

## فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج (Meichenbaum) لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية وأثره على بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية

د. ثناء سعيد حسن أبو زيد

أستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة  
جامعة جازان بالملكة العربية السعودية

### • المستخلص:

يعتبر العالم العربي من أكبر الأسواق المستهلكة للتقنية التي يتعامل معها دون دراية بأثارها السلبية، فهو ينظر إليها على أنها من مظاهر الثراء والتقدم، كما يعد امتلاكها مجالاً للتفاخر والتباهي وبالرغم من الفوائد الكبيرة التي توفرها تطبيقات الأجهزة الذكية حيث تعتبر من وسائل الترفية، والتواصل الاجتماعي، وزيادة الكفاءة في العمل، وتوفير الراحة، وتحقيق الأمن والسلامة، ورفع مستوى التحصيل الدراسي إلا أنها في ذات الوقت تحتوي على مخاطر كبيرة، فهي تنذر بعزل الفرد عن مجتمعه الحقيقي، وبإصابته بالقلق وبأعراض اكتئابية وانسحابية واضطرابات في النوم، لذا استهدفت هذه الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض مستوى إدمان الأجهزة الذكية لدى عينة من طالبات الجامعة، والتحقق من ذلك الأثر في خفض بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية المرتبطة بإدمان الأجهزة الذكية والمتمثلة في الأعراض الاكتئابية، القلق، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية. وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٤٠) طالبة، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الأجهزة الذكية، والاضطرابات النفسية والانفعالية (إعداد الباحثة)، طبق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة في (١٤) جلسة، مدة كل منها (٦٠ - ٧٥) دقيقة، وبواقع جلستين أسبوعياً، وطبقت مقاييس الدراسة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية ومقياس الاضطرابات النفسية والانفعالية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الأجهزة الذكية ومن ثم خفض بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية الشائعة بين مدمني الأجهزة الذكية، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي، إرشاد معرفي - سلوكي، إدمان الأجهزة الذكية، بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية الشائعة بين مدمني الأجهزة الذكية.

### *The effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing some of the Psychological and Emotional disorders Common Among Smart Phone addicts*

*Dr. Thanaa Saeid Hasan 'Abu Zaid*

#### Abstract:

*The study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing smart phone addiction among university students. And investigate the effect of this on some of the Psychological and Emotional disorders Common among Smart Phone addicts. The sample for the experimental study consists of (40) female students, who score over the*

*predetermined average in smart phone addiction scale. The counseling program has been applied in 14 sessions, twice a week; (60-75) minutes each. Pre and posttests, were applied and two months later for follow-up purpose. In conclusion: The counseling program is effective.*

**Keywords:** *Counseling program, cognitive- behavioral therapy, smart phone addiction, university students.*

• مقدمة:

أخذ استخدام الأجهزة الذكية يتزايد من قبل أعداد هائلة من الناس على اختلاف فئاتهم العمرية والاجتماعية، والتعليمية، حتى أصبحت الأجهزة الذكية جزء لا غنى عنه في الحياة اليومية، فقد أشارت دراسة عن تطبيقات الجوال في المملكة العربية السعودية إلى أن السعودية أصبحت تحتل المرتبة الثالثة كأعلى نسبة لمستخدمي الهواتف الذكية في العالم، وقد بلغت نسبة استخدام الهواتف الذكية في السعودية (٧٢.٨٪) بعد كل من الإمارات العربية المتحدة (٧٣.٨٪) التي جاءت في المرتبة الأولى، تليها كوريا (٧٣٪) تليها في المرتبة الرابعة والخامسة سنغافورة (٧١.٧٪) والنرويج (٦٧.٥٪) على التوالي (wikipedia,2013). ويعزي (Head M. 2012) هذا التزايد في استخدام الأجهزة الذكية إلى انتشار الهواتف الرخيصة التي هي أرخص بنسبة (٥٠٪) من السعر الأصلي، ونظراً لسهولة الاستخدام - حيث إنها تعتمد على خاصية اللمس - فقد أصبحت متاحة أيضاً للأطفال الصغار وليس فقط البالغين.

وبالرغم من أن استخدام الأجهزة الذكية أخذ يتزايد بين مختلف الفئات إلا أن طلاب الجامعة يمثلون الشريحة الأكبر والأكثر استهدافاً في الأسواق بين مستهلكي خدمات الهاتف الذكي، حيث توصلت نتائج دراسة Roberts, Yaya (2014 and Manolis) إلى أن طلاب الجامعات يمضون قرابة تسع ساعات يومياً على الهواتف المحمولة الخاصة بهم وفي دراسة أجريت في كوريا الجنوبية في عام (٢٠١٢)، لوحظ تكرار إدمان الهاتف الذكي بنسبة (٨.٤٪) لتكون أعلى من وتيرة إدمان الانترنت بنسبة (٧.٧٪). وذكرت نفس الدراسة أن (١١.٤٪) من الأفراد في المرحلة العمرية من ٢٠:١٠ و ١٠:٤٪ من الأفراد في المرحلة العمرية من (٢٠:٣٠) يعانون من الإدمان على الهواتف الذكية South Korea National Information Society Agency, 2011). كما أشار (Hong et al, 2012) إلى أن الأجهزة الذكية تحظى بشعبية كبيرة بين الطلاب الجامعيين لأنها وسيلتهم لزيادة التواصل الاجتماعي وتوسيع الفرص المتاحة لهم لإقامة العلاقات الاجتماعية.

ويعد طلبة الجامعات والمدارس من بين الفئات المستهدفة بتكنولوجيا الاتصال ومن أكثرهم إقبالاً عليها، حيث يقضون جزءاً بالغاً من وقتهم في استخدامها، إذ تأثر الطلبة تأثراً بالغاً بدخول الهواتف المحمولة إلى حياتهم، هذا وقد توجهت إليهم شركات الهواتف المحمولة بالعديد من العروض المغرية التي تتمثل في

توفير أجهزة ومكالمات بأسعار رخيصة؛ مما ساعد على الانتشار الواسع له في أوساط الطلبة الأمر الذي ساعد على زيادة عدد المستخدمين له ، وزيادة الاحتمالية في الإدمان عليه (أبو جدي، ٢٠٠٨، ص ١٣٨).

وبذلك أصبح استخدام الهواتف الذكية حيويًا للطلاب لأنهم يستخدمونها لعدة أغراض فلم يعد استخدامها قاصراً على الدخول على الإنترنت، ولكن أيضاً لاستكشاف التطبيقات التي توفر وظائف جديدة تسمح للمستخدمين بالتواصل مع الآخرين وجه لوجه وعلى الفور، وهذا يعتبر وسيلة مثالية للطلاب الخجولين تمكنهم من التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعد من وسائل الترفيه من خلال الألعاب التي توفرها كما أنها وسيلة تمكن المستخدمين من الحصول على المعلومات أثناء التجوال على الإنترنت ونتيجة لذلك، فإن العديد من الطلاب يميلون إلى الاعتماد بشكل كبير على الهواتف، الأمر الذي سيؤدي حتماً إلى الإدمان على استخدامها أكثر.

وقد أشارت نتائج عدد من الدراسات إلى العواقب السلبية لاستخدام الهواتف الذكية، ففي دراسة (M. M. Khan, 2008) التي أجريت في المملكة العربية السعودية، على عينة من مستخدمي الأجهزة الذكية، كشفت النتائج عن أن (٤٤.٤٪) من عينة الدراسة انتشرت بينهم أعراض مرضية تمثلت في الصداع، وصعوبة في التركيز، وفقدان الذاكرة، وفقدان السمع، والتعب والإجهاد العام. كما أشارت دراسة (T. Al-Khlaiwi and S. A. Meo, 2004) التي أجريت أيضاً في المملكة العربية السعودية على عينة من مستخدمي الهواتف النقالة إلى أن (٣٪ - ٤٪) منهم يعانون من مشاكل مثل التوتر، والتعب، واضطراب النوم، والدوخة نتيجة استخدام هواتفهم النقالة، وأكثر من ٢٠٪ منهم يشكون من الصداع.

كما أسفرت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأجهزة الذكية وبين الاكتئاب، والقلق، والاندفاعية، والعزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم (Aloisio, et al, 2001, Nalwa & Anand, ٢٠٠٣، الطراونة، الفنيخ ٢٠١٢، Hwang, Kyung et al, 2012, Jayashree, 2014, Mi- (Larry et al, 2016, Kim, 2015, Kadir et al, 2015 K.-Y. Lee, 2012, Kang et al, 2011 ومن هذا المنطلق نبعت فكرة الدراسة الحالية.

#### • مشكلة الدراسة وأسئلتها:

انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج الدراسات السابقة والأدب التربوي في هذا المجال الذي أشار إلى أن إدمان الأجهزة الذكية أصبح مشكلة سلوكية لم تكن ضمن المشكلات السلوكية الشائعة من قبل، وأن طلاب الجامعة هم أكثر عرضة

لاستخدام الأجهزة الذكية بإفراط، وزيادة أعداد الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض إدمان الأجهزة الذكية، وانعكاس ذلك سلباً على صحتهم النفسية (Hwang, & Cho, 2012, Kuss & Griffiths, 2011, Lam, 2014, Song et al., 2010).

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب ومنهم طلبة الجامعة بشكل خاص، وباعتبارهم ضماناً لمستقبل العالم وعماد تطور مقدراته من خلال الإنتاج والإبداع، ونظراً لندرة الدراسات التجريبية على المستويين الأجنبي والعربي - في حدود ما أتيح للباحثة الاطلاع عليه من الدراسات ذات الصلة - التي تدخلت تجريبياً لخفض حدة إدمان الأجهزة الذكية لدى طلبة الجامعة، حيث اقتصرت الدراسات العربية التي تناولت الأجهزة الذكية على التأثيرات الاجتماعية مثل دراسة جودة (٢٠٠٩)، ودراسة زيادات (٢٠١٠) أو على تأثيرها على التحصيل والسلوك مثل دراسة الراسبي، (٢٠٠٧)، كان لا بد من وضع برامج إرشادية لمساعدة المدمنين منهم في التخفيف من حدة هذا الاضطراب أو التخلص منه.

كما انبثقت مشكلة الدراسة أيضاً من خلال التفاعل مع الطالبات في الجامعة، وملاحظة أن معظمهن يقضين أوقاتهن الثمينة في استخدام الأجهزة الذكية، مما قد يؤدي إلى الإدمان على استخدامها وبالتالي وجود اضطرابات انفعالية قد تؤدي إلى تحولات جذرية وعميقة في حياتهن النفسية والاجتماعية وخاصة أن هذه الشريحة هي الأكثر إنتاجية، وبناء المستقبل.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية وبالتالي خفض أعراض القلق والاكتئاب والانسحاب واضطرابات النوم لدى الطالبات مستخدمات الأجهزة الذكية من خلال إعداد برنامج إرشادي لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية لدى طالبات الجامعة ومن ثم فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية لدى عينة الدراسة والتحقق من هذه الفعالية في خفض الأعراض الاكتئابية والانسحابية والقلق واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

« هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية؟

« هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية؟

« هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية؟

« هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية؟

#### • أهمية الدراسة:

يمكن إجمال أهمية الدراسة الحالية من خلال النقاط الآتية:

#### • أولاً: الأهمية النظرية:

« أهمية موضوع الدراسة حيث تتصف ظاهرة استخدام الأجهزة الذكية بسعة الانتشار وعمق التأثير، فقد أصبحت ركيزة أساسية في التواصل والتطور المعرفي المتسارع والشامل مما يستدعي دراسة تلك الظاهرة بما تشتمل عليه من إيجابيات وسلبيات.

« ندرة الدراسات التجريبية التي تناولت علاج الإدمان استخدام الأجهزة الذكية وأثرها على الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية مثل الاكتئاب، والقلق والانسحاب واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، بالرغم من الانتشار الواسع للدراسات الوصفية التي تناولت استخدام الأجهزة الذكية والأهمية الكبيرة التي تحظى بها، والخطورة الناجمة من الإدمان على استخدامها.

« أهمية العينة المستهدفة بالدراسة وهي فئة الشباب من طالبات الجامعة اللاتي يعتبرن قائدات المستقبل القريب، ولا بد من الحرص على أن يكن متمتعات بصحة نفسية تؤهلهن للتعلم وكسب المهارات اللازمة لقيادة المجتمع والقيام بأدوارهم على أكمل وجه في المستقبل.

« أهمية الدور المنوط بالدراسات النفسية في خدمة المجتمع والاهتمامات الموجهة إلى فئة الشباب.

#### • ثانياً: الأهمية التطبيقية:

« قد تستخدم مخرجات الدراسة المتمثلة في أدواتها التي أعدتها الباحثة (مقياس إدمان الأجهزة الذكية، ومقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية) في دراسات لاحقة تفيد الباحثين.

« قد يساعد إلقاء الضوء على الإرشاد المعرفي - السلوكي وفتياته، باعتباره أحد الطرائق الإرشادية المؤسسات المعنية في تنشئة وتوعية الشباب كالأُسرة، والمراكز العلمية، والجامعات، والإعلام، والمؤسسات الدينية؛ توظيفه لتعزيز الآثار الايجابية، والحد من الآثار السلبية. والتعامل الايجابي السليم مع تقنية الأجهزة الذكية.

« قد يساعد البرنامج الإرشادي الذي صمم في هذه الدراسة المرشدين النفسيين في وضع خطط خدمات الإرشاد النفسي اللازمة لمواجهة الآثار السلبية

لاستخدام الأجهزة الذكية؛ لمساعدتهم على التعامل الايجابي الفعال والسليم مع تلك التقنية الهامة والضرورية.

#### • أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

◀ تصميم برنامج إرشادي لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية لدى طالبات الجامعة.

◀ التحقق من فعالية البرنامج المقترح في خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الأول والثالث من تساؤلات الدراسة.

◀ التحقق من العلاقة بين خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية والأعراض الاكتئابية والانسحابية والقلق واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الثاني والرابع من تساؤلات الدراسة.

#### • حدود الدراسة:

تحددت نتائج الدراسة الحالية بالحدود التالية:

##### • الحدود الموضوعية:

والتي تتمثل في المنهج شبه التجريبي، وأدوات الدراسة ومدى صدقها وثباتها (مقياس إدمان الأجهزة الذكية، ومقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية، وأداة المعالجة التجريبية المتمثلة في برنامج إرشادي لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية وأثره على بعض الاضطرابات الانفعالية والسلوكية. كما تحددت النتائج بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة الحالية.

##### • الحدود البشرية:

والتي تتمثل في العينة التي اختيرت من طالبات الجامعة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الأجهزة الذكية ومقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

##### • الحدود المكانية:

وتتمثل في كلية التربية جامعة جازان - المملكة العربية السعودية.

#### • المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

##### • التعريف الإجرائي لإدمان الأجهزة الذكية:

الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس إدمان استخدام الأجهزة الذكية وهي تساوي (٧٥) درجات خام من أصل درجة عظمى مقدارها (١٤٨).

##### • الفعالية:

تعرف إجرائياً في هذا الدراسة بأنها الأثر المطلوب الذي يحدثه البرنامج الإرشادي لتحقيق أهداف وضع من أجلها.

• البرنامج:

يعرف البرنامج إجرائياً في الدراسة الحالي بأنه مجموعة من الأنشطة والإجراءات والفنيات والأساليب المختارة، والقائمة على استخدام فنيات الإرشاد المعرفي - السلوكي، وعدد الجلسات، والأنشطة المتضمنة فيها، لأغراض الدراسة وفق ضوابط إستراتيجية معينة، تهدف إلى خفض أعراض إدمان الأجهزة الذكية لدى عينة الدراسة.

• الأجهزة الذكية:

هي الأجهزة التي ترسل وتستقبل المكالمات الصوتية والفيديوهات وفتح الملفات والتنقل بينها وتوفير خدمات ومزايا تصفح الإنترنت ومزامنة البريد الإلكتروني وخدمات التواصل الاجتماعي.

• الاضطرابات النفسية والانفعالية:

عرفها كل من (خليفة، وعيس، ٢٠٠٧)، على أنها مجموعة من الاضطرابات في علاقة الفرد مع الآخرين أو مع ذاته وتشمل سبعة أبعاد لهذه الاضطرابات وهي الاضطرابات السلوكية، الاكتئاب، القلق، واضطراب التفكير، النشاط الزائد، الانسحاب الانفعالي، اضطراب التواصل.

وتعرف الباحثة الاضطرابات النفسية والانفعالية بأنها، اضطرابات تصيب الفرد تؤدي إلى حالة من الاختلال النفسي أو الانفعالي قد يظهر بصورة قلق أو اكتئاب أو اضطرابات في النوم تؤثر في سلوك الفرد وتوافقته النفسي.

وتعرف الاضطرابات النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الاضطرابات النفسية الاضطرابات والانفعالية الشائعة بين مدمني الأجهزة الذكية المستخدم في الدراسة الحالية.

• الإطار النظري والدراسات السابقة:

• تعريف إدمان الأجهزة الذكية:

تستخدم العديد من المصطلحات مثل "إدمان الأجهزة الذكية" (Casey BM, Pawłowska B, Lee Kwon, 2013). (2012) و"إدمان الأجهزة النقلة" (Potembska E, Hong FY, Chiu SI, Huang DH, 2011). (2012) و"الاستعمال غير السديد لأجهزة الهاتف" (Krajewska-Kułał E, 2012) و"الاندفاعية في استعمال الأجهزة الذكية" (Matthews T, Pierce J, Tang J, 2009). و"الإفراط في استعمال الأجهزة الذكية" (Perry S, Lee K, 2007) كل المصطلحات أنفة الذكر تصف بشكل أو بآخر حالة الانغماس في استخدام الهاتف بشكل يلفت الانتباه ويؤدي إلى إهمال جوانب أخرى من حياة الشخص المعنى ويمكن أن توصف تلك الحالة "بإدمان استعمال الهاتف" وحديثاً "إدمان استعمال الأجهزة الذكية" وقد أشار (Lee, Ahn, & Choi, 2014) إلى انه من الصعب تعريف السلوك الادماني الذي يتضمن إدمان الهواتف الذكية في العموم وذلك لأنه يتعلق ليس فقط بالجانب البدني بل يتضمن أيضا عوامل اجتماعية ونفسية.

وتشير (Hafidha et al 2015) إلى أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين على تعريف ثابت ومحدد لمصطلح "إدمان الأجهزة الذكية" ويعزى ذلك لسببين الأول هو أن الأعراض تتباين، وثانياً تعدد الوظائف في أجهزة الهاتف الذكية وكذلك اختلاف وتعدد النتائج السلبية لاستعمال تلك الأجهزة ولكن على النقيض من الإدمان على المواد المخدرة فإن الأعراض والعلامات المصاحبة لإدمان الأجهزة الذكية قد تكون غير ملحوظة ولا ظاهرة وكذلك غياب الدلائل الفسيولوجية للاحتياج إلى المادة المخدرة وعلى العكس فالشخص المدمن على استعمال الأجهزة الذكية قد يكون شخص يؤدي المهمات الملقاة على عاتقه بشكل طبيعي كما أنه مقبول اجتماعياً.

واستناداً إلى (Griffiths M. 1999& Shaffer HJ1996) فإن الإدمان على التكنولوجيا يستلزم تفاعل مكثف بين الشخص والآلة بحيث يؤدي استخدامها إلى تخفيف وطأة الاكتئاب والمشاعر السلبية لديه.

#### • مستويات وأعراض إدمان الأجهزة الذكية:

يشير (Bianchi and Phillips, 2005) إلى أن الإفراط في استعمال الهاتف الذكي قد يكون من أعراض الاكتئاب أو اضطراب السيطرة على الانفعالات وقد قاما بالبحث في الأسباب الكامنة وراء الاستعمال المفرط للأجهزة الذكية من خلال التحكم في بعض المتغيرات التابعة لزيادة استعمال الهاتف مثل الوقت الذي يقضيه الشخص أسبوعياً في استعمال الهاتف، ونسبة الاستعمال الوظيفي، وكذلك الاجتماعي، وكذلك نسبة استعمال الوظائف المغايرة للجهاز وقد أظهرت النتائج أن إدمان التكنولوجيا قد يشكل نقطة بداية سليمة لفهم ظاهرة إدمان الهاتف الذكي، كما أظهرت النتائج كذلك أن الشباب تحديداً هم الأكثر عرضة للإفراط في استخدام تلك الأجهزة، فقد كانت تلك الفئة العمرية هي الأكثر استخداماً للرسائل النصية والوظائف الأخرى للأجهزة الذكية.

قام (James and Drennan, 2005) بدراسة في إحدى الجامعات الاسترالية حول استخدام طلاب الجامعة للهاتف النقال وأظهرت الدراسة أن معدل الاستعمال يتراوح من ساعة ونصف إلى خمس ساعات يومياً وتبين من الدراسة أن الاستخدام المفرط تصاحبه أعراض مثل الاندفاعية، وزيادة التوتر قبيل استخدام الجهاز وفشل استراتيجيات التحكم، وأعراض انسحابية كما كشفت النتائج كذلك عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين السلوك الاندفاعي، والإدمان وتشتمل النتائج السلبية لإدمان الأجهزة الذكية المشاكل المادية والإضرار بالعلاقات الإنسانية والضغط العاطفي والاكتئاب.

ومن الأعراض التي ترتبط بالإفراط في استعمال الهواتف بين طلاب الجامعة الأعراض الانسحابية والاعتمادية، وضعف التركيز الدراسي والتركيز في العمل، وانعدام القدرة على التحكم في الاستعمال وقد شكل عدد الرسائل المرسل



والمقدرة على استعمال الرسائل النصية القصيرة مؤشراً مؤثراً عند قياس إدمان استعمال الأجهزة الذكية لدى الطلاب (Perry and Lee 2007) أي أن إدمان استخدام الأجهزة الذكية أصبح اضطراباً سلوكياً وبالتالي يمكن تعديله بالاعتماد على العلاج المعرفي السلوكي.

ويشير المحارب (٢٠٠٠ إلى أن "Kendall" يعرف الإرشاد المعرفي - السلوكي بأنه محاولة لدمج فنيات الإرشاد السلوكي، التي ثبت أنها ناجحة في تعديل السلوك، مع الجوانب المعرفية للفرد، وذلك بهدف إحداث تغيير في سلوكه. ويهتم الإرشاد المعرفي - السلوكي بالجانب الوجداني، والسياق الاجتماعي للفرد، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات معرفية، وسلوكية، وانفعالية، واجتماعية، وبيئية، لإحداث التغيير المطلوب.

ويرى (الخطيب، ٢٠٠٣) أن هناك عدد كبير من تقنيات الإرشاد السلوكي، التي يمكن استخدامها بنجاح، لمساعدة المدمنين على تغيير سلوكياتهم تجاه الإدمان. وتفترض الأساليب السلوكية أن الإدمان يتطور من خلال المبادئ العامة للتعلم والتعزيز، وكانت النماذج السلوكية المبكرة للإدمان قد تأثرت بشكل رئيس بمبادئ الإشراف الكلاسيكي لبافلوف "Pavlov"، "والتعلم الإجرائي لسكنر". Skinner" ويعتمد الإرشاد السلوكي للإدمان حالياً على طرق مستمدة من نظريات التعلم الكلاسيكي والإجرائي. وتبعاً للنظرية السلوكية، فإن التغييرات في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أن الإدمان سلوك متعلم، فإنه من الممكن تغيير سلوك الإدمان عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة أكثر تكيفاً.

ويعتمد الاتجاه السلوكي بشكل مباشر على الإشراف الإجرائي وقانون الأثر، الذي يرى أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيره، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. وقياساً على ذلك فإن استخدام الأجهزة الذكية يوفر مكافآت متعددة تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح والسعادة بحسب حاجة الفرد، فهي بالنسبة لمن يشعر بالخجل عند تواصله مع الآخرين من أقرانه وأقاربه تمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها (Duran, 2003).

انطلاقاً من ذلك تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على تغيير البناء المعرفي للأفراد مدمني الأجهزة الذكية بما ينعكس على تغيير سلوكياتهم، مع إتاحة معززات للسلوكيات الجديدة تتمثل في نتائج السلوكيات الجديدة نفسها فعلى سبيل المثال إذا كان الفرد يعاني صعوبة شديدة كي يستغرق في النوم وبالتالي يستيقظ متعباً خاملًا وذلك نتيجة للإفراط في استخدام جهازه الذكي

فعندما يعتدل في الاستخدام ويستعيز عنه بأنشطة أخرى سوف يستطيع الاستغراق في النوم والشعور بالراحة بعد الاستيقاظ مما يدعم السلوكيات البديلة. كذلك إذا كانت نتيجة أدائه في الاختبارات وتحصيله الأكاديمي تتأثر سلباً بسبب انشغاله بالجهاز الذكي فإن هذه النتيجة عندما تتغير إلى الأفضل عند خفض معدل الاستخدام فإن ناتج السلوك الجديد هو في حد ذاته معزز لسلوك الفرد.

ولتعديل السلوك تعتمد الدراسة الحالية على نموذج Meichenbaum باستراتيجياته المتمثلة في التعليم الذاتي والحديث الذاتي ومراقبة الذات والتعزيز الذاتي فقد اهتم مايكنبوم (Meichenbaum, 1996) بالحديث الذاتي؛ أي ما يقوله الشخص لنفسه، وركز على التعليمات الذاتية التي يعطيها الشخص لذاته في معالجة مشكلاته. ويتضمن أسلوب Meichenbaum في العلاج المكونات الآتية:

- ◀ تثقيف المريض حول الاضطراب الذي يعاني منه.
- ◀ تدريب المريض على كيفية التقليل من الآثار الانفعالية للمرض من خلال تمارين التنفس من أجل السيطرة على التوتر النفسي.
- ◀ تحديد العبارات الذاتية والتعليمات الذاتية الخاطئة.
- ◀ التدريب على استخدام عبارات ذاتية وتعليمات ذاتية إيجابية للتخلص من المشكلة
- ◀ متابعة استخدام العبارات الذاتية الإيجابية في مواقف الحياة الفعلية.

وتسهم إستراتيجية التعليم الذاتي التي تتخذ من التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي هدفاً لها في الوصول إلى درجة من الوعي تؤهل صاحبها على إدارة الذات، وضبطها، وتنظيمها، وزيادة فاعليتها، ومراقبتها. وقد أثبت Meichenbaum فاعلية هذه الإستراتيجية مع مختلف الأعمار، سواء أكانوا أطفالاً، أم مراهقين، أم راشدين، كما ثبتت فاعليتها عند التطبيق، بشكل فردي وجماعي فقد ذكرت قطامي ( 1992 ) إلى عدة أساليب انبثقت عن التعليمات الذاتية تتضمن:

- ◀ أساليب ضبط الغضب Anger Control Method
- ◀ حل المشكلات Problem Solving
- ◀ التعليم الذاتي Self-Instruction
- ◀ المراقبة الذاتية Self- Monitoring
- ◀ التقويم الذاتي Self – Evaluation
- ◀ الضبط الذاتي Self-Control
- ◀ التعزيز الذاتي Self-Reinforcement Training
- ◀ التفكير بصوت عال Thinking Aloud

في هذا الجزء سيتم عرض ما أمكن الوصول إليه من دراسات ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية وفق تسلسل زمني من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

أجرى (Aloisio, et al,2001) دراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت في الاكئاب، تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) فرد طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت ومقياس (بيك) للاكئاب، وأشارت النتائج إلى أن قضاء زمن أكثر على الإنترنت أدى إلى مستويات أكبر من الاكئاب.

كذلك قام (Nalwa&Anand, 2003) بإجراء دراسة استكشافية لمدى انتشار إدمان الإنترنت في المدارس بالهند على عينة بلغت (١٠٠) طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٦- ١٨، وقد أظهرت النتائج أن المجموعة المعتمدة على الإنترنت تعاني من اضطرابات النوم؛ وتستيقظ في وقت متأخر أما في مقياس الوحدة النفسية فقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث حققت المجموعة التي تعتمد على الإنترنت درجات أعلى في الوحدة النفسية عن غير المعتمدين عليه.

دراسة (Hyun et al, 2010) استهدفت الدراسة الكشف عن العوامل المؤثرة في ظاهرة إدمان استخدام الهواتف الذكية لدى المراهقين، تمثلت عينة الدراسة في (٥٤٨) مراهقاً تم تطبيق مقياس لإدمان استخدام الهواتف الذكية ومقياس للاندفاعية، تم تحليل النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي spss. أسفرت النتائج عن أن (٨٨.٧٪) من العينة يستعملون الهاتف بشكل متوسط و(٨.٤٪) يقومون باستعمال الهاتف بكثافة بينما أفاد (٢.٩٪) من العينة أنهم مدمنون على استخدام الهاتف، وقد اتضح وجود ارتباط وثيق بين هذا النوع من الإدمان مع الاندفاعية.

وهدفت دراسة الرفاعي (٢٠١١) إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت، ومن خلال المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كل منهما (١٠) طالبات. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وحدوث انخفاض في مستوى استخدام الإنترنت.

دراسة عبد الله (٢٠١١) هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الاكئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالباً وطالبة، وتضمن أدوات الدراسة: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس العزلة إعداد، وقائمة "بيك" المعربة الثانية للاكئاب غريب (٢٠٠٠ ب). وأسفرت النتائج عن أن نسبة انتشار إدمان الإنترنت بلغت (٤.٩٪) لدى أفراد عينة

الدراسة، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية لكل من الاكثاب والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف درجات إدمانهم على الإنترنت، كما أظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت لدى أفراد عينة الدراسة يمكن أن يتنبأ بالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

دراسة (الطراونة، الفنيخ ٢٠١٢) تقصي أثر استخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٩٥) طالبا وطالبة، تم استخدام المعدل التراكمي للدلالة على التحصيل الدراسي. والصورة المعربة لقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس التكيف الاجتماعي الملثم للبيئة الاجتماعية الجامعية، ومقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة، وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة أعلى بقليل من الدرجة المتوسطة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة في كل من درجة التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال، في حين أن درجتي: التكيف الاجتماعي، ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما أظهرت النتائج أن درجة الاكتئاب منخفضة لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية متوسطة، في حين أن درجة الاكتئاب مرتفعة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: التحصيل الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي؛ تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص العلمي، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح استخدام المرتفع، والإناث.

دراسة (Hwang, Kyung et al, 2012) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن تأثير الإدمان على استخدام الهواتف الذكية في آلام الأطراف العلوية، والتوتر، والاكتئاب، والتواصل لدى عينة من طلاب الجامعة تم استخدام مقياس مستوى حالة القلق ومقياس "بيك" beck لقياس الاكتئاب وقد تم معالجة البيانات باستخدام اختبار  $x^2$  واختبار معامل الارتباط وقد وضحت النتائج (٦٢) شخصاً بما نسبته (١١.٨%) في دائرة مدمني الهاتف الذكي كما كان الإدمان أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين الإدمان وظهور ألم الكتفين، ومستوى القلق، والاكتئاب، وتدهور العلاقات الشخصية.

دراسة (Kim, Byoung-Nyu, 2013) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن أثر الإدمان على استعمال الهاتف على الجانب الاجتماعي تمثلت عينة الدراسة في (٣٣٩) من طلاب المرحلة الثانوية، تم تطبيق استبيان، كان من أهم النتائج التي

أسفرت عنها الدراسة: التأثير السلبي الواضح لإدمان استعمال الهاتف على الحياة الاجتماعية لدى الشباب.

دراسة (Jayashree, 2014) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الاستخدام الخاطئ للإنترنت، والاكتئاب، والوحدة، والقلق، والضغط النفسي وقد اشتملت الدراسة على ٨٤ طالب في المراحل الجامعية الأولى من مختلف الكليات من مدينة Ulhasnagar واتضح من خلال الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين هذا النوع من الإدمان والاكتئاب، والوحدة، والقلق، والضغط النفسي.

دراسة (Kadir et al, 2014) وكان الهدف من هذه الدراسة إعداد النسخة التركية من مقياس إدمان الهواتف الذكية وحساب صدقه وثباته، تكونت عينة الدراسة من ٣٠١ طالب وطالبة يدرسون في كلية الطب، جامعة سليمان ديميريل، ويستخدمون الهواتف الذكية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الإدمان على الهواتف الذكية، واستمارة جمع المعلومات، ومقياس مشكلات إدمان الهواتف الذكية، تم تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (بعد ثلاثة أسابيع) على ٣٠ من الطلاب الذين تم اختيارهم عشوائياً، كما تم حساب الاتساق الداخلي، وارتباط بيرسون.

دراسة (Nancy A. Cheever et al, 2014) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن حالة القلق التي تنتاب الطلبة الجامعيين الأمريكيين لدى فقدهم لأجهزة الهواتف الذكية، حيث تم اختيار نصف العينة المكونة من ١٦٣ مشارك بشكل عشوائي وحرموها من أجهزة الهاتف الذكية الخاصة بينما سمح للنصف الآخر الاحتفاظ بأجهزتهم، ولكن طلب منهم إغلاقها وإبعادها عن الأنظار وقد أجبر الجميع على البقاء في هدوء بلا مشتتات وقد تم إجراء فحص لحالة القلق كجزء من اختبار حالة القلق وسمة القلق ثلاث مرات على فترات زمنية ثابتة "٢٠ دقيقة" وكان أول اختبار بعد ١٠ دقائق من دخول الشخص للحجرة وقد تبين زيادة القلق بمرور الوقت لدى الأشخاص متوسطي وكثيفي الاستعمال لأجهزة الهاتف الذكية عندما فقدوا أجهزتهم.

دراسة (Kadir et al, 2015) وكان الهدف من الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الهاتف الذكي واضطرابات النوم، والاكتئاب، والقلق لدى الشباب الجامعي. تكونت عينة الدراسة من ٣١٩ طالب وطالبة، تمثلت أدوات الدراسة في Beck Depression Inventory مقياس الاكتئاب ومقياس القلق Beck Anxiety Inventory، وقائمة بيتسبرغ لاضطرابات النوم ومقياس الإدمان على الهواتف الذكية، كشفت النتائج أن الإدمان على الهواتف الذكية أعلى بكثير لدى الإناث عنه لدى الذكور. وأن أعراض الاكتئاب، والقلق كانت أعلى في المجموعة التي تستخدم الهواتف الذكية بدرجة عالية.

دراسة (Mi-ok Kim,2015) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الإدمان على استعمال الهاتف والاكتئاب والقلق، والميول العدوانية لدى الطلبة الجامعيين. تمثلت عينة الدراسة في ٣٥٣ طالب جامعي في "Cheonan"، تم تطبيق استبيان، اتضح من خلال الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين هذا النوع من الإدمان والاكتئاب والقلق والعنف والاندفاعية.

دراسة (Nayoung Choi,2015) استهدفت هذه الدراسة إعداد برنامج تثقيفي وقائي والتأكد من فاعليته في الوقاية من إدمان الهواتف الذكية، بمستوى المعرفة والاتجاهات تألفت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية قوامها ٢٦ من طلاب كلية التمريض، ومجموعة ضابطة قوامها ٢٧ من طلاب كلية التمريض، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية. تم استخدام برنامج SPSS أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الوقائي في خفض إدمان الهواتف الذكية لدى المجموعة التجريبية. وتوضح هذه الدراسة أن برنامج التثقيفية يمكن أن تكون فعالة في الوقاية من إدمان الهواتف الذكية وتعديل الاتجاهات نحو استخدامها لدى طلاب الجامعة.

دراسة (Olatz, 2015) استهدفت هذه الدراسة ترجمة وتقنين مقياس الإدمان على الهواتف الذكية (النسخة القصيرة) [SAS-SV] إلى اللغتين الإسبانية الفرنسية، وتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس في كل من اللغتين، وتقدير انتشار الافراط في استخدام الهاتف الذكي بين البالغين الاسبانية والبلجيكية، ومقارنة أعراض الإدمان المقاسة باستخدام SAS-SV بين المستخدمين من كلا البلدين. تم جمع البيانات عن طريق الدراسات الاستقصائية على الإنترنت على الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عاما وينتمون إلى بيئات الأكاديمية. وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق كما أظهرت النتائج أن معدل انتشار الإدمان على الهاتف الذكي يصل إلى ١٢.٥٪ للغة الإسبانية و ٢١.٥٪ للبلجيكين الناطقين بالفرنسية.

دراسة (Choi, Dongwon; 2015) استهدفت هذه الدراسة الكشف العلاقة بين مستوى النشاط البدني ونوعية النوم، والتعلم المنظم ذاتيا، والتحكم بالانتباه، وبين درجة إدمان استخدام الهاتف الذكي لدى ٢٨٩ طالب جامعي وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج spss وقد أظهرت النتائج أن الإدمان على الهاتف الذكي يؤدي إلى تدهور في الوظائف العقلية، ودرجة الانتباه، واضطرابات النوم مما يبرز أهمية إعداد برامج لمواجهة هذا النوع من الإدمان.

دراسة (Larry et al, 2016) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العوامل المعرفية والعاطفية لاستعمال الأجهزة الذكية المؤثرة على اضطرابات النوم، وقد تكونت عينة الدراسة من ٧٠٠ طالب جامعي أمريكي، أما أدوات الدراسة

فتمثلت في استبيان يتكون من عدة أبعاد مثل استخدام التكنولوجيا، والقلق والاعتمادية والاستخدام الليلي للهاتف، ومكان وجود الهاتف في مواعيد النوم، واضطرابات النوم وقد أظهرت النتائج أن اضطرابات النوم خاصة مشكلة الاستيقاظ المتكرر، وكذلك فإن القلق والاعتمادية قد ضاعفت من الاستخدام اليومي للأجهزة الذكية، والاستيقاظ من المتكرر من النوم ومشاكل النوم بشكل عام وعلية فإن العوامل الانفعالية والمعرفية المؤثرة في استخدام الهاتف تؤثر في مشاكل النوم.

دراسة (Fahd. Alosaimi,2016) استهدفت معرفة نسبة انتشار الإدمان على استخدام الهواتف الذكية بين طلبة الجامعة من السعوديين. أجريت هذه الدراسة على عينة بلغت ٢٣٦٧ من الطلاب المنتسبين إلى جامعة الملك سعود بالرياض، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاستخدام الزائد للهواتف الذكية، أسفرت نتائج الدراسة عن أن ٢٧.٢% من أفراد العينة يستخدمون الهواتف الذكية أكثر من ٨ ساعات يومياً، ٧٥% يستخدمون ٤ تطبيقات من تطبيقات الهواتف الذكية يومياً، ٤٣% ينامون عدد اقل من الساعات وكننتيجة فإن طاقتهم في اليوم التالي تكون ضعيفة، ٣٠% يمارسون نمط حياتي غير صحي (تناول وجبات سريعة، زيادة في الوزن، عدم ممارسة رياضة)، ٢٥% أكدوا التأثير السلبي للهواتف الذكية على انجازهم الأكاديمي كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين إدمان استخدام الهواتف الذكية والنمط الحياتي السلبي، ضعف الانجاز الأكاديمي.

#### • تعقيب على الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة مدى الانتشار الذي حققته الأجهزة الذكية في المجتمعات العربية والغربية، كما أظهرت الدراسات مدى انتشاره بين أوساط الشباب الجامعي، كما أثبتت الدراسات السابقة العلاقة الارتباطية الموجبة بين الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية والاضطرابات النفسية والانفعالية المتمثلة في الأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، وسوء التكيف مع البيئة والقلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية، كما كشفت الدراسات السابقة عن قلة الدراسات المتعلقة بوضع برامج إرشادية تستهدف خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية والاضطرابات النفسية والانفعالية وذلك على الرغم من الكم الهائل في الدراسات.

اعتمدت معظم الدراسات على أداة الاستبيان لقياس الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية، كما كانت العينات المستهدفة في الدراسات السابقة التي تم عرضها من فئة الشباب الجامعي، استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة المشكلة البحثية وفهم متغيراتها بصورة واضحة ومحددة، وفي بلورة الإطار النظري للدراسة والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة. ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التجريبية، صيغت الفروض على النحو الآتي:

- ◀ لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية.
- ◀ لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.
- ◀ لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية.
- ◀ لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

#### • الطريقة الإجراءات:

##### • المنهج:

يستخدم في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتعتمد الدراسة تصميم المجموعة الواحدة والتطبيق القبلي لأدوات الدراسة (مقياس إدمان الأجهزة الذكية، ومقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية) وفي ضوء النتائج طبقت مادة المعالجة التجريبية المتمثلة في البرنامج المقترح لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية، ثم التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة.

##### • عينة الدراسة:

طبقت أداتي الدراسة ومادة المعالجة التجريبية على عينة من طالبات كلية التربية، جامعة جازان بلغت ٤٠ طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الأجهزة الذكية ومقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

##### • أدوات الدراسة:

من خلال مشكلة الدراسة وأهدافها وفروضها أمكن تحديد أدوات الدراسة كما يلي:

- ◀ مقياس إدمان استخدام الأجهزة الذكية ( إعداد الباحثة).
  - ◀ مقياس الاضطرابات النفسية والانفعالية الشائعة لدى مدمني الأجهزة الذكية (إعداد الباحثة).
- وفيما يلي عرض موجز لأدوات الدراسة:

##### • أولاً: مقياس إدمان الأجهزة الذكية:

##### • وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٧) عبارة.

##### • مفتاح تصحيح المقياس:

وضعت الباحثة سلم تدريجي رباعي، حيث وضعت أربعة خيارات لكل فقرة هي: دائماً (٤) غالباً (٣) أحياناً (٢) نادراً (١). وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك



علي ارتفاع مؤشرات إدمان الأجهزة الذكية، وأعلى درجة للمقياس هي (١٤٨)، وأدنى درجة هي (٣٧)، وقد اعتبرت كل طالبة تحصل على درجة أكبر من أو تساوي ٩٧ مدمنة على الأجهزة الذكية.

• الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الأجهزة الذكية.

• أولاً: الصدق:

اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس على ما يلي:

• صدق الحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس في جامعة جازان والبالغ عددهم (٨) محكمين وذلك لإبداء الرأي حول عناصر التحكيم التالية: مدى ارتباط العبارات بالمقياس، وضوح الصياغة اللغوية وبعد وضع ملاحظات المحكمين تم إبقاء أو تعديل كل بند زادت فيه نسبة الاتفاق بين المحكمين عن ٩٨٪.

• صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٦٠) طالبة بكلية التربية، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	♦♦٠.٤٥٥	١١	♦♦٠.٣٨٧	٢١	♦♦٠.٥٩٤	٣١	♦♦٠.٦٦٤
٢	♦♦٠.٦٨٩	١٢	♦♦٠.٤٥٥	٢٢	♦♦٠.٣٨٧	٣٢	♦♦٠.٧٢٣
٣	♦♦٠.٥٤٠	١٣	♦♦٠.٦٨٣	٢٣	♦♦٠.٧٥٦	٣٣	♦♦٠.٦٩٨
٤	♦♦٠.٦٨٩	١٤	♦♦٠.٥٢٢	٢٤	♦♦٠.٧٦٨	٣٤	♦♦٠.٥٩٤
٥	♦♦٠.٦٤٨	١٥	♦♦٠.٦٦٦	٢٥	♦♦٠.٦٤٨	٣٥	♦♦٠.٥٩١
٦	♦♦٠.٣٨٥	١٦	♦♦٠.٥٢٣	٢٦	♦♦٠.٥٧٢	٣٦	♦♦٠.٣٨٧
٧	♦♦٠.٥٥٥	١٧	♦♦٠.٧٣٣	٢٧	♦♦٠.٦٢١	٣٧	♦♦٠.٦٤٧
٨	♦♦٠.٧١٢	١٨	♦♦٠.٣٩٠	٢٨	♦♦٠.٤٦٥		
٩	♦♦٠.٥٧٢	١٩	♦♦٠.٥٤٤	٢٩	♦♦٠.٥٦٩		
١٠	♦♦٠.٤١٧	٢٠	♦♦٠.٥٤٠	٣٠	♦♦٠.٤٥٥		

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاختبار، وبالتالي على صدقه.

• ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

• التجربة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بعد تطبيقه على (٦٠) طالبة بكلية التربية، وقد بلغ معامل الثبات قبل التصحيح (٠,٧٢٦) وبعد

التصحيح بمعادلة سبيرمان ويراون بلغ معامل الثبات (٠.٨١٦) مما يشير إلى ثبات المقياس.

• ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (٦٠) طالبة بكلية التربية وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس (٠.٧٦٨)، مما يدل على ثبات المقياس.

• ثانياً: مقياس الاضطرابات النفسية والانفعالية الشائعة لدى مدمني الأجهزة الذكية (إعداد الباحثة).

• الخصائص السيكومترية لمقياس:

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٩) عبارة.

• مفتاح تصحيح المقياس:

وضعت الباحثة سلم تدرجي رباعي، حيث وضعت أربعة خيارات لكل فقرة هي: دائماً (٤) غالباً (٣) - أحياناً (٢) - نادراً (١). وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مؤشرات الاضطرابات النفسية والانفعالية، وأعلى درجة للمقياس هي (١٥٦)، وأدنى درجة هي (٣٩).

• صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بطرق عدة هي:

• صدق الحكمين أو الصدق الظاهري:

لقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الأساتذة من أقسام علم النفس والتربية الخاصة في جامعة جازان، وقد بلغ عددهم (٩ محكمين) وذلك لتحديد: مدى ملاءمة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، وسلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية، وإضافة أو حذف أو تعديل ما هو غير مناسب من وجهة نظرهم. بعد وضع ملاحظات المحكمين تم إبقاء أو تعديل كل بند زادت فيه نسبة الاتفاق بين المحكمين عن ٩٨٪.

• صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمقياس ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، على الدرجة الكلية للمقياس ما يشير إلى الاتساق الداخلي ل فقرات المقياس.

• ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

• التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بعد تطبيقه على (٦٠) طالبة بكلية التربية، وقد بلغ معامل الثبات قبل التصحيح (٠.٧١٨) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان ويراون بلغ معامل الثبات (٠.٧٩٦) مما يشير إلى ثبات المقياس.

• ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (٦٠) طالبة بكلية التربية وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس (٨٣١،) مما يدل على ثبات المقياس.

• الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

صمم هذا البرنامج لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في التحقق من فعالية الإرشاد القائم على نموذج Meichenbaum في خفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية واثرد ذلك على بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية لدى طالبات الجامعة.

• الأسس النظرية العامة التي يركز عليها البرنامج:

يستمد هذا البرنامج أسسه من النظرية المعرفية - السلوكية ونموذج ميكنبوم حيث تضمن البرنامج استراتيجيات عملية وشائعة ومعروفة، قدمتها النظرية المعرفية- السلوكية

• الفنيات المستخدمة في البرنامج :

لتحقيق أهداف البرنامج تم توظيف عدد من الفنيات تتمثل في:

« المحاضرة الموجهة والمناقشة: وذلك بإعطاء معلومات عن مشكلة إدمان الأجهزة الذكية.

« النمذجة: وتقوم على أسس عرض نماذج سلوكية، مباشرة، حية أو تخيلية لإيصال المعلومات حول السلوك.

« استخدام ساعة الإيقاف Stop Watch: لتنبية المستخدم عند تعدي الوقت المحدد مسبقا لاستخدام الهاتف.

« التعزيز: (المكافأة الذاتية) حيث تقوم كل مشاركة بمكافأة نفسها أثناء فترة تنفيذ البرنامج عن كل سلوك تستبدله بالسلوك المطلوب وذلك من خلال وضع بعض العلامات "√" أو "×" في صحيفة سجل التعزيز.

« الواجبات المنزلية: وذلك البرنامج يهدف إلى تعميم الاستجابة المتعلمة وانتقال أثرها إلى مواقف أخرى، ويكون ذلك ممكنا تجريبيا من خلال ممارسة السلوك المتعلم في مواقف طبيعية خارج البرنامج، أي في الواقع الفعلي، سواء تلقائية أو مصطنعة متفق عليها، ويتم تكليف الطالبات بواجبات محددة بعد كل جلسة بما يتفق مع أهدافها الخاصة، ويتم في الجلسة اللاحقة مناقشة ما حدث في الواجب قبل البدء في تطبيق الفنيات الأخرى.

« محتوى البرنامج: تم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة للدراسة الحالية، وبعض الأنشطة والبرامج التدريبية التي المستخدمة لعلاج الإدمان بصفة عامة سواء إدمان المخدرات أو إدمان الانترنت

• **التقويم في البرنامج:**

يركز التقويم في البرنامج على استخدام التقويم البنائي حيث يتم تقويم الطالبة في نهاية كل جلسة، ويوجد أيضا التقويم النهائي في نهاية تطبيق البرنامج من خلال التطبيق البعدي لأداتي الدراسة.

• **العرض على المحكمين:**

تم عرض البرنامج على أساتذة متخصصين في علم النفس والتربية الخاصة بهدف التأكد من ملائمة جلساته لتحقيق أهدافه لتقديم مقترحاتهم.

جدول (٢) محتوى جلسات البرنامج

م	عنوان الجلسة	الهدف	الفتيات المستخدمات
١	التعارف والتمهيد	التعارف بين الباحثات والطالبات والعمل على خلق جو يسوده الود والمحبة والتهيئة للتعرف على البرنامج من خلال التمهيد للبرنامج وتحديد توقعاتهن حول المشاركة في البرنامج الإرشادي	الناقضة والحوار
٢	إدمان الأجهزة الذكية	إعادة البناء المعرفي من خلال التعرف على مفهوم إدمان الأجهزة الذكية، والتعرف على الآثار السلبية لإدمان الأجهزة الذكية، عرض نماذج حياة لأثار الإدمان.	المحاضرة، السيكو دراما النمذجة - التكليف المنزلي
٣	إدمان الأجهزة الذكية	تشكيل البناء المعرفي من خلال استبصار الطالبات بدوافعها للاستخدام المفرط للأجهزة وتحليل هذه الدوافع	طريقة المناقشة - التكليف المنزلي
٤	الاسترخاء العام	التدريب على أسلوب الاسترخاء العام (الجسدي) الاسترخاء العضلي، وأسلوب التنفّس	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
٥	الاسترخاء المعرفي	التدريب إلى أسلوب الاسترخاء العقلي /المعرفي	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
٦	التعزيز الذاتي	التدريب على مهارة مكافأة وتعزيز الذات	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
٧	الحديث الذاتي	اكتساب وممارسة مهارة الحديث الذاتي، وتعديل أنماط الحديث الذاتي، أو ما يسمى بالاستجابات اللفظية الضابطة ومواجهة الأفكار السلبية من خلال الحديث الذاتي	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
٨	الحديث الذاتي	مواجهة الأفكار السلبية من خلال الحديث الذاتي	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
٩	إعادة البناء المعرفي	إعادة البناء المعرفي، واستبدال أنماط التفكير والعبارات السلبية غير التكيفية بأنماط تكيفية وصارات إيجابية.	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١٠	الضبط الذاتي	التعرف إلى مفهوم الضبط الذاتي	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١١	الضبط الذاتي	التدريب إلى المهارة الأولى للضبط الذاتي	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١٢	السلوكيات النقيضة	زيادة السلوكيات النقيضة للاستخدام، توفير بدائل اجتماعية	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١٣	إدارة الوقت	التعرف إلى استراتيجيات ومهارات قضاء وقت الفراغ.	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١٤	الوقائية	التعرف إلى استراتيجيات الوقائية من الانتكاسة	المحاضرة-التعزيز التكليف المنزلي
١٦	ختامية تقويمية	تقييم مدى الاستفادة من المهارات والاستراتيجيات التي تم التدريب عليها،	التعزيز

• **خطوات الدراسة التجريبية:**

تمت خطوات الدراسة التجريبية وفقا للمراحل التالية:

- ◀ التطبيق القبلي لأداتي الدراسة الحالية.
- ◀ تطبيق مادة المعالجة التجريبية.
- ◀ التطبيق البعدي لأداتي الدراسة.
- ◀ التطبيق التبعي لأداتي الدراسة لقياس مدى فعالية البرنامج.

• المعالجة الإحصائية:

تم استخدام اختبار (t) للعينتين المرتبطتين للمقارنة بين القياس القبلي والبعدي وقياس المتابعة للمجموعة التجريبية .

• نتائج الدراسة:

• نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (٣) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية

مقياس إدمان الأجهزة الذكية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	البعدي	٤٠	٢٥,٤٢	٢,٦١	١٥,٦٤	٠,٠١
	القبلي	٤٠	٣٦,١١	٢,٦٧		

يتضح من جدول (٣) أن قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية بلغت (١٥,٦٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي "يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية على مقياس إدمان الأجهزة الذكية.

• نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (٤) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	القبلي	٤٠	١١,٢٣	٦,١٤	٢٩,٣٢	٠,٠١
	البعدي	٤٠	٥١,٣٣	٨,٣٤		

يتضح من جدول (٤) أن قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية بلغت (٢٩,٣٢) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي "يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

• نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (٥): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية

مقياس إدمان الأجهزة الذكية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	البعدي	٤٠	٢٩.٦٠	١.٧٥	١.٩٦	غير دالة
	التتبعي	٤٠	٣٠.٢٠	٢.٠٩		

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الأجهزة الذكية بلغت (١.٩٦) وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهذا يعني قبول الفرض الصفري "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية.

• نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (٦) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية

مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	البعدي	٤٠	٣٦.٣٠	٢.٢٦	٠.٦٤٥	غير دالة
	التتبعي	٤٠	٣٦.٢١	٢.٢٧		

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية بلغت (٠.٦٤٥) وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهذا يعني قبول الفرض الصفري "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية.

• تفسير النتائج ومناقشتها:

كشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي في خفض إدمان الأجهزة الذكية لدى أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج،

فقد تبين وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأنشطة التي يتضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دوراً رئيسياً وفعالاً في إعادة البناء المعرفي لأفراد عينة الدراسة إذ قدمت الصورة الفعلية لإدمان الأجهزة الذكية والآثار السلبية المترتبة عليه ووقعتها على حياة الفرد بجوانبها المختلفة الاجتماعية والصحية والنفسية والأكاديمية.

كما تعزى النتائج إلى أن الفنيات والاستراتيجيات المعرفية، والسلوكية، والانفعالية، والاجتماعية، والبيئية القائمة على الإرشاد المعرفي - السلوكي نجحت في تغيير سلوك الاستخدام المضطرب للأجهزة الذكية، حيث ركزت على الجانب الوجداني والمعرفي والسياق الاجتماعي لأفراد عينة الدراسة، حيث تفترض الأساليب السلوكية والتي تأثرت بشكل رئيس بمبادئ الإشراف الكلاسيكي أن الإدمان يتطور من خلال المبادئ العامة للتعلم والتعزيز وأن الإدمان سلوك متعلم، لذا من الممكن تغييره عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة.

وتفترض النظرية المعرفية أن معظم المشكلات النفسية ناجمة عن عمليات التفكير الخاطئة، وتشكل أنماط التفكير لدى الفرد العامل الرئيس الذي يحدد سلوكه، والعمليات المعرفية تؤدي دوراً حاسماً في تعديل السلوك المعرفي. وحيث إن العمليات المعرفية تتوسط العلاقة بين المثيرات والاستجابات، فإن الفرد عندما يتعرض لمثير يعطي تفسيراً له، والاستجابة التي تصدر عنه تعتمد بالضرورة على معنى المثير والتفسير الذي يعطيه الفرد، ومن هذا المنطلق اعتمدت الدراسة الحالية على تعديل البناء المعرفي لأفراد العينة أو تغيير أنماط تفكيرهم من خلال التركيز على كيفية إدراكهم للمثيرات البيئية وتفسيرهم لها، من خلال تحديد عدد من الأفكار غير السوية للاستخدام المضطرب للأجهزة الذكية وتحديد البدائل المنطقية التي تقابل كل فكرة وقامت الباحثة بتطويرها وممارستها خلال فترة إعادة البناء المعرفي، وإعطاء كل فرد واجباً منزلياً للتدرب على هذه المهارة مما ساهم في تقليل عدد ساعات الاستخدام اليومي للأجهزة الذكية. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات سابقة منها دراسة الرفاعي (٢٠١١)، (الخطيب، ٢٠٠٣).

كما كشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي في خفض الأعراض الاكتئابية والانسحابية والقلق واضطرابات النوم لدى عينة الدراسة. فقد تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى مستخدمي الأجهزة الذكية

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى وجود علاقة بين إدمان الأجهزة الذكية وهذه الاضطرابات وعندما انخفض معدل استخدام الأجهزة الذكية انخفضت أعراض هذه الاضطرابات. واتفقت نتائج الدراسة الحالية في هذا المحور مع نتائج دراسات سابقة أكدت وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدمان الانترنت (وقياسا عليه إدمان الأجهزة الذكية)، والأعراض الاكتئابية، واضطرابات النوم، والقلق، والانسحاب، والعزلة الاجتماعية، والاندفاعية، ( Aloisio, et al, 2001, Nalwa & Anand, ٢٠٠٣، الطراونة، الفنيخ ٢٠١٢، Hwang, Kyung et al, 2012, Jayashree, 2014, Mi- (Larry et al, 2016, Kim , 2015, Kadir et al, 2015 K.-Y. Lee, 2012, Kang et al, 2011

#### • التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة:
- ◀ تنشيط دور الإرشاد النفسي في المدارس والجامعات لعلاج الاضطرابات النفسية والانفعالية.
- ◀ نشر الوعي بين فئات المجتمع على اختلافها بأضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية .
- ◀ الاهتمام بتدريب الطلاب على استراتيجيات التنظيم الذاتي وتوظيفها في حل مشكلاتهم .

#### • المراجع:

##### • أولاً: المراجع العربية:

- الخطيب، جمال (٢٠٠٣) تعديل السلوك الإنساني، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الراسبي، محمد (٢٠٠٧) الهاتف النقال وأثره على الطالب (تحصيلياً وسلوكياً) مجلة العلوم التربوية، جامعة السلطان قابوس، عُمان.
- الطراونة، نايف سالم، الفنيخ، لمياء سليمان (٢٠١٢) استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، بحث دعمته عمادة البحث العلمي - جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول، ص - 283 331 ISSN 1726-6807 <http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical>
- المحارب، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠) المرشد في العلاج المعرفي السلوكي، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية.
- جودة، عبد الوهاب ( ٢٠٠٩) دراسة بعنوان "التأثيرات الاجتماعية لاستخدام الهاتف النقال لدى الشباب الجامعي" جامعة عين شمس، مصر.
- خليفة، وليد السيد، عيسى، مراد علي (٢٠٠٧) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج (ط١)، القاهرة، جمهورية مصر العربية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.



- زيادات، عادل ( ٢٠١٠ ) دراسة بعنوان "الأثار الاجتماعية والثقافية للهاتف الخليوي على طلبة جامعة اليرموك كنموذج لطلبة الجامعات الرسمية الأردنية " مجلة دراسات اليرموك.
  - عبد الله، ناصر بن سليمان (٢٠١١) إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب جامعة نزوى عمان.
  - قطامي، نايف (١٩٩٢). أساسيات علم النفس المدرسي .عمان، دار الشروق.
- **ثانيا: المراجع الأجنبية:**

- Abu-Jedy A.( 2008), Mobile phone addiction and its relationship with self-discloser among sample of students from University Of Jordan And Amman Al-Ahliyya University. Jordan, Journal of educational science. 4(2):137-50.
- Casey BM.( ; 2012) Linking psychological attributes to smartphone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital. Unpublished Master's thesis. The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China .
- Choi, Dongwon;(2015) Physical activity level, sleep quality, attention control and self-regulated learning along to smartphone addiction among college students, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Volume 16, Issue 1, , pp.429-437
- Fahad D. Alosaimi, Haifa Alyahya, , Hatem Alshahwan, Nawal Al Mahyijari, Shaffi A. Shaik.(2016)Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia, Saudi Med J 2016; Vol. 37 (6): 675-683.
- Griffiths M.( 1999) Internet addiction. The Psychologist.;12:246-50.
- Hafidha Suleiman Al-Barashdi1 , Abdelmajid Bouazza1\* and Naema H.
- Head M, Ziolkowski N. (2012) Understanding student attitudes of mobile phone features: Rethinking adoption through conjoint, cluster and SEM analyses. Computers in Human Behavior.;8 (6): 2331–39. DOI:10.1016/j.chb.2012.07.003.
- Hong FY, Chiu SI, Huang DH.( 2012 ) A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese University female students. Computers in Human Behavior.;28:2152–59.
- Hwang, Kyung-Hye; Yoo, Yang-Sook; Cho, Ok-Hee (2012 ) Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and Interpersonal Relationships among College

- Students The Journal of the Korea Contents Association, Volume 12, Issue 10, , pp.365-37
- Jabur1(2015) Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review, Journal of Scientific Research & Reports 4(3): 210-225, 2015; Article no.JSRR. 2015. 025 ISSN: 2320-0227 SCIENCEDOMAIN international [www.science domain.org](http://www.science domain.org)
  - Jayashree Panickeri & Rltika Sachdev2(2014) Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress And Problematic Internet USE, International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences Vol. 2, Issue 9
  - Krajewska-Kulak E, Kulak W, Stryzhak A, Szpakow A, Prokopowicz W, Marcinkowski JT. .( 2012 ) Problematic mobile phone using among the Polish and Belarusian university students: A comparative research. Prog Health Sci.;2(1):45- 50.
  - Kim, Byoung-Nyu(2013 ) Effect of Smart-phone Addiction on Youth's Sociality Development The Journal of the Korea Contents Association ,Volume 13, Issue 4, 2013, pp.208-217.
  - Larry Rosen, Louis M. Carrier, Aimee Miller, Jeffrey Rokkum, Abraham Ruiz, (2016) Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students, Journal of the National Sleep Foundation, 2,pp 49–56.
  - Lee Kwon M, Won JY, Park WY, Min JW, Hahn JA, Kim DJ.( . 2013), Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloS one. 2013;8(2):1-7. DOI:10.1371/journal.pone.0056936
  - Matthews T, Pierce J, Tang J.(2009 ) No smartphone is an island: The impact of places, situations and other devices on smartphone use. IBM Research Report #RJ10452;
  - Meichenbaum, D. (1996). Mixed Anxiety and Depression. New York: New Bridge Communications.
  - Mi-ok Kim1 , Heejeong Kim1\* , Kyungsook Kim1 , Sejin Ju1 , Junghyun Choi1 and Mi Yu2(2015)Smartphone Addiction: (Focused Depression, Aggression and Impulsion) among College Students, Indian Journal of Science and Technology, Vol 8(25),
  - Nancy A. Cheever, Larry D. Rosen , L. Mark Carrier , Amber Chavez ( 2014) Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low,

- moderate and high users, Computers in Human Behavior, Volume 37, Pages 290–29.
- Nayoung Choi (2015) The Effects of a Smartphone Addiction Education Program for Young Adult Females , International Journal of u- and e- Service, Science and Technology Vol.8, No. 12 pp.277-284, <http://dx.doi.org/10.14257/ijunesst.2015.8.12.28>
  - Olatz Lopez-Fernandez (2015) Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobil phone use, Addictive Behaviors ,journal homepage: [www.elsevier.com/locate/addictbeh](http://www.elsevier.com/locate/addictbeh)
  - Pawłowska B, Potemska E. ( 2011) Gender and severity of symptoms of mobile phone addiction in Polish gymnasium, secondary school and university students. Curr Probl Psychiatry.;12(4):433-38.
  - Perry S, Lee K. 2007 Mobile phone text messaging overuse among developing world university students. Communication.;33(2):63–79.
  - Roberts, J. A., Yaya, L. H. P. & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. Journal of Behavioral Addictions, 3(4), 254–265
  - Shaffer HJ.( 1996) Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet and gambling. Journal of Gambling Studies.;12:461-69.
  - South Korea National Information Society Agency. (2011). Internet Addiction Survey 2011. Seoul: National Information Society Agency, pp. 118–119.
  - Hong FY, Chiu SI, Huang DH.( 2012 ) A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese University female students. Computers in Human Behavior.;28:2152–59.
  - Hyun Young Koo, Hyun Sook Park(2010) Factors Influencing Cell Phone Addiction in Adolescents. Journal of Korean Academy of Child Health Nursing; 16(1):56-65.
  - M. M. Khan, (2008)“Adverse effects of excessive mobile phone use,” International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, vol. 21, no. 4, pp. 289–293,
  - Nalwa, K. & Anand, A. (2003): Internet addiction in students: A case of Concern.. Cyperpsychology & behavior, Vol. 8, PP. 653-656.

- T. Al-Khlaiwi and S. A. Meo,( 2004) “Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population,” Saudi Medical Journal, vol. 25, no. 6, pp. 732–736,
- Abu-Jedy A.( 2008), Mobile phone addiction and its relationship with self-discloser among sample of students from University Of Jordan And Amman Al-Ahliyya University. Jordan, Journal of educational science. 4(2):137-50.
- 4. Ahmed I, Qazi TF, Perji K.( 2011) Mobile phone to youngsters: necessity or addiction. African Journal of Business Management;5(32):12512-19.
- 7. Park WK. (2005) Mobile phone addiction, computer science, mobile communications, computer supported cooperative work.;31(3):253-272.
- Szpakow A, Stryzhak A, Prokopowicz W. ( 2011) Evaluation of threat of mobile phone – addition among Belarusian University students. Prog. Health Sci. 2011;1(2):96- 101.
- Perry S, Lee K.( 2007 ) Mobile phone text messaging overuse among developing world university students. Communication.;33(2):63–79.
- Bianchi A, Phillips J. Psychological predictors of problem mobile phone use. Cyber Psychology and Behavior. 2005;8(1):39-51.
- James D, Drenn J.(٢٠٠٥) Exploring addictive consumption of mobile phone. Journal of Adolescence. 2005;27(1):87-96.
- Duran, M. (2003). Internet Addiction Disorder. Retrieved June 16, 2013 from: [http://allpsych.com/journal/internet addiction.html](http://allpsych.com/journal/internet%20addiction.html).

