩١
المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	*٠.٨٩٥
المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	*٠.٧٩٤
المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	*٠.٨١٠
المقياس ككل	*٠.٨٦٤

* تدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق ارتباط أبعاد المقياس ببعضها البعض بمستوى دلالة (٠.٠٥) . وهذا يؤكد أن الاداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

- تحديد دلالة الدرجات المعيارية:

جدول (٢)

يوضح دلالة الدرجات المعيارية لأبعاد المقياس

م	أبعاد المقياس	الدرجة الكلية العظمى للبعد	الدرجة الكلية الوسطى للبعد	الدرجة الكلية الدنيا للبعد
١	المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٤=٣×٨	١٦=٢×٨	٨=١×٨
٢	المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٧=٣×٩	١٨=٢×٩	٩=١×٩
٣	المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٤=٣×٨	١٦=٢×٨	٨=١×٨
٤	المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٧=٣×٩	١٨=٢×٩	٩=١×٩
	المجموع الكلى للمقياس	١٠٢=٣×٣٤	٦٨=٢×٣٤	٣٤=١×٣٤

وهى عبارة عن حاصل ضرب عبارات البعد فى الوزن.

- إجراءات ثبات المقياس: تعتبر هذه الخطوة من أهم خطوات إعداد المقياس حيث تدل على ثبات المقياس والغرض من إعداده ليقىس ما وضع من أجله على نفس العينة وفى ظروف مختلفة ، واعطاء نفس النتائج ، ومن أهم الوسائل الاحصائية هى

١- معامل الفا كرونباخ :قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ على عينة قوامها (١٠) مفردة ممثلة للعينة الاساسية من حيث التجانس

جدول (٣)

معاملات الثبات لمقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب على معامل الفا كرونباخ ن = ١٠

معاملات الثبات	أبعاد المقياس
٠.٨١٠	المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية
٠.٧٧٣	المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية
٠.٨٣٠	المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية
٠.٨٠٤	المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية
٠.٨١٦	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة وهذا يدل على ثبات المقياس

٢- طريقة التجزئة النصفية :

كما قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (١٠) مفردة.

جدول (٤)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية على مقياس ن = ١٠

الاداة	معامل الثبات
الاداة ككل	٠.٨١٢

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات هي (٨١.٢٪) وتعتبر تلك القيمة مرتفعة باستخدام هذا يدل على ثبات المقياس وتم اختيار معامل التجزئة النصفية لجثمان **Guttman Split-Half Coefficient** وذلك بسبب اختلاف معامل الفا كرونباخ للنصفين واختلاف التباين بين النصفين .

٣- التكافؤ بين الجماعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين عينة البحث في القياس القبلي للجماعة التجريبية والجماعة الضابطة من حيث (أبعاد المقياس).

جدول (٥)

يوضح نتائج اختبار "ت" للتكافؤ بين عينة البحث للجماعة التجريبية والضابطة على أبعاد المقياس

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية (قياس قبلي)		المجموعة الضابطة (قياس قبلي)		متوسط الفرق (م ف)	الانحراف المعياري للفرق (م ح ف)	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
البعد الأول	١٩.٦٧	٣.٢٦	١٩.١٧	٢.٦٢	٠.٥٠	٣.٩٠	٠.٤٤	غير دالة
البعد الثاني	٢١.٥٠	٢.٠٧	٢١.٥٠	٣.٤٥	٠.٠٠	٤.٢٤	٠.٠٠	غير دالة
البعد الثالث	١٨.٩٢	٢.٤٣	١٩.٢٥	٢.٣٤	٠.٣٣-	٢.٤٢	٠.٤٨ -	غير دالة
البعد الرابع	٢١.٥٨	٣.٦٥	٢٢.٥٠	٢.٣٩	٠.٩٢-	٤.٦٨	٠.٦٨-	غير دالة
المقياس ككل	٨١.٦٧	٨.٥٣	٨٢.٤٢	٨.٢٨	٠.٧٥-	١٠.٥٨	٠.٢٤-	غير دالة

كما يتضح في جدول رقم (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق بين الجماعة التجريبية والجماعة الضابطة في القياس القبلي باستخدام (ت) عند درجة معنوية (٠,٠٥)، عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات شباب الجماعة التجريبية والجماعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب (-٠.٧٥) وانحراف معياري قدره (١٠.٥٨) مما يشير إلى تكافؤ الشباب الجماعة التجريبية والجماعة الضابطة عينة البحث.

٤- مجالات الدراسة.

(أ) المجال المكاني: اتخذت الباحثة كلية الخدمة الاجتماعية مجالاً مكانياً لتنفيذ البرنامج.

وقد تم اختيار المجال المكاني نظراً للمبررات الآتية:

- أن أهداف الدراسة تتفق مع المرحلة العمرية.

- احتياج الشباب لمثل هذه البحوث
 - استعداد الشباب للاستفادة من البرنامج والمشاركة في تنفيذه.
 - (ب) **المجال البشرى:** عينة عمدية مكونة من (٢٤) من الشباب (بنين- بنات) بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم مقسمين الي جماعتين كل جماعة ١٢ شاب احدهما الجماعة الضابطة والثانية الجماعة التجريبية وتم اختيار العينة وفقا للشروط التالية:
 - أنهم من الحاصلين على أقل الدرجات على المقياس المستخدم في الدراسة.
 - أن يكونوا من المقيمين في محافظة الفيوم.
 - أن يكون لديهم الاستعداد للمشاركة في تنفيذ البرنامج والالتزام به.
 - أن يكونوا منتظمين في حضور المحاضرات وليس متقطعين في الدراسة.
- وفيما يلي وصف عينة الدراسة لهؤلاء الشباب:

جدول (٦)

يوضح البيانات الاولية لعينة البحث بالنسبة للجماعة الضابطة وللجماعة التجريبية

م	النوع	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	التكرار الكلي للمجموعتين	النسبة الكلية للمجموعتين
		التكرار	النسبة		التكرار	النسبة			
أ	أنثى	٦	%٥٠	----	٦	%٥٠	----	٢٤	%١٠٠
ب	ذكر	٦	%٥٠	----	٦	%٥٠	----		
	الإجمالي	١٢	%١٠٠	----	١٢	%١٠٠	----	٢٤	%١٠٠
٢	السن	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلي	النسبة الكلية
		التكرار	النسبة		التكرار	النسبة			
	من ٢٠ سنة فأكثر	١٢	%١٠٠	----	١٢	%١٠٠	----	٢٤	%١٠٠
	الإجمالي	١٢	%١٠٠	----	١٢	%١٠٠	----	٢٤	%١٠٠
٣	الفرقة الدراسية	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلي	النسبة الكلية
		التكرار	النسبة		التكرار	النسبة			
١	الرابعة	١٢	%١٠٠	----	١٢	%١٠٠	----	٢٤	%١٠٠
	الإجمالي	١٢	%١٠٠	----	١٢	%١٠٠	----	٢٤	%١٠٠

٤	مستوي تعليم الأم	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلى	النسبة الكلية
		النسبة	التكرار		النسبة	التكرار			
أ	أمية	٨.٣%	١	٤	١٦.٦%	٢	٢	٣	١٢.٤%
ب	تقرأ أو تكتب	١٦.٧%	٢	٣	٠	٠	٣	٢	٨.٣%
ج	تعليم متوسط	٤١.٧%	٥	١	٤١.٧%	٥	١	١٠	٤١.٧%
د	تعليم عالي	٣٣.٣%	٤	٢	٤١.٧%	٥	٢	٩	٣٧.٦%
الإجمالى		١٠٠%	١٢		١٠٠%	١٢		٢٤	١٠٠%
٥	مستوي تعليم الأب	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلى	النسبة الكلية
		النسبة	التكرار		النسبة	التكرار			
أ	أمي /ة	١٦.٧%	٢	٣	٠	٠	٤	٢	٨.٣%
ب	يقرأ أو يكتب	٨.٣%	١	٤	٨.٣%	١	٣	٢	٨.٣%
ج	تعليم متوسط	٣٣.٣%	٤	٢	٥٨.٤%	٧	١	١١	٤٥.٨%
د	تعليم عالي	٤١.٧%	٥	١	٣٣.٣%	٤	٢	٩	٣٧.٦%
الإجمالى		١٠٠%	١٢		١٠٠%	١٢		٢٤	١٠٠%
٦	هل تستخدم الهواتف الذكية	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلى	النسبة الكلية
		النسبة	التكرار		النسبة	التكرار			
١	نعم	١٠٠%	١٢	----	١٠٠%	١٢	----	٢٤	١٠٠%
الإجمالى		١٠٠%	١٢		١٠٠%	١٢		٢٤	١٠٠%
٧	عدد الساعات المستغرقة علي الهواتف الذكية	الجماعة الضابطة		الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	المجموع الكلى	النسبة الكلية
		النسبة	التكرار		النسبة	التكرار			
أ	ساعتين يوميا لأقل من ٤ ساعات	٨.٣%	١	٣	٢٥.١%	٣	٢	٤	١٦.٧%
ب	من ٤ ساعات لاقل من ٦ ساعات	٤١.٧%	٥	٢	٨.٣%	١	٣	٦	٢٥%
ج	من ٦ ساعات لاقل من ٨ ساعات	٥٠%	٦	١	٣٣.٣%	٤	١	١٠	٤١.٦%
د	من ٨ ساعات فأكثر	٠	٠	٤	٣٣.٣%	٤	مكرر	٤	١٦.٧%
الإجمالى		١٠٠%	١٢		١٠٠%	١٢		٢٤	١٠٠%

النسبة الكلية	المجموع الكلى	الترتيب	الجماعة التجريبية		الترتيب	الجماعة الضابطة		البرامج المفضلة لديك عبر الهاتف الذكي	٨
			النسبة	التكرار		النسبة	التكرار		
%٢٩.١	١٢	٢	%٢٦.٩	٧	٢	%٣١.٣	٥	الفيس بوك	أ
%٤٣.٥	١٧	١	%٣٠.٨	٨	١	%٥٦.٣	٩	الواتس اب	ب
%٣.٨	٢	٥	%٧.٧	٢	٤	%٠	٠	كاميرات الفيديو	ج
%١.٩	١	٦	%٣.٨	١	٤ مكرر	%٠	٠	البريد الالكتروني	د
%٨.٩	٤	٤	%١١.٥	٣	٣	%٦.٢	١	صفحات الويب	هـ
%١٢.٨	٦	٣	%١٩.٣	٥	٣ مكرر	%٦.٢	١	اخرى تذكر (تلجرام - إنستجرام توتير - جيمز - فيديو كول	و
%١٠٠	٤٢		%١٠٠	٢٦		%١٠٠	١٦	الاجمالي	

يتضح من الجدول رقم (٥) والذي يوضح توزيع عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية من حيث النوع أن عينة البحث من الإناث والذكور وهذا يدل على تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفق لمتغير النوع .

كما يتضح من الجدول توزيع عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية من حيث السن أن عينة البحث من ٢٠ سنة فأكثر وهذا يدل على تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقاً لمتغير السن من ٢٠ سنة فأكثر .

ويتضح من الجدول أيضاً أن عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية من حيث الفرقة الدراسية من الفرقة الرابعة وهذا يدل على تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقاً لمتغير الفرقة الرابعة ويتضح من الجدول أن عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية من حيث مستوي تعليم الأم متوسط تمثل %٤١.٧ لصالح المجموعة الضابطة، بينما نسبة %٤١.٧ لصالح المجموعة التجريبية ونسبة كلية للجماعتين تمثل %٤١.٧ ، يليها من مستوي التعليم عالي بنسبة %٣٣.٣٣ لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة %٤١.٧ لصالح الجماعة التجريبية ونسبة كلية للجماعتين تمثل %٣٧.٦ ، ثم يليها من مستوي التعليم تقرأ وتكتب بنسبة %١٦.٧ لصالح الجماعة الضابطة، ونسبة كلية للجماعتين تمثل %٨.٣ ، ثم يليها من مستوي التعليم أمية بنسبة %٨.٣ لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة %١٦.٦ لصالح الجماعة التجريبية ونسبة كلية للجماعتين تمثل %١٢.٤ وهذا يدل على تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقاً لمتغير مستوي تعليم الأم . ويدل أيضاً على أن الغالبية العظمى من الطلاب وفقاً لمستوي تعليم الأم (متوسط - عالي) .

ويوضح الجدول أيضا أن توزيع عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية من حيث مستوى تعليم الأب عالي تمثل ٤١.٧% لصالح المجموعة الضابطة، بينما نسبة ٣٣.٣% لصالح المجموعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٣٧.٦%، يليها من مستوي التعليم متوسط بنسبة ٣٣.٣٣% لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة ٥٨.٤% لصالح الجماعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٤٥.٨%، ثم يليها من مستوي التعليم ألي بنسبة ١٦.٧% لصالح الجماعة الضابطة، وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٨.٣%، ثم يليها من مستوي التعليم يقرأ ويكتب بنسبة ٨.٣% لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة ٨.٣% لصالح الجماعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٨.٣% وهذا يدل علي تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقا لمتغير مستوي تعليم الأم . ويدلل أيضا علي أن الغالبية العظمي من الطلاب وفقا لمستوي تعليم الأب (متوسط - عالي) .

يتضح من الجدول أن عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية تستخدم الهواتف الذكية وهذا يدل علي تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقا لمتغير استخدام الهواتف الذكية .

وأيضا يتضح من الجدول أن عينة البحث بين أعضاء الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية يستغرقون علي الهواتف الذكية من ٦ ساعات لاقل من ٨ ساعات تمثل ٥٠% لصالح المجموعة الضابطة، بينما نسبة ٣٣.٣% لصالح المجموعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٤١.٦%، يليها من عدد الساعات من ٤ ساعات لاقل من ٦ ساعات بنسبة ٤١.٧% لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة ٨.٣% لصالح الجماعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ٢٥%، ثم يليها من عدد الساعات ساعتين يوميا لأقل من ٤ ساعات بنسبة ٨.٣% لصالح الجماعة الضابطة، بينما بنسبة ٢٥.١% لصالح الجماعة التجريبية وبنسبة كلية للجماعتين تمثل ١٦.٧%، ثم يليها من عدد الساعات من ٨ ساعات فأكثر بنسبة ٣٣.٣% لصالح الجماعة التجريبية، بنسبة كلية للجماعتين تمثل ١٦.٧% وهذا يدل علي تحقق شروط التجانس بين المجموعتين وفقا لمتغير عدد الساعات المستغرقة علي الهواتف الذكية. ويدلل أيضا علي أن الغالبية العظمي من الطلاب وفقا لعدد الساعات المستغرقة علي الهواتف الذكية (من ٤ ساعات لاقل من ٦ ساعات من ٦ ساعات لاقل من ٨ ساعات)

باستقراء الجدول يتضح لنا وجود تجانس بين أفراد الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية تبعا لمتغير البرامج المفضلة لديك عبر الهاتف الذكي، - حيث جاء متغير البرنامج المفضل (الواتس اب) للجماعة الضابطة بالمرتبة الأولى بتكرار (٩) طالبا ونسبة مئوية (٥٦.٣%) يقابلها متغير البرنامج المفضل للجماعة التجريبية (الواتس اب) بتكرار (٨) طالبا ونسبة مئوية (٣٠.٨%)

حيث جاء متغير البرنامج المفضل (الفيس بوك) للجماعة الضابطة بالمرتبة الثانية بتكرار (٥) طالبا ونسبة مئوية (٣١.٣%) يقابلها متغير البرنامج المفضل للجماعة التجريبية (الفيس بوك) بتكرار (٧) طالبا ونسبة مئوية (٢٦.٩%)

حيث جاء متغير البرنامج المفضل (صفحات الويب) للجماعة الضابطة بالمرتبة الثالثة بتكرار (١) طالبا ونسبة مئوية (٦.٢%) يقابلها متغير البرنامج المفضل للجماعة التجريبية (تلجرام- إنستجرام توتير - جيمز - فيديو كول) بتكرار (٥) طالبا ونسبة مئوية (١٩.٣%)

حيث جاء متغير البرنامج المفضل (اخرى تذكر) للجماعة الضابطة بالمرتبة الثالثة مكرر بتكرار (١) طالبا ونسبة مئوية (٦.٢%) يقابلها متغير البرنامج المفضل للجماعة التجريبية (تلجرام- إنستجرام توتير - جيمز - فيديو كول) بتكرار (٥) طالبا ونسبة مئوية (١٩.٣%)

(ج) المجال الزمني : استغرقت الدراسة ثلاث أشهر من ١/١٠/٢٠٢٣م إلى ١/١/٢٠٢٤م واشتمل البرنامج

على محاضرات وورش عمل ومناقشات جماعية وتحليل مواقف ونمذجة ولعب الدور.

المعالجات الإحصائية: يتم استخدام مجموعة من الاختبارات الإحصائية في الدراسة وتشمل:

١- معامل ارتباط بيرسون.

٢- معادلة (كرونباخ ألفا).

٣- اختبارات.

٤- الوزن المرجح.

٥- القوة النسبية.

٦- النسبة المئوية.

سادسا: التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب

أولاً: أهداف التدخل المهني: -

يتمثل الهدف العام للتدخل المهني في هذه الدراسة الحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية للشباب باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين، حيث يتم تحقيق هذا الهدف من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في:

١- مساعدة الشباب (نسق التدخل) أو النسق المستهدف في الحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

٢- مساعدة الشباب على الحد من المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية .

٣- مساعدة الشباب على الحد من المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

٤- مساعدة الشباب على الحد من المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

ثانياً: الأسس التي يقوم التدخل المهني:

١- التعاون من جانب إدارة الكلية مع الباحثة.

٢- الاعتماد على الأسلوب العلمي في الحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

٣- تتاسب المحتوى النظرى والتطبيقي للتدخل المهني مع المستوى العقلي للشباب لكي يحقق البرنامج الهدف منه.

٤- تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة، ومجتمع الدراسة، وأعضاء الفريق الذي يعاون الباحثة.

٥- نتائج الدراسات السابقة والمراجع النظرية.

ثالثاً: أنساق التدخل المهني:

١- نسق العميل: وتعني به الشباب المستهدف لحد المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط من الهواتف الذكية .

٢-نسق العمل: وتشمل كلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم وفريق العمل ككل.

٣-نسق المستهدف: وهم الشباب المراد التأثير فيهم أو تغييرهم من خلال التدخل المهني حتى يتم تحقيق الهدف المنشود وهو الحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط من الهواتف الذكية.

٤-نسق محدث للتغيير: ويقصد به الباحثة وفريق العمل المشارك معها في تنفيذ التدخل المهني، وما تقوم به من إجراءات مهنية بما تستخدمه من أساليب وأدوات بحثية واستراتيجيات مهنية لتحقيق الهدف من إجراء الدراسة الحالية.

رابعاً: الاستراتيجيات المستخدمة في التدخل المهني: -

هذا وقد اعتمدت الباحثة على العديد من الاستراتيجيات التي استفادت منها في التدخل المهني الخاص

بالدراسة الحالية فيما يلي:

١- استراتيجية التوضيح: وذلك لتوضيح أهمية إجراء هذه الدراسة والهدف منها والعائد المتوقع من إجرائها وبأهمية تنفيذ البرنامج ودور الشباب في نجاح هذا البرنامج من خلال الحد من المخاطر السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط من الهواتف الذكية.

٢- استراتيجية الإقناع: وتستهدف الباحثة من تطبيق هذه الاستراتيجية إقناع الشباب بضرورة المشاركة في تنفيذ برنامج التدخل المهني لمساعدتهم على الحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط من الهواتف الذكية من خلال تزويدهم بالمعارف عن الأضرار الناتجة عن الهواتف الذكية.

٣- استراتيجية التعليم: وتركز هذه الاستراتيجية على تعليم الشباب أبرز التطبيقات الايجابية التي يقضى عليها معظم الوقت والتي تعود عليهم بالفوائد من استخدام الهواتف الذكية .

٤- استراتيجية التعاون: وذلك من خلال خلق نوع من التفاعل الجماعي الموجه فيما بين الشباب بعضهم البعض من ناحية وفيما بينهم وبين الباحثة من ناحية أخرى، وذلك من خلال تحديد عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي.

٥- استراتيجية التدريب: وتركز هذه الاستراتيجية على العمل مع الشباب والاتفاق على عدم استخدام الهاتف المحمول لمدة ٢٤ ساعة.

٦- استراتيجية التفاعل: وهي تستخدم كوسيلة لإتاحة الفرصة للشباب لتبادل وجهات النظر من مختلف الموضوعات التي يشملها التدخل المهني لتحديد المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

خامسا: الأساليب والتقنيات المستخدمة في التدخل المهني:

تتنوع الأساليب والتقنيات الفنية المستخدمة في هذا البرنامج وذلك للاستفادة من مميزات كل أسلوب أو تكنيك في تحقيق الهدف من البرنامج وذلك على مختلف المستويات (المعرفي - الوجداني - السلوكي) للشباب ومن هذه الأساليب:

١- المحاضرات: ويستهدف هذا الأسلوب إكساب الشباب محتوى نظريا عن المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وأيضا عرضا موجزا عن إيجابيات وسلبيات الهواتف الذكية وكيفية استخدامها.

٢- المناقشة الجماعية: تستهدف الباحثة من هذا الأسلوب تدعيم الشباب بالجوانب المعرفية عن تحديد إرشادات الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية والفوائد التي تعود عليهم من فقدان عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي.

٣- الملصقات والصور: تستخدم الباحثة مجموعة من الملصقات لبعض المواقف التي تبين وتوضح خطورة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي.

٤- الاجتماعات: وذلك لتوضيح أهمية التدخل المهني للشباب ولتقريب وجهات النظر المختلفة بين جميع الأطراف المشاركة بالبرنامج، وتحديد مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه التي خطط لتحقيقها والصعوبات التي واجهت تنفيذ الإجراءات ومدى الاستفادة من برنامج التدخل المهني.

٥- ورش عمل: من خلال تشكيل الشباب إلى مجموعتين لمناقشة إرشادات الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية.

٦- المقابلات: وهي مع الشباب لكسب تأييدهم بضرورة مشاركتهم في تنفيذ البرنامج التدريبي بما يعود عليهم بالفائدة.

سادسا: مهارات الباحثة في التدخل المهني.

١- مهارة الملاحظة: وهي التي تتعلق بملاحظة طبيعة التفاعلات والعلاقات المرتبطة بين الباحث والشباب وبين الشباب وبعضهم البعض. وملاحظتهم حول تقدير الذات لمواجهة المواقف الاجتماعية التي يتم تطبيقها بالبرنامج.

- ٢- مهارة الإنصات: وهي التي تتعلق بالإنصات الجيد للشباب حول المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاضرار الناتجة عنه وكيفية الحد منه.
- ٣- مهارة الإدراك: وهي إدراك الشباب بضرورة تحديد عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي والاتفاق على عدم استخدام الهاتف المحمول لمدة ٢٤ ساعة.
- ٤- مهارة الاتصال: وهي التي تتمثل في تحقيق التواصل بين الشباب بعضهم البعض وبين الباحثة والشباب وإقناعهم بضرورة المشاركة في التدخل المهني حتى يكونوا قادرين على الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية.
- ٥- مهارة التسجيل: وهي تتمثل في تسجيل التفاعلات والعلاقات والمواقف الجماعية التي تحدث أثناء تنفيذ التدخل المهني مع الشباب (الجماعة التجريبية).

سابعاً: الأدوار المهنية المستخدمة في التدخل المهني:

ويمكن تحديد أهم أدوار الأخصائي الاجتماعي التي يمكن استخدامها في الآتي:

- ١- دور المخطط: ويتجلى ذلك في وضع خطة التدخل المهني بحيث يشتمل علي أنشطة متنوعة، والعمل علي تنفيذها وفقاً للبرنامج المعد لذلك في ضوء الفترة الزمنية المحددة له .
- ٢- دور المرشد: في مساعدة الشباب وإرشادهم على تحديد إرشادات الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية.
- ٣- دور التربوي: في تزويد الشباب بالمعلومات والمهارات المطلوبة التي تعود عليهم بالنفع من فقدان عدد ساعات استخدام الهواتف الذكية.
- ٤- دور الموضح: يوضح الشباب الهدف من تعلم أبرز التطبيقات الايجابية التي يقضى عليها معظم الوقت والفوائد التي تعود عليه من استخدام الهواتف الذكية.
- ٥- دور المدرب: وذلك باستخدام الوسائل التدريبية لإكساب الشباب مهارات تعود عليهم بالنفع من فقدان عدد ساعات استخدام الهاتف الذكى .

ثامناً: مراحل التدخل المهني: قد تم تحديد مراحل التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية محل الدراسة وجاءت على النحو الآتي:

المرحلة الأولى: مرحلة البداية قبل التدخل المهني:

وفى هذه المرحلة قد تم تحقيق النقاط الآتية:

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- اختيار كلية الخدمة الاجتماعية (المجال المكاني للدراسة).
- اختيار عينة البحث من خلال مجموعة من الشروط الأساسية من حيث السن والتعليم والتي ستضح تفصيلاً في المجال البشرى.

المرحلة الثانية: مرحلة الاستعداد للتدخل المهني:

- تم اختيار عينة عمدية لمن توافر فيهن الشروط والخصائص المحددة وكان عددهم ٢٤ من الشباب .
 - التعرف على الجماعة التجريبية.
 - إجراء القياس القبلي على الشباب والاتفاق معهم على مواعيد الاجتماعات.
 - الاتفاق مع الشباب على التدخل المهني ومواعيد الاجتماعات يومي (الأحد، الأربعاء) من كل أسبوع.
- المرحلة الثالثة: مرحلة تنفيذ التدخل المهني:** وفيها يتم تنفيذ التدخل المهني الفعلي لمدة (ثلاثة أشهر) بالاتفاق مع الشباب بما يتضمن من أنشطة وبرامج.
- المرحلة الرابعة: مرحلة التقويم:** وفيها تقوم الباحثة بتطبيق القياس البعدي، لمعرفة نتائج التدخل المهني، وذلك بمقارنته بالقياس القبلي للشباب قبل التدخل المهني. حيث تعتبر هذه المرحلة، هي المرحلة النهائية التي انتهى عندها الوقت المحدد للتدخل المهني لتحديد مدى الاستفادة من التدخل المهني والمعوقات التي واجهت الشباب أثناء التنفيذ.

تاسعا: محتوى التدخل المهني:

- بعد تحديد أهداف وأسس التدخل المهني يأتي تحديد محتوى تنفيذ البرنامج الذي يمكن استخدامه كوسيلة لتحقيق هذه الأهداف ومحتوى البرنامج لابد أن يكون مناسباً للشباب، وقد روعي في صياغة محتوى البرنامج الآتي:
- تناسب الأنشطة التي يتم تنفيذها مع خصائص الشباب وميولهم وحاجاتهم.
 - استخدام الباحثة للعديد من الأساليب مثل (المحاضرات - ورش عمل - عرض الصور والملصقات - المناقشات الجماعية).
 - أن يكون محتوى النشاط مناسب من حيث الوقت الذي ينفذ فيه فلا يكون قصيراً جداً فيفقد الغرض منه، ولا يكون طويلاً جداً فيبعث الملل في نفوس الطلاب.
 - التنظيم والترتيب لأي نشاط قبل بدؤه .

وفيما يلي عرض لمحتوى خطة تنفيذ التدخل المهني الخاص بهذه الدراسة. انظر ملحق رقم (١)

سابعا: اختبار فروض الدراسة ونتائجها:

١- النتائج المرتبطة بالإجابة على الفرض الرئيسي للدراسة ومؤداه: من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب؟ ويتم الإجابة على الفرض الرئيسي للدراسة من خلال الإجابة على الفروض الفرعية للدراسة وتتمثل في:

أ- النتائج المرتبطة بالإجابة على الفرض الفرعي الأول ومؤداه: من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

جدول رقم (٧)

الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث

في القياس البعدي لأعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة بعد الأول والخاص بالمخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

م	العبارة	القياس البعدي (الجماعة الضابطة)						القياس البعدي (الجماعة التجريبية)							
		الترتيب	%	التوسط الحسابي	مجموع الأوزان	نعم		الترتيب	%	التوسط الحسابي	مجموع الأوزان	نعم			
						ك	لا					ك	لا		
١	أقبل لعدم الرغبة في حضور المناسبات الاجتماعية مع أسرتي	١	٨٨,٩	٢,٦٧	٣٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٢	أفقد الرغبة في التواصل مع زملائي	٣	٨٣,٣	٢,٥٠	٣٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٣	أعيش بمعزل عن أفراد أسرتي بسبب استخدامي للهاتف الذكي	٢	٨٦,١	٢,٥٨	٣١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٤	أشعر أن أصدقاء هاتفي الذكي يفهموني أكثر من أصدقائي في الحياة الواقعية	٢	٨٦,١	٢,٥٨	٣١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٥	أقضي معظم أوقات فراغي على البحث على الهاتف الذكي بدلا من ملازمة أفراد أسرتي في حياتهم اليومية	٥	٧٧,٨	٢,٣٣	٢٨	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٦	أشعر بضعف العلاقات مع أفراد أسرتي	٣	٨٣,٣	٢,٥٠	٣٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٧	تعاثني أسرتي بشدة وغف بسبب استخدامي للهاتف الذكي	٤	٨٠,٥	٢,٤٢	٢٩	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٨	يسنن النزاع بيني وبين أفراد أسرتي باستمرار بسبب استخدامي للهاتف الذكي بكثرة	٦	٧٥	٢,٢٥	٢٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		١٧			٢٩١,٧										
					٪٨٧,٦										

يتضح من الجدول رقم (٧) لأعضاء الجماعة التجريبية للبعد الأول والخاص بالمخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة التجريبية انخفضت حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٧) والقوة النسبية بلغت (٤٧.٢%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول تعاملني أسرتي بشدة وعنف بسبب استخدامي للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٧٥)، يليه الترتيب الثاني يستمر النزاع بيني وبين أفراد أسرتي باستمرار بسبب استخدامي للهاتف الذكي بكثرة بمتوسط حسابي (١.٦٧) ثم يليه الترتيب الثالث أشعر بضعف العلاقات مع أفراد أسرتي بسبب الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٥٨)، وأخيراً الترتيب الأخير اميل لعدم الرغبة في حضور المناسبات الاجتماعية مع أسرتي بسبب الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.١٧).

بينما لأعضاء الجماعة الضابطة للبعد الأول والخاص بالمخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة الضابطة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٩.٧) والقوة النسبية بلغت (٨٢.٦%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول اميل لعدم الرغبة في حضور المناسبات الاجتماعية مع أسرتي بسبب الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٦٧) ، يليه الترتيب الثاني أعيش بمعزل عن أفراد أسرتي بسبب استخدامي للهاتف الذكي وأيضاً أشعر أن أصدقاء هاتفي الذكي يفهمونني أكثر من أصدقائي في الحياة الواقعية بمتوسط حسابي (٢.٥٨) ثم يليه الترتيب الثالث افتقد الرغبة في التواصل مع زملائي بسبب الهاتف بمتوسط حسابي (٢.٥٠) وأخيراً الترتيب الأخير يستمر النزاع بيني وبين أفراد أسرتي باستمرار بسبب استخدامي للهاتف الذكي بكثرة بمتوسط حسابي (٢.٢٥). وهذا يتضح الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدى لأعضاء الجماعتين الضابطة و التجريبية للبعد الأول والخاص بالمخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب حيث جاء المتوسط الحسابي في القياس البعدى للجماعة الضابطة (٢٩.٧) والقوة النسبية هي (٨٢.٦%)، بينما جاء في الجماعة التجريبية المتوسط الحسابي في القياس البعدى (١٧) والقوة النسبية هي (٤٧.٢%)، ويتضح من ذلك ارتفاع مستوى متوسط البعد الأول في القياس البعدى للجماعة الضابطة بينما جاء بمستوى منخفض في القياس البعدى للجماعة التجريبية مما يبرهن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء الجماعتين في القياس البعدى للبعد الأول، وهو ما يشير إلى نجاح أنشطة برنامج التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين .وتلك الفروق التي تكون لصالح الجماعة التجريبية في القياس البعدى ترجع إلى فاعلية أنشطة برنامج التدخل المهني الذي نفذته الباحثة على المجموعة التجريبية عينة البحث .

(ب) النتائج المرتبطة بالإجابة على الفرض الفرعي الثانى ومؤداه: من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

جدول رقم (٨)

الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث

في القياس البعدي لأعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة للبعد الثاني والخاص بالمخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

٢	العبارة	القياس البعدي (الجماعة الضابطة)						القياس البعدي (الجماعة التجريبية)								
		نعم %	ك %	لا %	مجموع الأوزان	المتوسط الحسابي	% الترتيب	نعم %	ك %	لا %	مجموع الأوزان	المتوسط الحسابي	% الترتيب			
١	أشعر بالخلخلة أثناء استخدامي للهاتف الذكي	٥٨,٣	٧	٣	٢٥	١٦,٧	٢	٨٣,٣	١	٨,٣	١	٨٣,٣	١	٤١,٧	١,٢٥	٥
٢	أشعر بأنني أصبحت انطوائياً بعد استخدامي للهاتف الذكي	٤١,٧	٥	٧	٥٨,٣	٢٩	٣	٥٠	٦	٤١,٧	٥	٨٣,٣	١	١٥	١,٥٨	١
٣	أشعر بالهزلة عن الآخرين أثناء استخدامي للهاتف الذكي	٤١,٧	٥	٧	٥٨,٣	٢٩	٣	٥٨,٣	٧	٤١,٧	٥	٥٨,٣	١	١٧	١,٤٢	٣
٤	أشعر برفض وكراهية الآخرين لي بدون هاتفي الذكي	٥٨,٣	٧	٣	٢٥	١٦,٧	٢	١٠٠	١٢	١٠٠	١٢	١٠٠	١	١٢	١	٧
٥	أشعر بالصعوبة عندما لا يكون بيدي الهاتف الذكي	٦١,٧	٨	٣	٢٥	٨,٣	١	٨٦,١	٣١	٣٣,٤	٤	٨٣,٣	١	١٨	١,٥٠	٢
٦	لا يوجد شيء أكثر متعة من استخدام الهاتف الذكي	٥٨,٣	٧	٤	٣٣,٤	٨,٣	١	٨٣,٣	١٠	٨٣,٣	١٠	١٦,٧	٢	١٤	١,١٧	٦
٧	أشعر بعدم التحور والتحول بدون الهاتف الذكي	٣٣,٤	٤	٥	٤١,٧	٢٥	٣	٨٣,٣	١٠	٨٣,٣	١٠	١٦,٧	٢	١٤	١,١٧	٦
٨	أشعر بالوحدة أثناء استخدام الهاتف الذكي	٥٨,٣	٧	٤	٣٣,٤	٨,٣	١	٦٩,٤	٢٥	٧٥	٩	١٦,٧	٢	١٤	١,١٧	٦
٩	أشعر بالتوتر والقلق من استخدام الهاتف الذكي	٦١,٧	٨	٣	٢٥	٨,٣	١	٨٣,٣	٣١	٥٨,٣	٧	٣٣,٤	٤	١٨	١,٥٠	٦
المتوسط الحسابي		٢٦						١٥,٩								
الفرق النسبية		٪٧٢,٢						٪٤٤,١								

يتضح من الجدول رقم (٨) لأعضاء الجماعة التجريبية للبعد الثانى والخاص بالمخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة التجريبية انخفضت حيث بلغ المتوسط الحسابى (١٥.٩) والقوة النسبية بلغت (٤٤.١%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابى: الترتيب الأول اشعر بأني أصبحت انطوائياً بعد استخدامى للهاتف الذكى بمتوسط حسابى (١.٥٨)، يليه الترتيب الثانى أشعر بالعصبية عندما لا يكون بيدي الهاتف الذكى بمتوسط حسابى (١.٥٠) ثم يليه الترتيب الثالث أشعر بالعزلة عن الآخرين أثناء استخدام الهاتف الذكى بمتوسط حسابى (١.٤٢)، وأخيراً الترتيب الاخير أشعر برفض وكرهية الآخرين لي بدون هاتفي الذكى بمتوسط حسابى (١). بينما لأعضاء الجماعة الضابطة للبعد الثانى والخاص بالمخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة الضابطة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابى (٢٦) والقوة النسبية بلغت (٧٢.٢%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابى: الترتيب الأول أشعر بالعصبية عندما لا يكون بيدي الهاتف الذكى وأيضاً أشعر بالتوتر والضيق من استخدام الهاتف الذكى بمتوسط حسابى (٢.٥٨)، يليه الترتيب الثانى لا يوجد شيء أكثر متعة من استخدام الهاتف الذكى وأيضاً أشعر بالوحدة أثناء استخدام الهاتف الذكى بمتوسط حسابى (٢.٥٠) ثم يليه الترتيب الثالث أشعر بالخجل لكثرة استخدامى للهاتف الذكى وأيضاً اشعر بأني أصبحت انطوائياً بعد استخدامى للهاتف الذكى وأشعر بالعزلة عن الآخرين أثناء استخدام الهاتف الذكى كما أشعر برفض وكرهية الآخرين لي بدون هاتفي الذكى بمتوسط حسابى (٢.٤٢) وأخيراً الترتيب الأخير أشعر بعدم التحرر والتحمل بدون الهاتف الذكى بمتوسط حسابى (٢.٠٨) وهذا يتضح الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث فى القياس البعدى لأعضاء الجماعتين الضابطة و التجريبية للبعد الثانى والخاص بالمخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب حيث جاء المتوسط الحسابى فى القياس البعدى للجماعة الضابطة (٢٦) والقوة النسبية هي (٧٢.٢%)، بينما جاء فى الجماعة التجريبية المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (١٥.٩) والقوة النسبية هي (٤٤.١%)، ويتضح من ذلك ارتفاع مستوى متوسط البعد الثانى فى القياس البعدى للجماعة الضابطة بينما جاء بمستوى منخفض فى القياس البعدى للجماعة التجريبية مما يبرهن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء الجماعتين فى القياس البعدى للبعد الثانى، وهو ما يشير إلى نجاح برنامج التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين . وتلك الفروق التي تكون لصالح الجماعة التجريبية فى القياس البعدى ترجع إلى فاعلية أنشطة برنامج التدخل المهني الذي نفذته الباحثة على المجموعة التجريبية عينة البحث.

(ج) النتائج المرتبطة بالإجابة على الفرض الفرعى الثالث ومؤداه: من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

يتضح من الجدول رقم (٩) لأعضاء الجماعة التجريبية للبعد الثالث والخاص بالمخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة التجريبية انخفضت حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٦.٥) والقوة النسبية بلغت (٤٥.٨%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر بفقدان الذاكرة المؤقت للاستمراري المستمر على الهاتف الذكي وأيضاً أشعر بألم في عضلة القلب عند استخدامي للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٦٧)، يليه الترتيب الثاني أشعر بكسل وخمول جسدي عند استخدام الهاتف الذكي باستمرار بمتوسط حسابي (١.٤٢) ثم يليه الترتيب الثالث أشعر بعدم وضوح الرؤية بسبب استخدامي الهاتف الذكي وأيضاً يصيبني اضطراب في النوم لاستخدامي الهواتف الذكية لمدة طويلة بمتوسط حسابي (١.٣٣)، وأخيراً الترتيب الأخير أفقد السيطرة وتهيج الجهاز العصبي عند استخدامي للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٠٨). بينما لأعضاء الجماعة الضابطة للبعد الثالث والخاص بالمخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة الضابطة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٨.٩) والقوة النسبية بلغت (٨٠.٢%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر بكسل وخمول جسدي عند استخدام الهاتف الذكي باستمرار وأيضاً أفقد السيطرة وتهيج الجهاز العصبي عند استخدامي للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٥٨) ، يليه الترتيب الثاني أشعر بفقدان الذاكرة المؤقت للاستمراري المستمر على الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٥٠) ثم يليه الترتيب الثالث أشعر بعدم وضوح الرؤية بسبب استخدامي للهاتف الذكي وأيضاً أشعر بضعف في حاسة السمع وطبلة الاذن لسماعي موسيقى على الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٤٢) وأخيراً الترتيب الأخير يصيبني اضطراب في النوم لاستخدامي الهواتف الذكية لمدة طويلة بمتوسط حسابي (٢.١٧). وهذا يتضح الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدى لأعضاء الجماعتين الضابطة و التجريبية للبعد الثالث والخاص الاثار الصحية السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدي طلاب الجامعة حيث جاء المتوسط الحسابي في القياس البعدى للجماعة الضابطة (٢٨.٩) والقوة النسبية هي (٨٠.٢%)، بينما جاء في الجماعة التجريبية المتوسط الحسابي في القياس البعدى (١٦.٥) والقوة النسبية هي (٤٥.٨%)، ويتضح من ذلك ارتفاع مستوى متوسط البعد الثالث في القياس البعدى للجماعة الضابطة بينما جاء بمستوى منخفض في القياس البعدى للجماعة التجريبية مما يبرهن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء الجماعتين في القياس البعدى للبعد الثالث، وهو ما يشير إلى نجاح برنامج التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب.

تلك الفروق التي تكون لصالح الجماعة التجريبية في القياس البعدى ترجع إلى فاعلية أنشطة برنامج التدخل المهني الذي نفذته الباحثة على المجموعة التجريبية عينة البحث.

(د) النتائج المرتبطة بالإجابة على الفرض الفرعي الأول ومؤداه: من المتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات صيام الدوبامين للحد من المخاطر السلوكية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

جدول رقم (١٠)

الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث

في القياس البعدي لأعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة للبعد الرابع والخاص بالمخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

الترتيب	%	القياس البعدي (الجماعة التجريبية)				الترتيب	%	القياس البعدي (الجماعة الضابطة)				العبرة	
		مجموع الأوزان	المتوسط الحسابي	لا	ك			مجموع الأوزان	المتوسط الحسابي	لا	ك		
													نعم
		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
٥	٣٣,٣	١	١,٢٥	١٠٠	١٢	٠	٠	٠	٠	٠	٢٥	٣	حازت مرزا وتكرار تظلم وقت استخدام الهاتف الذي الا التي فُضلت
٣	٤١,٧	١,٢٥	١٥	٨٣,٣	١٠	٨,٣	١	٨,٣	٢٥	٣	٤١,٧	٤	لا أفكر في تقليل وقت استخدائي للهاتف الذي
٤	٣٦,١	١,٠٨	١٣	٩١,٧	١١	٨,٣	١	٨,٣	٨,٣	١	١٦,٧	٢	أفحص هاتفى الذي مثل تويتر وفيسبوك بعد استيقاظى مباشرة
٤	٣٦,١	١,٠٨	١٣	٨٣,٣	١٠	٨,٣	١	٨,٣	٨,٣	١	٨,٣	١٠	أشعر بالرغبة في استخدام الهاتف الذي مرة أخرى بعد أن توقفت عن استخدامه
٢	٤٧,٢	١,٤٢	١٧	٧٥	٩	٨,٣	١	١٦,٣	٢	٢	٢,١٥	٦	استخدم هاتفى الذي أكثر مما كنت أظن استخداماه
٢	٤٧,٢	١,٤٢	١٧	٨٣,٣	١٠	٨,٣	١	٨,٣	٢٠	٢٠	٥٠	٦	أخاف من انتهاء شحن بطارية الهاتف الذي
٢	٤٧,٢	١,٤٢	١٧	٩١,٧	١١	٨,٣	١	٨,٣	٣١	٣١	٦٦,٨	٨	أفهم أن الهاتف الذي يرون في حين لا يرون بالواقع
١	٥٠	١,٥٠	١٨	٦٦,٧	٨	١٦,٧	٢	١٦,٧	٢٩	٢٩	٥٧,٣	٧	أشعر بالقلق من عدم وجود نظفية للهاتف الذي
١	٥٠	١,٥٠	١٨	١٠٠	١٢	٠	٠	٠	٢٧	٢٧	٤١,٧	٥	إن أتوقف عن استخدام هاتفى الذي حتى لو أثر على حياتى اليومية
٥	٣٣,٣	١	١,٢٥	١٢	١٢	٠	٠	٠	٣٣	٣٣	٢١,٥	٣	المتوسط الحسابي
									١٤,٤	٢٩,٥			القوة النسبية
									٪٤٠,١	٪٨٢,١			

يتضح من الجدول رقم (١٠) لأعضاء الجماعة التجريبية للبعد الرابع والخاص بالمخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة التجريبية انخفضت حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٦.٥) والقوة النسبية بلغت (٤٠.١%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر بالقلق من عدم وجود تغطية للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٥٠)، يليه الترتيب الثاني أستخدم هاتفي الذكي أكثر مما كنت أنوي استخدامه بمتوسط حسابي (١.٤٢) ثم يليه الترتيب الثالث لا أفكر في تقليل وقت استخدامي للهاتف الذكي وأيضاً أخاف من انتهاء شحن بطارية الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (١.٢٥)، وأخيراً الترتيب الأخير حاولت مرارا وتكرار تقليل وقت استخدام الهاتف الذكي إلا إنني فشلت وأيضاً لن أتوقف عن استخدام هاتفي الذكي حتى لو أثر على حياتي اليومية بمتوسط (١).

بينما لأعضاء الجماعة الضابطة للبعد الرابع والخاص بالمخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقياس البعدى للجماعة الضابطة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٨.٩) والقوة النسبية بلغت (٨٢.١%) ، ومؤشرات ذلك وفقاً لترتيب المتوسط الحسابي: الترتيب الأول أشعر بالرغبة في استخدام الهاتف الذكي مرة أخرى بعد أن توقفت عن استخدامه وأيضاً لن أتوقف عن استخدام هاتفي الذكي حتى لو أثر على حياتي اليومية بمتوسط حسابي (٢.٧٥) ، يليه الترتيب الثاني أفحص هاتفي الذكي مثل تويتر وفيسبوك بعد استيقاظي مباشرة بمتوسط حسابي (٢.٦٧) ثم يليه الترتيب الثالث أخاف من انتهاء شحن بطارية الهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٥٨) وأخيراً الترتيب الأخير لا أفكر في تقليل وقت استخدامي للهاتف الذكي بمتوسط حسابي (٢.٠٨).

يتضح من الجدول رقم (٩) والذي يتناول الفرق بين النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدى لأعضاء الجماعتين الضابطة و التجريبية للبعد الرابع والخاص بالمخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة حيث جاء المتوسط الحسابي في القياس البعدى للجماعة الضابطة (٢٩.٧٥) والقوة النسبية هي (٨٢.٦%)، بينما جاء في الجماعة التجريبية المتوسط الحسابي في القياس البعدى (١٧) والقوة النسبية هي (٤٧.٢%)، ويتضح من ذلك ارتفاع مستوى متوسط البعد الرابع في القياس البعدى للجماعة الضابطة بينما جاء بمستوى منخفض في القياس البعدى للجماعة التجريبية مما يبرهن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء الجماعتين في القياس البعدى للبعد الرابع، وهو ما يشير إلى نجاح برنامج التدخل المهني للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب وتلك الفروق التي تكون لصالح الجماعة التجريبية في القياس البعدى ترجع إلى فاعلية أنشطة برنامج التدخل المهني الذي نفذته الباحثة على المجموعة التجريبية عينة البحث

ثانياً: النتائج الإحصائية الخاصة بفروض البحث: النتائج الإحصائية لدرجات المبحوثين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للقياس البعدي لمقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب وأبعاده الفرعية:

جدول رقم (١١)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق في القياس البعدي لأعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة على مقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

الدالة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبية		أبعاد المقياس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	-٧.٨١	٣.٨٥	-٨.٦٧	٢.٧٢	١١.١٧	٢.٤٤	١٩.٨٣	البعد الأول
دالة	-٩.٨٩	٣.٧١	-٩.٧٥	٢.١٥	١١.٩٢	٢.٤٢	٢١.٦٧	البعد الثاني
دالة	-٩.٤٧	٣.٣٥	-٩.١٧	١.٨١	١٠.٢٥	١.٨٨	١٩.٤٢	البعد الثالث
دالة	-١٨.٨٢	٢.١٩	-١١.٩٢	١.٤٧	١٠.١٧	١.٧٣	٢٢.٠٨	البعد الرابع
دالة	-١٧.٠٢	٨.٠٤	-٣٩.٥١	٣٣.٣٧	٤٣.٥١	٤.٩٩	٨٣	المقياس ككل
* يوجد فرق معنوي عند (٠.٠٥)								

يتضح من الجدول رقم (١١) بالنسبة للبعد الأول (المخاطر الاجتماعية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب). فإن قيمة (ت) المحسوبة (-٧.٨١)، ومتوسط فروق (-٨.٦٧)، عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي بينهما في هذا البعد باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

بالنسبة للبعد الثاني (المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب). فإن قيمة (ت) المحسوبة (-٩.٨٩)، ومتوسط فروق (-٩.٧٥)، عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي بينهما في هذا البعد باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

- بالنسبة للبعد الثالث (المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب). فإن قيمة (ت) المحسوبة (-٩.٤٧)، ومتوسط فروق (-٩.١٧)، عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي بينهما في هذا البعد. باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

- بالنسبة للبعد الرابع (المخاطر السلوكية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب). فإن قيمة (ت) المحسوبة (-١٨.٨٢)، ومتوسط فروق (-١١.٩٢)، عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي بينهما في هذا البعد باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب

- وبالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب فإن قيمة (ت) المحسوبة (-١٧.٠٢)، ومتوسط فروق (-٣٩.٥١)، عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي بينهما في الدرجة الكلية للمقياس باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. ترجع تلك الفروق بين الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية إلى أنشطة برنامج التدخل المهني الذي نفذته الباحثة على المجموعة التجريبية عينة البحث والذي تضمنت ووش عمل ومحاضرات وندوات والحلقات النقاشية مع الشباب وكذلك وغيرها من الأنشطة التي شارك فيها الشباب للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب وذلك بتوظيف استراتيجية صيام الدوبامين التي أدت فاعليتها للحد من تلك المخاطر.

ثالثاً: عرض التغيير في أبعاد مقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب:

جدول رقم (١٢)

نسبة التغيير في أبعاد القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب (ن = ١٢)

الترتيب	التغيير	بعد التدخل		قبل التدخل		المعلومات الإحصائية	م
		النسبة المئوية %	مجموع التكرارات المرجحة	النسبة المئوية %	مجموع التكرارات المرجحة		
	نسبة التغيير						

١	المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٣٦	٨١,٩	١٣٦	٤٧,٢	٪٣٤,٧	٣
٢	المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٥٩	٨٩,٩	١٤٣	٤٩,٦	٪٤٠,٣	٢
٣	المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٢٧	٧٨,٨	١٣٢	٤٥,٨	٪٣٣	٤
٤	المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	٢٥٨	٨٩,٦	١٣٠	٤٥,١	٪٤٤,٥	١
	المقياس ككل	٩٨٠	٨٥,١	٥٤١	٤٦,٩	٪٣٨,٢	

يوضح الجدول رقم (١٢) حيث جاء البعد الرابع (المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية) في الترتيب الأول بأعلى نسبة تحسن بلغت (٤٤.٥٪) وذلك نتيجة اختلاف النسبة المئوية للعبارة في القياس القبلي عنه في القياس البعدي، حيث كانت نسبة المخاطر السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قبل التدخل (٨٩.٦٪) وانخفضت إلى (٤٥.١٪) وهذا يدل على إسهام برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر السلوكية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني

حيث جاء البعد الثاني (المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية) في الترتيب الثاني بنسبة تحسن بلغت (٤٠.٣٪) وذلك نتيجة اختلاف النسبة المئوية للعبارة في القياس القبلي عنه في القياس البعدي، حيث كانت نسبة المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قبل التدخل (٨٩.٩٪) وانخفضت إلى (٤٩.٦٪) وهذا يدل على إسهام برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر النفسية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني

حيث جاء البعد الاول (المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية) في الترتيب الثالث بنسبة تحسن بلغت (٣٤.٧%) وذلك نتيجة اختلاف النسبة المئوية للعبارات في القياس القبلي عنه في القياس البعدي، حيث كانت نسبة المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قبل التدخل (٨١.٩%) وانخفضت إلى (٤٧.٢%) وهذا يدل على إسهام برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الاجتماعية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني

حيث جاء البعد الثالث (المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية) في الترتيب الرابع بنسبة تحسن بلغت (٣٣%) وذلك نتيجة اختلاف النسبة المئوية للعبارات في القياس القبلي عنه في القياس البعدي، حيث كانت نسبة المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قبل التدخل (٧٨.٨%) وانخفضت إلى (٤٥.٨%) وهذا يدل على إسهام برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الصحية الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب. في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني.

ملحق رقم (١)

برنامج التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية للحد من المخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف

الذكية

م	النشاط	أنساق التعامل	الأهداف	الأدوار	المهارات	الزمن
١	اجتماع	(الباحثة)	الحصول على الموافقة لتنفيذ برنامج التدخل المهني والاطلاع على كشوف أسماء الطلاب المشتركين في البرنامج	الموضح	الاتصال، الإقناع	ساعة
٢	اجتماع	(الباحثة)	اطلاع الطلاب (عينة البحث) على برنامج التدخل المهني والحصول على الموافقات اللازمة لأجراء التدخل المهني عليهم	الموضح	الاتصال، الإقناع	ساعة
٣	اجتماع	(الباحثة، أعضاء الجماعة التجريبية والضابطة من الشباب)	تطبيق أداة القياس القبلي على عينة البحث	جامع البيانات	الإقناع	ساعتان
٤	مقابلة جماعية	(الباحثة، أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب)	مقابلة الباحثة للجماعة التي سيطبق معها البرنامج للتמיד للعمل والعمل على إقامة علاقة مهنية معهم	الموضح، الملاحظ	الاتصال، الملاحظة، الإنصات، إقامة العلاقة المهنية	ساعتان

م	النشاط	أنساق التعامل	الأهداف	الأدوار	المهارات	الزمن
٥	محاضرة	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	إكساب الطلاب مفاهيم عن ادمان الهواتف الذكية	المعلم، الموجه	الإقناع	ساعتان
٦	ورشة عمل	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية	إكساب الطالب معارف عن الأضرار الناتجة عن الهواتف الذكية	منسق، موضح، ملاحظ	الإقناع	ساعتان
٧	مناقشة جماعية	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	الأثار الاجتماعية السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	منسق، موضح، ملاحظ	الإقناع	ساعتان
٨	ورشة عمل	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	شرح إيجابيات الهواتف الذكية وكيفية استخدامها	موضح، منسق، مرشد	الإقناع، التعاون	ساعتان
٩	عرض مسرحي	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	عرض بعض الأفلام التحفيزية للحد والتخفيف من اسخدام الهواتف الذكية	منسق، موجة، ملاحظ	التوضيح، المشاركة	ساعتان
١٠	نشاط	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من لشباب	تنظيم نشاط رياضي	منسق، موجة	الحوار المتبادل، الإصغاء	ساعتان
١١	ورشة عمل	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	معرفة أبرز التطبيقات الايجابية للهواتف الذكية التي يقضى عليها معظم الوقت	ملاحظ، منسق	التوضيح الإقناع	ساعتان
١٢	عصف ذهني	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	الفوائد التي تعود عليه من استخدام الهواتف الذكية	منسق، موجة	الإقناع، التوجيه	ساعتان
١٣	نشاط	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	تنظيم نشاط ترفيهي للشباب	موجة، منسق، معلم	الإقناع	ساعتان
١٤	مناقشة جماعية	الباحثة - الشباب	تحديد عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي	موضح، منسق	الإقناع	ساعتان
١٥	نشاط	الباحثة - الشباب	تنظيم نشاط علمي والاتفاق على عدم استخدام الهاتف المحمول لمدة ٢٤ ساعة	موضح، منسق، ملاحظ	التقييم	ساعتان
١٦	نشاط	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	ممارسة الهوايات المختلفة	منسق، موجة، ملاحظ	التوضيح، المشاركة	ساعتان
١٧	معسكر بيئي	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من للشباب	تنظيم معسكر خدمة المجتمع	ملاحظ، منسق، مرشد	الملاحظة التوضيح	ساعتان

م	النشاط	أنساق التعامل	الأهداف	الأدوار	المهارات	الزمن
١٨	زيارة ميدانية	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	زيارة ميدانية لمؤسسات المجتمع المدني	منسق، موجة	التوضيح، الإقناع	ساعتان
١٩	ورشة عمل	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	تحديد إرشادات الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية	الموجة، المعلم، ممكن، مرشد	العمل الفرقي - الملاحظة - الإقناع - التعاون - المشاركة	ساعتان
٢٠	مناقشة جماعية	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	حول الفوائد التي تعود عليه من فقدانه عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي	منسق - ملاحظ -	الاتصال - التوضيح	ساعتان
٢١	نشاط	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	تنظيم نشاط توعوي بين الشباب للاضرار الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية	موجه - منسق	التوضيح	ساعتان
٢٢	ورشة عمل	الباحثة - أعضاء الجماعة التجريبية من الشباب	تحديد مهارات وأدوار الأخصائي الاجتماعي التي يجب توافرها عند تنفيذ برنامج التدخل المهني	المنسق - الموضح - الموجه	التعاون - المشاركة	ساعتان
٢٣	ورشة عمل	الباحثة والجماعة التجريبية	معرفة مدى استفادة الشباب من برنامج التدخل المهني	موضح - منسق	التوضيح - الإقناع	ساعتان
٢٤	الحفل الختامي لإنهاء برنامج التدخل المهني وتطبيق القياس البعدي	الباحثة والجماعة التجريبية	عرض فيديو للأنشطة والبرامج التي تتم تنفيذها بالإضافة إلى حفلة سمر مع أعضاء المجموعة التجريبية والباحثة وتطبيق استمارة القياس البعدي بما تشتمل عليه من عبارات تقيس مستوى الشباب بعد انتهاء البرنامج	ملاحظ - منسق - الموجه	التقييم - إنهاء العلاقة المهنية	ساعتان

المراجع.

- ١- أبو النو، نسرین محمد صادق (٢٠٢٢). الآثار السلبية لاستخدام الهواتف المحمولة الذكية على العلاقات الاجتماعية والدينية (دراسة ميدانية). مجلة كلية الآداب. جامعة بور سعيد. العدد ١٩
- ٢- أبو منديل، وسام يوسف (٢٠٢٢). المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتواصل الأسري للمراهقين مستخدمي الهواتف الذكية من وجهة نظر الوالدين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (١) 30 ,
- ٣- أحمد مشهور هندي، امانى، صلاح الدين الرفاعى، بسمة (٢٠١٧). تأثير استخدام التكنولوجيا الحديثة على سلوك الانسان في الفراغات الداخلية. مؤتمر الفنون التطبيقية الدولية الخامس. جامعة أسيوط
- ٤- بوجمعة، شرقي، لزرقي، أنغام & أنغام. بعض المشكلات السلوكية (سلوك العزلة والسلوك العدوانى) لدى المراهقين الذين يحملون هواتف ذكية (Doctoral dissertation, جامعة محمد بوضياف كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بالمسيلة

- ٥- جادو، جمال عبدالحميد (٢٠٢١). إدمان الهواتف الذكية كمنبئ باضطراب الشخصية التجنبية والحساسية الانفعالية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية و النفسية. 1879-1920، 14(4) ،
- ٦- جاسر محمد أبو جودة، يحيى (٢٠١٤). الذكاء الاجتماعى وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطلبة المراهقين في مدينة مادبا. رسالة ماجستير، غير منشورة. كلية الدراسات العليا . جامعة البلقاء التطبيقية. الأردن
- ٧- زهاق، محمد، بغداد باي، عبد القادر، دريدي & عبد القادر (٢٠٢١). أثر الهواتف الذكية على العلاقات الاجتماعية للشباب. الفكر المتوسطي. 10(1), 157-176
- ٨- السجاري، مهاري راشد، والكندري، يعقوب ويوسف (٢٠١٩). ادمان الهواتف الذكية وعلاقتها بالأعراض الصحية عند الشباب في الكويت. مجلة الآداب. جامعة الملك سعود -كلية الآداب. مجلد ٣١. عدد ٢.
- ٩- عطير، نهى (٢٠٢٠). التأثيرات السلبية الناتجة عن استخدام الأجهزة اللوحية الذكية على الصحة الجسمية والنفسية لأطفال من عمر (١٣-١٦) سنة من وجهة نظرهم، مجلة جامعة فلسطين التقنية خضوري للأبحاث، ٢٠
- ١٠- عمر محمد أبو الرب، محمد، مصطفى القصيري، الهام (٢٠١٤). المشكلات السلوكية جراء استخدام الهواتف الذكية من قبل الأطفال من وجهة نظر الوالدين في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للأبحاث التربوية. جامعة الامارات العربية المتحدة. العدد ٣٥
- ١١- عواجى ولى حكى، حمد (٢٠٢١). مستوى ادمان الهواتف الذكية ومخاطرها لدى المراهقين والمراهقات بالمدارس الثانوية بمنطقة جازان. مجلة التربية. كلية التربية. جامعة الازهر. العدد(١٩٢). الجزء ٥
- ١٢- القلاف، عبد الرضا عبدالرزاق (٢٠٢٢). إدمان الشباب للهواتف الذكية في الكويت: بحث تجريبي على السوابق والنتائج. حوليات آداب عين شمس. 377-360، 50(8) ،
- ١٣- المحاسنة، بسما جبر خطار (٢٠٢٠). أثر الهواتف الذكية على تحصيل طلبه المدارس في المرحلة الأساسية الأولى من وجهة نظر المعلمين في محافظتى اربد وجرش.مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية.وزارة التربية والتعليم. مديرية تربية جرش. الأردن
- ١٤- محمد بن عبده حكى،امانى و عبد الرقيب بن سلام الشرجى،اخلاص(٢٠٢١) . الامن النفسى وعلاقته بإدمان استخدام الهواتف الذكية لدى طالبات المرحلة الثانوية في إدارة تعليم جازان،مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد ٥. العدد ٤٠
- ١٥- محمد صادق أبو النور، نسرین (٢٠٢٢). الآثار السلبية لاستخدام الهواتف المحمولة الذكية على العلاقات الاجتماعية والدينية (دراسة ميدانية). مجلة كلية الآداب جامعة بور سعيد. العدد ١٩
- ١٦- محمد فتحى أحمد ، هبة (٢٠٢٢). اسهامات تكتيكات خدمة الجماعة في التخفيف من الآثار السلبية لاستخدام المواقع الالكترونية. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، العدد الثامن عشر. المجلد الثاني
- 17- Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 101521.

- 18- Adlina, M. S. (2021). *Pengaruh smartphone addiction terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- 19- Chen, Y. S., Tso-Jen, C., & Lin, C. C. (2016). The analyses of purchasing decisions and brand loyalty for smartphone consumers. *Open Journal of Social Sciences*, 4(7), 108-116.
- 20- Darko-Adjei, N. (2019). THE USE AND EFFECT OF SMARTPHONES IN STUDENTS'LEARNING ACTIVITIES: EVIDENCE FROM THE UNIVERSITY OF GHANA, LEGON. *Library Philosophy and Practice*, 1-37.
- 21- Grinspoon.P., 2020. Dopamine fasting: Misunderstanding science spawns a maladaptive fad. HARVARD HEALTH BLOG. Available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/dopamine-fasting-misunderstanding-science-spawns-a-maladaptive-fad-2020022618917>
- 22- Kirsty Grant.2020.Dopamine fast: 'The hunger and boredom were intense', <https://www.bbc.com/news/newsbeat-50834914>
- 23- *Malang angkatan 2017-2019* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG).
- 24- lally,m,valentine,s,(2018).introduction to psychology. College of lake county faculty
- 25- Moattari, M., Moattari, F., Kaka, G., Kouchesfahani, H. M., Sadraie, S. H., & Naghdi, M. (2017). Smartphone addiction, sleep quality and mechanism. *Int J Cogn Behav*, 1(002).
- 26- Mohamed, S. M., & Mostafa, M. H. (2020). Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students. *Nursing Open*, 7(5), 1346-1353
- 27- Rather, M. K., & Rather, S. A. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library philosophy and practice*, 1-9.
- 28- Sabrina, S. M. (2020). *Hubungan antara kemampuan berinteraksi sosial dengan smartphone addiction pada generasi millennial di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*
- 29- Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyuri, A., & Sahebkar, M. (2020). The relationship between smartphone addiction and quality of life among students at Tehran University of medical sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 23-32.
- 30- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
- 31- Swar, B., & Hameed, T. (2017, February). Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: Moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth. In *International Conference on Health Informatics* (Vol. 6, pp. 139-146). S