



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgjournals.ekb.eg>
المجلد (٩١) يناير ٢٠٢٥ م



فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة
الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي

إعداد

د/ حسام محمد عبد العال محمد على
مدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة بورسعيد

أ.م.د/ إبراهيم محمد سعد
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الإرشادي
كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

المجلد (٩١) العدد يناير (ج) ٢٠٢٥ م

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى خفض القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة، وتكونت عينة البحث النهائية من ٦٦ طالباً وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتي مجموعة تجريبية (بعدد ٣٢ طالباً وطالبة)، ومجموعة ضابطة (٣٤ طالباً وطالبة)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم شبه تجريبي، واستخدم الباحثان في سبيل جمع البيانات الخاصة بالبحث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثان)، ومقياس القابلية للاستهواء (إعداد الباحثان)، والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي (إعداد الباحثان)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القابلية للاستهواء لصالح القياس القبلي، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القابلية للاستهواء لصالح المجموعة الضابطة، كما أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح القياس القبلي، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة الضابطة، ومن خلال ما أظهرته النتائج يمكن القول إن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في خفض القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجدلي السلوكي، القابلية للاستهواء، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

The Effectiveness of a Dialectical Behavioral Counseling Program to Reduce Susceptibility to Suggestibility among High School Students Addicted to Social Media

Abstract:

The current study aimed to reduce susceptibility to suggestion and social media addiction among high school students. The final research sample consisted of 66 male and female students, divided into two groups: an experimental group (32 students) and a control group (34 students). The researchers employed the experimental method using a quasi-experimental design. To collect data, the researchers used the Social Media Addiction Scale (developed by the researchers), the Susceptibility to Suggestion Scale (developed by the researchers), and the counseling program based on dialectical behavioral therapy.

The findings indicated statistically significant differences at the 0.01 level between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-tests on the Susceptibility to Suggestion Scale, in favor of the post-test. Similarly, there were statistically significant differences at the 0.01 level between the mean scores of the experimental and control groups on the Susceptibility to Suggestion Scale, in favor of the experimental group.

The results also revealed statistically significant differences at the 0.01 level between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-tests on the Social Media Addiction Scale, in favor of the post-test. Furthermore, there were statistically significant differences at the 0.01 level between the mean scores of the control and experimental groups on the Social Media Addiction Scale, in favor of the experimental group.

Based on the findings, it can be concluded that the counseling program was effective in reducing susceptibility to suggestion and social media addiction among high school students.

Keywords: *Dialectical Behavioral counseling - Susceptibility to Suggestion - Social Media Addiction.*

مقدمة البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية هي احدى المراحل الهامة في السلم التعليمي خاصاً وأنها تأهل للمرحلة الجامعية، لذا تحظى تلك المرحلة باهتمام المجتمع المصري وخاصاً الأسرة المصرية التي ينتمي أحد افرادها إلى تلك المرحلة، ولعل طالب هذه المرحلة هو أكثر الطلاب تعرضاً للضغوط الانفعالية وما تخلفه من ضغوط نفسية قد يصاحبها مرور بحالات قلق وعزلة وانسحاب، لذا فإن الاهتمام بتلك المرحلة من وجهة نظر نفسية وتربوية تعتبر من أولويات الأبحاث النفسية لكونها مرحلة ثرية بحثياً فدائماً ما يطرأ عليها جديد يحتاج إلى دراسة وبحث.

ولكونها ليست مرحلة تعليمية هامة فقط بل مرحلة نفسيه هامة أيضاً حيث تقابل مرحلة الثانوية العامة في السلم التعليمي مرحلة المراهقة في النمو النفسي للفرد وما تفرضه تلك المرحلة من تغيرات اجتماعية و انفعالية على كل من يمر بها كان لابد من دراستها وتحديد أهم الضغوط التي يمكن أن تواجه الفرد خلالها وتعتبر الضغوط الأكاديمية من أولى الضغوط التي تواجه طالب تلك المرحلة و ما تخلفه من ضغوط انفعالية و نفسيه تجعله يشعر بالضيق و الرغبة في الانسحاب الاجتماعي لذا يلجأ العديد منهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي باحثاً عن عالم يبعد به عن عالمه الواقعي وما يمتلئ به من ضغوط ليجد في النهاية ضالته عبر مواقع التواصل الاجتماعي فيميل إلى استخدامها كلما زادت عليه الضغوط و شيء فشيء تصبح هي عالمه و شغله الشغال و ينتقل من مرحلة الاستخدام من أجل الترفيه إلى مرحلة الإدمان .

ولقد اشارت العديد من الدراسات إلى خطورة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في تلك المرحلة ما يمكن أن تؤدي إليه من مشكلات حيث أشارت دراسة (سليمان و عبيد، ٢٠١٩) إلى التأثير السلبي الذي يحدثه إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و استنزافها للوقت مما يؤدي إلى رفع مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالب الثانوية العامة، في حين اشارت دراسة (عبد الرازق، ٢٠٢٠) إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بالطالب إلى الوحدة النفسية و العزلة وزيادة مستويات القلق لديه ، وأشارت نتائج دراسة

(Ardiana& Tumanggor,2020) إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى طلاب الثانوية العامة نتيجة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي و ارتفاع مستوى الضغوط النفسية وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة (القحطاني، ٢٠٢٢؛ Zhao,2023) في حين إشارات نتائج دراسة (القرني و أبو المعاطي، ٢٠٢٣) إلى انخفاض مستوى الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية نتيجة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .

لذا كان لابد من دراسة مشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في تلك المرحلة وما يمكن أن تؤدي إليه من مشكلات ترتبط بها، ولكن الأخطر هو ما تمارسه تلك المواقع من تأثيرات معرفيه و فكريه كبيرة حيث يؤدي الاستخدام المفرط لتلك المواقع إلى انتقال الفرد من مرحلة الاستخدام إلى الاعتماد وتصبح تلك المواقع هي نافذته على العالم يصدق كل ما يعرض عليها ويؤمن بكل ما فيها وتصبح هي عالمه الذي يحكم من خلاله على صدق أو عدم صدق الأحداث، وبالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة نجد أنها اشارت إلى خطورة الانصياع الذهني والسيطرة الفكرية التي يمكن أن تمارسها تلك المواقع ومن تلك الدراسات (Cheng etal.,2024; Hosni & Ahmad,2020) حيث اشارت الدراسات إلى تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على نمط التفكير و كذلك التأثير السلبي على القدرة على التفكير الناقد بالإضافة إلى الأثر الذي يمكن أن تصنعه تلك المواقع من خلال الاستحواذ الذهني و توجيه الأفراد مستخدميها لنشر الشائعات وبالرغم من أن هناك بعض التأثيرات الإيجابية لتلك المواقع إلا أن تأثيراتها السلبية أكبر وهذا ما توصلت إليه دراسة (Borhaneddine & Aymen, 2023) والتي اشارت إلى أن هناك العديد من التأثيرات السلبية لتلك المواقع دون أن نغفل أيضا إلى أن لها تأثيرات إيجابية ولكن تأثيراتها السلبية أكبر حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٩٠ طالبًا وطالبة من طلاب السنة الثالثة بالجامعة وتم تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة " التفكير الناقد ، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " لتظهر النتائج التي تم الإشارة إليها .

وبناء على ما سبق وما أظهرته نتائج الدراسات من قدرات تلك المواقع على احداث تأثير على تفكير المستخدم و التأثير على توجهاته وميوله لهذا كان لا بد من دراسة طبيعة هذا

التأثير و باستعراض الأدبيات البحثية التي تناولت هذا التأثير نجد أن بعض الدراسات اشارت إلى وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و القابلية للإستهواء ومن تلك الدراسات (كريري و قحل، ٢٠٢١؛ عمار، ٢٠٢٢) و بالاطلاع على الأطر النظرية يمكن تعريف القابلية للإستهواء بأنه استعداد الفرد لتقبل آراء وأفكار ومعتقدات الآخرين دون نقد أو وجود أسباب منطقية لتقبل هذه الآراء والأفكار والمعتقدات (عسكر، ٢٠٢٠)، وبالتالي فوجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والقابلية للإستهواء يعني قدرة تلك المواقع على تشكيل ذهن الطلاب وزرع معتقدات وأفكار غير منطقية مما ينتج عنه سلوكيات غير توافقيه مما يستوجب بالضرورة إيجاد وسيلة يمكننا من خلالها خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و القابلية للإستهواء لدى طلاب الثانوية العامة.

وبالإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت حل تلك المشكلة نجدها تناولت اتجاهات عدة لحلها منها الإعتماد على برامج إرشادية تعتمد على العلاج بالواقع مثل دراسة (الغزو، ٢٠٢٤) ودراسات اعتمدت على المدخل المعرفي السلوكي كدراسة (محمد، ٢٠٢٠) في حين يرى البحث الحالي ضرورة الإعتماد على مدخل يستهدف الجانب المعرفي من خلال الإقناع ليتوافق مع البنية المعرفية للطلاب في مرحلة المراهقة حيث انه لن يقوم بتغيير سلوكه إلا اذا كان مقتنع تماما بذلك لهذا يرى الباحثان أن العلاج الجدلي السلوكي هو الأنسب حيث يعرف بأنه علاج يهدف إلى زيادة قدرة الفرد على المرونة الذهنية ، وبناء حياة خاصة ذات قيمة ، وتعلم الجمع بين التقبل والتغيير وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة لسلوكيات إيجابية ، والتعامل مع الأحداث ضمن اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام من أجل تخفيف المعاناة الانفعالية (سويد، ٢٠٢٣) لهذا يمكن استخدام بنيته وفلسفته في تحقيق أهداف البحث الحالي.

مشكلة البحث:

نرى اليوم سيطرة الهاتف الذكي على الحياة الاجتماعية و الانفعالية لأفراد المجتمع بكافة طبقاته فالبعض يقضي معظم وقته في استخدام تلك الهواتف لا من أجل التعلم و لكن من أجل الترفيه ، وما وجه ذهن الباحثان للمشكلة الحالية هو التأثير الذي أحدثته مواقع التواصل الاجتماعي على حياتنا اليومية وما خلفته من عزله حقيقية وما صنعتها من

تقارب رقمي غير حقيقي فأصبح البعض يعيش حياته بين منشورات تلك المواقع و اشعارتها مهملا حياته العادية الحقيقية، وما زاد الموضوع خطورة هو التأثيرات المعرفية المشوهة التي صنعتها تلك المواقع، ففي احدى ايام التدريب الميداني التي كان يشرف عليها احد الباحثان دار حوار بينه و بين طلاب أحد الصفوف الدراسية بمدرسة من مدارس المرحلة الثانوية ، و أثناء الحوار شعر بمدى التأثير الذي خلفته تلك المواقع فطرح سؤال بسيط على هؤلاء الطلاب عن طموحهم في المستقبل فوجد بعضهم يجيب ب " عايز أكون بلوجر و الآخر أجاب عايز أكون يوتيوبر بل و أجاب أحدهم أنا أصلا تيك توكر على تلك المواقع وليا متابعين بالألاف وبعمل مشاهدات كثير و بالبحث عن المحتوى الذي يقدمه الطالب وجد الباحثان أنه محتوى مشوه معرفياً مليء بالأخطاء و الأفكار غير المنطقية وعند تكرار حلقة النقاش في الإِسبوع الذي يليه وجد أن هؤلاء الطلاب مقتنعين بتلك الأفكار ومنصعيين تماماً لها بدون حتى التفكير في منطقيتها وعدم منطقيتها بل وبمجرد المناقشه معهم دافعوا عنها وتجنبوا الباحث فيما بعد وتغيرت مشاعرهم تجاهه وكأن مناقشة تلك الأفكار أمر غير مقبول.

ومن هذا المنطلق أدرك الباحثان خطورة تأثير تلك المواقع على فئة المراهقين الذين لا يملكون منطقاً قوياً وخلفية معلوماتية وخبرات كافية في الحياة تؤهلهم للتعامل مع تلك المعارف المشوهة مما يسهل الانسياق لها وتصديقها. فحاول الباحثان تحديد تلك المشكلة بشكل أدق لبيان تأثير تلك المواقع على هؤلاء الطلاب وماذا يمكننا أن نطلق على هذا النوع من التأثير. وبإطلاع الباحثان على الأطر النظرية، وجدوا أن هذا التأثير الذي لمساه يحدث عندما يصبح الفرد لديه قابلية مرتفعة للإستهواء. ومن هنا انطلق الباحثان في رحلتها للتعرف على العلاقة بين القابلية للإستهواء واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتأثيرات الناتجة عنها.

وباستعراض الأطر النظرية والدراسات السابقة أشارت دراسة (عمار، ٢٠٢٢) إلى أن هناك علاقة بين القابلية للإستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وإلى التأثير المتبادل بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والقابلية للإستهواء كما اشارت إلى القدرة التنبؤية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالقابلية للإستهواء، كما اشارت دراسة (كريري و قحل،

٢٠٢١) إلى وجود علاقة موجبه بين القابلية للإستهواء و إدمان مواقع التواصل الاجتماعي حيث كانت قيمة (R=٠.٤٩٠) و اشارت أيضاً نتائجها إلى وجود تأثير مباشر لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على القابلية للإستهواء وافادة نتائج دراسة (جبار، ٢٠٢١؛ Curci et al., 2017;Szigeti et al., 2024) بأن ارتفاع قابلية الفرد للإستهواء تجعله عرضه للعديد من المشكلات منها إنخفاض فاعلية الذات الأكاديمية، والقلق ، والإكتئاب ومن هذا المنطلق سعى الباحثان لإيجاد و سيلة يمكن من خلالها خفض القابلية للإستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة . وباستعراض البرامج التي تناولت خفض القابلية للاستهواء، وجد الباحثان أن هناك من قام بخفض القابلية للاستهواء من خلال برنامج تدريبي قائم على إدارة الذات كما في دراسة (هنداوي، ٢٠٢٢)، وأيضاً من خلال الاعتماد على برنامج تدريبي قائم على بروفييلات التفكير كما في دراسة (عمار، ٢٠٢٠). ولكن رأى الباحثان ضرورة الاعتماد على مدخل إرشادي يوفر استهدافاً مباشراً للجوانب المعرفية والانفعالية عبر الإقناع والحوار. ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، وجد الباحثان ذلك متوفرًا في العلاج الجدلي السلوكي، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى فعاليته، منها (إسماعيل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ سويد، ٢٠٢٣؛ Zhang et al., 2018).

وبناء على ما سبق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:
ما فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؟ والذي يتفرع منه الأسئلة التالية:

- ١- ما الفرق بين مستوى القابلية للاستهواء لدى طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي وبعد تطبيقه عليهم؟
- ٢- ما الفرق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مستوى القابلية للاستهواء بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب المجموعة التجريبية؟
- ٣- ما الفرق بين مستوى القابلية للاستهواء لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومستوى القابلية للاستهواء لدى طلاب المجموعة التجريبية أثناء المتابعة؟

٤- ما الفرق بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي وبعد تطبيقه عليهم؟

٥- ما الفرق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب المجموعة التجريبية؟

٦- ما الفرق بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وأثناء المتابعة؟

هدف البحث:

التعرف على فعالية برنامج إرشادي جدلي السلوكي في خفض القابلية للإستهواء و إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة.

أهمية البحث:

- ١- بناء مقياس لقياس مستوى القابلية للإستهواء لدى طلاب الجامعة.
- ٢- بناء مقياس لتحديد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة.
- ٣- بناء برنامج إرشادي لخفض القابلية للإستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة.
- ٤- إثراء الأطر النظرية بمزيد من الأبحاث حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقابلية للإستهواء لدى طلاب الثانوية العامة.
- ٥- إيجاد طرق متنوعة لفهم طبيعة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة.
- ٦- استخدام مدخل علاجي جديد نسبياً يمكننا من خلاله خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٧- الإشارة إلى فعالية الإرشاد الجدلي السلوكي في خفض القابلية للإستهواء لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث:

١- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: **Social Media Addiction**

بالاطلاع على التعريفات الإجرائية الواردة في الأدبيات البحثية التالية (المنيزل و الشريفين، ٢٠١٧؛ Hawi&Samaha,2017; Hou et al.,2019؛ تشعبت و الشريفين، ٢٠٢٣) يمكن تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً في البحث الحالي بأنه سلوك قائم على الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ناتج عن استجابة قهريه تنتاب الفرد نتيجة لحالة القلق و الحزن التي يتعرض لها عند الابتعاد عن هذا الاستخدام مع عدم القدرة على مقاومة الرغبة في الاستخدام، الأمر الذي يجعل الفرد يمضي ساعات طويلة على تلك المواقع مما يترتب عليه اتخاذ تلك المواقع مصدراً أساسياً للمعرفة مما يجعلها تتمتع لديه بدرجة عالية من المصداقية بما ينشر عليها ويتم التفاعل معه بدرجة تفوق التفاعل العادي اليومي في البيئة الاجتماعية الواقعية فتكون بذلك اكثر تأثيراً على معارفه وانفعالاته و يظهر ذلك جلياً في سلوكه وتفاعلاته اليومية.

٢- القابلية للاستهواء: **Susceptibility to Suggestion**

بالاطلاع على التعريفات الإجرائية الواردة في الأدبيات البحثية التالية (محمد، ٢٠١٦؛ عطاالله، ٢٠١٧؛ عسكر، ٢٠٢٠؛ حلمي و سالم و بدر، ٢٠٢٠؛ عمار، ٢٠٢٠؛ 2022; Irving et al.,2024 ; Winter& Braw) يمكن للباحثان تعريف القابلية للاستهواء اجرائياً بأنه استعداد الفرد لتقبل آراء وأفكار الآخرين دون نقد أو وجاهه منطقية حتى وإن خالفت تلك الأفكار معتقداته وأفكاره الذاتية بشكل يؤثر على مشاعره وسلوكياته ويجعله أكثر خضوعاً لها.

٣- العلاج الجدلي السلوكي: **Dialectical Behavioral Therapy**

ومن خلال استعراض التعريفات التالية (أبو زيد، ٢٠١٧؛ عبدالله و الشركسي ، ٢٠١٩؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ سويد، ٢٠٢٣) يمكن تعريف الإرشاد الجدلي السلوكي إجرائياً في البحث الحالي بأنه نمط علاجي يقوم على الجدلية والإقناع المنطقي وإحداث التوازن بين القبول والرغبة في التغيير، ويهدف إلى خفض الانفعالات السلبية وما يرتبط بها من أفكار سلبية وتنظيم الانفعالات والتخلص من السلوكيات اللاتوافقية عبر تدريب الفرد على عدد من

الفنيات (مهارات اليقظة العقلية، المهارات البين شخصية، مهارات التنظيم الإنفعالي، مهارات تحمل الضغوط) عبر عدة جلسات فردية وجماعية.
الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعتبر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واحد من السلوكيات الإدمانية التي ظهرت في الأونة الأخيرة وخاصاً بعد جائحة كورونا و التي اجبرت فئات مختلفة علي التواصل فقط عبرها و منعت الاختلاط و التفاعل الاجتماعي الواقعي الأمر الذي ترتب عليه اعتماد الكثيرين عليها وقضاء وقت اطول مما جعلها تتحول من مجرد وسيلة لمادة إدمانية خالطها سلوك ادماني فأصبح المحتوى المنشور عليها إدماني يقضي عليه العديدين اوقات طويلة مما ترتب عليه العديد من السلوكيات السلبية ولتحديد اكثر دقه للمصطلح باستعراض الأطر النظرية و الدراسات السابقة التي تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي سواء العربية أو الأجنبية وذلك لاستعراض وجهات النظر المتعددة التي تناولت تعريف مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وجد الباحثان تعدد في الرؤى ووجهات النظر التي تناولت تحديد مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي فمنهم من عرف هذا النوع من الإدمان بالاعتماد على مقياس الزمن أو بمعنى أدق عدد الساعات التي يقضيها الفرد وهو يتصفح تلك المواقع ومن تلك التعريفات تعريف (الرميضي، ٢٠٢١، ص٧١) حيث عرفت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه زيادة الساعات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت مع الاستغناء عن أداء أي عمل آخر وفي ذات السياق عرفته (باشه وأخرون، ٢٠٢١، ص١٣٨) بأنه استغراق التلميذ لعدة ساعات طويلة في اليوم في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي مع اهمال لواجباته وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية.

في حين تناول البعض مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر إدمانية من حيث المسببات و الأعراض النفسية و المظاهر المختلفة ومن تلك التعريفات تعريف (المنيزل و الشريفين، ٢٠١٧، ص١٦) حيث عرفاه بأنه الرغبة المفرطة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، و صعوبة السيطرة على هذه الرغبة و التفكير الدائم باستخدام تلك المواقع و استخدامها باستمرار على الرغم من المشكلات المترتبة على هذا

الاستخدام، في حين عرف (Hawi&Samaha,2017) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي الذي يظهر في أعراض الإدمان السلوكي، وتشمل هذه الأعراض: البروز، التحمل، الصراع، الانسحاب، الانتكاس، وتعديل المزاج، وفي ذات السياق عرف (Hou et al.,2019) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه إدمان سلوكي يتميز بالاستخدام المفرط والقسري لمنصات التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تداخل كبير مع الأنشطة والمسؤوليات اليومية فغالبًا ما يشعر الأفراد الذين يعانون من هذا الإدمان برغبة لا يمكن السيطرة عليها لتسجيل الدخول واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويصبحون قلقين بشكل مفرط بشأن وجودهم على الإنترنت و يمكن أن يؤدي هذا السلوك إلى تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والعلاقات والإنتاجية، و يتفق معهم تعريف (تشعبت و النوفلي، ٢٠٢٣، ص.٢٣٧) حيث عرفا إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنه حالة من الاستخدام المرضي أو اللاتوافقي لمواقع التواصل الاجتماعي التي تُرافق بأعراض الإدمان ، مثل الحاجة الملحة للدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي ، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير متواصل ، وفقدان الإحساس بالوقت واستغراق الفرد في قضاء وقت أطول في تصفحها ، والاحساس بالقلق والتوتر في حالة التعذر عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي .

وعلى صعيد آخر تناولت بعض التعريفات مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من حيث التأثير على النواحي الاجتماعية وما يسببه من عزلة و انسحاب اجتماعي ومن تلك التعريفات تعريف (مؤيد ، ٢٠١٦ ، ص.٢٤٣) والذي عرفه بأنه سلوك قهري يرتبط بالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يفضي إلى استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية مما ينعكس بالسلب على تقدير الذات ودرجة الثقة في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ودرجة القيم المكتسبة بين الأفراد، واتفق معه أيضا تعريف (سليمان و عزب، ٢٠٢٠، ص.٢٣) حيث عرفاه بأنه حالة الانسحاب من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي ، من خلال زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بما يتجاوز ثلاث ساعات يوميا دون ضرورة أو هدف واضح ، وفي أوقات غير مناسبة، وعدم

قدرة الفرد على تحمل الابتعاد عنها ، مما يؤثر على حياته النفسية و الاجتماعية ، وفي ذات السياق عرفه (بهجت و آخرون، ٢٠٢٣، ص.١٤٩) بأنه حالة من الاستخدام المفرط والمشكل لمواقع التواصل الاجتماعي الأمر الذي ينعكس على الفرد سلباً مؤدياً إلى ضعف كبير في وظائف الفرد التوافقية النفسية والاجتماعية في مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة من الزمن ويؤثر على حياته بكافة جوانبها.

باستعراض التوجهات المختلفة في تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي نجد أن التوجه الأول (الرميضي، ٢٠٢١؛ باشه و آخرون، ٢٠٢١) اتخذ من معيار عدد الساعات أساساً لتعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بغض النظر عن شكل قضاء تلك الساعات بشكل متصل أم منفصل أو موزع علي مدار اليوم فلم توضح التعريفات ذلك وفي حين اتخذت التعريفات في التوجه الثاني(المنيزل و الشريفين، ٢٠١٧؛ Hawi&Samaha,2017; Hou et al.,2019؛ تشعبت و الشريفين، ٢٠٢٣) معايير الإدمان كأساس للتعريف فأوضحت عدم قدرة الفرد المدمن علي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الابتعاد عن الاستخدام بالإضافة إلى ظهور أعراض انسحابيه في حالة الابتعاد عن الاستخدام، وإذا احدثنا نوع من التكامل بين التوجه الأول والثاني يتضح أن عدد الساعات التي اتخذها المعيار الأول يجب أن تكون متصلة أو موزعه بحيث يكون بين فترة الاستخدام و الفترة الأخرى مقدار زمني بسيط مما يجعل معيار الرغبة وعدم القدرة علي الابتعاد و اضح في حين اتخذ التوجه الثالث من التأثيرات المختلفة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي مدخلا له فنجده استعرض العديد من التأثيرات الاجتماعية و النفسية مثل العزلة والاعتراب والانسحاب الاجتماعي وتلك الأعراض منطقية كنتيجة مترتبة علي الإدمان ولكن في حالة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لا يعتقد الباحثان انها تصبح ذات دلالة منطقية حيث يتخذ العديد من الافراد الانطوائين مواقع التواصل الاجتماعي مدخلا للتعرف علي الاشخاص واقامة علاقات اجتماعية وازالة حاجز الخوف والخجل الاجتماعي وهذا ما اشارت إليه العديد من الدراسات مثل(Lai et al.,2023;Wang et al.,2024) ولكن لا يمكن أن نغفل أن هذا الاستخدام يبتعد بالفرد عن العالم الواقعي و يجعله يعيش حياة غير واقعية تبني علي واقع افتراضي غير

لموس مما يمكن أن يؤدي لحدوث العديد من المشكلات و التي يتخذ البحث الحالي احداها محورا له وهي القابلية للاستهواء ولهذا يري الباحثان أنه يمكن تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في البحث الحالي إجرائياً كالتالي سلوك قائم على الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ناتج عن استجابة قهريه تنتاب الفرد نتيجة لحالة القلق والحزن التي يتعرض لها عند الابتعاد عن هذا الاستخدام مع عدم القدرة على مقاومة الرغبة في الاستخدام، الأمر الذي يجعل الفرد يمضي ساعات طويلة على تلك المواقع مما يترتب عليه اتخاذ تلك المواقع مصدراً اساسياً للمعرفة مما يجعلها تتمتع لديه بدرجة عالية من المصدقية بما ينشر عليها ويتم التفاعل معه بدرجة تفوق التفاعل العادي اليومي في البيئة الاجتماعية الواقعية فتكون بذلك اكثر تأثيراً على معارفه وانفعالاته و يظهر ذلك جلياً في سلوكه وتفاعلاته اليومية.

ولإلقاء المزيد من الضوء على مصطلح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كان لا بد من استقراء الأطر النظرية والأدبيات البحثية حول أبعاده المختلفة وفي السطور التالية يحاول البحث الحالي إيضاح تلك الأبعاد في ضوء الدراسات السابقة فنجد أن دراسة (Simsek et al.,2019) حددت ستة أبعاد لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وهي كالتالي:

- ١- الأهمية :تصبح وسائل التواصل الاجتماعي النشاط الأكثر أهمية في حياة الشخص.
- ٢- تعديل المزاج :استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتغيير المزاج، إما للشعور بـ "النشوة" أو للهروب.
- ٣- التحمل :الحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق نفس تأثيرات المزاج.
- ٤- أعراض الانسحاب :الشعور بمشاعر غير سارة عند عدم القدرة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٥- الصراع :يسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي صراعات مع الأنشطة أو العلاقات الأخرى.

- ٦- الانتكاس: العودة إلى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بعد فترات من التحكم.
- في حين تناولت دراسة (سليمان وعزب، ٢٠٢٠) أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كالتالي:
- ١- السيطرة: اللهفة والانشغال الزائد باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي وسيطرتها على تفكير ومشاعر المراهق، مما يؤثر على أنشطة المراهق اليومية والدراسية والاجتماعية.
 - ٢- التحمل: وهو زيادة لمقدار الوقت المستخدم لشبكات التواصل الاجتماعي للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه المراهق من قبل بمقدار وقت أقل لاستخدامه لشبكات التواصل الاجتماعي.
 - ٣- الأعراض الإنسحابية: المظاهر الفسيولوجية المصاحبة مثل مشاعر عدم الارتياح وعدم السعادة والكآبة التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
 - ٤- الصراع: الصراع الذي يحدث بين المراهق وذاته حول استخدامه لشبكات التواصل الاجتماعي وبينه وبين البيئة التي تحيط به سواء كانوا أشخاصا أو أشياء، وبين استخدامه لشبكات التواصل الاجتماعي وبين الأنشطة الأخرى.
 - ٥- الانتكاس: العودة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مرضي، بعد التوقف عن استخدامها لتفادي الآثار السلبية الناتجة عن الانقطاع عن استخدامه لشبكات التواصل الاجتماعي
- في حين اختلفت دراسة (بهجت وآخرون، ٢٠٢٣) عن الدراستين السابقتين في تحديد بعدين فقط لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وهما:
- ١- البعد الأول: الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي: ويعرف إجرائيا بأنه الاستخدام المرضي لمواقع التواصل الاجتماعي وعدم قدرة الفرد على التحكم في الوقت الذي يقوم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي به.

٢- البعد الثاني: الأعراض الانسحابية: وتعني شعور الفرد بمجموعة من الأعراض مثل الضيق والقلق والتوتر وغيرها من المشاعر السلبية التي تؤثر على جوانب حياته كلها سواء الأكاديمية أو الاجتماعية أو النفسية في حالة شعور الفرد بعدم قدرته على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ومن خلال العرض السابق لبعض الأدبيات البحثية التي تناولت تحديد أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يتضح اتفاق بعضها على أبعاد محددة مثل (الانتكاس، الصراع، الأعراض الانسحابية، التحمل) واختلافها في بعض الأبعاد الأخرى، ويتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في بعض الأبعاد (الصراع، السيطرة، الاستخدام المفرط) في حين يرى البحث الحالي ضرورة إضافة أبعاد مثل (الاعتمادية، المزاجية) وذلك لكون مدمن مواقع التواصل الاجتماعي يصبح معتمد على مواقع التواصل الاجتماعي كجزء أصيل من حياته يقضي عليه معظم وقته يقوم من خلاله بالعديد من الأنشطة، في حين تعتبر المزاجية وما تشتمل عليه من تقلب المزاج بين الهادئ والمضطرب بعد هام لكون إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل مباشر على الحالة الانفعالية للفرد المدمن ففي حالة الاستخدام يصبح مزاجه و انفعاله يميل إلى الهادئ في حين إذا ابتعد عن الاستخدام تصبح حالته المزاجية مضطربة .

ومن خلال العرض السابق يحدد الباحثان أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في البحث الحالي كالتالي:

١- السيطرة: سيطرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تفكير الفرد وتشمل تلك السيطرة كل ما يدور على تلك المواقع سواء من مراسلات او منشورات باختلاف الموقع المستخدم والتفكير الدائم فيها وترقب ردود الفعل من حيث المشاركة والتعليق وعدد مرات الإعجاب.

٢- الاستخدام المفرط: استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي بشكل مستمر يفوق المعدلات الطبيعية بحيث يستحوذ استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي على جزء كبير من حياته اليومية ويصبح من الصعب السيطرة على عدد الساعات التي يمضيها في استخدامه لهذه المواقع.

٣- الصراع: هو الصراع الذي يحدث بين الطالب وذاته من حيث كونه مدرك لخطورة ما يقوم به وضياح الوقت والتأثير المباشر على مستقبله وحياته الأكاديمية وبين عدم قدرته على الامتناع عن الاستخدام والتركيز على حياته الأكاديمية وما يتولد عن ذلك من اضطراب للمزاج والتفكير .

٤- الاعتمادية: وتعرف بأنها اعتماد الطالب على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير من حيث قضاء وقت أكبر مما يجعلها المؤثر الأكبر على تفكيره وتصرفاته فيستقي منها المعرفة ويقتنع بما ينشر عليها، ويتصرف وفق ما ينتشر عليها من ظواهر تعرف بـ "الترند" .

٥- المزاجية: وتعرف بأنها اضطراب في المزاج العام للطالب مدمن مواقع التواصل الاجتماعي ما بين الهدوء والاضطراب حيث يتسم سلوكه بالهدوء النسبي في حالة الدخول على مواقع التواصل الاجتماعي والتفاعل عليها والاضطراب في حالة الابتعاد عنها أو عدم الدخول عليها عند الاحتياج بسبب المنع القصري أو حدوث أي خلل تقني أو بسبب آخر .

ويرتبط إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بعدد من الأعراض والتي تعكس تأثيره العميق على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد وهذا ما أوضحتها الدراسات (Yusuf Yusuuf etal.,2023; Irudayasamy,2022) كالتالي:

١. عدم الاستقرار العاطفي: زيادة مستويات القلق والاكتئاب والتوتر والمشاعر السلبية الأخرى.

٢. الضعف الإدراكي: ضعف مدى الانتباه، مشاكل في الذاكرة، وانخفاض في الأداء الإدراكي.

٣. التغيرات السلوكية: الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي، تقلب المزاج، السلوكيات المتكررة، والصراع في الحياة اليومية.

٤. مشاكل الصحة الجسدية: تدهور الصحة الجسدية، بما في ذلك اضطرابات النوم بسبب التعرض للشاشات والتفاعل معها لساعات طويلة مما يؤثر على النمط الصحي بشكل عام

٥. ضعف العلاقات الشخصية :إهمال العلاقات القريبة بسبب النشاط المفرط عبر الإنترنت.
 ٦. التسويف :تفويت أو تأجيل الأنشطة الهامة.
 ٧. أنماط النوم غير المنتظمة :اضطراب النوم بسبب الجلسات الطويلة عبر الإنترنت.
 ٨. انخفاض تقدير الذات :المقارنة المستمرة مع نجاحات الآخرين المبالغ فيها والتي يتم استعراضها عبر صفحات الإنترنت وعلى المواقع المختلفة والأمر الذي يشعر الفرد بالعجز وعدم القدرة على الإنجاز كما يفعل الآخرين على الرغم من احتمالية أن تكون تلك الأنشطة والأخبار مفبركة.
 ٩. فقدان الخصوصية :ويحدث ذلك بسبب مشاركة الكثير من المعلومات الشخصية على شبكات التواصل الاجتماعي.
 - ١٠ . إهمال المسؤوليات :تجاهل أولئك الذين يحتاجون إلى الرعاية الأساسية وعدم التركيز في العمل أو الدراسة
 - ١١ . تزييف الهوية الجندرية: إنشاء هويات زائفة للاندماج في مجموعات الإنترنت ويكون على الأغلب بتغيير النوع مثل أن ينشأ ذكر حساب بمسمى انثوي ويتفاعل مع المجتمع الافتراضي كونه أنثى أو العكس.
 - ١٢ . الوحدة/العزلة :النشاط المفرط عبر الإنترنت الذي يؤدي إلى العزلة والابتعاد عن العالم الحقيقي.
- ولأن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أصبح موضوعًا هامًا في الأبحاث النفسية والاجتماعية، لهذا تتعدد النظريات التي تفسر هذا الإدمان، حيث تركز بعضها على الجوانب النفسية مثل التعلق والبحث عن القبول، بينما تركز أخرى على التأثيرات المعرفية والاجتماعية. ومن خلال الدراسات السابقة (Sun& Tan& Fauzi, 2024; Zhang,2021; Montag et al., 2019) سنستعرض أبرز هذه النظريات لفهم العوامل المختلفة التي تسهم في هذا السلوك:
- أ-نظرية التعلم الاجتماعي :تشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى تأثير التقليد والمحاكاة على سلوك الأفراد وتعتبر أن التقليد هو أحد طرق التعلم لذا تفسر نظرية التعلم الاجتماعي

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق تلك الرؤية أن السلوكيات الإدمانية يتم تعلمها من خلال مراقبة وتفاعل الأفراد مع الآخرين، إذا رأى الشخص أن أقرانه أو أفراد عائلته يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، فقد يتبنى هذا السلوك نفسه.

ب- النموذج المعرفي السلوكي: يركز على تأثير الإدراكات غير التكيفية والمشكلات النفسية على استخدام الإنترنت بشكل مرضي، ويوضح هذا النموذج كيفية تأثير الأفكار والمشاعر غير التكيفية على السلوك، فالأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية مثل القلق أو الاكتئاب قد يلجؤون إلى وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب من مشاعرهم السلبية، مما يؤدي إلى استخدام مفرط وإدماني، كما أن امتلاك الفرد لمعتقدات سلبية تتعلق بمكانته الاجتماعية في البيئة الحقيقية أو الواقعية قد تدفعه إلى محاولة البحث عن المكانة في البيئة الافتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى الابتعاد عن البيئة الحقيقية و التفاعل الدائم و المفرط مع البيئة الاجتماعية الافتراضية.

ج - نظرية التوقعات المعرفية: تتناول هذه النظرية كيف تؤثر التوقعات الإيجابية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على السلوك الإدماني، تصفح الفرد لمواقع التواصل الاجتماعي وما يعرضه البعض عليها من أحداث حياتيه إيجابيه قد تكون مصطنعة ، وما يروج له البعض من أن النشر و التفاعل على تلك المواقع يجلب المال و الشهرة قد يخلق لدى بعد مستخدمي تلك المواقع توقعات إيجابيه ويخلق لديهم شغف لمتابعة هؤلاء الأفراد والتطلع للحصول لما حصلوا عليه، وهنا تفسر النظرية ذلك من خلال امتلاك الفرد لتوقع إيجابي قد يكون غير منطقي حول شيء ما سيجلب له السعادة أو القبول الاجتماعي يجعله عرضه لإدمان هذا الشيء.

د-نظرية التعلق (AT): تقدم رؤى حول كيفية تأثير تجارب التعلق المبكرة على تنظيم العواطف وتشكيل العلاقات الشخصية. هذه التجارب يمكن أن تؤدي إلى أنماط تعلق غير آمنة، مما يزيد من احتمالية الانخراط في سلوكيات إدمانية مثل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط. الأشخاص الذين يعانون من تعلق غير آمن قد يلجؤون إلى هذه المنصات كوسيلة للبحث عن القبول والتفاعل الاجتماعي، مما يعزز من اعتمادهم عليها ويزيد من خطر الإدمان.

وبعد أن استعرضنا النظريات التي تفسر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتي شملت على تفسيرات نفسية واجتماعية ومعرفية وسلوكية لمفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتي بدورها أسهمت فهم الأسباب المختلفة للإدمان، يمكننا أيضا الحصول على رؤية أكثر شمولية لأسباب ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق بعض الدراسات السابقة (Pallathadka et al.,2022; Aksoy, 2018; Veronica & Samuel, 2015) كالتالي:

١. كيمياء الدماغ :تفعيل مواقع التواصل الاجتماعي لمركز المكافأة في الدماغ، مما يؤدي إلى إفراز الدوبامين المرتبط بالمتعة والمكافأة، وهذا يخلق دورة حيث يسعى الأفراد لتكرار نفس التجربة الممتعة مرارًا وتكرارًا.
٢. مشاكل الصحة النفسية :حالات مثل الاكتئاب، القلق، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه(ADHD) ، وانخفاض تقدير الذات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي. غالبًا ما يستخدم الناس هذه المواقع لتحسين مزاجهم أو البحث عن التقدير.
٣. العوامل الوراثية :مثل غيرها من الإدمانات السلوكية، يمكن أن تلعب الوراثة دورًا. إذا كان هناك تاريخ من الإدمان في العائلة، فقد يكون الأفراد أكثر عرضة لتطوير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
٤. العوامل الاجتماعية والبيئية :الحاجة إلى التقدير الاجتماعي، الخوف من فوات الشيء (FOMO)، والضغط للحفاظ على الحضور عبر الإنترنت يمكن أن يدفع الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.
٥. تصميم منصات التواصل الاجتماعي :العديد من تطبيقات التواصل الاجتماعي مصممة لتكون إدمانية، باستخدام خوارزميات تبقي المستخدمين منخرطين وتشجع على التمرير المستمر.
٦. العلاقات الاجتماعية الضعيفة :الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية ضعيفة هم أكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

٧. البحث عن الانتباه :غالبًا ما يقوم الشباب بنشر وتحديث حالتهم بشكل متكرر لجذب انتباه الآخرين.
٨. نقص الأصدقاء :غياب الأصدقاء يمكن أن يدفع الشباب للبحث عن الرفقة عبر الإنترنت.
٩. الشعور بالوحدة والعزلة :الذين يشعرون بالوحدة أو العزلة يميلون إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط لملء الفراغ.
١٠. الحاجة إلى الإشباع الفوري: الحاجة إلى الإشباع الفوري، والتحقق من خلال الإعجابات والتعليقات، والمتعة المستمدة من التفاعلات الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات إدمانية.
١١. الإنخراط في عدة أنشطة على مواقع التواصل الاجتماعي :الانخراط في أنشطة وسائل التواصل الاجتماعي مثل الألعاب والدرشة يمكن أن يصبح عادة، مما يجعل المستخدمين يفقدون الإحساس بالوقت والمسؤوليات.
١٢. الضغوط من الأقران: الضغط من الأقران، والرغبة في البقاء متصلين، وتأثير القيم الاجتماعية والثقافية يمكن أن يدفع إلى الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي. وباستمرار استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي و الإدمان عليها يصبح تأثيرها المعرفي منطقي فما يعرض عليها من معلومات واخبار وان كانت غير منطقيه ومشكوك في مصدرها فتصفحه لها باستمرار حتمًا سيؤثر على تفكيره، وفي حالة ضعف البناء المعرفي و المنطقي للمراهق مع قلة الخبرة تصبح احتمالية تصديقه للمعلومات المعروضة على تلك المواقع عالية و قابلة للتصديق بشكل كبير ويصبح الانصياع الذهني لها امر منطقي وهذا ما يمكننا أن نطلق عليه القابلية للإستهواء فيتأثر تفكير الفرد ومشاعره ويظهر ذلك جلياً في سلوكياته ولتحديد أكثر دقة للمصطلح نجد تعدد في التوجهات البحثية التي تناولت تعريف القابلية للإستهواء فمنهم من اعتبرها سلوك يقوم به الفرد من أجل أن يحدث نوع من التناغم بينه و بين المجتمع الذي ينتمي إليه ومن اجل تحقيق تلك الرغبة يتنازل الفرد عن معتقداته الخاصة ويصدق دون نقد في معتقدات الجماعة ومن التعريفات التي تناولت ذلك تعريف التميمي (٢٠١٥،ص٣٢) حيث عرف القابلية

للاستهواء على أنها الرغبة في ان تتناغم افكار واتجاهات ومعتقدات الفرد مع افكار واتجاهات ومعتقدات الاخرين، لأجل التقليل من التنافر المعرفي ما بين الفرد وذاته وما بين الفرد والأخرين.

في حين تناولت بعض الأدبيات البحثية القابلية للاستهواء من وجهة نظر مختلفة حيث تناولوها على انها اعتناق الفرد لمعتقدات غيره دون نقد أو تفكير ومن التعريفات التي تناولت القابلية للاستهواء وفق هذا المعنى تعريف محمد (٢٠١٦، ص.٤٥٥) حيث عرفها على أنها استعداد لدى الفرد لسرعة التصديق والتسليم والاقتراع بالأراء والأفكار والمعتقدات، التي يخبرها الفرد في عالمه الشخصي والاجتماعي دون نقد أو تمحيص، مع عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذه الافكار والمعتقدات، وفي نفس السياق عرفها عطالله (٢٠١٧، ص.٥٩٨) على أنها تقبل الفرد لأية أفكار يقدمها له شخص آخر، وتصديقه لها دون وجود أدلة منطقية أو تحليل أو تفكير أو نقد ، وتناولها أيضا وفق هذا التوجه (حلمي و سالم وبدر، ٢٠٢٠، ص. ٣٧٢) على أنها قبول وتصديق الفرد لأراء وأفكار واقتراحات الآخرين، واتباعهم في جميع أقوالهم وأفعالهم وتقليدهم والانصياع لهم انصياعاً أعمى، والتأثر بحالتهم الوجدانية.

في حين عرفها عسكر (٢٠٢٠، ص.١٩٧) بأنها استعداد الفرد لتقبل آراء وأفكار ومعتقدات الآخرين دون نقد أو وجود أسباب منطقية لتقبل هذه الآراء والأفكار والمعتقدات، كما عرفها عمار (٢٠٢٠، ص.٤٧٣) على أنها سرعة تأثر الفرد بأفكار وآراء وسلوكيات الآخرين، وفي ذات السياق عرفها (Winter & Braw, 2022) على أنها عملية اتصال تؤدي إلى قبول مقترح ما على الرغم من عدم وجود أسس منطقية كافية لقبوله، وهي تشير إلى ميل الأفراد إلى قبول واستيعاب الاقتراحات أو المعلومات الواردة من الآخرين واستيعابها، والتي يمكن أن تؤثر على معتقداتهم وتصوراتهم وسلوكياتهم، وأضافت دراسة (Irving et al., 2024) تعريف أكثر شمولاً حيث عرفت القابلية للاستهواء على أنها درجة تأثر أفكار الفرد أو مشاعره أو سلوكياته بالاقتراحات أو الإشارات الخارجية، وهي ظاهرة نفسية حيث يمكن للشخص قبول الاقتراحات التي يقدمها الآخرون والتصرف بناءً عليها، وغالبًا ما يكون ذلك دون تحليل نقدي أو تشكيك.

وفي سياق آخر تناولتها بعض الأطر النظرية على أنها سمه شخصية ومن تلك التعريف ما اشارت إليه دراسة (Ray, Zachmann, Caudill & Boggiano, 2020) على أنها سمه شخصية تتميز بميل الفرد إلى قبول الاقتراحات أو الرسائل والتصرف بناءً عليها دون تقييم مدى صحتها بشكل نقدي. فالأشخاص الذين لديهم قابلية عالية للاستهواء هم أكثر عرضة لاستيعاب المعلومات وقد يتأثرون بالإشارات الخارجية، مثل الإعلانات أو الضغوط الاجتماعية، مما يدفعهم إلى تصديق هذه الرسائل والتصرف بناءً عليها، وفي توجه اخر تناول جبار (٢٠٢١، ص٦٠) تعريف القابلية للاستهواء بشكل مختلف حيث عرفها على أنها قدرة الفرد على مقاومة الإيحاء (الاستهواء) والابتعاد عن تمثيل الأفكار التي لا تتسجم مع آراءه وأفكاره ومدرجاته واعتقاداته والميل نحو توكيد الذات والأفكار المنطقية والاعتناع بما يطرح عليه من الأدلة والبراهين وفق أسس منطقية، ويرى الباحثان أن التعريف السابق كان أقرب إلى تعريف مقاومة الاستهواء وليس القابلية للاستهواء. ومن خلال العرض السابق للتعريفات يتضح تعدد وجهات النظر التي تناولت تعريف القابلية للاستهواء وأن هناك من عرفها على أنها ما يقوم به الفرد من أجل أن يحدث نوع من التناغم بينه وبين المجتمع الذي ينتمي إليه ومن أجل تحقيق تلك الرغبة يتنازل الفرد عن معتقداته الخاصة ويصدق دون نقد في معتقدات الجماعة ومن التعريفات التي دعمت ذلك تعريف (التميمي، ٢٠١٥)، في حين رأت توجهات أخرى أن القابلية للاستهواء هي اعتناق الفرد لمعتقدات غيره دون نقد أو تفكير ومن الأدبيات التي تبنت وجهة النظر تلك (محمد، ٢٠١٦؛ عطاالله، ٢٠١٧؛ عسكر، ٢٠٢٠؛ حلمي و سالم وبدر، ٢٠٢٠؛ عمار، ٢٠٢٠؛ Winter & Braw, 2022؛ Irving et al., 2024) ويعتبر هذا التوجه هو التوجه الأكثر شيوعاً في تعريف القابلية للاستهواء في الأدبيات البحثية، في حين أشارت دراسة (Ray, Zachmann, Caudill & Boggiano, 2020) إلى أنها سمه شخصية ويعتبر هذا التوجه هو الوحيد الذي انتقل بالقابلية للاستهواء من مجرد سلوك يمكن تعديله بفهم مسبباته ومعرزاته إلى سمه لصيقه بالشخصية وبالتالي فمن وجهة النظر تلك يصبح الشخص قابل للاستهواء بغض النظر عن قوة أو ضعف القائم بعملية

التأثير، في حين تناولت دراسة (جبار، ٢٠٢١) القابلية للاستهواء من منظور مختلف ليصبح تعريفة اقرب لمقاومة الاستهواء وليس القابلية للاستهواء.

وبناء على ما سبق يرى الباحثان أن القابلية للاستهواء هي استعداد الفرد لتقبل آراء وأفكار الآخرين دون نقد أو وجاهه منطقية حتى وإن خالفت تلك الأفكار معتقداته وأفكاره الذاتية بشكل يؤثر على مشاعره وسلوكياته ويجعله أكثر خضوعاً للمؤثر، وبذلك يتفق الباحثان مع التوجه الثاني وهو الأكثر شيوعاً بين التعريفات في حين يضيفا إليه التأثير الانفعالي الناتج عن قبول الفرد لآراء وأفكار الآخرين وبالتالي قبول المشاعر والانفعالات المرتبطة بتلك الأفكار فيصبح الفرد يشعر وينفعل بناء على أفكار لم يكونها هو وخبرات لم يمر بها نُقلت إليه من غيره و صدقها دون إخضاعها للواجهة المنطقية أو النقد .

وبالرجوع للأدبيات البحثية والأطر النظرية لتحديد أبعاد القابلية للاستهواء، تعددت الفلسفات التي تناولت تحليل القابلية للاستهواء واختلفت فيما بينها من حيث الأبعاد ولجعل الرؤية أكثر وضوحاً نجد مثلاً أن دراسة (عطاالله، ٢٠١٧) حددت أبعاد القابلية للاستهواء كالتالي

١. التقليد الأعمى للآخرين: ميل الطالب إلى قبول آراء الآخرين دون معارضة والاعتماد عليهم في اتخاذ القرارات.

٢. التأثير بإيحاء الآخرين: ويشير إلى خضوع الفرد لا شعورياً، ووقوعه تحت تأثير الحالات النفسية للآخرين دون حاجته لذلك

٣. مسايرة الأصدقاء: وتشير إلى انصياع الطالب، وخضوعه، وتبعيته لجماعة الرفاق دون تفكير، وعدم قدرته على رفض أو معارضة آرائهم خوفاً من فقدان صداقتهم.

٤. الاعتقاد في القوى الخفية: وتشير إلى تصديق الطالب لأفكار خرافية كالخوف من العفاريت، والأشباح، وتشاؤمه عند رؤية بعض الطيور والحيوانات، وإيمانه بالحظ، وتصديقه للأحلام

في حين اتفقت دراسة (زبيدي، ٢٠٢٠؛ حلمي وآخرون، ٢٠٢٠) في أبعاد القابلية للاستهواء وحدداها كالتالي

(أ) الاستهواء الفكري : تأثر فرد بفرد آخر فكرياً ، ويضم جميع الظواهر الفكرية كالأفكار والآراء والمعتقدات والاتجاهات ، والذكريات ، والأحلام ، وغيرها
(ب) الاستهواء الوجداني : تأثر فرد بفرد آخر وجدانياً ، ويضم جميع الظواهر الوجدانية كالعواطف ، والمشاعر ، والإحساس بالفرح والحزن ، والألم ، والحب والكره ، والغضب ، وغيرها .

(ج) الإستهواء السلوكي : تأثر فرد بفرد آخر سلوكياً ، ويضم جميع الظواهر السلوكية كالإيماءات ، وحركات الجسم ، ومظهر الفرد والسلوكيات ، والأعمال وغيرها .
وحددت دراسة (نصار، ٢٠٢٠) أبعاد مختلفة للقابلية للاستهواء ومنها:

١- الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد: وهو يُشير إلى اعتقاد الفرد الدائم بأن تصرفاته موجهة من خلال قوى لا يُمكن تحديد ماهيتها أو مصدرها، ويعتمد في تصرفاته على مشاعره أكثر من اعتماده على الواقع.

٢- الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة وهو يعني أن الشخص يتصرف وفق تفسيرات الآخرين وآرائهم، وخاصة ذوي السلطة والنفوذ، فيثق في توجيهاتهم ثقة مطلقة دون تفكير أو إعمال للعقل أو يُسلم بتفسيراتهم الموضوعية من قبل.

٣- الخنوع أو الخضوع: وهو طاعة الآخرين عند تلقي الأوامر ويُنفذها بطاعة عمياء مع عدم القدرة على حزم الأمر أو اتخاذ إجراء مخالف.

٤- المسايرة المفرطة: وهي تعني أن يسلك الفرد ويتصرف مثلما يسلك الآخرون حتى وإن كان سلوكهم خاطئاً.

وتناولت دراسة (عسكر، ٢٠٢٠) أبعاد القابلية للاستهواء كالتالي:

١- البعد الاجتماعي: مدى تأثير الاستهواء الفكري على حياة الطالب وشخصيته كالعزلة وإدمان الشبكة المعلوماتية، وعدم تحمل المسؤولية .. وغيرها.

٢- البعد النفسي: مدى تأثير مشكلة الاستهواء الفكري على نفسية الطالب، كالقلق والتوتر واستغلال الآخرين والضغط النفسي، والإيذاء الجسدي، وتدني الثقة بالنفس، وتدني تقدير الذات .. وغيرها.

٣- البعد السلوكي مدى تأثير الاستهواء الفكري على سلوك الطالب وأفعاله كالانحرافات السلوكية، ومصاحبة أصدقاء السوء، والانقياد لجماعات التتمر، وتبني أفكار جماعات الإيمو وعبدة الشياطين وتجريح اليمين، وظهور قصصات الشعر الغريبة، وارتداء الملابس الشاذة .. وغيرها.

٤- البعد المعرفي مدى تأثير الاستهواء الفكري على معارف الطالب ومكوناته الثقافية من قيم، وعادات وتقاليد واتجاهات وثقافة وطنية .. وما إلى ذلك.

٥- البعد الدراسي : مدى تأثير الاستهواء الفكري على المستوى التحصيلي للطالب، كالرسوب، والضعف الدراسي، والغش، وإهمال الواجبات والهروب من الحصص . وغيرها. ومن خلال الاستعراض السابق لأبعاد القابلية للاستهواء وفق الدراسات و الأدبيات البحثية يرى الباحثان أن أغلب الدراسات اعتمدت في تحديدها لأبعاد القابلية للاستهواء على الجوانب المعرفية و الوجدانية و السلوكية حتى وأن اختلفوا فيما بينهم في المسميات فنجد أن دراسة (عطا الله، ٢٠١٧) استخدمت بعد " الاعتقاد في قوى خفية" للإشارة إلى الجانب المعرفي في القابلية للاستهواء وسيطرة التفكير الغير منطقي على تفكير الفرد الممارس عليه ذلك النوع من الاستهواء وكذلك دراسة نصار (٢٠٢٠) استخدم بعد "المسيرة المفرطة" للإشارة إلى الاستهواء السلوكي وتقليد الفرد لسلوك الآخرين دون إرادة منه أو منطقية ، وبالتالي فإن جميع أبعاد القابلية للاستهواء التي تناولتها الدراسات تدور في فلك " الاستهواء المعرفي ، و الاستهواء السلوكي و الاستهواء الوجداني " وقد يضيف البعض أبعاد أخرى مثلما أضافت دراسة (عسكر ، ٢٠٢٠) البعد الدراسي والبعد الاجتماعي ، وبالتالي يتفق الباحثان مع جميع الدراسات السابقة في ضرورة وجود البعد المعرفي والبعد الوجداني وأيضا البعد السلوكي، ووفقاً للتعريف الإجرائي للدراسة الحالية وما سبق عرضه من أبعاد للقابلية للاستهواء في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة يحدد الباحثان أبعاد القابلية للاستهواء في الدراسة الحالية كالآتي:

١- الإنصياع الذهني: ميل الفرد لتصديق الأفكار والمعلومات التي يقرأها أو يسمعها أو يشاهدها دون البحث وراء صحتها أو عدم صحتها ودون إخضاعها للمنطق.

٢- الإنسياق الانفعالي: الشحنة الانفعالية التي تسيطر على الفرد نتيجة التعاطف مع أفراد أو أحداث دون منطقية والخضوع الأعمى لهذا الانفعال دون مقاومة من جانب الفرد.

٣- الإمتثال السلوكي: أن يسلك الفرد سلوكيات غير منطقية يملئها عليه هواه ووجدانه نتيجة تقليده لغيره بإرادته دون قناعة عقلانية.

وباستعراض الأدبيات البحثية وجد الباحثان أن هناك بعض الدراسات التي تخطط بين أبعاد القابلية للاستهواء وأنواع القابلية للاستهواء ولهذا رأي الباحثان ضرورة تحديد أنواع القابلية للاستهواء ليكون الفرق واضح بين أبعاد القابلية للاستهواء وأنواعها.

وبناء على الأدبيات البحثية والدراسات السابقة (القوسي، ١٩٥٤؛ العبيدي، ٢٠١٢؛ محمد، ٢٠١٦) يمكن تحديد أنواع القابلية للاستهواء كما يلي

يمكن تقسيم القابلية للاستهواء الى تقسيمين أحد هذين التقسيمين يضع نوعين للاستهواء؛ هما: الاستهواء الفردي، والاستهواء الجماعي. ففي الاستهواء الفردي يكون التأثير قائماً بمفرده، أما الاستهواء الجماعي فيكون فيه المتأثر فرداً ضمن جماعة.

أما التقسيم الآخر فإنه يضع نوعين آخرين؛ هما: استهواء السلوك، واستهواء الكلام، والفرق بين النوعين أن المؤثر في النوع الأول مؤمن بفكرته ممتلئ بها ويظهر أثر امتلائه بفكرته وسلوكه دون قصد أو تعمد.

أما النوع الآخر فإن الفكرة فيه قد لا تعدو مجرد التعبير الكلامي. بهذا قد تكون سطحية لا أثر لها في سلوك المؤثر، مما يجعله يبدو أحياناً على شيء من التناقض، لانعدام التطابق بين سلوكه وكلامه. وهو في غالب الأحيان غير مدرك لهذا التناقض.

وهناك تقسيم ثالث يضع نوعين آخرين للاستهواء؛ أحدهما يسمى الاستهواء الإيجابي، والآخر يسمى الاستهواء الضدي، فنجد أن المتأثر في حالة الاستهواء الإيجابي يتقبل فكرة المؤثر. فإذا سمع شخص من صديق له أن الجو بارد فقد يوافق على فكرته، وقد يذهب إلى أبعد من ذلك فيحس إحساساً واضحاً ببرودة الجو. هذا مثال يبين ما يحدث في الاستهواء الإيجابي. وفي مثال آخر قد يسمع الشخص مديحاً في شخص آخر، فنجده لا يتقبل الفكرة بل يتقبل عكسها، فيعقب على ما يسمعه من مديح بعبارات الذم والهجاء والميل إلى إبراز العيوب، وهذا ما يحدث في موقف الاستهواء الضدي.

ولكي يكون الشخص قابلاً للاستهواء كان لابد من توافر عددة شروط تجعله قابلاً لذلك والتي حددها أبو رياح (٢٠٠٦، ص.٢٣) حيث أشار إلى أن الاستهواء يتم في ظروف معينة مع ضرورة توافر العديد من الشروط في الشخص المتأثر منها أن يكون في حالة جسمانية تضعف معها قدرته على التحليل والنقد، وكذلك في حالة التعب والإنهاك والخمول، أو كان جاهلاً بموضوعاً ما، أو أقل علماً ومعرفة به، أو كان في أزمة نفسية، أو حالة اعياء، أو إجهاد وهذه كلها تجعله أكثر ميلاً لأن يتقبل ما يشاع حوله من آراء وشائعات وغيرها.

ولإضافة المزيد من الإيضاح على مفهوم " القابلية للإستهواء " كان لابد من استعراضه في ضوء النظريات المفسرة له وذلك لبيان مدى الاتفاق و الاختلاف بين النظريات المختلفة حول تفسير هذا المفهوم ومن أهم النظريات التي تناولت تفسير القابلية للإستهواء هي نظرية المجال حيث يرى ليفين Lewin أن هناك قوة نفسية مؤثرة أطلق عليها " القوة الموجهة" وهي قوة ذات فعالية كبيرة تكفي للتأثير على الأفراد وتحركهم في اتجاه معين نتيجة وجودهم في منطقة مثيرة في المجال الذي يتواجدون فيه وهو بذلك يؤكد على دور العلاقات الاجتماعية في الاستهواء، في حين يرى Fromm أن الشخص قد يتخذ استراتيجية الذوبان في الجموع وعدم الخروج عنها هدفاً، نتيجة فقدانه لذاته المميزة المتفردة فلا يستشعر أُنَيْتَهُ بذلك (أبو رياح، ٢٠٠٦، ص.٢٣).

في حين يرى المعرفيون من أمثال فستنجر Festinger أن للاتصال الاجتماعي دور كبير في تغيير آراء واتجاهات الآخرين ضمن الجماعة القائمة على التأثير الاجتماعي ، إذ أكد فستنجر ان تقييم الفرد لأدائه وقابليته يعد أحد المحددات المهمة للسلوك ، وان دافع تقييم الاداء والقابليات يؤدي الى معاناة الفرد من ضغط الاتساق أو الانصياع مع الآخرين وبهذا فان الضغط للانصياع يقلل من التناقض أو التناظر المعرفي ، ما بين الفرد وذاته وما بين الفرد والآخرين ، وهكذا يصبح واضحاً عندما يميل الفرد إلى تغيير آراءه وافكاره أو معتقداته ، وقد اشار (فستنجر) أن تغيير آراء ومعتقدات الفرد في الجماعات المتماسكة يكون أقل من الأفراد في الجماعات غير المتماسكة (الأعظمي و عبد الرحمن ،٢٠١٥، ص.٩٧).

وعلى صعيد آخر ترى النظرية الاجتماعية أن القابلية للاستهواء وسيلة دفاعية يستعين بها الفرد لمواجهة القلق، ويندرج الشخص مرتفع القابلية للاستهواء تحت ما يمكن أن نطلق عليه الشخصية الخاضعة، والتي تدفعه الحاجة لكسب التعاطف والموافقة من الآخرين، ويعزى هذا إلى العلاقة المضطربة مع الوالدين في مرحلة الطفولة وحاجة الطفل الملحة إلى الحب، وخوفه من الرفض من جانب الآخرين، فيسلك وفقا لما يراه الآخرون طلباً لتعاطفهم، ولحماية نفسه من الشعور بالعجز (عمار، ٢٠٢٢، ص.٤٧٩).

في حين أشار (Wiliamson, 2017) إلى تفسير القابلية للاستهواء في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي أن كل من الاستهواء، و المشاركة الوجدانية، والتقليد، نزعات فطرية عامة تنمو في ظل الحياة الاجتماعية، وترجع كلها إلى أصل واحد وهو ميل الإنسان إلى المحاكاة، وفي كل منها يتأثر الفرد أو الجماعة بفرد آخر أو جماعة أخرى، وينقل عنها بطريقة تكاد تكون آلية بلا تدبر أو تمحيص، وترى نظرية التعلم الاجتماعي أن تأثر الفرد بآخر ومحاكاته لأرائه هي القابلية للاستهواء.

ويمكن تفسير القابلية للاستهواء وفقا للمدرسة السلوكية بأن استهواء الأفكار مثير شرطي قوي يصدر من المؤثر، وينتج عنه استجابة شرطية مباشرة في التأثير، لذا يمكن تشبيهه بأنه: الشكل الأكثر بساطة من نموذج الاستجابة الشرطية، ذلك أن المعنى الحقيقي للاستهواء هو تقبل المتأثر لأفكار وأفعال المؤثر، دون جهد أو وعي، كيفما حدث في رن الجرس (المثير شرطي)، وسيلان اللعاب (الاستجابة الشرطية) (عمار، ٢٠٢٢، ص.٤٧٨).

ويرى الباحثان أن استهواء الأفكار يعد مثير شرطي تم تعزيزه واقترن به استجابة شرطية حيث اندماج الفرد مع الآخرين وتقبل أفكارهم يجعله يتلقى تعزيز من قبلهم و هو الحصول على الاهتمام و الرعاية من قبل الجماعة وحصوله على دور فيها وبالتالي يصبح تقبل الفرد لأفكار الآخرين هو استجابة شرطية ناتجة عن مثير شرطي صادر من مصدر تلك الأفكار وحصول الفرد على امتياز معين كعضوية الجماعة يعد التعزيز الشرطي الذي أدى إلى قوة الرابط بين المثير و الاستجابة وبالتالي مهد لمزيد من الخضوع و الاستهواء نظير الحصول على نفس المعزز.

وبناء على العرض السابق للنظريات المختلفة التي تناولت القابلية للإستهواء يرى الباحثان أن تناول القابلية للإستهواء بالخفض يتم من خلال عددة محاور تشمل الجوانب المعرفية والجوانب الانفعالية و بالطبع الجوانب السلوكية وبالتالي يعتبر المدخل المعرفي هو بداية التدخل ولهذا كان لا بد من إيجاد مدخل مناسب يمكنه فعل ذلك و باستعراض النظريات المختلفة نجد أن أنسب تلك المداخل وفق تلك النظريات هو النظرية المعرفية ونظراً لتعدد التوجهات المعرفية يرى الباحثان أن انسب توجه يمكنه تحقيق خفض القابلية للإستهواء هو المدخل الجدلي السلوكي وذلك تناسباً مع الطبيعة المعرفية للعينة فلا يمكن التعامل مع المراهق بصيغة الأمر ولا بد التعامل معه بمنطق و إقناع وهذا يتوفر في التوجه الجدلي السلوكي.

ويمكننا تناول العلاج الجدلي السلوكي (DBT) باعتباره نوع من العلاج النفسي الذي طورته عالمة النفس Marsha M. Linehan في أواخر الثمانينات، ويهدف هذا العلاج إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية حادة، مثل اضطراب الشخصية الحدية، عبر دمج تقنيات العلاج السلوكي المعرفي مع مفاهيم الفلسفة الجدلية واليقظة الذهنية، ويركز DBT على تحقيق توازن بين قبول الذات والسعي نحو التغيير، ويتضمن مهارات مثل تنظيم الانفعالات، وتحمل الضغوط، وتعزيز العلاقات الشخصية.

وتستند فلسفته الجدلية إلى الإقناع بين المعالج والمريض، حيث يسعى كلا الطرفين في عملية العلاج لتحقيق التوازن بين التقبل والتغيير، ويتم ذلك من خلال عملية جدلية تُعزّز إدراك الفرد بأن هناك حقائق متعددة تتعلق بالموقف الواحد، وبتزايد هذا الإدراك عندما تزداد مرونة الفرد وقدرته على حل الصراعات الناتجة عن تفكيره المتصلب، ويتشابه العلاج الجدلي السلوكي في تفسيره للمرض النفسي مع العلاج المعرفي السلوكي حيث يرى أن المرض النفسي ينشأ من تفسير الفرد الخاطئ للمثيرات التي يتعرض لها نتيجة امتلاكه لبنية معرفية غير مرنة تتحكم بها بعض الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة، لهذا يسعى العلاج الجدلي من خلال استخدام الجدلية إلى جعل العميل يتقبل ويغير، فيقبل ما لا يمكن تغييره ويغير ما يمكن تغييره في واقعه من خلال تغيير بنيته المعرفية المرتبطة بتفسيره لواقعه الذي يعيشه .

ولقد تعددت التوجهات البحثية التي تناولت تعريف العلاج الجدلي السلوكي بتعدد وجهات النظر التي تناولت تعريفه فمنهم من عرفه بالاستناد إلى الاستراتيجية الرئيسية التي يقوم عليها وهي استراتيجية التقبل و التغيير مع دمج بعض الاستراتيجيات العلاجية الأخرى التي تهدف إلى تنظيم الانفعالات وتنمية الوعي الذاتي ومن تلك التعريفات تعريف (Lynch et al., 2006) حيث عرفه على أنه نمط علاجي يجمع بين استراتيجيات القبول والتغيير، مع التركيز على تنظيم المشاعر، وتحمل الضغوط، والوعي الذاتي، والفعالية بين الأشخاص، ويتضمن العلاج الفردي، وتدريب المهارات الجماعي، والتوجيه عبر الهاتف، وفي ذات السياق عرفه (Chapman, 2006) على أنه أسلوب علاجي شامل قائم على الأدلة يُستخدم بشكل أساسي لاضطراب الشخصية الحدية (BPD)، تم تطويره بواسطة Marsha M. Linehan لعلاج النساء ذوات المشكلات المتعددة والميل الانتحاري، من خلال دمج التدخلات السلوكية المعرفية مع استراتيجيات القبول والتغيير مع التركيز على تنظيم المشاعر، واليقظة، وفلسفة الجدل ، ويتضمن العلاج الفردي الأسبوعي، وتدريب المهارات الجماعي، في حين عرفا (Linehan & Wilks, 2015) العلاج الجدلي السلوكي بأنه نمط علاجي متكامل تم تطويره للتعامل مع الظواهر النفسية والمعتمد على فكرة إحداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، يجمع هذا النوع من العلاج بين جلسات العلاج النفسي الفردي، والتدريب على المهارات في مجموعات، والتواصل عبر الهاتف، ويهدف العلاج الجدلي السلوكي إلى تحقيق توازن بين استراتيجيات التقبل والتغيير، وتعليم الأفراد كيفية تحمل الضغوط وتنظيم عواطفهم، والتركيز على تحسين مهاراتهم الحياتية، وذلك باستخدام الفنيات والاستراتيجيات التي يتم التدريب عليها، والتي تشجع الأفراد على الاقتناع بالمنطق وضرورة تحمل الضغوط الحياتية والأزمات ومحاولة تغيير طريقة تفكيرهم في التعامل معها بشكل صحيح. وهناك بعض التوجهات البحثية التي عرفت العلاج الجدلي السلوكي في ضوء الهدف منه ومن تلك التعريفات تعريف (أبو زيد، ٢٠١٧، ص.٨) بأنه مدخل علاجي يستند إلى النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف إلى تعليم العميل خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة ، وخفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات ، وزيادة الثقة في

انفعالاته وأفكاره وسلوكه ، ويتم هذا من خلال مجموعة استراتيجيات تتضمن مدى كبير من الفنيات منها العلاج الفردي ، العلاج الجماعي ، التدريب المهاري التدريب على اليقظة العقلية ، تنظيم الانفعالات ، تحمل الإحباط ، الفاعلية البيئشخصية ، التدريب في الأزمات ، وبناء البيئة ، وينتمي هذا المدخل إلى الإرشاد السلوكي المعرفي ، وهو منهج متكامل في الإرشاد النفسي، كما عرفاه (عبدالله و الشركسي ، ٢٠١٩ ، ص.١٢٨) إجرائياً بأنه أسلوب علاجي يهدف إلى خفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات، والأفكار والسلوك، من خلال برنامج علاجي فردي أو جماعي يستخدم في جلساته مهارات تجاوز المحنة واليقظة الذهنية وتنظيم الانفعال والعلاقات الفعالة ومراحل علاجية باستخدام استراتيجياته التي شملت الاستراتيجية الجدلية واستراتيجيات التحقق من الصحة، واستراتيجيات حل المشكلات والاستراتيجية الأسلوبية واستراتيجيات إدارة الحالات، ويعرفه (أحمد، ٢٠٢٠، ص. ١١١) بأنه علاج يساهم في إدارة الذات وإدارة الانفعالات والخبرات السلبية التي قد يتعرض لها الفرد ، ويعمل هذا العلاج على تقبل الفرد للصددمات التي تحدث له ويساهم في التغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن تلك الضغوط والصددمات التي يتعرض لها الفرد وتحويل سلوكياته إلى سلوكيات إيجابية ، كما أن هذا العلاج يساهم في تحسين القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم ردود أفعالهم وفهمها بأكثر من طريقة مما يساعد على اتخاذ سلوكيات مناسبة معهم ، كما أن هذا العلاج قائم في فنياته على الجدلية والإقناع المنطقي والتقبل والتغيير واليقظة العقلية بالإضافة إلى فنيات العلاج السلوكي المعرفي كحل المشكلات الحاضرة والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية بالإضافة إلى التنفيس الانفعالي والتحصين التدريجي، وفي ذات السياق عرفه (سويد، ٢٠٢٣ ، ص.٥٩٧) بأنه علاج يهدف إلى زيادة قدرة الفرد على المرونة الذهنية ، وبناء حياة خاصة ذات قيمة ، وتعلم الجمع بين التقبل والتغيير وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة لسلوكيات إيجابية ، والتعامل مع الأحداث ضمن اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام من أجل تخفيف المعاناة الانفعالية.

في حين تناولته بعض التعريفات من وجهة نظر تكاملية ومن تلك التعريفات تعريف (البليطي، ٢٠٢١، ص.١٧٠) هو طريقة علاجية تجمع بين فنيات العلاج المعرفي

السلوكي والاسترخاء والمهارات المساعدة، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي، وفتيات المعالجة الأساسية كحل المشكلات، والتدريب على مهارات التعرض، كما أنه شكل من العلاج الشامل يمزج العلاج المعرفي السلوكي بالمنهج القائم على القبول والممارسات التأملية. ويتطلب مصطلح جدلي Dialectical " محاولة الموازنة بين المواقف التي تبدو متناقضة. ويعمل المعالج لإيجاد توازن جيد بين قبول المريض لنفسه كما هو، ثم إجراء تغييرات إيجابية في حياته، وقد يشعر في النهاية أن هذه الأهداف ليست متضاربة كما تبدو في البداية، كما يساعده على تعلم كيفية التعامل مع مشاعره بطريقة مختلفة.

ومن خلال العرض السابق للتعريفات المختلفة يرى الباحثان تنوع وجهات النظر التي تناولت تعريف العلاج السلوكي الجدلي ولكل منهم وجهة نظر حيث عرف التوجه الأول (Lynch et al., 2006 ; Chapman, 2006 ; Linehan & Wilks, 2015) العلاج السلوكي الجدلي استناداً إلى استراتيجية القبول و التغيير ، في حين أعتمد التوجه الثاني (أبو زيد، ٢٠١٧؛ عبدالله و الشركسي ، ٢٠١٩؛ أحمد، ٢٠٢٠؛ سويد، ٢٠٢٣) في تعريفه على الهدف الخاص منه من حيث خفض السلوك السلبي و تحسين إدارة الذات ، وتنظيم الانفعالات مما يؤدي إلى تحسين حياة الفرد، في حين قدم التوجه الثالث (البليطي، ٢٠٢١) وجه نظر تكاملية في تعريف العلاج السلوكي الجدلي حيث جمع بين العلاج المعرفي السلوكي والعديد من الفنيات الأخرى مثل المتعلقة بالوعي الذاتي والاسترخاء ومهارات تنظيم الانفعالات.

وبناء على ما سبق يمكن تعريف العلاج الجدلي السلوكي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه نمط علاجي يقوم على الجدلية والإقناع المنطقي وإحداث التوازن بين القبول والرغبة في التغيير، ويهدف إلى خفض الانفعالات السلبية وما يرتبط بها من أفكار سلبية وتنظيم الانفعالات والتخلص من السلوكيات اللااتوافقية عبر تدريب الفرد على عدد من الفنيات عبر عدة جلسات فردية وجماعية.

وبناء على ما سبق يمكن تحديد أهداف العلاج الجدلي السلوكي في البحث الحالي كالتالي:

١- مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم وتقبل ما لا يمكن تغييره.

- ٢- تبصير الطلاب بضرورة التخلص من الأفكار السلبية والمشوهة ورؤية الواقع بشكل أكثر موضوعية وإيجابية.
- ٣- التركيز في الحاضر والتركيز على التغيير نحو الأفضل.
- ٤- تعلم تنظيم الانفعالات ومحاولة تغيير الانفعالات السلبية والسيطرة عليها.
- ٥- بناء بنية معرفية سليمة تمكن الطلاب من نقد الأفكار غير المنطقية وعدم الانصياع لها أو تقليدها.
- ٦- التخلص من العادات الإدمانية ومحو الأفكار السلبية المرتبطة بها.
- ومن خلال استقراء الأدبيات البحثية نجد أنها حدد عدة أنماط للعلاج الجدلي السلوكي حيث اشارت (Linehan & wilks,2015) إلى أن مشاركة الفرد في العلاج الجدلي السلوكي تتضمن أنماط رئيسية تتمثل في التالي:
- ١- العلاج الجماعي:
- حيث يتم تعليم الأفراد المهارات العلاجية عن طريق التوضيح والحوار وتبادل الخبرات بين أفراد المجموعة وأداء الواجبات المنزلية وأداء الأدوار بطرائق جديدة تتضمن تفاعل الفرد مع الأفراد ممن حوله.
- ٢- العلاج الفردي:
- حيث يتم فيه مساعدة الفرد بتطويع المهارات العلاجية المكتسبة بما يتناسب مع تحديات حياته الشخصية، ويتضمن العلاج الفردي جلسات أسبوعية تستغرق ما بين (٤٠-٦٠) دقيقة، يهدف خلالها المعالج مساعدة العميل على الحفاظ على سلامته من خلال الحد من السلوكيات الخطيرة، الحد من السلوكيات التي قد تعيق سير الخطة العلاجية، المساعدة على فهم ذاته وتقبل ما يمكن تغييره.
- ٣- التدريب عبر الهاتف:
- فمن الممكن اتصال الفرد بمرشده في الفترات بين الجلسات لتلقي التوجيه والدعم اللازم بشأن التعامل مع أي موقف صعب لا يستطيع الفرد التعامل معه، ويتم ذلك وفق وقت محدد ويشترط أن تكون مدة المكالمة قصيره نسبياً ومن حق المعالج أن يضع شروط أخرى لسير المكالمة وتكمن أهمية ذلك الجزء في العلاج الجدلي السلوكي في كون بعض

الأفراد قد تطرأ على أفكارهم أفكار سلبية خطيرة قد تتمحور حول إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين لذا كان لابد من وجود قناة اتصال بين العميل والمعالج لمواجهة تلك الأفكار الطارئة.

٤- التدريب على المهارات:

في بعض الحالات يحتاج الفرد لتنمية بعض المهارات لحل بعض المشكلات والتي قد تتمثل في سلوكيات قد تكون مؤذية للذات أو الآخرين، ومن أهم تلك المهارات مهارات اليقظة العقلية، والمهارات الفاعلية البين شخصية، ومهارة التنظيم الانفعالي، ومهارة تحمل الضغوط.

ويتكون العلاج الجدلي السلوكي من عدة مهارات يمكن تقسيمها إلى محورين أساسيين المحور الأول مهارات التقبل والمحور الثاني مهارات التغيير ويمكن استعراض تلك المهارات كالتالي

أ-مهارات التقبل:

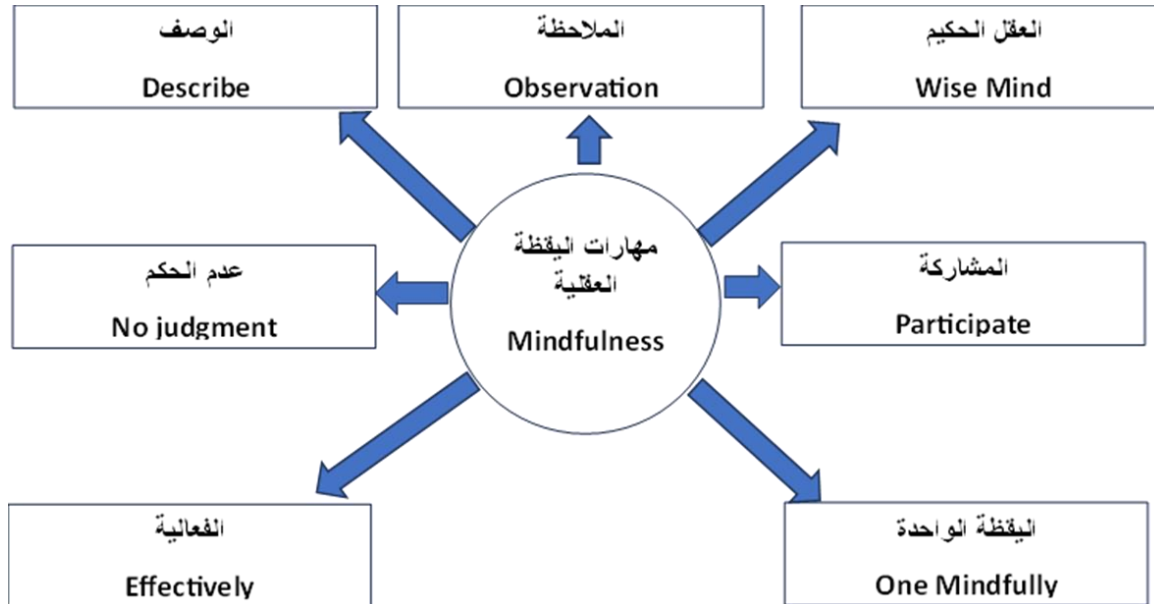
١-مهارة اليقظة الذهنية Mindfulness Skills " : و يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي وتركيز الانتباه التي يكون فيها الفرد في اللحظة الحاضرة، و الاكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث في الموقف الراهن دون صدور أي حكم منه تجاه خبرات الموقف ، الأمر الذي يعكس قدرة الفرد على التقبل لجميع الخبرات و المواقف (محمد ، ٢٠٢٢ ، ص٤٩).

وتهدف إلى تنمية أسلوب حياة أفضل للفرد والعمل على تحسين مزاجه وتقليل اندفاعاته المضطربة من خلال تدريبه على الوعي بأفكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية دون اصدار الحكم عليها ، ويعتمد التدريب على اليقظة الذهنية على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغيير وقبول المعاناة الحتمية وذلك لتقليل الألم حيث تستخدم مهارة (ماذا) ويُقصد بها طريقة تقييم الفرد وملاحظته للمواقف التي يتعرض لها ، ومهارة (كيف) والتي تُشير إلى كيف يتعامل الفرد مع تلك المواقف ، ومن ثم يتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام العاطفية والانفعالية ، وتجنب أساليب التفكير المتطرف ، واستخدام مهارة العقل الحكيم .

وأشار (أبو زيد، ٢٠١٧) إلى أن العلاج الجدلي قدم سبعة مهارات للمساعدة في تطوير مهارات اليقظة العقلية، المهارة الأولى هي مهارة "العقل الحكيم" والتي تعرف بأنها حالة ذهنية تتميز بالتكامل بين العقل الانفعالي والعقل الواعي، فهي تجمع بين الشعور ليس فقط المعرفة العقلية ولكن أيضا الحكمة البديهية، و أن ممارسة المهارات الست الأخرى تسهل إمكانية الوصول إلى العقل الحكيم، وهناك المهارات التي يتعلمها العميل والتي تصاغ في الأدبيات على شكل سؤال "ما المهارات؟"، أي المهارات التي يتعلمها العميل في المدخل الجدلي لتطوير مهارات اليقظة العقلية ، وهذه المهارات هي : الملاحظة، و الوصف، و المشاركة، و المجموعة الثانية من المهارات هي المهارات التي تحمل عنوان "كيف المهارات؟"، عدم الحكم، اليقظة الواحدة، الفعالية، والتي قد تعبر عن الطريقة التي يتم بها الملاحظة.

شكل (١)

يوضح الفنيات الفرعية لمهارات اليقظة العقلية



ولقد حددت الأدلة العملية للعلاج الجدلي السلوكي (Eich, 2015)؛ لينهان، ٢٠١٥/٢٠٢٠) الفنيات الفرعية لمهارة اليقظة العقلية كالتالي حيث قسمت تلك المهارة إلى ثلاثة أقسام فرعية:

١-العقل الحكيم "Wise mind": تشير تلك المهارة إلى الحكمة الداخلية التي يتمتع بها كل منا، وحينما نستطيع الدخول إلى تلك الحكمة سنصل إلى حالة العقل الحكيم وبذلك نكون قادرين على الاندماج بين الأضداد -والتي تتضمن حالات العقل الحكيم العاطفية والمنطقية - والانفتاح على العيش في اللحظة الحالية كما هي.

٢- مهارات " ماهي ": عبارة عن ماذا عليك أن تفعل حينما تمارس اليقظة العقلية وتلاحظ وتصف وتشارك وعليك فعل وأحد فقط من هذه النشاطات أثناء الممارسة وتنقسم تلك المهارة إلى ثلاثة أنشطة

أ-الملاحظة "Observation": عليك تركيز أنتباهك على هدف وأحد خلال اللحظة الحالية.

ب-الوصف "Describe": وتعني أن تتحدث بكلمة واحدة حول ما تلاحظ حولك.

ج -المشاركة "Participate": هي أن تندمج مع النشاط الذي تقوم به بجميع الإحساسات وبعمق كبير.

٣- مهارات "كيف": وتشير تلك المهارات إلى كيفية ممارسة " الملاحظة والوصف والمشاركة" دون إصدار للأحكام والتمعن والتأثر، ففي حين أن مهارات " ما هي " تتطلب عمل شيء واحد فقط خلال الوقت، فإن مهارات " كيف " تسمح بعمل أكثر من شيء وتشمل ثلاث مهارات فرعية هي:

أ-عدم الحكم "No judgment": وتعني الملاحظة دون تصنيف أو تقييم كجيد أو سيء. فقط انظر إلى الأشياء كما هي.

ب-اليقظة الواحدة "One Mindfully": وتعني التركيز على شيء واحد في كل مرة مع كامل الانتباه، تعدد المهام لا يناسب وفق تلك الفنية.

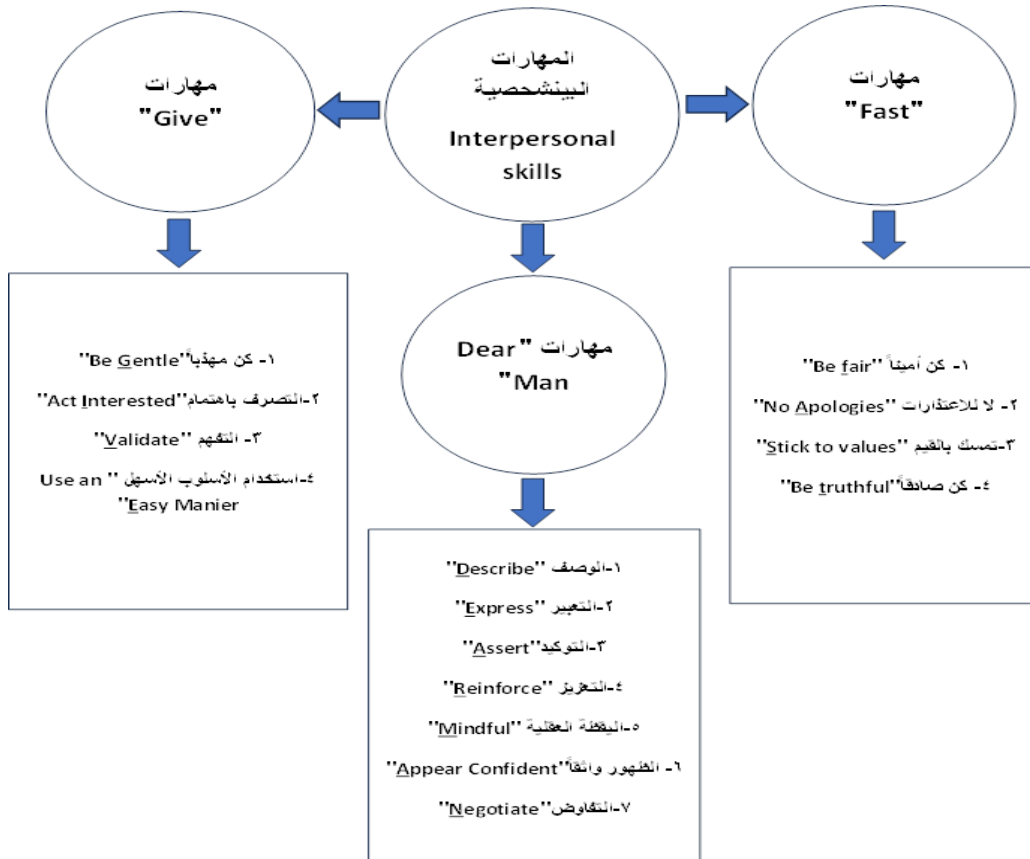
ج-الفعالية "Effectively": القيام بما ينفع في الموقف، وليس ما تعتقد أنه يجب أن ينفع، أو ما تتمنى أن ينفع.

٢- مهارة الفعالية البين شخصية Interpersonal Effectiveness Skills : تعد مزيجاً بين التدريب على التوكيدية والتدريب على المهارات الاجتماعية الفعالة ، فهي تساعد الفرد على بناء علاقات اجتماعية وصدقات ناجحة أو إنهاء علاقات أو صداقات

قديمة ضارة ، كما تساعده في تحقيق أهدافه في كل موقف مع تجنب أي ضرر يلحق بالعلاقة أو باحترام الفرد لذاته (سويد، ٢٠٢٣).
وأشارت دراسة (McMMain et al., 2024) إلى أن هذه المهارة تعتمد على تدريب المريض على حل المشكلات وكيفية تحدى التوقعات السلبية عن الذات والآخرين وزيادة احترام الذات وبالتالي فهي تساعد على بناء علاقات جديدة وتقوية الموجودة والتعامل الأفضل مع المواقف الاجتماعية الصعبة وبالتالي فهي تحقق ثلاثة أهداف أن يحصل الفرد على ما يريد مكوناً علاقات اجتماعية صحية سليمة مستبعداً العلاقات الغير ذلك مع الحفاظ على التوازن في العلاقات مع الآخرين، وتتكون تلك المهارة من عدة مهارات فرعية مثل مهارات Give ومهارات Dear Man ومهارات Fast كما هو موضح في الشكل رقم (٢) والتي تركز جميعاً على الجوانب النفسية والاجتماعية في العلاقات الشخصية.

شكل (٢)

يوضح الفنيات الفرعية لمهارات البين شخصية



ولقد حددت الأدلة العملية للعلاج الجدلي السلوكي (Eich, 2015 ؛ لينهان، ٢٠١٥/٢٠٢٠) الفنيات الفرعية لمهارة البين شخصية كالتالي :

أ- مهارة "DEAR MAN": هي إحدى مهارات الفعالية البينشخصية تساعد الفرد على الحصول على ما يريده أو ما يحتاجه من الآخرين مع الحفاظ على احترامه لنفسه والعلاقة بالآخرين وهي كالتالي:

- ١- وصف "D": وصف الوضع أو المشكلة بوضوح.
 - ٢- التعبير "E": التعبير عن مشاعرك وأفكارك حول الوضع.
 - ٣- التأكيد "A": اطلب بشكل حازم ما تريده أو قل لا.
 - ٤- التعزيز "R": تعزيز فوائد الحصول على ما تريده.
 - ٥- اليقظة "M": ابق واعياً للتفاعل، واحتفظ بتركيزك.
 - ٦- الظهور بثقة "A": استخدم نبرة وثقة لغة الجسد.
 - ٧- التفاوض "N": كن مستعداً للتعاطف والأخذ من أجل الوصول إلى حل وسط.
- ب- مهارة "FAST" : هي مجموعة من المهارات مصممة للمساعدة في الحفاظ على احترام الذات والحزم في التفاعلات الشخصية، وهي كالتالي:
- ١- كن أميناً "F": كن عادلاً مع نفسك ومع الشخص الآخر، عامل الطرفين باحترام وتقدير .

- ٢- لا للاعتذارات "A": لا تفرط في الاعتذار أو تعتذر عن أشياء ليست خطأك، واجعل الاعتذارات صادقة ومباشرة.
 - ٣- تمسك بالقيم "S": كن مخلصاً لما تؤمن به ولا تتنازل عن مبادئك من أجل الآخرين.
 - ٤- كن صادقاً "T": كن صادقاً في تواصلك وتجنب المبالغة أو تقديم الأعذار أو الكذب.
- ج- مهارات "GIVE": هو مجموعة من المهارات التي تركز على الحفاظ على علاقات صحية وإظهار الاحترام للآخرين وهي كالتالي:

- ١- كن مهذباً "G": كن لطيفاً في نهجك، وتجنب أن تكون عدوانياً أو متجاهلاً.
- ٢- التصرف باهتمام "I": أظهر اهتماماً بوجهة نظر الشخص الآخر واستمع بنشاط.
- ٣- التقهّم "V": تحقق من مشاعر وتجارب الشخص الآخر واعترف بمشاعرهم.

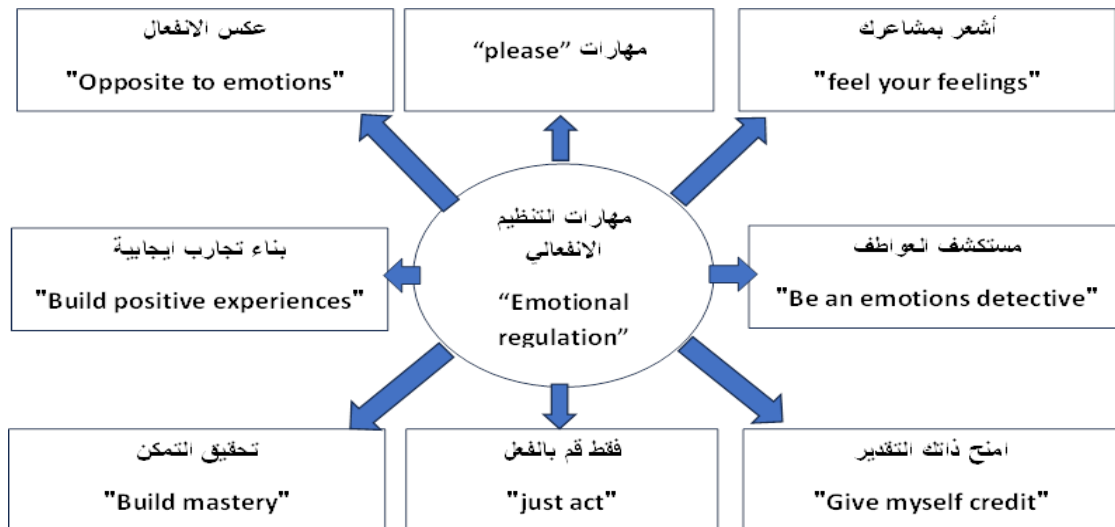
٤- استخدم الأسلوب الأسهل "E": ابق مسترخياً وسهل الوصول واستخدم الفكاهة ونبرة الصوت الخفيفة عند اللزوم.
ب- مهارات التغيير:

١- مهارة تنظيم الانفعالات " Emotion Regulation Skills " وتهدف إلى تعليم الفرد كيفية تحديد انفعالاته ووصفها وذلك من خلال تحديد المواقف الحياتية التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابات السلوكية التي تحول دون اصدار الانفعالات الصحية، والعمل على خفض القابلية للتأثير بالانفعالات السلبية، والتدريب على إدارة الانفعالات الصعبة (سويد، ٢٠٢٣).

ولقد اشارت دراسة (Neacsiu et al.,2014) إلى أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من التحكم في الاستجابات الانفعالية المختلفة وتحديد الأسباب التي تؤدي إلى استثارة القلق والاكتئاب مما يؤدي إلى الاستقرار العاطفي وذلك عبر تدريب الفرد على عدد من الفنيات منها عكس الانفعال والتي تمكن الفرد من التعامل مع الاستجابات الانفعالية السلبية المحتملة وتغييرها إلى ايجابيه مع زيادة القدرة على اكتشاف العواطف والانفعالات المختلفة وزيادة تقدير الفرد لذاته، والتخلص من الخبرات السلبية والتشجيع على خوض المزيد من الخبرات الإيجابية

شكل (٣)

يوضح الفنيات الفرعية لمهارات التنظيم الانفعالي



ولقد حددت الأدلة العملية للعلاج الجدلي السلوكي (Eich, 2015 ؛ لينهان، ٢٠١٥/٢٠٢٠) المهارات الفرعية لمهارة اليقظة العقلية كالتالي :

أ-مهارة "Please": تتعلق بالعناية بجسدك وصحتك البدنية والنفسية والهدف هو تقليل الضغط الانفعالي الناتج عن عدم الشعور بالراحة بسبب وجود خلل نفسي أو جسدي مثل عدم القدرة على النوم أو اضطراب تناول الطعام مما قد يدفع الفرد للقيام ببعض السلوكيات الغير توافقية كتعاطي المخدرات وبالتالي يصبح أكثر عرضة للتقلبات الانفعالية والمشاعر السلبية مما يفقده القدرة على التوازن الانفعالي.

ب-أشعر بمشاعرك "Feel your feelings": تتعلق بالوعي بمشاعرك وهذا يعني ملاحظة مشاعرك وتجربتها والسماح لها بالقدوم والذهاب بشكل طبيعي، ولممارسة مهارة "اشعر بمشاعرك"، راقب ووصف مشاعرك، وإحساس جسمك، وأفكارك، ورغباتك. لاحظ كيف تأتي شدة مشاعرك وتذهب، وأحياناً يقصد بـ "اشعر بمشاعرك" تجربة المشاعر المؤلمة دون تحويلها إلى معاناة فنحن نخلق المعاناة العاطفية من خلال كبت أو التمسك بمشاعرنا المؤلمة دون فرصة لتقبلها أو العمل على تغييرها، لهذا تعتبر مهارة " أشعر بمشاعرك" هي الوسط بين الكبت والتشبث والتحرر.

ج-تحقيق التمكن "Build mastery": يشير إلى تطوير الكفاءة والثقة في مجالات مختلفة من الحياة من خلال الانخراط بانتظام في مهام يمكن للفرد إتقانها فهي تساعد على تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة والرفاهية العامة من خلال السعي لإنجاز المهام وتحقيقها وتبني شعوراً بالإنجاز والثقة مع مرور الوقت.

د-فقط قم بالفعل "Just act": تركز هذه المهارة على اتخاذ الفعل كوسيلة فعالة للتأثير على المشاعر والأفكار بدلا من الانتظار للشعور بالتحفيز أو الثقة حيث تبدأ ببساطة بالقيام بالمهمة المطروحة وتنفيذها مما يساعد في كسر دورات التهرب والتسويق التي يقع في الفرد مما يؤدي إلى تغير حالتك الانفعالية والشعور بالإنجاز والنجاح.

هـ-أمنح ذاتك التقدير "Give myself credit": يتعلق الأمر بالاعتراف بجهودك وإنجازاتك وتقديرها بغض النظر عن مدى صغرها. فمن خلال الاعتراف بتقدمك

ونجاحاتك تحفز نفسك على الاستمرار والمضي قدماً وتجعل من الأسهل مواجهة التحديات المستقبلية.

و-عكس الانفعالات"Opposite to emotions": هي تقنية تتضمن التصرف بطريقة تتعارض مع الدافع العاطفي الذي تشعر به، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالغضب وترغب في عزل نفسك، فإنك ستفاعل مع الآخرين أو تقوم بشيء لطيف بدلاً من ذلك، الفكرة هي أنه من خلال التصرف بعكس رد فعلك العاطفي الطبيعي يمكنك التأثير على حالتك العاطفية وتغييرها في النهاية.

ز-مستكشف العواطف"Be an emotions detective": يعني استكشاف مشاعرك بفضول بدلاً من الحكم حيث تسأل نفسك أسئلة لفهم ما تشعر به، ولماذا تشعر به، وكيف يؤثر على أفكارك وسلوكياتك، حيث تساعد هذه التقنية على اكتساب البصيرة الذاتية للمشاعر وتؤدي إلى تحسين تنظيم المشاعر.

ح-بناء تجارب إيجابية"Build positive experiences": يتضمن الانخراط عمداً في أنشطة تجلب لك الفرح أو الرضا أو الشعور بالإنجاز، حيث يتعلق الأمر بخلق حياة تستحق العيش من خلال دمج الأحداث الإيجابية والأفعال في روتينك بشكل مستمر، وتساعد هذه الفنية في تحقيق توازن مع المشاعر السلبية وتبني أساساً من الذكريات الإيجابية للاعتماد عليها في الأوقات الصعبة.

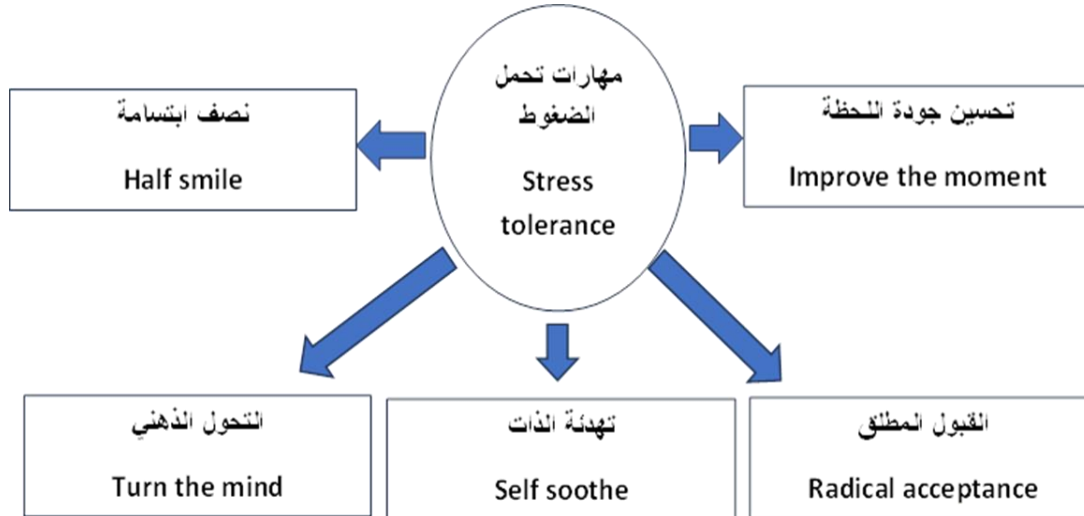
٢- مهارة تحمل الضغوط Distress Tolerance Skills " تعمل هذه الفنية على مساعدة الفرد على تحمل المشاعر الألم بدون اللجوء إلى السلوكيات اللاتكيفية، فهي تهدف إلى تدريبه على إدارة الأزمات وتحمل الضغوط النفسية والانفعالات السلبية من خلال قبول الموقف وإيجاد معنى له، وعدم انتقاد ظروفه الحياتية التي يعجز عن تغييرها (سويد، ٢٠٢٣).

ولقد أشار (Linehan & Wilks, 2015) إلى أن التدريب علي مهارات تحمل الضغوط وفق العلاج الجدلي السلوكي يهدف إلى تدريب الفرد علي عدت مهارات والتي تستهدف السيطرة علي الاستثارة الانفعالية المرتبطة بالضغوط التي يواجهها الفرد فمثلا يمكن تدريبه علي مهارة "تهدئة الذات" والتي تهدف إلي ابقاء الفرد هادئاً خلال الأزمة حتى لا تتفاقم

الأمر وما توفره تلك التقنية من استرخاء عام يساعد علي التنفس الفعال و استرخاء العضلات ومن خلال بعض الفنيات المكملة مثل فنية "TIP" يمكن استهداف الجهاز العصبي الفسيولوجي لتقليل الإثارة الانفعالية إما من خلال درجة الحرارة أو التمارين الرياضية بالإضافة إلى وجود فنيات أخرى مثل " القبول المطلق" و التي تركز علي قبول الواقع وتقليل المعاناة وزيادة الحرية عندما لا يمكن تغيير الواقع و الحقائق المؤلمة علي الفور .

شكل (٤)

يوضح الفنيات الفرعية لمهارات تحمل الضغوط



ولقد حددت الأدلة العملية للعلاج الجدلي السلوكي (Eich, 2015)؛ لينهان، ٢٠١٥/٢٠٢٠) الفنيات الفرعية لمهارة اليقظة العقلية كالتالي :

أ- الإيجابيات والسلبيات "Pros and cons": تستخدم هذه المهارة في الأوقات التي تحتاج فيها إلى اتخاذ القرار حول طبيعة الأفعال المناسبة، وفيها يتم تحديد الإيجابيات والسلبيات الناتجة عن التصرف والدوافع المسببة لها، ويتم فيها أيضا تحديد قائمة أخرى بالإيجابيات والسلبيات الناتجة عن مقاومة الدوافع المسببة للأزمة ففي ذلك مساعدة على تحمل الضغوط وعدم الاستسلام للرغبات والدوافع.

ب- تهدئة الذات "Self soothe": وفيها يتم الاعتماد على الحواس المختلفة والتدريب على التفكير باستخدام الحواس، حيث يعتمد الفرد على حواسه المختلفة لخفض الاستثارة الانفعالية التي يمر بها وتحمل الضغط النفسي وذلك من خلال استخدام الحواس لإحداث ذلك مثل استخدام حاسة الإبصار والنظر إلى النجوم والسماء واستخدام حاسة السمع للاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

ج- تحسين جودة اللحظة "Improve the moment": وتقوم تلك المهارة على مجموعة مهارات فرعية تستهدف تغيير الحالة الانفعالية الناتجة عن الضغط النفسي الذي يعاني منه الفرد مثل التخيل، وإيجاد معنى الأشياء، والقيام بالأعمال المريحة والتشجيع الذاتي.

د- القبول المطلق "Radical acceptance": وفيها يتقبل الفرد الواقع بكل تفاصيله ويتم وفق خطوات منها التوقف عن التصارع مع الواقع والتخلص من نوبات الغضب وأن ما حدث في الماضي حقائق لا يمكن تغييرها وأن رفض الواقع لن يغير من الواقع في شيء وأن تقبل الواقع يؤدي إلى الشعور بالراحة والهدوء.

هـ- التحول الذهني "Turn the mind": وتعني إدارة العقل نحو القبول والتخلص من أساليب الرفض للواقع تماما مثل الاستدارة وتغيير المسار في الشارع بسبب وجود بعض الأشواك فيه.

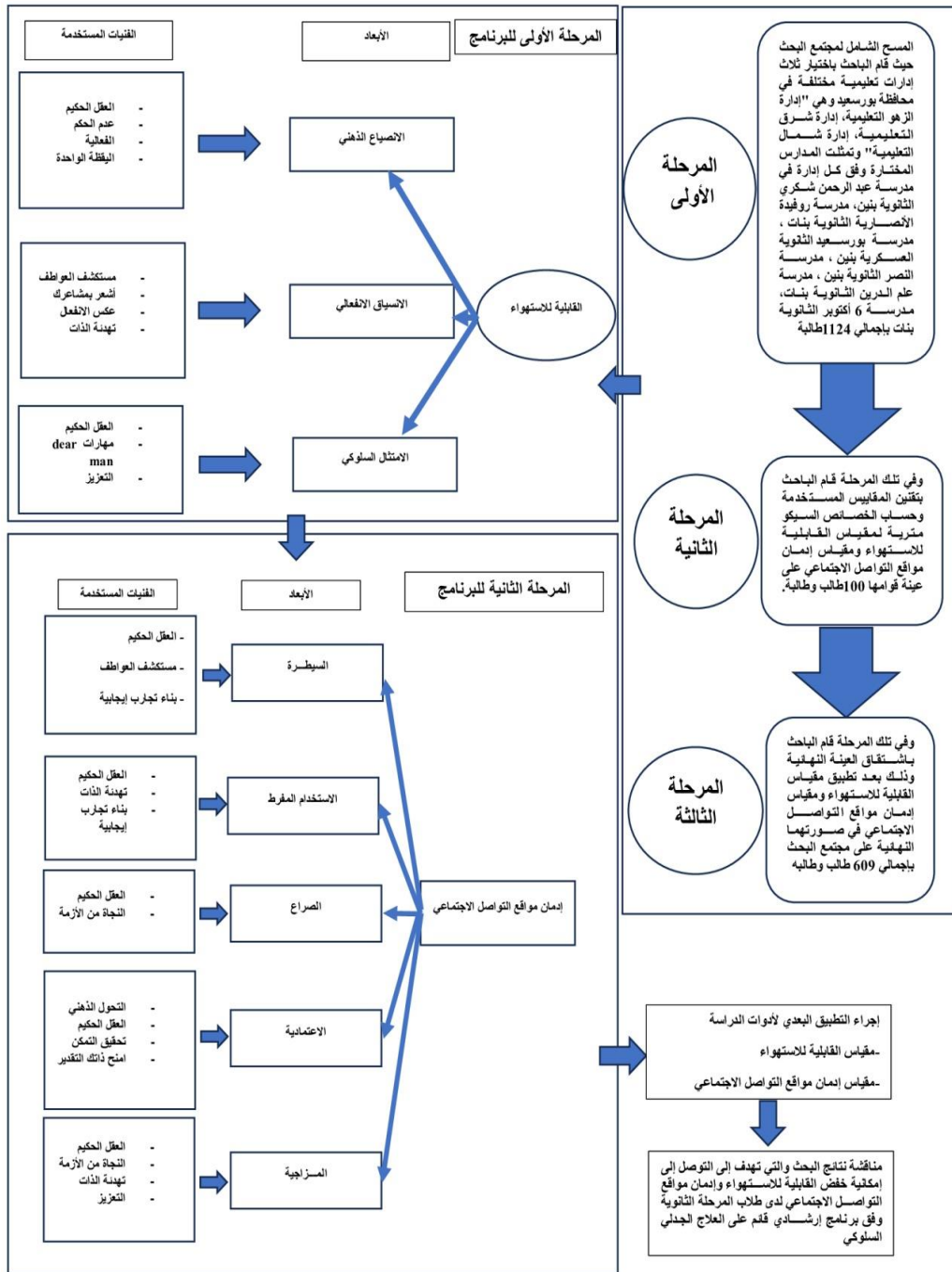
و- نصف ابتسامة "Half smile": وتعني أن تبتسم حتى في حالات الضغط النفسي، وتقوم تلك الفنية على مبدأ أن الابتسامة في حالة التوتر ترسل رسالة إلى ذهنك بضرورة إخفاء أو تغطية المشاعر المؤلمة والتعامل مع الموقف المؤلم بهدوء.

ومن خلال العرض السابق للإطار النظري و الدراسات السابقة للمتغيرات الثلاث الرئيسية للبحث الحالي وهم " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، و القابلية للإستهواء، و العلاج الجدلي السلوكي " يرى الباحثان أن من خلال استعراض النتائج البحثية للدراسات التي تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي اجمع معظمها على خطورة هذا النوع من الإدمان وليس خطورة مواقع التواصل الاجتماعي في حد ذاتها فالاستخدام المفرط لها وما يصاحبه من إحساس بالنشوة يجعل الفرد غير قادر على الانقطاع عن استخدامها وفي حالة عينة الدراسة الحالية تكمن الخطورة في عدة جوانب على الصعيد الاجتماعي يخلق

هذا النوع من الإدمان عزلة و انطوائية وعلاقات اجتماعية هشة غير و اقيه مما يفقد المراهق القدرة على تنمية مهاراته الاجتماعية و التقييم السليم لتلك العلاقات إما على الصعيد الانفعالي فانقطاع المراهق عن استخدام تلك المواقع يجعله مضطرب المزاج واستمراره عليها يجعله عرض للعديد من المشكلات الانفعالية منها الابتزاز العاطفي و التمر و العديد من المشكلات الانفعالية الأخرى وتكمن الخطورة في تأثير تلك المواقع على الجانب المعرفي و القدرة على التفكير المنطقي و النقدي وركز البحث الحالي على ذلك واختار القابلية للإستهواء والتي تزامن شيوعها مع هذا النوع من الإدمان فخلقت ما يسمى بظاهرة ال "trend" حيث يصدق المراهق كل ما ينشر ويقوم هو بدوره بنشره بدون اخضاعه للمنطق و التأثير به انفعالياً و العمل وفقاً له سلوكياً الأمر الذي أدى إلى انتشار العديد من الظواهر غير المنطقية في مجتمع المراهقين واختار الباحثان المدخل الجدلي السلوكي نظراً لفعاليتها و اسسه الفلسفي الذي يعتمد على الجدلية و الإقناع و اليقظة العقلية مما يساهم كثيراً في خفض هذا النوع من الإدمان وخفض مستوى القابلية للإستهواء ويلخص الباحثان وجهة نظرهم البحثية في النموذج البحثي التالي شكل (٥) حيث يعرض فيه إجراءات اشتقاق العينة و مراحل تطبيق البرنامج و النتائج المتوقع الوصول إليها و فق تلك العمليات المنطقية.

شكل (٥)

يوضح اشتقاق عينة الدراسة وتطبيق البرنامج وفق مرحلة المختلطة



وفقاً لذلك يمكن للباحث صياغة فروض البحث كمايلي:

الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

الفرض الثاني " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

الفرض الثالث " لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

الفرض الرابع" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

الفرض الخامس" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

الفرض السادس " لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية".

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم شبه التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية و الضابطة) والقياسات المتعددة" قبلي - بعدي - تتبعي" بهدف التعرف على فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانيا: متغيرات البحث:

١- المتغير المستقل:

وهو المراد قياس أثره على المتغير التابع، وهو في هذه الدراسة البرنامج الإرشادي الجدلي السلوكي المستخدم في خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- المتغير التابع:

وهو المتغير المراد قياسه لبيان مدى تأثيره بالمتغير المستقل، وهو في هذه الدراسة القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

ثالثا: مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية الملتحقين بالمدارس الحكومية بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ ويعانون من ارتفاع في مستوى القابلية للاستهواء بالإضافة إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (١) يوضح إحصائية بإعداد طلاب الثانوية العامة مجتمع البحث

الإجمالي	عدد الطلاب			المدرسة	الإدارة التعليمية
	الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول		
٢١٣٤	٥٩١	٨٢٦	٧١٧	بورسعيد الثانوية العسكرية "بنين"	إدارة شرق التعليمية
٨٣٨	٢٩٧	٢٤٣	٢٩٨	مدرسة الشهيد أحمد سامي الثانوية "بنين"	إدارة شمال التعليمية
٤١٠	١٤٧	١٠٨	١٥٥	عبد الرحمن شكري الثانوية "بنين"	إدارة الزهور التعليمية
١١٢٤	٣٥٣	٢٨٥	٤٨٦	مدرسة ٦ أكتوبر الثانوية "بنات"	إدارة شمال التعليمية
٤٤٧	١٣٩	١٦٦	١٤٢	مدرسة رفيدة الأنصارية الثانوية "بنات"	إدارة الزهور التعليمية
٥٦٧	١٦٢	٢٢٠	١٨٥	مدرسة علم الدين الثانوية "بنات"	إدارة شمال التعليمية

رابعا: عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلاب الثانوية العامة بالصفوف الأول و الثاني الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ في ستة مدارس بالمرحلة الثانوية من مختلف الإدارات

التعليمية بمحافظة بورسعيد) مدرسة الشهيد أسامة الشربيني الثانوية بنين، مدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية "بنين"، مدرسة عبد الرحمن شكري الثانوية "بنين"، مدرسة روفيدة الأنصارية الثانوية بنات، مدرسة ٦ أكتوبر الثانوية بنات، مدرسة علم الدين الثانوية بنات)، ويمكن وصف عينة الدراسة بأنهم طلاب بالصف الأول و الثاني الثانوي بإحدى المدارس الثانوية سالفة الذكر يعانون من ارتفاع مستوى القابلية للاستهواء بالإضافة إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

عينة الدراسة الحالية ويقسمها الباحثان إلى:

١ - عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

وهي العينة التي تم من خلالها حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتم اختيارها بطريقة عشوائية من بعض المدارس الحكومية بالمحافظة وبلغت (١٠٠) طالب و طالبه (بالصفوف الأول و الثاني و الثالث الثانوي) تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ إلى ١٧ سنة) بمتوسط عمري ١٥.٨٥ و انحراف معياري ٠.٨٠ كما هو موضح في الشكل (٦).

ب - عينة الدراسة النهائية:

ولتحديد عينة الدراسة النهائية تم اختيار (٦) مدارس حكومية بمحافظة بورسعيد لتطبيق أدوات الدراسة واشتقاق عينة الدراسة النهائية من تلاميذ (الصف الأول والثاني الثانوي) واستبعد الباحثان تلاميذ الصف الثالث الثانوي لعدم الانتظام في الحضور.

جدول (٢) يوضح اعداد طلاب الصف الأول والثاني الثانوي في المدارس التي تم

التطبيق من خلالها بعد تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية

المجموعة	ذكور	إناث	إجمالي
ضابطة	١٩	١٣	٣٢
تجريبية	٢١	١٣	٣٤

خامسا: إجراءات اشتقاق عينة الدراسة النهائية:

ويمكن استعراض الخطوات الإجرائية الخاصة باشتقاق عينة الدراسة النهائية في البحث الحالي من خلال الشكل التالي :

شكل (٦)

يوضح مراحل اشتقاق العينة النهائية للدراسة الحالية



ومن الشكل السابق يتضح أن العينة النهائية للدراسة، التي تم التوصل إليها وفقاً للمراحل والإجراءات السابقة، تألفت من ٧٤ طالباً وطالبة. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: الأولى مجموعة تجريبية بلغ عدد أفرادها ٤٠ طالباً وطالبة (٢٤ من الذكور و١٦ من الإناث)، ولكن لم ينتظم في حضور الجلسات سوى ٣٢ طالباً وطالبة، وبالتالي يمكن القول إن العينة التجريبية النهائية كانت ٣٢ طالباً وطالبة. أما المجموعة الضابطة، فقد ضمت ٣٤ طالباً وطالبة، منهم ٢١ من الذكور و١٣ من الإناث.

وفي الجدول التالي يستعرض الباحثان نتائج التحليل الإحصائي الذي يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية (إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والقبالية للإستهواء)

جدول (٣) يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة "القبالية

للاستهواء الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية "قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

المتغير	البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة(ت) الدلالة	مستوى الدلالة
	الانصياع الذهني	الضابطة	٣٤	١٦.١٥	١.٣٧٤	٦٤	٠.٣٣٩	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٦.٠٣	١.٤٠٢			
القبالية	الانسياق الانفعالي	الضابطة	٣٤	١٥.٨٨	١.٤٣١	٦٤	٠.٩٦٧	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٥.٥٦	١.٢٤٣			
للاستهواء	الامتثال السلوكي	الضابطة	٣٤	١٥.٧٩	١.٤٠٩	٦٤	٠.٩٨٣	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٥.٤٧	١.٢٧٠			
	الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	٤٧.٨٢	٢.٦٦٨	٦٤	١.٢٦٠	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٤٧.٠٦	٢.١٩٩			

جدول (٤) يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية" قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

المتغير	البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة																																																													
	السيطرة	الضابطة	٣٤	٢٩.١٨	١.١٦٧	٦٤	٠.١٧٨	غير دالة																																																													
		التجريبية	٣٢	٢٩.١٣	١.١٨٥					الاستخدام المفرط	الضابطة	٣٤	٢٨.٦٨	١.٠٩٣	٦٤	٠.٣٦٩	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٨.٧٨	١.٢١١	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	الصراع	الضابطة	٣٤	٢٩.٠٦	١.٠٤٣	٦٤	٠.٤١٦	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٨.٩٤	١.٣١٨		الاعتمادية	الضابطة	٣٤	٢١.٢٤	١.١٠٣	٦٤	٠.٩١٦	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢١.٥٠	١.٢٤٤		المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٢٩	٠.٧١٩	٦٤	١.١٥٥	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩		الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة
	الاستخدام المفرط	الضابطة	٣٤	٢٨.٦٨	١.٠٩٣	٦٤	٠.٣٦٩	غير دالة																																																													
		التجريبية	٣٢	٢٨.٧٨	١.٢١١				إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	الصراع	الضابطة	٣٤	٢٩.٠٦	١.٠٤٣	٦٤	٠.٤١٦	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٨.٩٤	١.٣١٨		الاعتمادية	الضابطة	٣٤	٢١.٢٤	١.١٠٣	٦٤	٠.٩١٦	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢١.٥٠	١.٢٤٤		المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٢٩	٠.٧١٩	٦٤	١.١٥٥	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩		الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة		التجريبية	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣								
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	الصراع	الضابطة	٣٤	٢٩.٠٦	١.٠٤٣	٦٤	٠.٤١٦	غير دالة																																																													
		التجريبية	٣٢	٢٨.٩٤	١.٣١٨					الاعتمادية	الضابطة	٣٤	٢١.٢٤	١.١٠٣	٦٤	٠.٩١٦	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢١.٥٠	١.٢٤٤		المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٢٩	٠.٧١٩	٦٤	١.١٥٥	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩		الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة		التجريبية	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣																					
	الاعتمادية	الضابطة	٣٤	٢١.٢٤	١.١٠٣	٦٤	٠.٩١٦	غير دالة																																																													
		التجريبية	٣٢	٢١.٥٠	١.٢٤٤					المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٢٩	٠.٧١٩	٦٤	١.١٥٥	غير دالة	التجريبية	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩		الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة		التجريبية	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣																																		
	المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٢٩	٠.٧١٩	٦٤	١.١٥٥	غير دالة																																																													
		التجريبية	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩					الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة		التجريبية	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣																																															
	الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٤٤	٢.٤١٤	٦٤	٠.٠٠٦	غير دالة																																																													
	التجريبية	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣																																																																	

ومن خلال الجدولين السابقين يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس القبلي للقبالية للإستهواء " الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية" مما يشير إلى تكافؤ درجات طلاب المجموعتين على مقياس القبالية للإستهواء، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية" حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائية عند أي مستوى من مستويات الدلالة المعروفة مما يشير إلى تكافؤ درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و فق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

تصميم وبناء أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس القابلية للاستهواء:

١- بناء المقياس:

أ- هدف المقياس:

قام الباحثان ببناء المقياس الحالي بغرض قياس مستوى القابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة وذلك للتعرف على فعالية البرنامج المستخدم في خفض القابلية للاستهواء لدى عينة الدراسة من خلال قياس مستوى القابلية للاستهواء قبل وبعد تطبيق البرنامج باستخدام المقياس الحالي.

وفي سبيل إعداد المقياس الحالي أطلع الباحثان على عدد من الدراسات والتي استخدمت مقاييس متعددة لقياس القابلية للاستهواء لدى عينات مختلفة ومن تلك الدراسات دراسة (العبيدي، ٢٠١٢) و التي قامت بإعداد مقياس لقياس القابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة وتكون المقياس من ٣١ مفردة ، والتي تم إعدادها على شكل مواقف لفظية يمر بها الفرد في حياته اليومية ، ولكل موقف من هذه المواقف خمسة بدائل للإجابة و هي (دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً - نادراً)، في حين استخدمت دراسة (الأعظمي و عبد الرحمن، ٢٠١٥) مقياس (Kotov,2004) لقياس القابلية للاستهواء لدى عينة من طلاب الجامعة وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة وبعد التحقق منها وحذف العبارات التي لم تحصل على معامل صدق مناسب أصبح عدد العبارات (٧٥) عبارة، في حين قامت دراسة (التميمي و الشمري، ٢٠١٥) ببناء مقياس لقياس القابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة والذي تكون من ٢٠ موقف يجب عليهم من خلال مقياس ليكرت المتدرج، كما قام (محمد، ٢٠١٦) ببناء مقياس لقياس القابلية للإستهواء لدى طلاب الجامعة وتكون المقياس من ٢٢ موقفاً حياتياً يجب عليهم من خلال مجموعة اختيارات تقابل كل موقف وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها ١١٠ طالب وطالبة ، في حين استخدمت دراسة (الموسوي، ٢٠٢٠) مقياس مكون من ٢٨ عبارة من إعداد الباحث يختار المفحوص للإجابة عليها من بين أربع بدائل وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة

استطلاعية عددها ٣٠ طالب وطالبة وتم إعداد المقياس لقياس القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة المتوسطة، في حين استخدمت دراسة (النواجحة، ٢٠٢١، عمار، ٢٠٢٢، البلاح، ٢٠٢٢) مقياس ايوا من إعداد (Kotov, 2004) وتكون المقياس من ستة أبعاد رئيسية تنتشع عليها مجموعة من المفردات " البعد الأول: القابلية للإقناع وتكون البعد من ١١ مفردة ، البعد الثاني: عدوى الإغراء وتكون البعد من ٩ مفردات ، البعد الثالث: رد الفعل النفسي وتكون البعد من ١١ مفردة ، البعد الرابع: التوافق مع الرفاق وتكون البعد من ١٢ مفردة ، البعد الخامس: التحكم النفس جسمي وتكون البعد من ١٢ مفردة ، البعد السادس: العناد و التمسك بالرأي وتكون البعد من ١٥ مفردة، في حين استخدمت دراسة (Irving et al., 2024) مقياس تكون من مجموعة مفردات و أنشطة وتنوعت الاستجابات بين نعم و لا وأيضاً استخدم في بعضها مقياس ليكرت رباعي وتراوح بين لا على الإطلاق و إلى حد كبير ، في حين استخدمت دراسة (Leue & Bertram, 2024) مقياس (Gudjonsson, 1997) وتكون المقياس من قصة يليها مجموعة أسئلة تستهدف تحديد مدى تأثر المفحوص انفعالياً و اجتماعياً وسلوكياً.

ومن خلال العرض السابق للمقاييس المختلفة و التي استخدمت لقياس القابلية للاستهواء وفق الأدبيات البحثية المختلفة نجد تعدد في طريقة القياس وكذلك في بنية المقياس نفسه ، فبعض الدراسات استخدمت مقاييس بنيت على مجموعة عبارات يقابلها مجموعة اختيارات وفق مقياس ليكرت مثل مقياس (Kotov, 2004) و البعض الآخر استخدمت مواقف حياتيه يقابلها مجموعة من الاختيارات مثل المقياس المستخدم في دراسة (محمد، ٢٠١٦) و التي تتمثل في سلوكيات محتملة يمكن أن يقوم بها المفحوص ، في حين اختلفت بنية مقياس (Gudjonsson, 1997) والتي اعتمدت على القصة في التعرف على مدى تقبل المفحوصين للاستهواء المدمج بين أحداث القصة والتعرف على ذلك من خلال الأسئلة التي تلى القصة ، وبناء على ذلك يرى الباحثان أن استخدام مقياس مبنى على مواقف حياتية واستجابات محتملة الحوادث هو الأنسب للعينة وكذلك لطبيعة مفهوم القابلية للاستهواء في الدراسة الحالية و لهذا سوف يقوم الباحثان ببناء مقياس يستخدم

مجموعة من المواقف الحياتية يقابلها مجموعة من الاستجابات المحتمل حدوثها و التي يمكن للمفحوص الإختيار من بينها .

ب- أبعاد المقياس:

١- الإنصياع الذهني: ميل الفرد لتصديق الأفكار والمعلومات التي يقرأها أو يسمعها أو يشاهدها دون البحث وراء صحتها أو عدم صحتها ودون إخضاعها للمنطق، وتقيسه المفردات رقم "١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦"

٢- الإنسياق الانفعالي: الشحنة الانفعالية التي تسيطر على الفرد نتيجة التعاطف مع أفراد أو احداث دون منطقية والخضوع الأعمى لهذا الانفعال دون مقاومة من جانب الفرد، وتقيسه المفردات رقم "٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢".

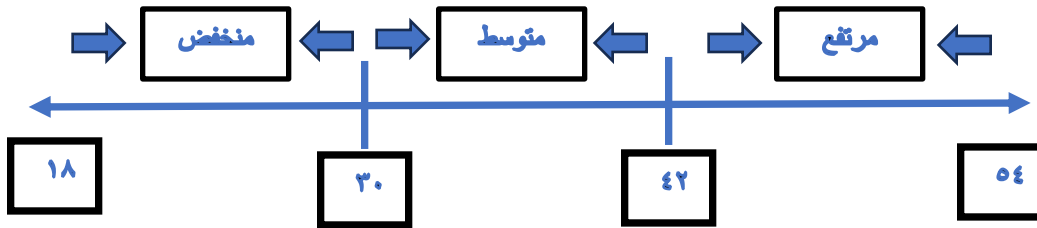
٣- الإمتثال السلوكي: أن يسلك الفرد سلوكيات غير منطقية يميلها عليه هواه ووجدانه أو يقلد فيها غيره بإرادته دون قناعة عقلانية، وتقيسه المفردات رقم "١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨".

ج- معايير تقدير الدرجات:

يتكون المقياس من ١٨ مفردة تمثل كل مفردة موقف من المواقف الحياتية التي يمكن أن يتعرض لها المفحوص والتي تتطلب منه الاستجابة عليها بما يتوافق معه ولهذا وضع الباحثان أمام كل موقف ثلاثة اختيارات متدرجة على حسب طبيعة المقياس تمثل كل منها درجة من درجات القابلية للاستهواء حيث يمثل الاختيار (أ) قابلية عالية للاستهواء ، ويمثل الاختيار (ب) قابلية منخفضة للاستهواء ، أما الاختيار (ج) فهو يمثل الاستهواء المضاد بمعنى أن الشخص لديه درجة متدنية من القابلية للاستهواء ، وإذا اختار المفحوص الاختيار (أ) يحصل على ٣ درجات ، أما إذا اختار المفحوص الاختيار (ب) يحصل على درجتان ، أما إذا اختار المفحوص الاختيار (ج) يحصل على درجة واحدة ، وبالتالي تصبح أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس هي (٥٤) و أقل درجة يمكن الحصول عليها على المقياس هي (١٨) درجة .

شكل (٧)

يوضح تصنيف المفحوصين طبقاً لدرجاتهم على مقياس القابلية للإستهواء



- من يحصل على درجة تتراوح ما بين ١٨ إلى ٣٠ على مقياس القابلية للإستهواء المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه منخفض القابلية للإستهواء
 - من يحصل على درجة تتراوح ما بين ٣١ إلى ٤٢ على مقياس القابلية للإستهواء المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه متوسط القابلية للإستهواء
 - من يحصل على درجة تتراوح ما بين ٤٣ إلى ٥٤ على مقياس القابلية للإستهواء المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه مرتفع القابلية للإستهواء
- ٢- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس القابلية للإستهواء:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط المفردات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل المقياس، كذلك ارتباط كل وحدة أو مفردة مع الاختبار ككل ولقد تكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة تندرج تحتها مجموعة من المفردات المتشعبة على كل بعد وبالتالي فسوف يقوم الباحثان بحساب معامل الارتباط بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

أ- حساب الاتساق الداخلي للمفردات: وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥) يوضح معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس حيث (ن = ١٠٠)

البعد الأول:		البعد الثاني:		البعد الثالث:	
الانصياع الذهني		الانسياق الانفعالي		الامتثال السلوكي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٨٩٦	٧	**٠.٧٨٧	١٣	**٠.٨٣٠
٢	**٠.٨٩٣	٨	**٠.٨٦١	١٤	**٠.٩١٧
٣	**٠.٨٩٩	٩	**٠.٩٣١	١٥	**٠.٩١٦
٤	**٠.٨١٢	١٠	**٠.٩٢٣	١٦	**٠.٩٢١
٥	**٠.٩١٤	١١	**٠.٨٦٤	١٧	**٠.٨٣٦
٦	**٠.٧٨٠	١٢	**٠.٨٦٢	١٨	**٠.٨٤٩

** مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس بين (٠.٧٨٠) إلى (٠.٩٣١) وبالتالي لم يتم حذف أي من تلك المفردات.

ومن خلال العرض السابق يتضح تمتع معظم مفردات المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي

ب- الاتساق الداخلي للأبعاد: ويتم ذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

جدول (٦) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد الدرجة الكلية للمقياس

القيمة معامل الارتباط	البعد
**٠.٩٧٣	الانصياع الذهني
**٠.٩٨١	الانسياق الانفعالي
**٠.٩٨٩	الامتثال السلوكي

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن جميع الأبعاد الخاصة بمقياس القابلية للاستهواء (الانصياع الذهني، الانسياق الانفعالي، الامتثال السلوكي) ترتبط ارتباط قوي بالدرجة الكلية للمقياس وجميعها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

ثانياً: صدق المقياس:

أولاً: صدق المحك الخارجي:

وتم حساب الصدق باستخدام محك خارجي آخر وذلك بإيجاد معامل ارتباط بين الدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس القابلية للاستهواء "إعداد الباحثان" على عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس القابلية للاستهواء إعداد (العبيدي، ٢٠١٢) على عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسيين (٠.٧٢٥) مما يشير إلى تمتع مقياس القابلية للاستهواء (اعداد الباحثان) بمعامل صدق مرتفع.

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

ولحساب صدق المقياس الحالي استخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية وكان كالتالي تم حساب صدق المقياس على عينة مكونه من (ن=١٠٠ طالب وطالبة) ، عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية ، حيث يعتمد هذا الأسلوب على مقارنة درجات التلث الأعلى بدرجات التلث الأدنى في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط التلث الأعلى و متوسط التلث الأدنى يمكن القول بأن المقياس صادق ، وبعد تحديد مجموعة المرتفعين والمنخفضين على المقياس الحالي ، تم استخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على المقياس الحالي، وكانت النتيجة على النحو التالي ، كما هي موضحة بالجدول الآتي :

جدول (٧) الصدق الكلي لمقياس القابلية للاستهواء باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد (ن)	المجموعة
.000	**٤١.٣٧٧	٦٤	٣.٩٢٧	٢٤.٨٨	٣٣	الإرباعي الأدنى
			١.٢٢٨	٥٤.٥٢	٣٣	الإرباعي الأعلى

** دال عند مستوى ٠.٠١

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في القابلية للاستهواء، مما يؤكد على صدق المقياس.

ثالثاً: الثبات:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد في نفس الظروف، ولقد استخدمت الباحثان لحساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية الأساليب التالية.

أولاً- ثبات المفردات:

تم حساب ثبات المفردات باستخدام معامل الفا العام، حيث يمثل معامل ألفا α متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة، وبذلك فهو يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء المقياس وسجل معامل ألفا α العام للمقياس (٠.٩٨١) مما يشير إلى معامل ثبات مرتفع. ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات ثبات مفردات المقياس وذلك بحساب معامل الفا α (معامل ثبات المفردة) في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨) يوضح معاملات ثبات المفردة في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية

للمقياس

البعد الأول: الإنصياع الذهني	البعد الثاني: الانسياق الانفعالي	البعد الثالث: الامتثال السلوكي
معامل (α)	رقم المفردة	معامل (α)
٠.٩٨٠	٧	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	٨	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	٩	٠.٩٧٩
٠.٩٨٠	١٠	٠.٩٧٩
٠.٩٨٠	١١	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	١٢	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	١٣	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	١٤	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	١٥	٠.٩٧٩
٠.٩٧٩	١٦	٠.٩٧٩
٠.٩٨٠	١٧	٠.٩٨٠
٠.٩٨٠	١٨	٠.٩٨٠

يتضح من الجدول رقم (٨) تمتع جميع مفردات المقياس بمعاملات ثبات عالية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات
ثانيا: الثبات الكلي للمقياس:

لحساب الثبات الكلي للمقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان/ براون، وجتمان ، وتتضح نتائج هذا التحليل في الجدول التالي:

جدول (٩) يوضح الثبات الكلي لمقياس القابلية للاستهواء بطريقة التجزئة النصفية

عدد المفردات = ١٨	عدد الأفراد = ١٠٠
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة تساوي الطول) = ٠.٩٧٨	معامل الارتباط بين الجزئين = ٠.٩٥٨
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة عدم تساوي الطول) = ٠.٩٧٨	معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان = ٠.٩٧٨
٩ مفردة في الجزء الأول	٩ مفردة في الجزء الثاني
معامل ألفا في الجزء الأول = ٠.٩٦١	معامل ألفا في الجزء الثاني = ٠.٩٦٧

ومن خلال العرض السابق للخصائص السيكومترية لمقياس القابلية للاستهواء يتضح أن المقياس يتمتع باتساق داخلي كذلك درجة مناسبة من الصدق ومعامل ثبات عالي إذا هو صالح للاستخدام في قياس ما وضع لقياسه في البحث الحالي.

ثانيا: مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

١- بناء المقياس:

أ- هدف المقياس:

قام الباحثان ببناء المقياس الحالي بغرض قياس مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وذلك للتعرف على فعالية البرنامج المستخدم في خفض القابلية للاستهواء لدى عينة الدراسة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

وفي سبيل إعداد المقياس الحالي أطلع الباحثان على عدد من الدراسات والتي استخدمت مقاييس متعددة لقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينات مختلفة ومن تلك

الدراسات دراسة (Andreassen et al.,2012) والتي استخدمت مقياس يتكون من ١٨ فقره موزعة على ستة أبعاد رئيسية هي (البروز، التحمل، تعديل المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع) ، و يتم الاستجابة للمقياس و فق تدرج خماسي بحيث تتراوح الدرجات على المقياس من (١٨-٩٠) درجة، كما استخدمت دراسة Baysak et al.,(2016) مقياس تكون من ٦ أبعاد وهي (تحسين المزاج، أهمية مواقع التواصل الاجتماعي لدى الفرد، تحقيق المتعة، أعراض الانسحاب، الصراع مع الآخرين، مدى قدرة الأفراد على العودة إلى معدلات الاستخدام الطبيعي) وتكون المقياس من ١٨ مفردة صيغة جميعها في صورة أسئلة يجيب عنها المفحوص، واستخدمت دراسة (عايش و الشجيري، ٢٠١٨) مقياس تكون من ١٨ فقرة تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتكون الإجابة عليها وفق تدرج ليكرت الخماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدرج السابق الأرقام (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ، في حين استخدمت دراسة (أبو هلال، ٢٠١٩) مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المعد من قبل (Sahin,2018) ، وقد تمت ترجمته وتقنينه من قبل أبو هلال (٢٠١٩) ، ويتكوّن المقياس من (٢٩) فقرة ، وقد استخدم تدرج ليكرت الخماسي لتقدير استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس ، حيث يُعبّر (١) عن أرفض بشدة ، ويُعبّر (٥) عن أوافق بشدة ، وهذا يعني أن الدرجات المرتفعة في هذا المقياس تدل على درجة عالية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح، وبالتالي فإن أقل درجة يحصل عليها المفحوص (٢٩) درجة ، وأعلى درجة (١٤٥) درجة، في حين استخدمت دراسة (عبيدات و طلبة ،٢٠٢٢) مقياس تكون من (٢٦) فقرة موزعة على خمسة أبعاد ؛ هي : التحمل ويتكون من (١٠) فقرات الانسحاب يتكون من (٤) فقرات، والوقت يتكون من (٤) فقرات ، والمهام اليومية يتكون من (٥) فقرات، والمشكلات يتكون من (٣) فقرات ، حيث قامت بالتحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على (١٢) محكمًا من أهل الاختصاص والالتزام بأراء وتعديلات المحكمين، واستخدمت دراسة (قديد ومداني، ٢٠٢٣) مقياس BEFAS والذي تكون من ١٨ مفردة موزعين على ستة أبعاد وهي (البروز، التحمل، تعديل المزاج،

المعاودة، الأعراض الانسحابية، الصراع)، كما استخدمت دراسة (بهجت وعبد الرحمن، ٢٠٢٣) مقياس تكون من بعدين هما (الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، الأعراض الانسحابية) وتكون المقياس من ٢٤ مفردة موزعة على البعدين بالتساوي، في حين قامت دراسة (السحيمان و عبد الكريم ، ٢٠٢٣) باستخدام مقياس مكون من أربعة أبعاد هي (أعراض اختلالات العادات اليومية، أعراض الانسحاب، أعراض الاستخدام المفرط، أعراض العجز) وتكون المقياس من ٤٠ عبارة امام كل عبارة مجموعة بدائل يختار منها المفحوص وفق مقياس ليكرت رباعي.

ب- أبعاد المقياس:

١- السيطرة: سيطرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تفكير الفرد وتشمل تلك السيطرة كل ما يدور على تلك المواقع سواء من مراسلات او منشورات باختلاف الموقع المستخدم والتفكير الدائم فيها وترقب ردود الفعل من حيث المشاركة والتعليق وعدد مرات الإعجاب، وتقيسه المفردات رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨).

٢- الاستخدام المفرط: استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي بشكل مستمر يفوق المعدلات الطبيعية بحيث يستحوذ استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي على جزء كبير من حياته اليومية ويصبح من الصعب السيطرة على عدد الساعات التي يمضيها في استخدامه لهذه المواقع، وتقيسه المفردات رقم (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦).

٣- الصراع: هو الصراع الذي يحدث بين الطالب وذاته من حيث كونه مدرك لخطورة ما يقوم وبه وضياح الوقت والتأثير المباشر على مستقبله وحياته الأكاديمية وبين عدم قدرته على الامتناع عن الاستخدام والتركيز على حياته الأكاديمية وما يتولد عن ذلك من اضطراب للمزاج والتفكير، وتقيسه المفردات رقم (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤).

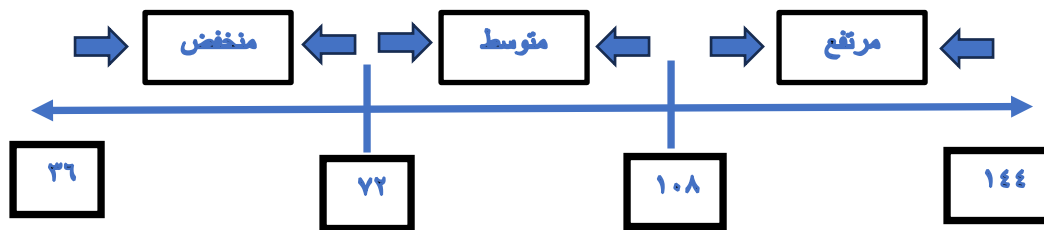
٤- الاعتمادية: وتعرف بأنها اعتماد الطالب على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير من حيث قضاء وقت أكبر مما يجعلها المؤثر الأكبر على تفكيره وتصرفاته فيستقي منها المعرفة ويقتنع بما ينشر عليها، ويتصرف وفق ما ينتشر عليها من ظواهر تعرف بـ "الترند" وتقيسه المفردات رقم (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢).

في الصورة النهائية للمقياس تقيسه المفردات رقم (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) ٥-المزاجية: وتعرف بأنها اضطراب في المزاج العام للطالب مدمن مواقع التواصل الاجتماعي ما بين الهدوء والاضطراب حيث يتسم سلوكه بالهدوء النسبي في حالة الدخول على مواقع التواصل الاجتماعي والتفاعل عليها والاضطراب في حالة الابتعاد عنها أو عدم الدخول عليها عند الاحتياج بسبب المنع القصري أو حدوث أي خلل تقني أو بسبب آخر، وتقيسه المفردات رقم (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠). وفي الصورة النهائية تقيسه المفردات رقم (٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦).
ج- معايير تقدير الدرجات:

تكون المقياس في صورته الأولية من ٤٠ مفردة ولكن بعد حساب الاتساق الداخلي للمفردات الخاصة بالمقياس تم استبعاد أربع مفردات لم يحصلوا معامل اتساق مناسب كما هو موضح في الجدول رقم (١٠)، ليصبح إجمالي عدد المفردات الخاصة بالمقياس في صورته النهائية ٣٦ مفردة، صيغة المفردات في صورة عبارات يصاحبها مجموعة اختيارات (مقياس ليكرت رباعي) وهي أبدأ=١، نادراً=٢، أحياناً=٣، دائماً=٤ يختار منها المفحوص ما يناسبه وبالتالي تصبح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس الحالي هي ١٤٤ درجة، بينما أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس الحالي ٣٦ درجة.

شكل (٨)

يوضح تصنيف المفحوصين طبقاً لدرجاتهم على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي



- من يحصل على درجة تتراوح ما بين ٣٦ إلى ٧٢ على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه منخفض إيمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- من يحصل على درجة تتراوح ما بين ٧٣ إلى ١٠٨ على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه متوسط إيمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- من يحصل على درجة تتراوح ما بين ١٠٩ إلى ١٤٤ على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي يصنف كونه مرتفع إيمان مواقع التواصل الاجتماعي.

٢- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط المفردات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل المقياس، كذلك ارتباط كل وحدة أو مفردة مع الاختبار ككل ولقد تكون المقياس من خمسة أبعاد رئيسة تتدرج تحتها مجموعة من المفردات المتشعبة على كل بعد وبالتالي فسوف يقوم الباحثان بحساب معامل الارتباط بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

أ- حساب الاتساق الداخلي للمفردات: وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٠) يوضح معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس حيث (ن = ١٠٠)

البعد الأول: السيطرة		البعد الثاني: الاستخدام المفرط		البعد الثالث: الصراع		البعد الرابع: الاعتمادية		البعد الخامس: المزاجية	
المفر	معامل الارتباط	المفر	معامل الارتباط	المفر	معامل الارتباط	المفر	معامل الارتباط	المفر	معامل الارتباط
١	٠,٩٠٦*	٩	٠,٩١٦*	١٧	٠,٨٨٥*	٢٥	٠,٩٣٣*	٣٣	٠,٩٣٢*
	*		*		*		*		*
٢	٠,٩٠٣*	١٠	٠,٩٥١*	١٨	٠,٧٩٠*	٢٦	٠,٩٣٢*	٣٤	٠,٩٥٣*
	*		*		*		*		*
٣	٠,٨٨٦*	١١	٠,٨٥٣*	١٩	٠,٩٠٩*	٢٧	٠,٩٥٣*	٣٥	٠,٩٣٣*
	*		*		*		*		*
٤	٠,٨٥٧*	١٢	٠,٧٦٣*	٢٠	٠,٩٣٢*	٢٨	٠,٩٣٣*	٣٦	٠,٠٣٢
	*		*		*		*		*
٥	٠,٨٨٩*	١٣	٠,٨٣٨*	٢١	٠,٩٥٣*	٢٩	٠,٩٥٣*	٣٧	٠,٩٠٣*
	*		*		*		*		*
٦	٠,٨٣١*	١٤	٠,٩٣٢*	٢٢	٠,٩٣٣*	٣٠	٠,٩٣٣*	٣٨	٠,٨٨٦*
	*		*		*		*		*
٧	٠,٨٥٢*	١٥	٠,٩٥٣*	٢٣	٠,٩٣٢*	٣١	٠,١٥٦	٣٩	٠,٨٥٧*
	*		*		*		*		*
٨	٠,٩٠٦*	١٦	٠,٩٣٣*	٢٤	٠,٩٥٣*	٣٢	٠,١٦٦	٤٠	٠,١٠٠
	*		*		*		*		*

** مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس بين (٠.٧٦٣ إلى ٠.٩٥٣) وبالتالي لم يتم حذف أي من تلك المفردات، فيما عدا المفردات رقم (٣٢، ٣١) المنتمين للبعد الرابع "الاعتمادية" والمفردات رقم (٤٠، ٣٦) المنتمين للبعد الخامس (المزاجية).

ومن خلال العرض السابق يتضح تمتع معظم مفردات المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي

ب- الاتساق الداخلي للأبعاد: ويتم ذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها

جدول (١١) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد الدرجة الكلية للمقياس

قيمة معامل الارتباط	البعد
**٠,٩٧٩	السيطرة
**٠,٩٨٩	الاستخدام المفرط
**٠,٩٨٦	الصراع
**٠,٩٧١	الاعتمادية
**٠,٩٥٩	المزاجية

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن جميع الأبعاد الخاصة بمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (السيطرة، الاستخدام المفرط، الصراع، الاعتمادية، المزاجية) ترتبط ارتباط قوي بالدرجة الكلية للمقياس وجميعها دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

ثانياً: صدق المقياس

أولاً: صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض الصيغة الأولية للمقياس على محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي في مجالي التربية الخاصة والصحة النفسية وعددهم (١٠) محكمين ، حيث طلب منهم الباحثان التفضل بإبداء الرأي حول سلامة الصياغة اللغوية لكل مفردة من مفردات المقياس، وبيان مدى انتماء كل مفردة للبعد الذي تتدرج تحته، وكذلك إبداء اي ملاحظات اخري يرونها مناسبة، ولقد تكون المقياس من ٥ أبعاد يشمل كل بُعد عدد من المفردات وبناء علي ملاحظاتهم والتي تلخصت في تعديل بعض مفردات المقياس لتكون مناسبة أكثر مع المرحلة العمرية للطلاب وفي النهاية تكونت الصورة النهائية للمقياس من العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبه ٨٠% من قبل المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية كما هو موضح في ملحق رقم (٢).

ثانياً: صدق المحك الخارجي:

وتم حساب الصدق باستخدام محك خارجي آخر وذلك بإيجاد معامل ارتباط بين الدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي "إعداد الباحثان" على عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة بالبحث الحالي والدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي إعداد

(مؤيد، ٢٠١٦) على عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة بالبحث الحالي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠.٦٤٦) مما يشير إلى تمتع مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (اعداد الباحثان) بمعامل صدق مناسب.
ثالثاً: صدق المقارنة الطرفية:

ولحساب صدق المقياس الحالي استخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية وكان كالتالي تم حساب صدق المقياس على عينة مكونه من (ن=١٠٠ طالب وطالبة) ، عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية ، حيث يعتمد هذا الأسلوب على مقارنة درجات التث الأعلى بدرجات التث الأدنى في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط التث الأعلى و متوسط التث الأدنى يمكن القول بأن المقياس صادق ، وبعد تحديد مجموعة المرتفعين والمنخفضين على المقياس الحالي ،تم استخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على المقياس الحالي، وكانت النتيجة على النحو التالي ، كما هي موضحة بالجدول الآتي :

جدول (١٢) الصدق الكلي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

المجموعة	العدد(ن)	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
الإرباعي الأدنى	٣٣	٥٦,٤٥	٧,٢٨٥	٦٤	٥٩,٣٦٤**	٠.٠٠١
الإرباعي الأعلى	٣٣	١٤٢,٦١	٤,٠٥٤			

** دال عند مستوى ٠.٠١

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤكد على صدق المقياس.

ثالثا الثبات:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة من الأفراد في نفس الظروف، ولقد استخدم الباحثان لحساب ثبات المقياس في البحث الحالي الأساليب التالية.

أ- الثبات الكلي للمقياس وذلك بحساب معامل ألفا (α) العام للمقياس:

تم حساب ثبات المقياس الحالي باستخدام معامل ألفا العام، حيث يمثل معامل ألفا α متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة، وبذلك فهو يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء المقياس وسجل معامل ألفا العام للاختبار (٠.٩٨٨) مما يشير إلى معامل ثبات مرتفع.

ب- الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

لحساب الثبات الكلي للمقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان/ براون، وجتمان ، وتوضح نتائج هذا التحليل في الجدول التالي:

جدول (١٣) يوضح الثبات الكلي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة التجزئة النصفية

عدد المفردات = ٣٦	عدد الأفراد = ١٠٠
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة تساوي الطول) = ٠.٩٩٣	معامل الارتباط بين الجزئين = ٠.٩٨٥
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة عدم تساوي الطول) = ٠.٩٩٣	معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان = ٠.٩٩٠
١٨ مفردة في الجزء الأول	١٨ مفردة في الجزء الثاني
معامل ألفا في الجزء الأول = ٠.٩٨٤	معامل ألفا في الجزء الثاني = ٠.٩٩١

ومن خلال العرض السابق للخصائص السيكومترية لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي كذلك درجة مناسبة من الصدق

ومعامل ثبات عالي إذا هو صالح للاستخدام في قياس ما وضع لقياسه في البحث الحالي.

البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثان):

أولاً: الفئة التي صمم البرنامج من أجلها:

طبق البرنامج الحالي على عينة من طلاب الثانوية العامة بالصف الأول والثاني الثانوي بالمدارس الحكومية بمحافظة بورسعيد ممن يعانون من ارتفاع في مستوى القابلية للاستهواء وأيضاً يعانون من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق الدرجات التي حصلوا عليها على المقاييس المستخدمة في البحث الحالي وتراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة.

ثانياً: الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى

- خفض مستوى القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- خفض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة ممن يعانون من ذلك.
- تدريب طلاب عينة الدراسة على استخدام مهارات العلاج الجدلي السلوكي لتحقيق الهدفين السابقين.
- التوظيف الناجح لمهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض مستوى القابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى مجتمع الدراسة المستهدف وفق بنية البرنامج الإرشادي المستخدم.

ثالثاً: أهمية البرنامج:

ترجع أهمية البرنامج إلى:

- ١- خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية
- ٢- خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب الثانوية العامة
- ٣- تمكين الطلاب من التحرر من السيطرة الفكرية والانفعالية التي يمكن أن يكونوا عرضة لها نتيجة قابلية الاستهواء المرتفعة.

- ٤- تمكين طلاب الثانوية العامة من التحرر من سيطرة هذا النوع من الإدمان خاصة وهم في مرحلة دراسية هامة
- ٥- تنمية جوانب اجتماعية إيجابية في حياة المراهق تجعله يشعر بالحياة بعيداً عن شاشات الهاتف ومنشورات الفيس بوك.
- ٦- تنمية الثقة بالنفس والوعي بالدور الاجتماعي والفكر النقدي وتمكين المراهق من تكوين شخصية متزنة.
- رابعاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج:
- ١- الأسس العامة:

يقوم هذا البرنامج على فكره يتبناها الباحثان، يتناولان من خلالها القابلية للاستهواء باعتباره أحد المتغيرات الهامة و التي تؤثر على الجوانب الفكرية و الانفعالية و السلوكية لدى المراهق وبالتالي فإذا زاد أو ارتفع مستوى القابلية للاستهواء لدى الفرد جعله عرضة للتأثر بأفكار ومشاعر وسلوكيات غيره ، وباعتبار مرحلة المراهقة إحدى المراحل الحساسة و الأشد تأثيراً في حياة الفرد لأنها الفترة التي تبرز فيها الملامح الأولية للشخصية كان لابد من إجراء تدخل مناسب يجعل هؤلاء المراهقين يتجنبون الاستهواء بكافة أبعاده وجوانبه لتصبح شخصيتهم مستقلة بما تحمله من جوانب فكرية و انفعالية و سلوكية ولهذا اختار الباحثان في البحث الحالي استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي من أجل إحداث هذا التغير من خلال خفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية وخصوصاً ممن يدمنوا مواقع التواصل الاجتماعي حيث يعتبر الإدمان واحد من أخطر المشكلات التي تواجه المراهقين وتؤثر على تفكيرهم وتصرفاتهم ومن هذا المنطلق كان البحث الحالي .

٢- الأسس النفسية:

١. مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب على أن يكون البرنامج متناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم.
٢. مراعاة خصائص ومطالب المرحلة النمائية التي يمر بها هؤلاء الطلاب.
٣. التركيز على تحسين الخصائص الانفعالية والسلوكية لهؤلاء الطلاب.

٤. مراعاة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق في مرحلة الثانوية العامة.
٥. ضرورة بناء الثقة والألفة بين المراهق وبين المرشد عند بداية تطبيق البرنامج لضمان تطبيق ناجح.

٣- الأسس التربوية:

تشير الدراسات التربوية إلى أن طلاب الثانوية العامة يعانون عدة ضغوط أبرزها تلك المتعلقة بالنواحي الأكاديمية بالإضافة إلى الضغوط الأسرية نتيجة عدم قدرة بعض الأسر على تقبل أبنائها على اعتبارهم مراهقين وراشدين المستقبل و استمرار النظر إليهم على اعتبارهم أطفال الأمس ومن هنا ينشأ الصراع وتمرد المراهق على نمط المعاملة وتزداد الفجوة بين الأسرة و المراهق فيلجأ المراهق إلى بعض السلوكيات التعويضية التي تجعله يشعر ببعض التوازن و التي غالباً ما يجدها على مواقع التواصل الاجتماعي و التي تتيح له حرية الرأي و التعبير عما يريد دون حدود واضحة فينتقل المراهق إلى التعود و الاعتماد ومن ثم إيمان تلك المواقع ومع غياب الاهتمام الأكاديمي وقضاء معظم الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي يصبح النمو المعرفي بسيط و يصبح تفكير المراهق أقرب إلى الضحالة ويقتصر مصدره المعرفي على مواقع التواصل الاجتماعي فتسيطر عليه الأفكار المغلوطة و عيش حالة من الضعف الفكري و الذي يتولد عنه اعتناق المراهق لمعتقدات ضعيفة و من ثم نمو انفعالي غير متوازن يستتبعه بالضرورة سلوك غير مقبول ومن هذا المنطلق تبنى البحث الحالي عدد من الأسس التربوية التي رأى الباحثان ضرورة الاعتماد عليها عند بناء الجلسات :

- ١- ضرورة تنمية التفكير النقدي لدى المراهق.
- ٢- ضرورة التواصل مع الأسرة لإعادة إدماج المراهق اجتماعياً بها وشعوره بالبيئة الاجتماعية الحقيقية بدلا من البيئة الاجتماعية الافتراضية التي يعيشها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- إعادة التأكيد على العديد من المبادئ الأخلاقية والتربوية كاحترام المتبادل وتقبل الرأي الآخر.

٤- مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم وبناء أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم وتحفيزهم على التمسك بها وتحقيقها على أرض الواقع.

٤- الأسس الاجتماعية:

١. إكساب الأفراد أسس الحوار الهادف الإيجابي.
٢. تدريب الأفراد على التفاعل الإيجابي الجاد داخل الجماعة.
٣. إكساب أفراد المجموعة التجريبية مجموعة من المهارات الاجتماعية مثل (احترام الآخر - تنظيم الوقت - القدرة على إدارة الحوار - ضبط النفس).

خامسا: الأسلوب الإرشادي المستخدم:

سوف يستخدم الباحثان الأسلوب الإرشادي الجماعي لما له من مزايا متعددة منها إتاحة الفرصة للتفاعل الإيجابي بين أعضاء الجماعة الإرشادية والاستفادة من خبرات الآخرين وزيادة الألفة، وكسر حاجز الخوف والتوتر وشعور الفرد بالأمان والثقة لاشراكه مع غيره في نفس المشكلة فضلا عن إكساب أفراد الجماعة مهارات اجتماعية في المناقشة والتعبير عن ذواتهم بحرية.

سادسا: بناء جلسات البرنامج الإرشادي:

يسير البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي لخفض القابلية للاستهواء لدى طلاب المرحلة الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي في ثلاث مراحل تشمل ٣٦ جلسة إرشادية

أولا المرحلة التمهيديّة: وتشمل جلسة التعارف تليها أربع جلسات إرشادية تستهدف كل منها تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على مهارة من مهارات العلاج الجدلي السلوكي حيث تركز تلك المرحلة على تعليم الطلاب أفراد المجموعة التجريبية المهارات الأربعة الرئيسية للعلاج الجدلي السلوكي وهي " مهارة اليقظة العقلية، مهارة التنظيم الانفعالي، مهارة البين شخصية، مهارة تحمل الضغوط " حيث تستهدف كل جلسه من جلسات تلك المرحلة تعرف الطالب على المهارة المستهدف تدريبه عليها بالإضافة إلى التعرف على فنياتها الفرعية و استخدام تلك الفنيات بشكل عملي خلال الجلسات عبر أنشطة متعددة ومختلفة من حيث البنية من أجل الوصول للهدف المحدد

ثانيا المرحلة الأولى : تنقسم تلك المرحلة إلى ثلاث أقسام فرعية يبدأ القسم الأول باستهداف "الانصياع الذهني" ويستهدف الباحثان استخدام فنيات اليقظة العقلية لإكساب أفراد المجموعة التجريبية القدرة على استقراء الأفكار ومناقشتها بدل من القبول الأعمى للفكرة و يستخدم الباحثان مهارة العقل الحكيم ليتمكن من خلال تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها من تنمية التفكير الهادئ و تأمل الأفكار ومساعدتهم على اتخاذ القرار المناسب بمنطقية دون لبس أو تداخل مما يمكنهم من امتلاك وجهة نظر مستقلة ولا يعني ذلك تدريبه على النقد المفرط أو الرفض من أجل الرفض بل تحليل الأفكار وتأملها جيداً ومن ثم إصدار الحكم بمنطقيتها أو عدم منطقيتها (القبول أو عدم القبول) و بالتالي خروج الطالب من حيز التسليم و الاقتناع دون دليل أو برهان إلى القبول من خلال المنطق و الاقتناع وصممت جلسات تلك المرحلة لتشمل أنشطة عملية تفاعلية مبنية على الفنيات المخصصة لكل جلسة

وفي القسم الثاني من تلك المرحلة يستهدف الباحثان من خلال الجلسات خفض " الانسياق الانفعالي" ومن خلال جلسات تلك المرحلة يحاول الباحثان تدريب الفرد على التحكم في انفعالاته و تنظيمها وتفسيرها من حيث التعرف على أسبابها و الحكم على منطقيتها و تجنب الانفعالات غير المنطقية و الانفعالات غير الأصيلة أو المقلدة و التي يحاكي فيها الفرد انفعالات غيره دون أن تكون نابعه منه و الانسياق الانفعالي لانفعالات الآخرين وفي النهاية يصل الباحثان بالطالب إلى القدرة على التعبير الانفعالي المستقل غير المتأثر بانفعالات الآخرين و تعميق قدرة الطالب على تأكيد ذاته الانفعالية.

أما القسم الثالث من تلك المرحلة فيسعى الباحثان من خلاله إلى خفض "الامتثال السلوكي" وفيه يهدف الباحثان إلى تعريف أفراد المجموعة التجريبية بماهية الامتثال السلوكي وكيف يمكن أن تؤثر سلوكيات الجماعة على سلوكيات الفرد و كيف يمكن أن يقلد الفرد سلوكيات الآخرين دون منطقيه ووجهة حقيقية ودون أسباب منطقية وكيف يمكن أن تسيطر الخرافة على سلوك الفرد فيتمثل لها دون أعمال عقله فيصبح سلوكه غير منطقي يتمثل فيه لأوامر خارجيه لا تمثله فيصبح يفعل ما لا يريد ويسلم بما يعتقد به الآخرون.

أما المرحلة الثانية من البرنامج فتركز على خفض إيمان مواقع التواصل الاجتماعي ويتم ذلك عبر خمسة أقسام فرعية الأول يستهدف "السيطرة" وفيه يحاول الباحثان الوصول بأفراد المجموعة التجريبية إلى إدراك الكيفية التي تسيطر بها مواقع التواصل عليهم وعلى سلوكياتهم ومن ثم إدراك واقعهم والعمل من خلال الجلسات على الخروج من تلك السيطرة، عبر استخدام فنية " العقل الحكيم" ووفق أنشطة مختلفة تستهدف واقع تلك السيطرة، ويشمل هذا القسم الجلسات من الجلسة الثانية والعشرون حتى الجلسة الرابعة والعشرون. في القسم الثاني يتناول الباحثان "مفهوم الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي" و يهدف الباحثان من خلال تناول هذا المفهوم إلى تبصير أفراد المجموعة التجريبية بأن استخدامهم لتلك المواقع هو استخدام مفرط يتجاوز الحد المعقول للدرجة التي أصبح استخدام تلك المواقع يعيقهم عن ممارسة حياتهم السوية وعبر عدة جلسات يحاول الباحثان تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من هذا الاستخدام المفرط وذلك لتحقيق الأهداف المحددة في الجدول (١٤) ، ويشمل هذا القسم الجلسات من الجلسة الخامسة و العشرون إلى الجلسة السابعة و العشرون.

في القسم الثالث يتناول الباحثان " الصراع " ويقصد الباحثان من هذا القسم هو تناول الصراع الداخلي الذي ينتاب الطالب نتيجة الرغبة في الاستمرار على مواقع التواصل الاجتماعي و بين الرغبة في عدم هدر الوقت و التمسك بالبيئة الاجتماعية الحقيقية و تحقيق أهدافه الأكاديمية وعبر عدة جلسات يساعد الباحثان طلاب المجموعة التجريبية في تخفيف حدة الصراع و بالاعتماد على النتائج التي تحققت في القسمين السابقين يصبح إمكانية الوصول إلى حل لهذا الصراع ممكنه و ذلك عبر خفض الاستخدام المفرط لتلك المواقع و التخلص من سيطرتها و يستغرق تطبيق هذا القسم من البرنامج الإرشادي الجلسات من الجلسة رقم ثمانية و عشرون إلى الجلسة الثلاثون.

و في القسم الرابع يستهدف الباحثان " الاعتمادية" و يقصد هنا بالاعتمادية هي اعتمادية الطالب على تلك المواقع لتكون نافذته على العالم فينظر منها و يكون نظرتة عن العالم الحقيقي من خلالها ويستقي منها كافة معلوماته وعبر النتائج التي تحققت في المرحلة الأولى من البرنامج و خاصاً القسم الأول من المرحلة الأولى يصبح الفرد لديه قدرة نقديه

وقدرة على التأمل فيما يقرأه و فيما يشاهده و الحكم على منطقيته و عدم منطقيته ويستثمر الباحثان هذا الإنجاز في تلك المرحلة من خلال جعل الطالب يدرك إن الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي في التعرف على كل شيء ليس صحي و أن معظم ما يتم تداوله عليها هو مجرد إشاعات و أخبار ومعلومات مغلوطة وعبر فنية " العقل الحكيم و فنية النجاة من الأزمة" يبني الباحثان أنشطت هذا القسم و يتمكننا من تحقيق أهدافه و يستغرق تنفيذ هذا القسم الجلسات من (٣١، ٣٢، ٣٣).

وفي القسم الخامس والأخير من المرحلة الثانية من البرنامج يستهدف الباحثان " مفهوم المزاجية" والتي يقصد بها هنا هو التغيير المزاجي الذي ينتاب الطالب عند الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتغيرات الانفعالية التي يعيشها حيث ينتقل من العالم الافتراضي إلى العالم الواقعي لذا يسعى الباحثان إلى تأهيله انفعالياً عبر عدة جلسات تعتمد على مجموعة أنشطة يستخدم خلالها الطالب فنية " العقل الحكيم، النجاة من الأزمة، تهدئة الذات " وتستغرق ذلك القسم الجلسات من (٣٤ إلى ٣٦).

وفي سبيل إعداد محتوى البرنامج الحالي أطلع الباحثان على عدد من الدراسات التي تناولت خفض القابلية للاستهواء ومن تلك الدراسات (Zhang et al., 2018)؛ عمار، ٢٠٢٠؛ هنداوي، ٢٠٢٢) كما اطلع الباحثان على عدد من الدراسات التي تناولت خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عبر عدد من المداخل الإرشادية و العلاجية ومن تلك الدراسات (محمد، ٢٠٢٠؛ الغزو، ٢٠٢٤؛ Sugara & Mooy et al., 2023)؛ (Fadhilah, 2024)، كما أطلع الباحثان على عدد من الدراسات التي تناولت العلاج الجدلي السلوكي لخفض عدد من المتغيرات ومن تلك الدراسات (البليطي، ٢٠٢١؛ إسماعيل، ٢٠٢١؛ دسوقي، ٢٠٢٢؛ سويد، ٢٠٢٣)، وفي ضوء تلك الدراسات وما اشارت إليه من نتائج وفي ضوء تحليل الأطر النظرية و الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة يمكن للباحثان تحديد الأهداف العامة و الإجرائية للبرنامج وتحديد عدد الجلسات المناسبة لتنفيذ كل هدف بالإضافة إلى أهم الفنيات التي يمكن استخدامها وتدريب طلاب المجموعة التجريبية عليها وفي الملحق (١) يوضح الباحثان ملخص جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الفا كرونباخ
- اختبار "ت"
- التجزئة النصفية

وتم إجراء المعالجة الإحصائية في الدراسة الحالية باستخدام برنامج SPSS V.26
نتائج البحث وتفسيرها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين "القبلي والبعدي" لمقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول التالي نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

جدول (١٤) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الأول

حجم التأثير	قيمة معامل (η^2)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	البعد
كبير	٠.٩٨	٠.٠١	٣٦.٩٩٠**	٣١	١.٤٠٢	١٦.٠٣	٣٢	القبلي	الانصياع
					٠.٨١٣	٦.٧٢	٣٢	البعدي	الذهني
كبير	٠.٩٨	٠.٠١	٣٥.٩١٣**	٣١	١.٢٤٣	١٥.٥٦	٣٢	القبلي	الانسحاق
					٠.٨٤٧	٦.٨٤	٣٢	البعدي	الانفعالي
كبير	٠.٩٧	٠.٠١	٣٢.٤٧٩**	٣١	١.٢٧٠	١٥.٤٧	٣٢	القبلي	الامتثال
					٠.٨١٣	٦.٧٢	٣٢	البعدي	السلوكي
كبير	٠.٩٩	٠.٠١	٦٨.٩٩٤**	٣١	٢.١٩٩	٤٧.٠٦	٣٢	القبلي	الدرجة الكلية
					١.٣٢٦	٢٠.٢٨	٣٢	البعدي	

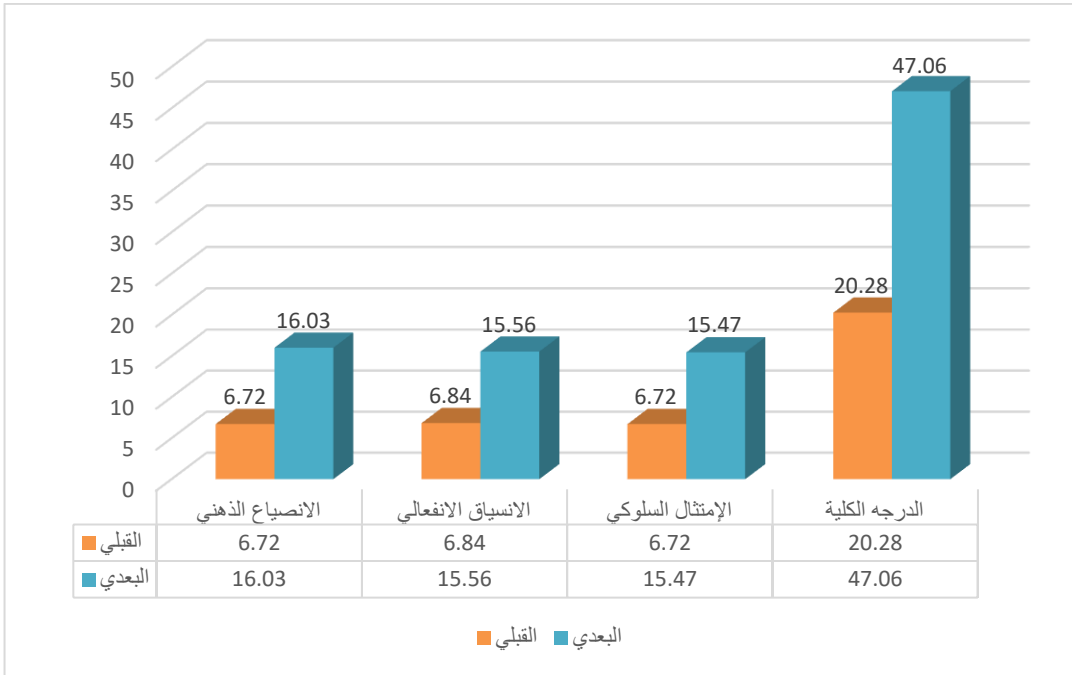
** داله عن مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه جميع قيم (ت) كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) وذلك لجميع الأبعاد الفرعية لمقياس القابلية للاستهواء (الانصياع الذهني، الانسحاق الانفعالي، الامتثال السلوكي) كذلك الدرجة الكلية للمقياس وبالاطلاع على

الجدول السابق و الشكل البياني(٩) يتضح أن متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي لبعده (الانصياع الذهني) كان "١٦.٠٣" أما متوسط القياس البعدي لذاته البعد كان "٦.٧٢"، في حين كان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي على بعده (الانسياق الانفعالي) كان "١٥.٥٦" ، أما متوسط القياس البعدي لذاته البعد كان "٦.٨٤"، أما بالنسبة لبعده (الامتثال السلوكي) فكان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي "١٥.٤٧" ، أما في القياس البعدي لذاته البعد كان المتوسط "٦.٧٢" ، أما بالنسبة لمتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي على الدرجة الكلية للمقياس كان "٤٧.٠٦" في حين كان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس في القياس البعدي "٢٠.٢٨" مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول و الذي نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس " القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية لصالح القياس القبلي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية

شكل (٩)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القابلية للإستهواء (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



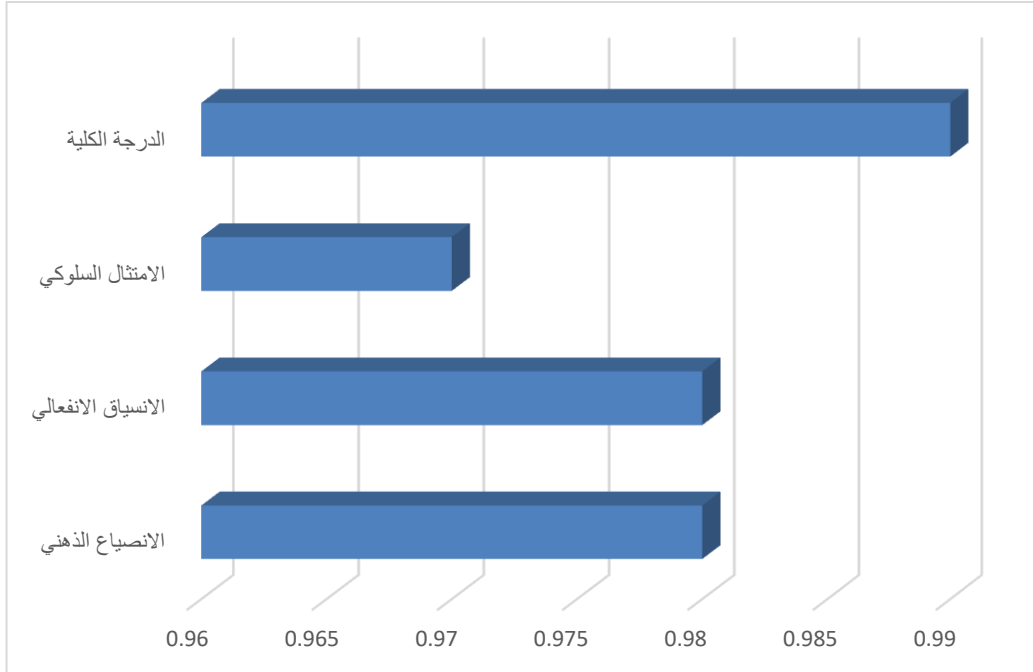
وباستقراء الجدول السابق أيضاً يتضح أن قيمة معامل حجم التأثير للبرنامج المستخدم والذي يشير إلى التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج المستخدم في المتغير التابع كان كبير حيث كان قيمة معامل حجم التأثير للدرجة الكلية ٠.٩٩. وتم حساب معامل حجم التأثير باستخدام (η^2) وذلك وفق المعادلة التالية

$$\eta^2 = \frac{T^2}{T^2 + df}$$

مما يشير إلى أن التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج " المتغير المستقل " في المتغير التابع " القابلية للإستهواء " كان قوي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم والشكل رقم (١٠) يوضح القيم المختلفة لمعامل حجم التأثير " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية "

شكل (١٠)

يوضح قيم معامل حجم التأثير (η^2) طبقا لدلالة الفروق في القياسين القبلي و البعدي لدرجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس القابلية للاستهواء الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية



الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول التالي نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

جدول (١٥) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الثاني

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة معامل (η^2)	حجم التأثير
الانصياع الذهني	الضابطة	٣٤	١٦.٤٧	٠.٦٢١	٦٤	**٥٣.٩١٨	٠.٠١	٠.٩٨	كبير
	التجريبية	٣٢	٦.٧٢	٠.٨١٣					
الانسياق الانفعالي	الضابطة	٣٤	١٦.٣٨	٠.٨٣٣	٦٤	**٤٥.٤٠٢	٠.٠١	٠.٩٧	كبير
	التجريبية	٣٢	٦.٨٤	٠.٨٤٧					
الامتثال السلوكي	الضابطة	٣٤	١٦.٣١	٠.٨٢١	٦٤	**٤٦.٩٩٤	٠.٠١	٠.٩٧	كبير
	التجريبية	٣٢	٦.٧٢	٠.٨١٣					
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	٤٩.١٦	١.٢٩٨	٦٤	**٨٨.٠٤٨	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	التجريبية	٣٢	٢٠.٢٨	١.٣٢٦					

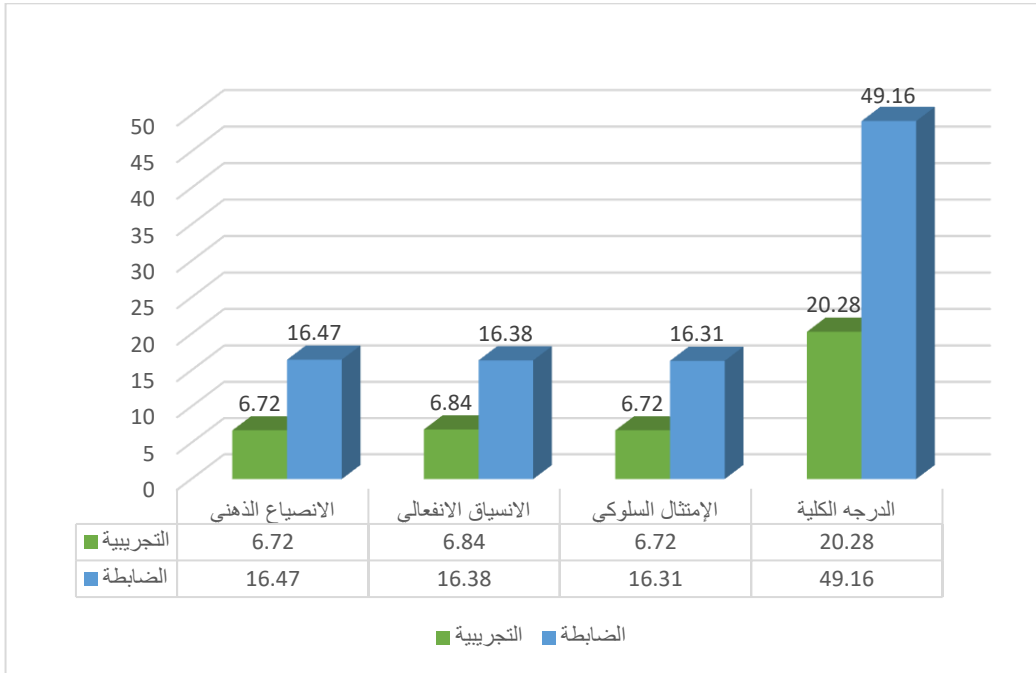
** داله عن مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه جميع قيم (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وذلك لجميع الأبعاد الفرعية لمقياس القابلية للاستهواء (الانصياع الذهني، الانسياق الانفعالي، الامتثال السلوكي) كذلك الدرجة الكلية للمقياس وبالاطلاع على الجدول السابق و الشكل البياني (١١) يتضح أن متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعدها (الانصياع الذهني) كان "٦.٧٢" أما متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لذات البعد كان ١٦.٤٧، في حين كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعدها (الانسياق الانفعالي) كان "٦.٨٤" وكان متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لذات البعد "١٦.٣٨"، وكان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على بعد الامتثال السلوكي في القياس البعدي "٦.٧٢" في حين كان متوسط درجات طلاب الضابطة في القياس البعدي لذات البعد كان "١٦.٣١"، في حين كان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس "٢٠.٢٨" أما متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس كان "٤٩.١٦" مما يشير إلى انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي إذا ما قورنت بدرجات طلاب

المجموعة الضابطة في القياس البعدي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم ، مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثاني و الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية" لصالح المجموعة الضابطة مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

شكل (١١)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



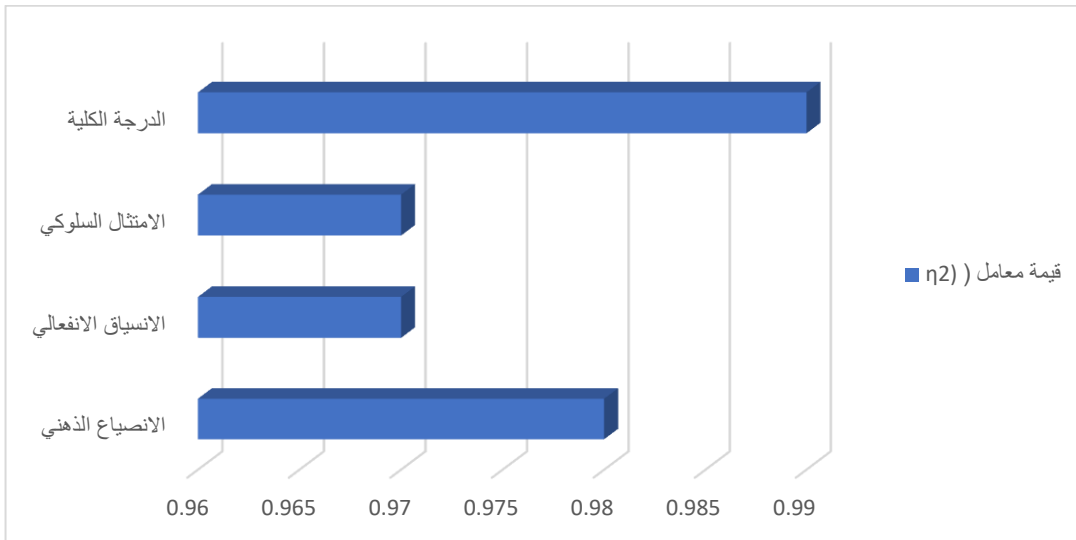
وباستقراء الجدول السابق أيضاً يتضح أن قيمة معامل حجم التأثير للبرنامج المستخدم والذي يشير إلى التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج المستخدم في المتغير التابع كان كبير حيث كان قيمة معامل حجم التأثير للدرجة الكلية ٠.٩٩ وتم حساب معامل حجم التأثير باستخدام (η^2) وذلك وفق المعادلة التالية :

$$\eta^2 = \frac{T^2}{T^2 + df}$$

مما يشير إلى أن التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج " المتغير المستقل " في المتغير التابع " القابلية للاستهواء " كان قوي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم والشكل رقم (١٢) يوضح القيم المختلفة لمعامل حجم التأثير " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية "

شكل (١٢)

يوضح قيم معامل حجم التأثير (η^2) طبقاً لدلالة الفروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القابلية للاستهواء الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية



الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين "البعدي و التتبعي" لمقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي

على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

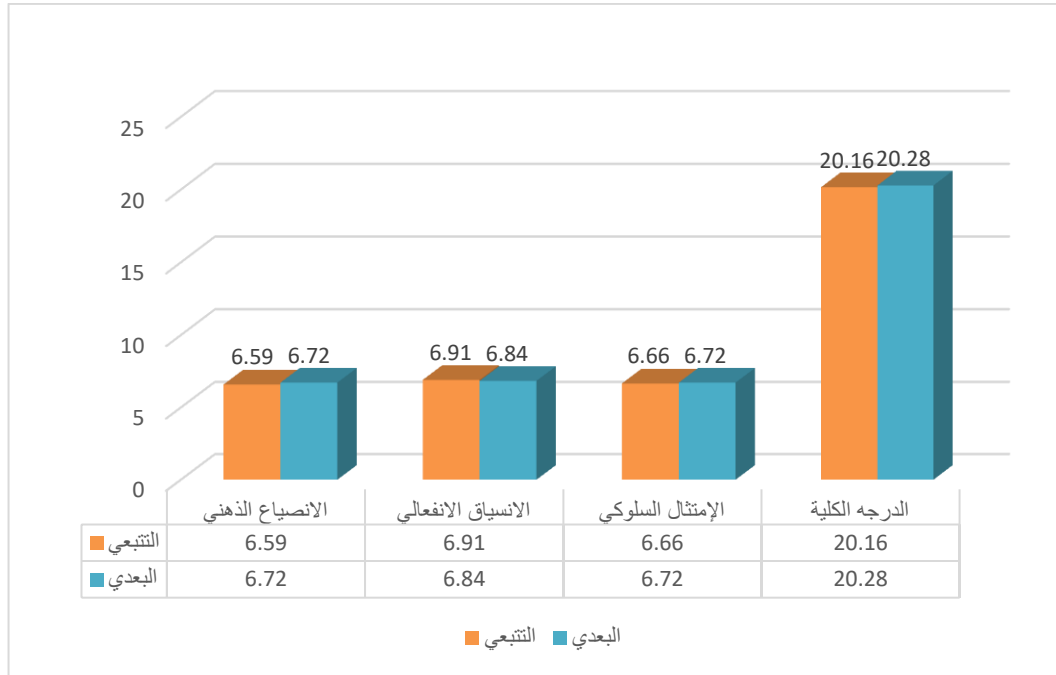
جدول (١٦) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الثالث

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	البعد
غير دالة	١.٠٧٢	٣١	٠.٨١٣	٦.٧٢	٣٢	البعدي	الانصياع
			٠.٦٦٥	٦.٥٩	٣٢	التتبعي	الذهني
غير دالة	٠.٨١٢	٣١	٠.٨٤٧	٦.٨٤	٣٢	البعدي	الانسياق
			٠.٧٣٤	٦.٩١	٣٢	التتبعي	الانفعالي
غير دالة	٠.٤٩٤	٣١	٠.٨١٣	٦.٧٢	٣٢	البعدي	الامتثال
			٠.٦٠٢	٦.٦٦	٣٢	التتبعي	السلوكي
غير دالة	٠.٥٩٧	٣١	١.٣٢٦	٢٠.٢٨	٣٢	البعدي	الدرجة الكلية
			١.١٣٩	٢٠.١٦	٣٢	التتبعي	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس القابلية للاستهواء الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية وبالتالي جاءت النتائج مؤيدة لصحة الفرض الثالث و الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)، و الشكل رقم (١٣) يوضح متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس القابلية للاستهواء (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية).

شكل (١٣)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و
التتبعي على مقياس القابلية للإستهواء (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين "القبلي والبعدي" لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول التالي نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

جدول (١٦) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الرابع

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة معامل	حجم التأثير
السيطرة	القبلي	٣٢	٢٩.١٣	١.١٨٥	٣١	**٧٦.٣٢٧	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	البعدي	٣٢	١٠.٠٦	٠.٨٤٠					
الاستخدام المفرط	القبلي	٣٢	٢٨.٧٨	١.٢١١	٣١	**٦٦.٤٢٩	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	البعدي	٣٢	١٠.١٩	٠.٨٢١					
الصراع	القبلي	٣٢	٢٨.٩٤	١.٣١٨	٣١	**٦٥.٠٢٧	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	البعدي	٣٢	٩.٩١	٠.٧٣٤					
الاعتمادية	القبلي	٣٢	٢١.٥٠	١.٢٤٤	٣١	**٥٦.٥٥٣	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	البعدي	٣٢	٩.١٣	٠.٧٩٣					
المزاجية	القبلي	٣٢	٢٠.٠٩	٠.٦٨٩	٣١	**٤٥.٣٢٦	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	البعدي	٣٢	٩.٩٧	٠.٨٩٧					
الدرجة الكلية	القبلي	٣٢	١٢٨.٤٤	٢.٧٢٣	٣١	**١٠٢.٦٠٤	٠.٠١	١	كبير
	البعدي	٣٢	٤٩.٢٥	٢.٢٠٠					

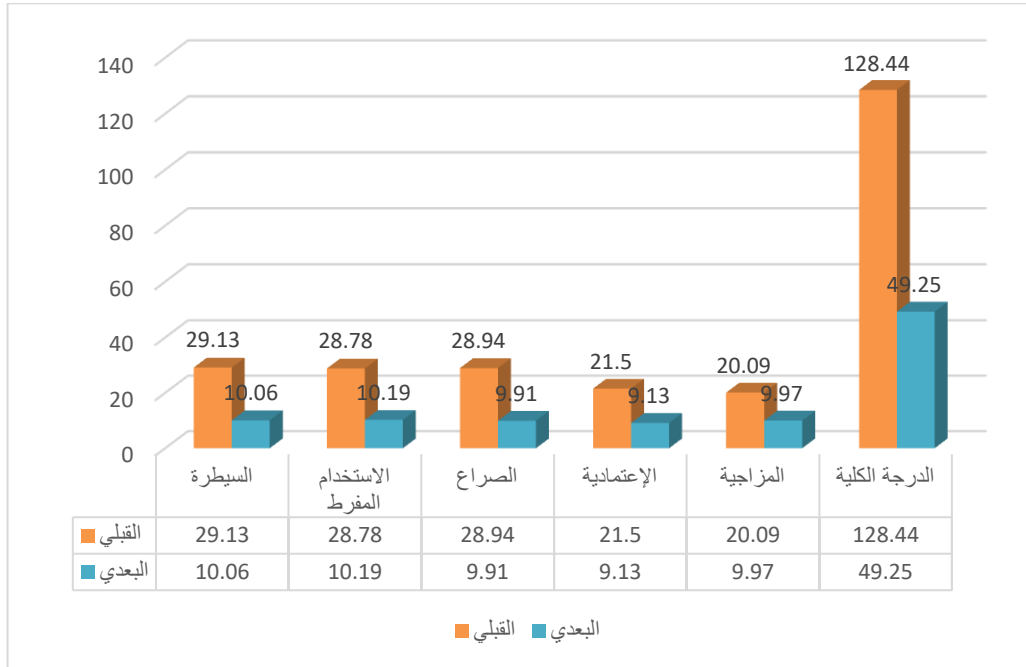
** داله عن مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)، حيث كانت جميع قيم " ت " داله عند مستوى دلالة ٠.٠١، و لتحديد اتجاه الفروق قام الباحثان بمقارنة متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي بمتوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي (الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية) كما هو موضح في الشكل (١٤) و الذي يوضح أن جميع متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي أكبر من متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يشير إلى أن الفروق كانت لصالح القياس القبلي مما يشير إلى انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع

التواصل الاجتماعي و يرجع ذلك إلى فعالية البرنامج المستخدم ، مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الرابع و الذي يشير إلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية) لصالح القياس القبلي.

شكل (١٤)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



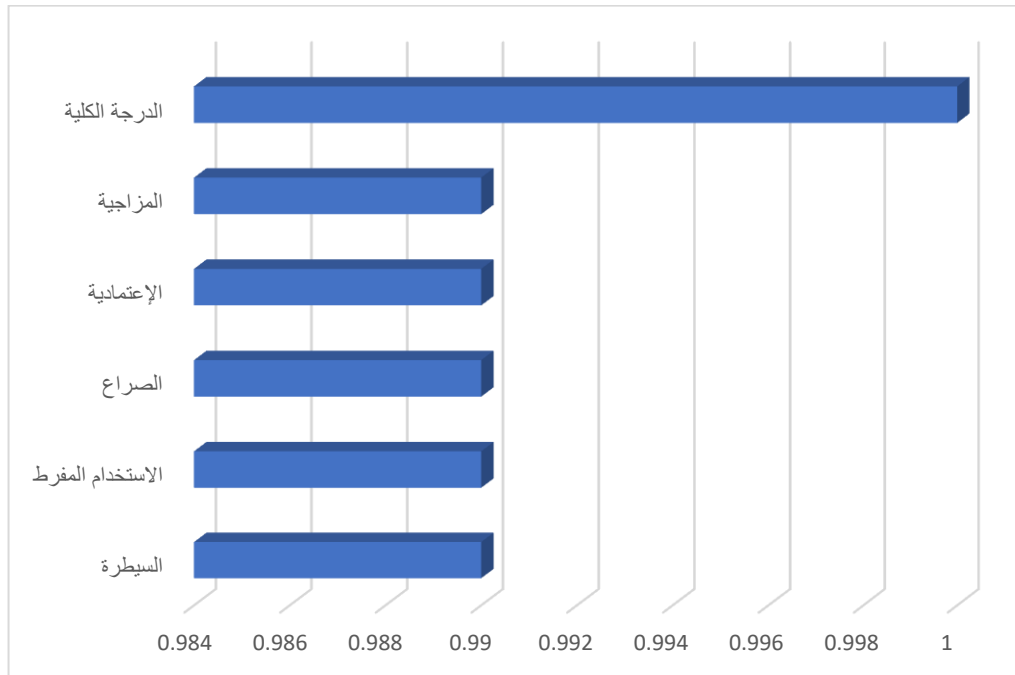
وباستقراء الجدول السابق أيضاً يتضح أن قيمة معامل حجم التأثير للبرنامج المستخدم و الذي يشير إلى التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج المستخدم في المتغير التابع كان كبير حيث كان قيمة معامل حجم التأثير للدرجة الكلية ١ وتم حساب معامل حجم التأثير باستخدام (η^2) وذلك وفق المعادلة التالية :

$$\eta^2 = \frac{T^2}{T^2 + df}$$

مما يشير إلى أن التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج " المتغير المستقل " في المتغير التابع " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " كان قوي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم والشكل رقم (١٥) يوضح القيم المختلفة لمعامل حجم التأثير " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية "

شكل (١٥)

يوضح قيم معامل حجم التأثير (η^2) طبقاً لدلالة الفروق في القياسيين القبلي والبعدي لدرجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية



الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول التالي نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

جدول (١٧) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الخامس

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة معامل (η^2)	حجم التأثير
السيطرة	الضابطة	٣٤	٢٩.١٣	١.١٨٥	٦٤	**٧٤.٢٥٦	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	التجريبية	٣٢	١٠.٠٦	٠.٨٤٠					
الاستخدام المفرط	الضابطة	٣٤	٢٨.٦٦	١.١٢٥	٦٤	**٧٥.٠٣٨	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	التجريبية	٣٢	١٠.١٩	٠.٨٢١					
الصراع	الضابطة	٣٤	٢٩.٠٦	١.٠٧٦	٦٤	**٨٣.١٩٥	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	التجريبية	٣٢	٩.٩١	٠.٧٣٤					
الاعتمادية	الضابطة	٣٤	٢١.٣١	١.٠٩١	٦٤	**٥١.١٢٤	٠.٠١	٠.٩٨	كبير
	التجريبية	٣٢	٩.١٣	٠.٧٩٣					
المزاجية	الضابطة	٣٤	٢٠.٧٩	١.٤٩٣	٦٤	**٣٥.٤٢	٠.٠١	٠.٩٥	كبير
	التجريبية	٣٢	٩.٩٧	٠.٨٩٧					
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٤	١٢٨.٩٤	٣.٠٣٥	٦٤	**١٢١.٤٩٩	٠.٠١	٠.٩٩	كبير
	التجريبية	٣٢	٤٩.٢٥	٢.٢٠٠					

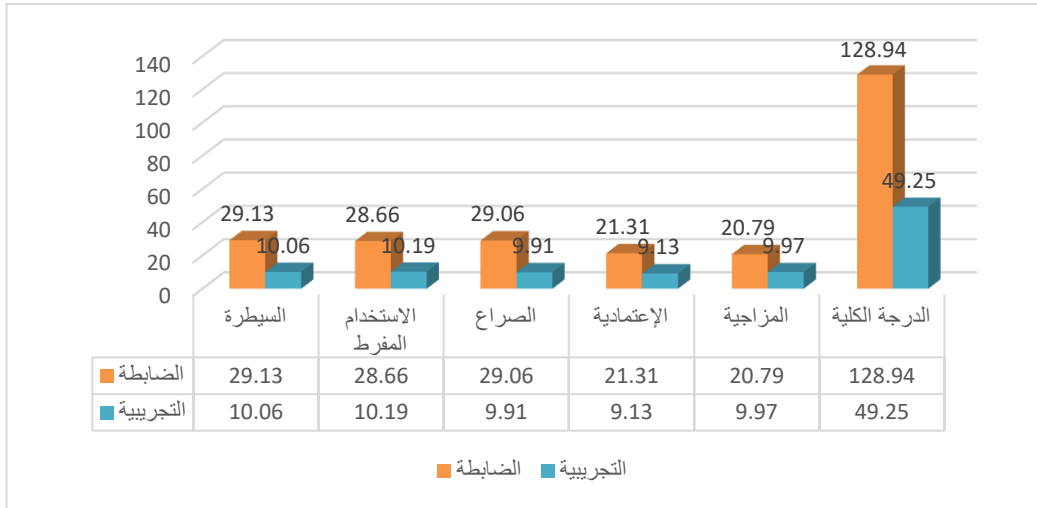
** داله عن مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)، حيث كانت جميع قيم " ت " داله عند مستوى دلالة ٠.٠١، و لتحديد اتجاه الفروق قام الباحثان بمقارنة متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي (الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية)

لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما هو موضح في الشكل (١٦) ويتضح أن جميع متوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي أكبر من متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يشير إلى أن الفروق كانت لصالح المجموعة الضابطة في القياس البعدي مما يشير إلى انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إذا ما قورنت بدرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي و يرجع ذلك إلى فعالية البرنامج المستخدم ، مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الخامس و الذي يشير إلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية) لصالح المجموعة الضابطة.

شكل (١٦)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



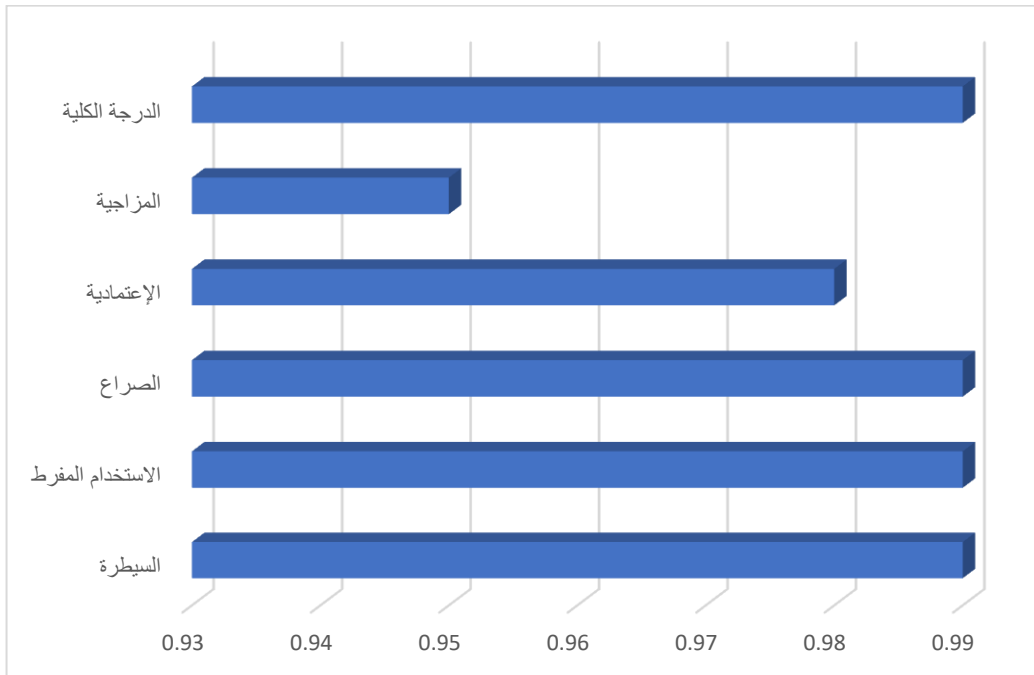
وباستقراء الجدول السابق أيضاً يتضح أن قيمة معامل حجم التأثير للبرنامج المستخدم والذي يشير إلى التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج المستخدم في المتغير التابع كان كبير حيث كان قيمة معامل حجم التأثير للدرجة الكلية ١ وتم حساب معامل حجم التأثير باستخدام (η^2) وذلك وفق المعادلة التالية

$$\eta^2 = \frac{T^2}{T^2 + df}$$

مما يشير إلى أن التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج " المتغير المستقل " في المتغير التابع " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " كان قوي مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم والشكل رقم (١٧) يوضح القيم المختلفة لمعامل حجم التأثير " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية "

شكل (١٧)

يوضح قيم معامل حجم التأثير (η^2) طبقاً لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية



الفرض السادس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين "البعدي و التتبعي" لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

ولاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار (t.test) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و التتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، ويتضح من خلال الجدول نتائج التحليل الإحصائي للفرض السابق.

جدول (١٨) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض السادس

البعدي	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السيطرة	البعدي	٣٢	١٠.٠٦	٠.٨٤٠	٠.٣٧٣	غير دالة
	التتبعي	٣٢	١٠.٠٣	٠.٧٨٢		
الاستخدام المفرط	البعدي	٣٢	١٠.١٩	٠.٨٢١	٠.٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	٣٢	١٠.١٩	٠.٧٣٨		
الصراع	البعدي	٣٢	٩.٩١	٠.٧٣٤	١.٣٥٩	غير دالة
	التتبعي	٣٢	١٠.٠٠	٠.٧١٨		
الاعتمادية	البعدي	٣٢	٩.١٣	٠.٧٩٣	١.٧١٧	غير دالة
	التتبعي	٣٢	٩.٢٨	٠.٧٧٢		
المزاجية	البعدي	٣٢	٩.٩٧	٠.٨٩٧	٠.٤٤٢	غير دالة
	التتبعي	٣٢	٩.٩٤	٠.٨٧٨		
الدرجة الكلية	البعدي	٣٢	٤٩.٢٥	٢.٢٠٠	١	غير دالة
	التتبعي	٣٢	٤٩.٤٤	١.٩٨٣		

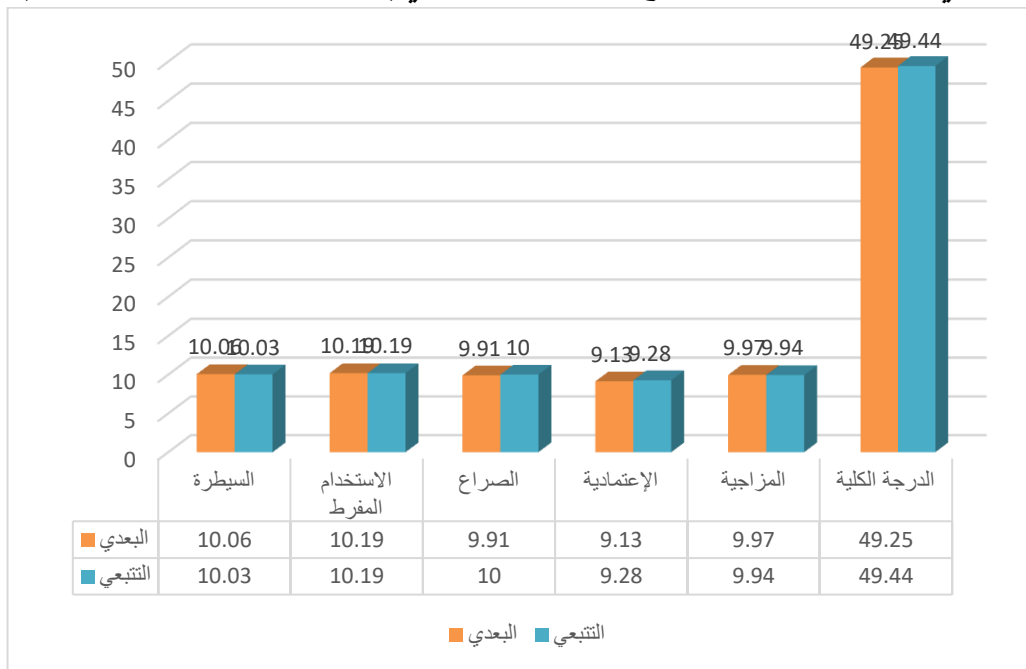
** داله عن مستوى دلالة (01).

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و التتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية وبالتالي جاءت النتائج مؤيدة لصحة الفرض السادس و الذي ينص على " لا توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و التتبعي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)، و الشكل رقم (١٨) يوضح متوسطات درجات طلاب المجموعة

التجريبية في القياسيين البعدي و التتبعي على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية).

شكل (١٨)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية)



التعليق على نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني والثالث

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي و البعدي على مقياس " القابلية للاستهواء " الدرجة الكلية و الأبعاد الفرعية وكان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي أكبر من متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يشير إلى انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي إذا ما قورنت بدرجاتهم على نفس المقياس في القياس البعدي، كذلك وجود فروق بين درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القابلية للاستهواء في

القياس البعدي وكان متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة أكبر من متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يشير إلى انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي إذا ما قورنت بدرجات طلاب المجموعة الضابطة مما يشر إلى فعالية البرنامج المستخدم وبالرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة نجد اتفاق

بين النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من (McGeown, 2016; Zhang) (etal.,2018; Gloede etal.,2021) ونتائج البحث الحالي حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى فعالية التأمل الذاتي و اليقظة العقلية و فنياتها الفرعية في خفض القابلية للاستهواء .

ويمكن أيضاً تفسير النتائج التي حققها البرنامج من منظور تطبيقي وذلك من خلال تحليل مراحل المختلفة أثناء التطبيق حيث ركزت المرحلة الأولى في البرنامج و التي امتدت من الجلسة السادسة و حتى الجلسة الحادية و العشرون و تناولت خفض القابلية للاستهواء بأبعاده المختلفة و فق الدراسة الحالية و يرجع الباحثان فعالية البرنامج المستخدم في خفض القابلية للاستهواء إلى عدة أسباب

- دافعية أفراد المجموعة التجريبية للتغير
- فعالية العلاج الجدلي السلوكي الذي اعتمد الباحثان عليه في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث
- تحليل القابلية للاستهواء إلى مجموعة عوامل " أبعاد" وتركيز البرنامج على خفضها عبر عدة جلسات باستخدام فنيات متعددة منها اليقظة العقلية والفعالية بين شخصية وتحمل الضغوط والتنظيم الانفعالي.

ويرى الباحثان أن ارتفاع مستوى الدافعية لطلاب المجموعة التجريبية للمشاركة في البرنامج والتغيير يرجع إلى إدراكهم الواقعي ووعيهم بالتأثيرات السلبية التي طرأت عليهم نتيجة معاناتهم من القابلية للاستهواء و رغبتهم الحقيقية في التغيير . هذا بالإضافة إلى أن الباحثين قاما في البداية عند زيارتهما للمدارس التي جرى بها التطبيق بتوعية الطلاب بما يقومون به ويستهدفان قياسه عليهم، وأجابا على استفسارات بعضهم والتي أوضحت أكثر

الفكرة مما جعلهم على وعي بأهمية الموضوع. وقد لاقى أيضاً الموضوع البحثي استحسان العديد من مديري المدارس التي تم التطبيق عليها، واتفقوا أثناء النقاش معهم مع وجهة نظر الباحثين حول الموضوع، وأضاف العديد منهم مواقف حقيقية مروا بها وتتعلق بهذا الموضوع، الأمر الذي يسر للباحثين تطبيق البحث.

في حين كان لاستخدام المهارات المختلفة للعلاج الجدلي السلوكي و فنياتها الفرعية دور في ذلك ففي بداية المرحلة الأولى استهدف الباحثان خفض " الانصياع الذهني" وهو أحد الأبعاد المكونة للقابلية للإستهواء و استخدم الباحثان مهارات اليقظة العقلية و فنياتها حيث استخدم الباحثان فنية " العقل الحكيم" لتمكين طلاب المجموعة التجريبية من اكتشاف طريقة تفكيرهم وما يحتوي عليه هذا التفكير من أخطاء و أفكار غير منطقية و كيفية استخدام العقل في الحكم على منطقية أو عدم منطقية تلك الأفكار و الموازنة بين العقل العاطفي والعقل المنطقي الحكيم والبحث عن أدلة وبراهين للتصديق أو عدم التصديق وعدم الانخداع بظواهر الأمور أو التصديق دون دليل منطقي، ودعم الباحثان أنشطة الجلسات الخاصة بخفض هذا البعد من خلال فنيات أخرى مثل "عدم الحكم" والتي تهدف إلى تقليل الإندفاعية و الحكم المتسرع على الأمور والتفكير بروية فيما تريد أن تفعل وفيما لا تريد أن تفعل وفي أثناء تطبيق جلسات هذا البعد دارت العديد من النقاشات بين طلاب المجموعة والمرشد وحرص المرشد خلال تلك النقاشات على التأكد من تطبيق تلك الفنيات أثناء النقاش معه وفي بعض الأحيان كان يعرض الباحثان مواقف غير منطقية على طلاب المجموعة التجريبية لبيان مدى الاستفادة والتطبيق العملي للفنيات بالإضافة لاستخدامه بعض المواقف العملية والواقعية من اخبار ومعلومات كانت تنتشر على الفيس بوك أو منصة "X" لبيان كيفية تعاملهم معها ومناقشتها.

وعند الانتقال إلى الجلسات الخاصة بخفض بعد "الانسحاق الانفعالي" اعتمد الباحثان هنا على فنيات منتقاه من مهارات تحمل الضغوط ومهارات التنظيم الانفعالي وذلك لأن المكون الأساسي لبعد الانسحاق الانفعالي هو الانفعال ويمكن تفسير الانسحاق الانفعالي في كون الفرد يتبنى انفعالات لا تنتمي إليه ويشعر بها غيره فيتأثر هو بها ويشمل أيضاً سهولة التأثير بالآخرين من خلال التعاطف وبالتالي كان تركيز الباحثان من خلال

الجلسات الخاصة بهذا البعد على خفض التعاطف الأعمى لدى طلاب المجموعة التجريبية وخفض التأثير القوي بانفعالات الآخرين دون وعي و الانسياق ورائها و في سبيل ذلك استخدم الباحثان فنية مستكشف العواطف و التي هدفا من خلالها إلى جعل الطالب يكتشف انفعالاته بموضوعية ويحددها ويفصلها عن انفعالات الآخرين وبالتالي يكون على وعي بانفعالاته و انفعالات من حوله وعند التعرض لمثير انفعالي قوي يمكنه التأثير عليه يحدد حينها شكل ومقدار هذا التأثير وكيفية المقاومة و اسباب عدم القدرة على المقاومة ودعم الباحثان أنشطة تلك الجلسات بفنيات مثل تهدئة الذات و التي هدفا منها إلى تهدئة الفرد عند الشعور بانفعال غير نابع منه متأثر به وسوف يوجه سلوكه في وجه لا تتفق معه و استخدم أيضا فنية مثل أشعر بمشاعرك لتعزز إحساس الفرد بمشاعره .

ولخفض البعد الثالث من أبعاد القابلية للاستهواء "بعد الامتثال السلوكي" حلل الباحثان مفهوم البعد إلى عناصر فرعية حيث ركز على السلوكيات غير المنطقية التي تتبع من الطالب نتيجة سيطرة الهوى الشخصي على الطالب و أيضا تقليد الطالب للآخرين دون قناعة منطقية و في سبيل خفض تلك العناصر و تغييرها استخدم الباحثان عدد من الفنيات الفرعية المنتقاة من المهارات الجدلية السلوكية المختلفة فاستخدم مهارة العقل الحكيم وهي من ضمن الفنيات الفرعية لمهارات اليقظة العقلية و أيضا استخدم مهارات DEAR MAN وهي احدى الفنيات الفرعية للمهارات البين شخصية وصمم الباحثان الأنشطة الخاصة بتلك الجلسات لتكون أقرب إلى مواقف حياتية، واستخدم فنية العقل الحكيم بحيث يتمكن الطالب من التفرقة بين السلوكيات التي يملئها عليه هواه و عاطفته دون منطقيه و السلوكيات التي لها أساس منطقي و لها نتيجة و تسعى لتحقيق هدف و ميز الباحثان بين تلك السلوكيات مما مهد لتكون قرارات الطالب في تلك الحالة أقرب إلى الواقع بعيدة عن الخيال و باستخدام فنيات DEAR MAN تمكن الطالب من ابراز شخصيته دون التأثير بسلوكيات الآخرين في مواقف التفاعل المختلفة مع الحفاظ على علاقته بمن حوله .

ثانياً: مناقشة نتائج الفروض الرابع والخامس والسادس:

من خلال استعراض نتائج التحليل الإحصائي للفرض الرابع جدول (١٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، وباستعراض نتائج الفرض الخامس جدول (٢٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكانت الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، وباستعراض نتائج التحليل الإحصائي للفرض السادس نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وبالتالي جاءت نتائج تلك الفروض مشيره إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وجاءت نتائج الفرض السادس مشيرة إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والمتابعة، ولكن ما دلالة ذلك وما أسباب فعالية البرنامج؟

يرجع الباحثان أسباب فعالية البرنامج في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة إلى رغبة أفراد العينة في التخلص من هذا النوع من الإدمان، كذلك بنية البرنامج والأنشطة التي اعتمد عليها ومراحلها المختلفة ، حيث حلل الباحثان مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إلى أبعاد فرعية شملت (السيطرة، الاستخدام المفرط، الصراع، الاعتمادية، المزاجية) تناول تلك الأبعاد بالتحليل أيضا ففي بداية المرحلة استهدف الباحثان بعد "السيطرة" والذي اشار إلى سيطرة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الطالب و تفكيره ومن خلال العلاج الجدلي السلوكي استخدم الباحثان عدة فنيات تمكن الطالب من التخلص من تلك السيطرة ومن أهم الفنيات التي استخدمت لخفض هذا البعد " فنية العقل الحكيم" لتمكن الطالب من التخلص من أفكاره المرتبطة بتلك السيطرة ومن خلال عدة أنشطة فرعية تعتمد على مواقف حياتية تفاعلية ظهر تحسن على أفراد المجموعة التجريبية شكل (١٤) و شكل (١٦).

أما فيما يتعلق بخفض البعد الثاني من أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي " بعد الاستخدام المفرط" فيرجع الباحثان التحسن الذي أحدثه البرنامج في هذا البعد إلى الأنشطة التي بنيت عليها الجلسات، و أيضا حلقات النقاش بالإضافة إلى تدريب طلاب المجموعة التجريبية على عدة فنيات منها تهدئة الذات و التي مكنت طلاب المجموعة التجريبية من الابتعاد عن الهاتف الذكي لفترات مما قلل استخدمهم لمواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى فنيات أخرى مثل " بناء تجارب إيجابية" والتي استثمر من خلالها الباحثان النجاح الذي حققه بعض طلاب المجموعة التجريبية وابتعادهم فترات وساعات عن الهاتف الذكي إلى تشجيع غيرهم على الابتعاد أيضاً، وبالرغم من اختلاقم اعدار في البداية و مبررات تسمح لهم بعدم ترك الهاتف " مثلما قال أحدهم أنا مش هعرف اسيبه أنا بذاكر عليه و الكتب أصلاً أصبحت الكترونية فغصب عني أنا لازم ما اسيبوش علشان المذاكرة" وهنا ومن خلال حلقات النقاش تمكن الباحثان من كشف زيف تلك المبررات ومساعدة الطالب في المثال السابق على التغلب على خلق الأعدار و المبررات التي تشكل عقبه أمام تقليل الاستخدام.

في حين كان بعد "الصراع" والذي يعتبر أحد الأبعاد المحورية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أكثر الأبعاد ثراء في حلقات النقاش حيث استهدف الباحثان خفض حدة الصراع التي يعيشها الطالب ما بين الميل نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وما يترتب عليه من متعه وأيضاً ما يترتب عليه من ضياع الوقت وبين الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي والابتعاد عن الهاتف والتركيز على الاستذكار وتطوير الذات لهذا اعتمد الباحثان في بناء الجلسات الإرشادية في هذا البعد على فنيات مثل العقل الحكيم والتي هدف من خلالها إلى توعية الطالب بالآثار التي تترتب على الانصياع وراء رغباته واستخدام الهاتف بشكل مفرط و بين الواقع الحقيقي والتخطيط للمستقبل والنجاح في ذلك ، ودعم الباحثان جلسات هذا البعد بفنية النجاة من الأزمة ليتمكن الطالب من اجتياز هذا الصراع و الشعور بالتوازن من جديد و الإحساس بالنجاة.

أما بالنسبة للبعد الرابع بعد "الاعتمادية" فيفسر الباحثان الخفض الذي حدث في مستواه لدى طلاب المجموعة التجريبية وفق الفنيات التي اتبعها الباحثان في بناء الجلسات

الإرشادية الخاصة بهذا البعد حيث حل الباحثان التعريف الإجرائي الخاص بالبعد وحدد أن محور البعد هو اعتماد الطالب فكراً على مواقع التواصل الاجتماعي في انتقاء معارفه ومعلوماته و الميل إلى تصديق ما يتم عرضه على تلك المواقع و اعتماداً على التقدم الذي أحدثه البرنامج في المرحلة الأولى في مستوى القابلية للاستهواء بعد الانصياع الذهني ومن خلال الفنيات التي تم استخدامها في بناء جلسات هذا البعد والتي منها "العقل الحكيم و تهدئة الذات، و النجاة من الأزمة " يفسر الباحثان أن الخفض ناتج عن تكوين قناعة لدى طلاب المجموعة التجريبية بعدم صلاحية تلك المواقع لتكون مصدر للمعلومات وانه من الضروري الفصل بين ما يعرض عليها من أحداث و منشورات ترفيهيه ومحتوى الهدف منه الترفيه و بين الواقع الحقيقي المعاش وأن استخدام العقل الحكيم هو الأفضل عند التعامل مع ما يعرض على تلك المواقع و هذا ما يفسر التأثير النسبي الذي أحدثه البرنامج في هذا البعد.

وبالانتقال إلى بعد " المزاجيه " حيث يعتبر الاضطراب الانفعالي الذي يعيشه الطالب عند الإقلاع عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي محوره الرئيسية فيفسر الباحثان الخفض الذي حدث إلى تركيز جلسات هذا البعد على التقليل من حالة عدم الاتزان الانفعالي التي يعيشها الطالب نتيجة الإقلاع عن تلك المواقع وذلك عبر فنيات انتقاها الباحثان من مهارات العلاج الجدلي السلوكي مثل مهارة تحمل الضغوط و التي انتقى منها فنية " تهدئة الذات" و التي مكنت الطالب من التعامل السليم مع الاضطراب الانفعالي الذي يشعر به عند الابتعاد عن تلك المواقع ، وأيضاً فنية النجاة من الأزمة والتي انتقاها الباحثان من الفنيات الفرعية لمهارة التنظيم الانفعالي و التي مكنته من التعامل مع تلك الأزمة بنجاح و التقليل من أثر الاضطراب الانفعالي الذي يعيشه الأمر الذي مكنه من تجاوز الأزمة بنجاح .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي نجد أنها تتفق مع نتائج كل من (Shaheen, 2015; Salah et al.,2022;Mousa,2023) و التي اشارت إلى فعالية التدخل المعرفي لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبالرغم من أن العلاج الجدلي السلوكي الذي اعتمد عليه

البرنامج الحالي يعتبر تيار من ضمن تيارات العلاج المعرفي السلوكي إلا انه تميز عن باقي التيارات بفلسفته الجدلية التي تتوافق مع طبيعة العينة الموجه لها هذا البرنامج بالإضافة إلى تركيز على النواحي الانفعالية والمعرفية في المقام الأول حيث ركزت مهارات اليقظة العقلية على الجانب المعرفي وركزت مهارات تحمل الضغوط والتنظيم الانفعالي على الجانب الانفعالي الأمر الذي جعله المدخل الإرشادي الأنسب لطبيعة العينة فهو لم يركز على الجانب المعرفي والسلوكي فقط بل أضاف مهارات انفعالية للتعامل مع الجانب الانفعالي لدى الفرد وهو ما تطلبه البرنامج الحالي كما سبق عرضه وثبت فعاليته كما أوضح الباحثان فيما سبق مناقشته، لهذا يرى الباحثان أن العلاج الجدلي السلوكي هو انسب التيارات المعرفية للتعامل مع السلوك الإدماني في مرحلة المراهقة.

التوصيات الخاصة بالبحث:

- ١-توصي الدراسة بتبني البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي ضمن الخطط الإرشادية المدرسية للتعامل مع طلاب الثانوية العامة الذين يعانون من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢-تنظيم حملات توعوية للطلاب والمعلمين وأولياء الأمور حول مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على السلوكيات اليومية والقدرة على اتخاذ القرارات.
- ٣-توفير دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين والإرشاديين في المدارس حول كيفية تطبيق تقنيات العلاج الجدلي السلوكي في العمل مع الطلاب.
- ٤-إشراك أولياء الأمور في برامج التوعية والإرشاد لتعزيز دور الأسرة في تقليل اعتماد الطلاب على مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة التفاعل الاجتماعي الواقعي.
- ٥-تشجيع الباحثين على دراسة فعالية البرنامج في مراحل عمرية مختلفة أو فئات أخرى، مثل طلاب الجامعات أو الفئات الأكثر عرضة للإدمان الرقمي.
- ٦-إجراء تقييمات دورية للطلاب المستهدفين لضمان استدامة الأثر الإيجابي للبرنامج وتقليل معدلات العودة إلى السلوكيات الإدمانية.



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩١) يناير ٢٠٢٥م



٧-تقديم بدائل إيجابية للطلاب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل تعزيز التطبيقات التعليمية والتفاعلية التي تدعم المهارات الأكاديمية والاجتماعية.

المراجع العربية

- الأَعْظَمِي، لَيْلَى عبد الرزاق نعمان؛ عبد الرحمن، بان عدنان.(٢٠١٥). تطور القابلية للاستهواء لدى المراهقين. *مجلة العلوم التربوية و النفسية*، ١١٣، ٨٤-١١٩.
- البليطي، أسماء مسعود محمد أحمد .(٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٠)، ١٦٥-٢١٠.
- البلاح، خالد عوض.(٢٠٢٢). أنماط الهوية الذاتية وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى مرتفعي ومنخفضي مكونات أرتقاء الحكمة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٢(٢٣)، ١٢٤-١٥٥.
- التيمي، محمود كاظم محمود؛ الشمري، سلمان جودة مناع. (٢٠١٥). الشخصية المتكاملة وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى المرشدين التربويين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١١٥، ١-٥٣.
- الرميضي، خديجة بدر ناصر. (٢٠٢١). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت. *مجلة كلية الآداب جامعة الزقازيق*، ٩٨، ٦٨-٩١.
- السحيمان، أفنان محمد؛ عبد الكريم، جمال عبد الحميد جادو .(٢٠٢٣). إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي "السناب شات - الإنستجرام" وعلاقته بالكدر الزوجي لدى الأسر السعودية دراسة سيكومترية إكلينيكية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية و الإنسانية المعاصرة*، ٢(٤)، ١٣٣-١٦٦.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل إسماعيل.(٢٠١٢). المراقبة الذاتية و الوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء. *مجلة العلوم التربوية و النفسية*، ٩٢، ١٣٠-٢٠٤.
- الغزو، نائلة عبد الكريم؛ شتيات، محمد علي محمد .(٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الواقعي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الفاعلية الذاتية الاجتماعية لدى المراهقين الذكور. *مجلة جامعة الخليل للبحوث*، ١١٩(١)، ٩٢-١٢٣.
- القحطاني، مريم .(٢٠٢٢). العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية و التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٥٠(٣)، ٣٩-١١.

- القرني، منصور مسفر؛ أبو المعاطي، يوسف جلال يوسف.(٢٠٢٣). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجدة. *المجلة الأكاديمية للأبحاث و النشر العلمي*، ٢٩، ٣١١-٣٣٦.
- القوسي، عبد العزيز .(١٩٥٢). اسس الصحة النفسية. مكتبة نهضة مصر . القاهرة.
- المنيزل، وعد غالب فلاح، والشريفين، أحمد عبد الله محمد. (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لتوكيد الذات و إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستقواء الالكتروني لدى طلبة الجامعة الأردنية (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- الموسوي، قيس فاضل عباس .(٢٠٢٠). الفشل المعرفي وعلاقته بالقابلية للاستهواء لدى طالبات المرحلة المتوسطة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤٢، ٦٢٢-٦٥٩.
- النواجحة، زهير عبد الحميد.(٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين علي التخرج. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية و النفسية*، ١٢(٣٤)، ٨٦-٩٧.
- إسماعيل، حنان محمد السيد .(٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكنتاب. *مجلة العلوم التربوية و النفسية*، ٢٢(٢)، ١٨٩-٢١٨.
- أبو رياح، محمد مسعد. (٢٠٠٦). المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب .(٢٠١٧). فاعلية التدريب علي اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات إضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الإضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥١، ٦٨-١.
- أبو هلال ، ياسمين حسن .(٢٠١٩) مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي ودافعية الانجاز لدى طلبة المدارس الحكومية في مدينة نابلس. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، ٣ (٢٢) ، ١٧٠-١٩٢.
- أحمد، رحاب يحيي.(٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف إضطراب شره الأكل العصبي لديهن. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣١(١٢١)، ١٠٤-١٦٤.
- باشه، الشيماء محمود؛ مصطفى، هدى نصر محمد؛ شوكت، عواطف إبراهيم أحمد .(٢٠٢١). إيمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. *مجلة بحوث كلية البنات جامعة عين شمس*، ٥(١)، ١٣٦-١٦٢.

- بهجت ، ألاء طارق أحمد؛ عبد الرحمن، محمد السيد؛ العوضي، إيناس حافظ علي .(٢٠٢٣). إدارة الذات وعلاقتها بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، ١٢٧، ١٤١-١٨٨.
- تشعبت، ياسمينة؛ النوفلي، حمود خميس حمد.(٢٠٢٣). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات إنسانية و اجتماعية*، ١٢(٢)، ٢٣٣-٢٤٨.
- جبار، مصطفى عامر.(٢٠٢١). القابلية للإستهواء و علاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية جامعة بابل*، ٢٨، ١-١٥.
- حلمي، هبة عاطف محمد؛ سالم، أميمة عبد العزيز محمد؛ بدر، إسماعيل إبراهيم. (٢٠٢٠). القابلية للإستهواء في بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من المعاقين عقليا القابلين للتعلم. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣١(١٢١)، ٣٦٦-٣٩٤.
- خضر، إيمان على محمود .(٢٠١٩). فعالية استخدام العلاج السلوكي الجدلي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. *مجلة الطفولة والتربية*، ١١(٤٠)، ٢٤٩-٣٢٨.
- دسوقي، حنان فوزي أبو العلا.(٢٠٢٢). فعالية العلاج الجدلي السلوكي في خفض الشعور بالاكئاب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأثره على الرضا عن الحياة لديهم. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، ٣٨(١٢)، ٧٠-١.
- زيدي، جواهر إبراهيم عبده. (٢٠٢٠). القابلية للإستهواء وعلاقتها بالذكاء الشخصي الذاتي الاجتماعي لدى طلاب جامعة أم القرى في بعض المتغيرات. *مجلة عالم التربية*، ٦٩، ١٣٢-١٨٧.
- سليمان، شيماء عادل محمد عبده، وعزب، حسام الدين محمود. (٢٠٢٠). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي كمنبئات للإصابة بإضطراب النوموفوبيا لدى المراهقين المتاعثمين (رسالة ماجستير). معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية.
- سليمان، علي داود؛ عبيد، سالم حميد .(٢٠١٩). الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالتسويق الأكاديمي لدي طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات تربوية*، ٤٦، ٢٨٩-٣١٠.
- سويد، نسرین السيد حسن عبد الله .(٢٠٢٣). فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*، ١١٣، ٥٨٩-٦٦٥.

- عايش، صباح؛ الشجيري ، عمر خلف رشيد . (٢٠١٨). أثر إيمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة . مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٤، ٢٤١- ٢٥٩ .
- عبد الرازق، أسامه حسن جابر.(٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، ١٤، ٢١٠-٢٤١.
- عبد الله، أحمد عمرو؛ الشركسي، أحمد صابر .(٢٠١٩). العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١(٢٩)، ١٢٦-١٤٤.
- عبيدات، نهاد غسان موسى؛ طولبة، علي محمد .(٢٠٢٢). مستوى الإدان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك . إربد للبحوث و الدراسات الإنسانية، ٢٤(٢)، ١٢٧- ١٨٢.
- عسكر، سمر طاهر فؤاد. (٢٠٢٠). أزمة الهوية والقابلية للاستهواء لدى عينة من المراهقين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحية، ٢(٢)، ١٨٩- ٢١٥.
- عطا الله، محمد إبراهيم محمد. (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالعدائية والقابلية للاستهواء والبلادة الانفعالية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٦٧(٣)، ٥٩١- ٦٤٤.
- عمار، أسامة عربي محمد.(٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على بروفيلات التفكير في ضوء نظرية هاريسون وبراميسون في تدريس علم النفس لتنمية التفكير السابر وخفض القابلية للاستهواء الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٥(٣)، ٢٢٧- ٢٦٨.
- عمار، منال أحمد على. (٢٠٢٢). علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى المراهقين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٤)، ٤٥٣- ٥٢٨.
- قديد، مريم؛ مداني، سليمة. (٢٠٢٣). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة الجزائرية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٦(٢)، ١٣٣- ١٤٨.
- كزيري، هادي بن ظافر حسن؛ قحل، خلود محمد موسى .(٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بإيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٩(٢)، ٣١١-٣٤٨.

- مارشا، لينهان.(٢٠٢٠). التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي (سامي صالح وتيسير إلياس، مترجم). دار الفكر.(العمل الأصلي نشر في ٢٠١٥).
- محمد، إياد هاشم. (٢٠١٦). البنى المعرفية وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٢٧، ٤٤٦-٤٩٦.
- محمد، عبد العزيز موسى ناصر. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية. مجلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس، ٢٤٧، ٤٥-٧٧.
- محمد، محمد شعبان أحمد.(٢٠٢٠). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي (النهلستي) لدى طلبة الجامعة مدمني شبكات التواصل الاجتماعي. المجلة التربوية، ٢٥، ١٦٣٢-١٧٠١.
- مؤيد، هيثم جودة. (٢٠١٦). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمنظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعي المصري و السعودي دراسة مقارنة في إطار نظرية رأس المال الاجتماعي. المجلة العلمية لبحوث الصحافة، ٦، ٢٣٣-٣٥٥.
- نصار، عصام جمعة. (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٥(١٤)، ٧٠٩-٧٨٢.
- هنداي، إحسان نصر عطالله.(٢٠٢٢).فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الذات في خفض التشوهات المعرفية والقابلية للإستهواء لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة، ٤(٩)، ٣٤٣-٣٩٥.
- المراجع الأجنبية
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Ardiana, R. T., & Tumanggor, R. O. (2020, December). Social media Instagram addiction and self-esteem in high school students. In The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020) (pp. 290-294). Atlantis Press.
- Baysak, E., Kaya, F. D., Dalgat, I., & Candansayar, S. (2016). Online game addiction in a sample from Turkey: Development and validation of the Turkish version of game addiction scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(1), 21-31.



-
- Borhaneddine, B. E & Aymen, C. M. (2023). The Impact of Social Media Addiction on Students' Critical Thinking (Doctoral dissertation, university center of abdalhafid boussouf-MILA).
 - Chapman, A. L. (2006). Dialectical behavior therapy: Current indications and unique elements. *Psychiatry* (Edgmont), 3(9), 63-68.
 - Cheng, L., Fang, G., Zhang, X., Lv, Y., & Liu, L. (2024). Impact of social media use on critical thinking ability of university students. *Library Hi Tech*, 42(2), 642-669.
 - Curci, A., Bianco, A., & Gudjonsson, G. H. (2017). Verbal ability, depression, and anxiety as correlates of interrogative suggestibility in children exposed to life adversities. *Psychology, Crime & Law*, 23(5), 445-458.
 - Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
 - Eich, J. (2015). Dialectical behavior therapy skills training with adolescents: A practical workbook for therapists, teens & parents. PESI Publishing & Media.
 - Gloede, M. E., Sapp, M., & Van Susteren, W. (2021). Hypnosis and mindfulness meditation: The power of suggestibility. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 69(4), 411-421.
 - Gudjonsson, G. H. (1997). The Gudjonsson Suggestibility Scales manual. Psychology Press: Hove, East Sussex
 - Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
 - Hosni, A. I. E., Li, K., & Ahmad, S. (2020). Analysis of the impact of online social networks addiction on the propagation of rumors. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 542, 123456.
 - Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1), 1-17.
 - Irudayasamy, J. (2022). Social Media Addiction and the Impacts on Young Adults' Academic Performance: *Emotional Status and the Implications*. *NeuroQuantology*, 20(10), 12503.
 - Irving, A. J., Nikolova, N., Robinson, S., Ionita, I., Kelly, S. W., Kirsch, I., ... & McGeown, W. J. (2024). The relationship between transliminality, hypnotic and imaginative suggestibility, and other personality traits. *Acta Psychologica*, 243, 104125.
 - Kotov, Roman, I. (2004). Suggestibility in a dolescent's, stony Brook University, New York, U.S.A.
-

-
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3657.
 - Leue, A., & Bertram, F. E. (2024). Working memory ability, suggestibility and conflict monitoring: On psychometrics and the nomological network. *Personality and Individual Differences*, 231, 112816.
 - Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97-110.
 - Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459-480.
 - McGeown, W. J. (2016). Hypnosis, hypnotic suggestibility, and meditation: An integrative review of the associated brain regions and networks. *Hypnosis and meditation: Towards an integrative science of conscious planes*, 343-367.
 - McMMain, S. F., Ip, J. W., Chapman, A. L., & Kuo, J. R. (2024). The role of emotion dysregulation and interpersonal dysfunction in nonsuicidal self-injury during dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 180, 1-11.
 - Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 1-16.
 - Mooy, M. E., Natalia, M., & Taneo, J. (2023). The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Social Media Dependency. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3), 279-289.
 - Mousa, S. E. A. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in alleviating social media addiction among university youth groups. *Egyptian Journal of Social Work*, 15(1), 175-200.
 - Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. *Handbook of emotion regulation*, 2, 491-507.
 - Pallathadka, H., Pallathadka, L. K., & Devi, S. K. (2022). Reasons of Social Media Addiction among Youth: An Exploratory Study. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 2(6), 137-143.
 - Ray, M. K., Zachmann, A. E., Caudill, C. V., & Boggiano, M. M. (2020). Relationship between trait suggestibility and eating-related behaviors in overweight and obesity. *Eating behaviors*, 37, 101380.
-



-
- Salah Elsayed Ghazy, S., Abu Baker Osman, O., & Fathi Mohammed, N. (2022). Psycho-Educational Intervention Program on Psycho-Social Problems of Internet Addiction among Nursing Students. *Journal of Nursing Science Benha University*, 3(1), 569-581.
 - Sahin, C. (2018) Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17, 169-182.
 - Shaheen, Mohammed Ahmed. (2015). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing Internet addiction in a sample of university students. *Al-Aqsa University Journal (Humanities Series)*, 19(2), 358-390.
 - Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary educational technology*, 10(2), 106-119.
 - Sugara, G. S., & Fadhilah, R. (2024). Treatment for social media addiction with hypnotic-oriented counseling. *Discover Psychology*, 4(1), 1-14.
 - Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 1-10.
 - Szigeti, B., Weiss, B., Rosas, F. E., Erritzoe, D., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2024). Assessing expectancy and suggestibility in a trial of escitalopram v. psilocybin for depression. *Psychological medicine*, 1-8.
 - Tan, C. N. L., & Fauzi, M. A. (2024). Unravelling late adolescents' addiction to social media: a unified theory perspective. *Global Knowledge, Memory and Communication*.1-16.
 - Veronica, S. A., & Samuel, A. U. (2015). Social media addiction among adolescents with special reference to facebook addiction. *Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 4, 72-76.
 - Wang, Y. L., Chen, Y. J., & Liu, C. C. (2024). The relationship between social media usage and loneliness among younger and older adults: the moderating effect of shyness. *BMC psychology*, 12(1), 343.
 - Williamson, P. A. (2017). Individual Difference Variables and Social Learning: An Investigation into Expectancies, master theseis, The Faculty of Psychology University of South Carolina Aiken.
 - Winter, D., & Braw, Y. (2022). COVID-19: Impact of diagnosis threat and suggestibility on subjective cognitive complaints. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100253.
 - Yusuf, A. Y. A., Muhammad, S., Ahmad, A., Attahiru, B., & Umar, H. (2023). Addiction to social media tools and academic achievement of students of Shehu Shagari College of Education, Sokoto. *Nigerian Online Journal of Educational Sciences and Technology*, 5(2), 41-56.
-



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgmt.journals.ekb.eg>
المجلد (٩١) يناير ٢٠٢٥م



-
- Zhang, H. H., Qi, H., Hanceroglu, L., Caggianiello, J., & Roberts, K. P. (2018). The influence of mindfulness on young adolescents' eyewitness memory and suggestibility. *Applied cognitive psychology*, 32(6), 823-829.
 - Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90.