

استخدام برنامج إرشادي في طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية

**Using a Counseling Program from the perspective
of Social Group Work Method to reduce
addiction to Mobile phone applications for high
School Students**

إعداد

الدكتور/علاء صلاح فوزي كيلانى

أستاذ مساعد بقسم خدمة الجماعة - كلية

الخدمة الاجتماعية - جامعة أسيوط

استخدام برنامج إرشادي في طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية

المستخلص:

على الرغم من أن الهواتف المحمولة تجعل الحياة أسهل، ويبدو أنها تجعل المستخدمين يشعرون بالسعادة، ولكن قد تتحول السلوكيات الراضية والمتكررة إلى إدمان سلوكي بمرور الوقت، وهدف هذا البحث إلى اختبار فعالية ممارسة برنامج إرشادي في طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية، وينتمي هذا البحث إلى الدراسات شبه التجريبية، واعتمد على المنهج التجريبي حيث التطبيق على جماعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وبلغ عدد كل جماعة (١٢) مفردة، وطبق البرنامج بمدرسة ناصر الثانوية العسكرية بأسسيوط، وتوصلت نتائج البحث إلى صحة جميع فروض البحث.

الكلمات المفتاحية:

البرنامج الإرشادي، ادمان تطبيقات الهاتف المحمول، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract:

Although mobile phones make life easier and seem to make users feel happiness, satisfied and repetitive behaviors may turn into behavioral addiction over time. This research aimed to test the effectiveness of a counseling program in working with groups to reduce mobile phone application addiction for Secondary School stage students, This research belongs to the quasi-experimental studies, and it relied on the experimental method, where the application was on two groups, one of which was a control and the other an experimental one, and the number of glands in each group reached (12) individuals, and the program was applied at Nasser Military Secondary School in Assiut, and the results of the research reached the validity of all research hypotheses.

Keywords:

Counseling Program, addiction to Mobile phone applications, Secondary School stage student

أولاً: مدخل لمشكلة البحث

تُعد العملية التعليمية ضرورة من ضروريات الرقي والتقدم لأي مجتمع، فمن خلالها تتقدم البشرية وتنهض الأمم والشعوب، وتهدف إلى اكساب المتعلم العديد من المهارات التعليمية التي تجعل من شخصية أكثر قوة واطمئنان وتساهم في توافر فرص العمل لديه. ولقد أصبح دخول التطورات التكنولوجية مجالات النشاط الانساني سمة العصر الحالي، ويُعد الهاتف المحمول أبرز هذه التطورات وأسرعها انتشاراً على مستوى الكرة الأرضية، حيث يمكن من خلاله الاتصال بشبكة الانترنت، والتي جعلت العالم كله قرية صغيرة يستطيع أي فرد فيها الحصول على المعلومات التي يحتاجها في مختلف مجالات الحياة.

وتعد المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطالب، حيث أنها البوابة التي يتم من خلالها مواصلة تعليمه في الجامعات المختلفة، وكذلك تحديد نوع المهنة التي سيتعلمها لاحقاً، وكذلك يُرسم مستقبل الفرد من خلالها وتحدد من خلالها الصورة التي سيكون عليها بناء على هذه المرحلة، وغالباً ما تكون هذه المرحلة خلال سنوات المراهقة. ولاشك أن التعليم الثانوي في مصر وكثير من بلدان العالم يعاني قصوراً في مختلف جوانبه، ويتمثل بعض هذا القصور في طبقة التعليم وتوازي مساراته وفصله بين المعرفة النظرية التي تتضمنها المقررات الدراسية والتطبيقات العملية لهذه المعرفة وعجزه عن التوظيف الجيد لامكانيات التطور العلمي والتكنولوجي في اكساب طلابه المعارف والمهارات الأساسية اللازمة للمواطنين في مجتمع المعرفة (العيسوي، ٢٠٠٨، ص ٩٤).

ويُعد طلبة الثانوي العام من بين الفئات المستهدفة بتكنولوجيا الاتصال، ومن أكثرهم اقبالاً عليها، حيث أنهم تأثروا تأثراً بالغاً بدخول الهواتف المحمولة إلى حياتهم، حيث يقضون جزءاً كبيراً من وقتهم في استخدامه والانشغال في استخدام تطبيقاته. ولقد أصبح الهاتف المحمول جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية ولا يمكننا الاستغناء عنه ويؤدي استخدامه إلى تغييرات واسعة في شخصيات الأفراد في مجتمعاتنا (أمين، ٢٠١٧، ص ١٦)، وأصبح تقنية موثوق فيها في الوقت الحالي، وتُمثل أجهزة شخصية موصولة بالانترنت وتستخدم البطاقات الذكية، ومجموعة من الامكانيات لجعل الطالب على اتصال عن بُعد مع خدمات دعم المؤسسة التعليمية، وعلى اتصال بالمؤسسة التعليمية والزلاء من الطلبة سواء أكان الطالب في البيت أو في العمل أو على سفر (بسيوني، ٢٠٠٧، ص ٦٦).

ولقد تزايد استخدامه في السنوات الأخيرة في جميع أنحاء العالم بين مختلف الشرائح الاجتماعية المختلفة وبخاصة المراهقين، هذا بالإضافة إلى تزايد مدة الاستخدام اليومي لمختلف تطبيقاته كالألعاب

ومواقع التواصل الاجتماعي، ووسائل الاعلام بسرعة كبيرة عما كان منذ عشر سنوات، وكان إدمان الانترنت في المقدمة والذي تم استبداله بمفهوم إدمان الهواتف الذكية، والتي من أعراضها فقدان السيطرة والقلق والانسحاب أو الهروب، فقدان الانتاجية (Salehan & Negahban, 2013, p 29) ، حيث أن استخدام المراهقين للهواتف المحمولة يتم بطريقة مفرطة وبعيدة عن وظائفها الايجابية كوسيلة للتواصل مقرونة بغياب التوجيه الأسري والمساندة الاجتماعية، مما يجعلهم فريسة سهلة بما ثمارسه عليهم من آثار سلبية (علي، ٢٠١٨، ص ٤٠).

وعلى الرغم من أن الهواتف المحمولة تجعل الحياة أسهل، ويبدو أنها تجعل المستخدمين يشعرون بالسعادة، ولكن قد تتحول السلوكيات الراضية والمنكررة إلى إدمان سلوكي بمرور الوقت، هذا الإدمان كما هو الحال في أنواع الإدمان الأخرى يعزل الأفراد عن محيطهم الاجتماعي وذلك لأن المستخدمين يميلون إلى التركيز على نشاط فردي لفترة طويلة بمرور الوقت، ويبدأ الأفراد بالاستمتاع بالنشاط المتكرر ولا يمكنهم الامتناع عنه، وعندما يحاولون التوقف عن هذا السلوك السلبي تتأثر حياتهم سلباً بسبب أعراض الإدمان مثل القلق والتوتر (Park, N, et. al 2009, p 729) ، حيث يمكن تقسيم الإدمان إلى فئتين هما: الإدمان الناتج عن استخدام المواد ذات التأثير النفسي مثل: تعاطي الكحول أو المخدرات، والإدمان الناتج عن السلوكيات التي يقوم بها الشخص بصورة مفرطة مثل: إدمان ألعاب الفيديو والتسوق وإدمان الانترنت والهواتف المحمول (Kim, S & Kim, R. 2002) ، حيث بات الجميع يشعرون أنهم بحاجة إلى من يبعدهم عن هواتفهم المحمولة التي تشغلهم عن حياتهم وعن علاقاتهم مع المحيطين بهم، وما يُفلق بشكل خاص هو سيطرة هذه الهواتف على عقول الجيل الجديد وحياته بشكل كلي، والمواجهة ليست مع الشاشة نفسها، ولكن مع تطبيقاته المختلفة، ويتطرق البروفيسور نيوبورت في كتابه (بساطة رقمية، حياة أفضل بتقنية أقل) والذي يشرح فيه مساوئ إدمان الهواتف الذكية في أن حصة الوقت الذي يقضيه الشخص العادي أمام شاشته صادمة، حيث أن تطبيق "مومنت" الذي يقيس الوقت أمام الشاشة يُظهر أن مستخدميه يقضون أكثر من ٣ ساعات يومياً في التحديق إلى شاشتهم (هيئة التحرير، ٢٠٢٠، ص ١٢)

ولا يمكن وصف كل مستخدم للهاتف المحمول على أنه مُدمن، لمجرد أنه لا يستطيع الخروج بدون هاتفه، ولكن الذي يحدد هذا هو الاستخدام المفرط، ومدى تحمله أعباء مالية إضافية نتيجة للاستخدام المتكرر، والعواقب السلبية المترتبة على هذا الاستخدام وتأثيره على أداء العمل والدراسة والأسرة (Griffiths, 2013, p76)، وهناك بعض المصطلحات المرتبطة بإدمان تطبيقات الهاتف المحمول مثل

النوموفوبيا والخوف من تفويت الفرصة، والاستخدام الاشكالي للهواتف الذكية، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، إدمان الانترنت (Habbi, & Banga, 2014, P 2483)

ولقد تم الاعتراف مؤخراً من قبل العديد من الأطباء والمهنيين والباحثين في جميع أنحاء العالم بأن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يُعد شكلاً من أشكال الادمان السلوكي على الرغم من عدم اعتراف الجمعية الأمريكية للطب النفسي بهذه الحالة، ووفقاً لعدة دراسات فإن ادمان الهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى تغيير الفرد والتأثير عليه سلباً مثل المقامرة، وله دور رئيس في: قلة النوم، انخفاض التركيز، واعاقة الإبداع، والعنوان الزائد عن الحد، والقلق، وانخفاض الادراك، والاجهاد، وانعدام الأمن، وضعف العلاقات، والاضطرابات النفسية، وكذلك مشكلات جسدية تتمثل في: اجهاد العين، مشكلات في الرقبة، وزيادة الأمراض، واضطراب النوم، والعقم عند الذكور، والاكنتاب، واضطراب الوسواس القهري، والقلق p (Kumar, 2023, 2701)، حيث تتعدد الاستخدامات المشكلة للهاتف المحمول والتي تتمثل في:

- (١) الاستخدام الخطير، والذي يتمثل في الميل إلى استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة؛
- (٢) الاستخدام المحذور، والذي يتمثل في الميل إلى استخدامه في الأماكن المحظورة؛
- (٣) أعراض الاعتماد، والتي تتمثل في فقدان السيطرة، حدوث آثار سلبية في المواقف أو السياقات التي يجوز أو لا يجوز استخدامه فيها؛

(٤) المشاكل المالية، والتي تعكس مدى تأثير الهاتف المحمول حيث يؤدي استخدامه إلى مشاكل مالية ملموسة (Rutland et.al, 2007)، ولعل هذا ما أكدت عليه دراسة تورسيلاس Torrecillas (2007) التي أكدت على أن ادمان استخدام الهواتف الذكية يُعد أحد أشكال الادمان السلوكي التي لا تأخذ شكل الادمان الكيميائي، إنما شكل من أشكال الادمان التفاعلي كما هو الحال في الادمان على الألعاب الإلكترونية والانترنت، فإدمان استخدام الهواتف الذكية لا يُسبب آثاراً جسدية مباشرة، بل تبقى آثاره على المستوى النفسي التي قد تولد انعكاسات سلبية في حياة الطلاب سواء في أعمالهم أو دراستهم أو تفاعلاتهم الاجتماعية والأسرية نتيجة لانشغالهم بالهاتف المحمول، ودراسة رسلان (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أن هناك ثمانية متغيرات قد تُنبئ بادمان الهاتف الذكي وهم بالترتيب: (العمل المكتبي، المستوى الاجتماعي المرتفع، زيادة ساعات الاستخدام عن (٦) ساعات يومياً، وعدم وجود أولاد، والضغط، والشعور بالوحدة، وزيادة مرات التقصص أكثر من عشرين مرة يومياً، ثم وجهة الضبط الخارجية)، وكذلك دراسة ليو وآخرون (Liu et.al (2018) والتي تم التوصل من خلالها إلى تطوير أربعة أنواع لإدمان الهاتف المحمول تسمى إدمان الشبكات الاجتماعية المتقلبة، وإدمان ألعاب الهاتف المحمول، وإدمان الحصول على المعلومات عبر الهاتف المحمول، وإدمان الفيديو القصير على الهاتف المحمول، وكذلك دراسة حكيمي (٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في ادمان

استخدام الهاتف المحمول بين الطلاب المراهقين بالمدارس الثانوية في إدارة تعليم جازان، وكانت الفروق لصالح الطلاب الذكور في كل من اضطراب الحياة اليومية والتوقع الايجابي والانسحاب وفرط الاستخدام، كما أكدت النتائج وجود مخاطر وآثار سلبية بسبب فرط الاستخدام.

ويؤدي استخدام الهاتف المحمول إلى حدوث تأثيرات ايجابية وأخرى سلبية على حياة الأفراد بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة باعتبارهم أكثر شرائح المجتمع ادماناً له (Ling, R., & Bertel, T. F. 2013, p 127) وهذا ما أكدت عليه دراسة قادري (٢٠١٧) والتي توصلت إلى أن الهاتف الذكي سلاح ذو حدين له تأثيرات ايجابية وسلبية من خلال تأثيره على سلوكيات المراهقين، وهذا يعني أن المراهق هو المسئول الأول عن كيفية استخدامه واستغلاله الأمثل لهذه الوسيلة، ودراسة عزوز (٢٠٢١) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدامات المبحوثين لتطبيقات الهواتف الذكية والآثار النفسية الايجابية والتي تتمثل في (تعزيز الثقة بالنفس- الخروج من الوحدة والعزلة الاجتماعية- التخفيف من ضغوط الحياة اليومية)، والآثار النفسية السلبية والتي تتمثل في (التوتر العصبي- الوحدة والعزلة الاجتماعية- تغير المزاج)، وأن هناك علاقة ارتباطية بين استخدامات المبحوثين والآثار الاجتماعية الايجابية لتطبيقات الهواتف الذكية والتي تتمثل في (التفاعلية- الاستفادة من خبرات الآخرين في حل المشكلات) والآثار الاجتماعية السلبية والتي تتمثل في (عدم الرغبة في محادثات جماعية- التمرد على قيم المجتمع)، ودراسة أبو النور (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى أن الهواتف الذكية تلعب أدواراً مهمة وفعالة في حياة الأفراد في جميع المجالات المختلفة، بعضها سلبي، وخاصة ما يصاحب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية مما يؤثر بالسوء على التمسك والالتزام بالقيم والاتجاهات الدينية والاجتماعية، ومنها الايجابي، مثل تفهم وتقدير أهمية بعض البرامج التطبيقية، دراسة نصار (٢٠٢٢) التي توصلت إلى أن أبرز الآثار النفسية الايجابية للهاتف المحمول تتمثل في: الاستخدامات الدعوية، الهروب من التوتر، وأن أبرز الآثار النفسية السلبية له هي (الغيرة، الاحباط والاكتئاب، والقلق والاضطراب، والهوس، والتحرش، والتتمر)، بينما أظهرت أن أبرز الآثار الاجتماعية الايجابية للهواتف المحمولة (أنها داعمة للتواصل الاجتماعي، والحملات التوعوية، واكتساب مهارات جديدة، ومعرفة منتجات جديدة)، وأن أبرز الآثار الاجتماعية السلبية لها (ضعف التواصل الاجتماعي اللفظي، والتتمر الأسري، والعزلة والانطواء، وكفاءة التحصيل الدراسي).

ويتسبب ادمان تطبيقات الهاتف المحمول في حدوث مشكلات عديدة لطالب الثانوية العامة، حيث أنه قد يؤثر على جودة حياته الشخصية والاجتماعية، وقد يكون هذا الادمان دليل على وجود مشكلة لدى المستخدم، وقد تظهر أعراض المشكلة كما هي أعراض الادمان تماماً، فقد يشعر الطالب بالاكتئاب، والشعور بالنشوة، والانسحاب، وفقدان السيطرة والقلق، وغيرها (Chiu, Sh, 2014, p 5)،

فالإدمان على الهاتف المحمول له آثار سلبية على الطالب، حيث أن اصطحابه للهاتف المحمول في المدرسة قد يؤدي إلى تشتيت انتباهه مما قد يؤدي إلى طرده من المدرسة وقد يؤدي أيضاً إلى انعدام الثقة في النفس والتحرش والمشكلات الأسرية (لخويدر و غراف، ٢٠١٨، ص ١٩)

وهناك بعض الدراسات التي تناولت تأثير ادمان تطبيقات الهاتف المحمول على الجانب الصحي ومنها دراسة سودركفيست وآخرون (Soderquist, et. al 2008) التي توصلت إلى أن مستخدمي الهواتف المحمولة أبلغوا عن شكاوى جسدية وصحية مثل التعب والاجهاد والصداع والقلق وصعوبات التركيز واضطرابات النوم، ودراسة شخنيب وهاشم (٢٠١١) والتي توصلت إلى أن استخدام الهاتف المحمول له آثار سلبية على الصحة وخاصة على الذكور، وتمثلت هذه الآثار بالترتيب في الاحساس بالتعب، الارهاق والقلق، الصداع والغثيان، الصعوبة في التركيز، التوتر العصبي، وكذلك دراسة علي وآخرون (Ali et. al (2014) والتي توصلت إلى أن ادمان تطبيقات الهاتف المحمول يؤدي إلى مشاكل جسدية ونفسية وتشمل هذه المشاكل تصلب وآلام في العضلات، وآلام العين، والجفاف، والتهيج، أو احمرار العين، والأوهام السمعية واللمسية والألم والضعف في الإبهام والمعصمين مما يؤدي إلى زيادة عدد حالات التهاب غمد الوتر والتي تتعلق بالرسائل النصية القصيرة وأيضاً دراسة جوسوامي وسينغ (Goswami, Singh (2016) والتي توصلت إلى أن هناك مخاطر صحية لإدمان تطبيقات الهاتف تتمثل في الصداع، وجع الأذن، والإحساس بالتعب وآلام العضلات والعظام، وأيضاً دراسة بوغ (Pugh (2017) التي توصلت إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يُسبب أضرار صحية جسدية مثل الصداع والنسيان والتعب وصوت نقر في الأذنين، وعدم وضوح الرؤية، وآلام في أصابع اليد، وانحناء الرأس للأسفل، وآلام في الرقبة، وخلل في فقرات الجسم، وكذلك دراسة باتيل وبوري (Patel & Puri (2017) والتي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي بين إدمان الهاتف المحمول والتأثير على الصحة العقلية للفتيات المراهقات، وأيضاً دراسة كومكاجيز (Kumcagiz (٢٠١٨) التي أوضحت أن أبعاد الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى جودة الحياة الشاملة ترتبط ارتباطاً سلبياً بإدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى المراهقين، وكذلك دراسة نعمان (Naaman(2019) والتي توصلت إلى أن المشكلات الصحية التي من الممكن التي يسببها الهاتف المحمول للأطفال والمراهقين تتمثل في: ألم في العين، ومشكلات في الأذن، التأثيرات العصبية والنفسية، أورام المخ، مشكلات في النوم.

وهناك بعض الدراسات التي تناولت التأثير السلبي لادمان تطبيقات الهاتف المحمول على المستوى التعليمي منها دراسة الراسبي (٢٠٠٧)، الجاسر (٢٠١٨) والتي توصلت نتائجهم إلى أن الأثر السلبي للهاتف المحمول كان على سلوك الطلاب وتحصيلهم الدراسي، دراسة كاجان وآخرون Kajan

(2014) et. al والتي توصلت إلى أن هناك علاقة سلبية بين ادمان الهاتف المحمول والدراسة والنجاح، وكذلك دراسات (Kaur 2018 السجاري والكندري (٢٠١٩)، (Mahapatra, 2019) والتي توصلت نتائجهم إلى أن استخدام الهاتف المحمول يؤثر على الأداء الأكاديمي والانجازات الأكاديمية للطلاب، وأيضاً دراسة حمزه و قطب (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى أن معظم الطلاب يقضون وقتاً طويلاً على هذه التطبيقات أو أحدهما: (سناب شات- انستغرام- تويتر- فيس بوك) دون ادراك لقيمة الوقت المهدر على هذه التطبيقات، وأوصت بتقليل استخدام الهواتف الخلوية حتى يتسنى للمراهقين تنمية مهاراتهم والتركيز عليها.

وهناك بعض الدراسات التي تناولت تأثير ادمان تطبيقات الهاتف المحمول على الجانب النفسي والسلوكي ومنها دراسة تومي وآخرون (Thomé et. al (2011) والتي توصلت نتائجها إلى أن هناك ارتباط بين استخدام الهاتف المحمول المرتفع وبين حدوث الاضطرابات النفسية والإجهاد واضطرابات النوم، وأعراض الاكتئاب، وأيضاً دراسة سيرفاستافا وتيوارى (Srivastava & Tiwari (2013) والتي توصلت إلى أن المراهقين المستخدمين المحدودين للهاتف الخليوي يتمتعون بصحة نفسية ونوعية حياة أفضل من مستخدمي الهاتف الخليوي الزائد، ودراسة لي وآخرون (Lee et. al (2018) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ايجابية بين ادمان الهواتف الذكية وحدث المشكلات السلوكية والعاطفية وتدني احترام الذات وضعف جودة التواصل مع الوالدين، وحدث السلوك العدواني، وأيضاً دراسة جوبتا Gupta (2019) والتي توصلت إلى أن استخدام الهاتف المحمول يؤثر بقوة على سلوك الشباب بحيث يؤدي إلى مقاطعة الانشطة اليومية، وكذلك التأثير على الصحة العقلية والجسدية لهم، وأيضاً دراسة أريفيلاجا وآخرون (Arrivillaga et al, 2020) التي توصلت إلى أن الهواتف المحمولة لها تأثير ضار على التكيف النفسي والصحة النفسية للمراهقين ويمكن أن تؤدي بالفرد إلى التفكير في الانتحار، ودراسة سنكار ومونيشا (Sankar and Monisha (2020) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف المحمولة وضعف جودة النوم لدى الطلاب، وأيضاً دراسة حكمي و الشرجي (٢٠٢١) والتي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى ادمان استخدام الهواتف الذكية، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأمن النفسي وادمان استخدام الهواتف الذكية لدى الطلاب، وكذلك دراسة عبد الستار (٢٠٢١) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى الذكور والاناث المدمنين لتطبيقات الهاتف المحمول، وأيضاً دراسة نصار (٢٠٢٢) والتي أبرزت أهم الآثار النفسية السلبية لتطبيقات الهاتف المحمول هي الغيرة، والاحباط، والاكتئاب، والقلق والاضطراب، والهوس، والتحرش، والتتمر.

وهناك بعض الدراسات التي تناولت تأثير ادمان تطبيقات الهاتف المحمول على الجانب الاجتماعي لطلاب المدارس الثانوية والتي منها دراسة الجمل (٢٠١٥) والتي أظهرت نتائجها أن للهواتف الذكية تؤدي إلى انعزال الطالب عن محيطه الاجتماعي، وتشكيل عالم افتراضي بعيد عن الواقع ويساهم في انطواء الفرد وكآبته، وأيضاً دراسة الحربي (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة له آثاره السلبية على المراهقين من الناحية الاجتماعية في: (زيادة انتشار الشائعات -افتقاد بعض الصداقات الواقعية)، وكذلك دراسة قوطال (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أن استخدام الهواتف الذكية يؤدي إلى (التفكك الأسري، العزلة الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية الافتراضية) وكذلك دراسة نعمان واخرون (٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن ادمان تطبيقات الهاتف المحمول أدت إلى تشتت وضعف العلاقات الانسانية والأسرية ومنعهم من الأنشطة الاجتماعية المختلفة مما أدى إلى انفصال الافراد خارج الاسرة الواحدة، وحدث العزلة الاجتماعية، وأيضاً دراسة بن راشد، رشيد (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى تأثير الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة على حدوث العزلة الاجتماعية وتفكك الروابط الاجتماعية للطلاب وكذلك دراسة الكلاف (2022) Alqallaf والتي أوضحت تأثير استخدام تطبيقات الهاتف المحمول على حدوث الصراع الأسري، وأيضاً دراسة وي واخرون (٢٠٢٤) Wei et. al والتي توصلت إلى وجود علاقة بين مستوى ادمان الهاتف المحمول والقلق الاجتماعي بين المراهقين الصينيين. وأيضاً دراسة وانج (2025) Wang والتي توصلت نتائجها إلى أن هناك علاقة بين ادمان تطبيقات الهاتف المحمول والشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتُعد مهنة الخدمة الاجتماعية من أكثر المهن اتصالاً بالانسان في مواقفه المختلفة، حيث أنها تهدف إلى المساهمة في تحسين مستوى الناس اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، كما تهدف إلى تغيير في البيئة التي يعيش فيها الأفراد والعمل لايجاد التكيف المتبادل بين الأفراد وبيئاتهم الاجتماعية للتغلب على المشكلات التي تواجههم بالاضافة إلى انها تدعم القوى الكامنة لدى الانسان واستثمارها للحصول على أفضل أداء ممكن لمساعدة الناس للمساهمة الايجابية الفعالة في النهوض بمجتمعاتهم (الجميل، ٢٠٢٠، ص ١٠)، حيث أنها مهنة ديناميكية لا تتعزل عن البيئة أو المجتمع المحيط بها، فهي تتأثر به وتؤثر فيه، وهي أيضاً تعدل وتطور من نفسها استجابة لظروف المجتمع المحلي والقومي والاقليمي والدولي (أحمد، ٢٠٢٣، ص ٣٥٧).

وتعد الخدمة الاجتماعية المدرسية هي أحد مجالات الممارسة المهنية للاخصائى الاجتماعى فى المؤسسات التعليمية والتي تهدف إلى رعاية التلاميذ بتدعيم وتنمية قدراتهم أو مساعدتهم على اشباع احتياجاتهم ومواجهة مشكلاتهم عن طريق التعاون المخطط بين الاخصائى والتخصصات المختلفة بالمدرسة أو المجتمع المحلى للاستفادة من الموارد المتاحة أو التى يمكن اتاحتها لربط المؤسسة التعليمية

ببنيته وتحقيق أهداف المدرسة في اطار السياسة التعليمية في المجتمع (السروجي وعلى، ٢٠٠٩، ص ١١٣).

وهناك بعض الدراسات التي تناولت دور المهنة في وقاية أو علاج أو تنمية الطلاب المدمنين لتطبيقات الهاتف المحمول والتي منها دراسة السهلي (٢٠٢٣) التي توصلت إلى برنامج مقترح للممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية لعلاج الادمان الالكتروني لدى طلبة المدارس الثانوية، وأيضاً دراسة عبد الرازق (٢٠٢٤) والتي توصلت إلى أن هناك وجود فروق جوهرية بين أعضاء الجماعتين التجريبية والضابطة وذلك بالنسبة للقياس البعدي للأبعاد المرتبطة بالمخاطر (الاجتماعية- النفسية- الصحية- السلوكية) وهذا يدل على اسهام برنامج التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب في القياس البعدي عنه في القياس القبلي من خلال جلسات التدخل المهني.

وتُستخدم طريقة العمل مع الجماعات كوسيلة لمساعدة الأعضاء على النمو وتحقيق أهدافهم وتنمية مهاراتهم من خلال المشاركة الفعالة لهم في أنشطة الجماعة وذلك باستخدام النماذج والمهارات والأدوار والأساليب المهنية لتحقيق الأهداف الوقائية والعلاجية والإنمائية (خليل، ٢٠١٣، ص ١٤). وتعد طريقة خدمة الجماعة احدى طرق الخدمة الاجتماعية التي تمارس دورها في المجال المدرسي من خلال الجماعات المختلفة، وذلك من منطلق أن الجماعة ذاتها تعتبر أداة ووسيلة لعملية النمو والتغيير للأفراد وتعديل اتجاهاتهم وأفكارهم من خلال علاقاتهم مع الأشخاص داخل الجماعة. ويعد البرنامج الارشادي أحد أهم الوسائل التي يستخدمها الأخصائيون الاجتماعيون والمهنيون والمعالجون من مختلف التخصصات العلمية مع الأفراد والأسر والجماعات عن طريق بعض الأنشطة مثل اعطاء النصيحة، وضع البدائل، المساعدة في توضيح الأهداف وتقديم المعلومات التي يحتاجها عضو الجماعة (السكري، ٢٠٠٢، ص ١٥).

وهناك دراسات تناولت دور الطريقة في التخفيف من الآثار السلبية لادمان تطبيقات الهاتف المحمول ومنها دراسة عبد الحلیم (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى دور مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات للتغلب على الآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول والمرتبطة بأنماط شغل أوقات الفراغ وبالسلوك الاجتماعي وبالعلاقات الاجتماعية لدى الفتيات المراهقات. أيضاً هناك بعض الدراسات التي تناولت دور البرامج الارشادية في تخصصات غير تخصص العمل مع الجماعات ومنها دراسة أبو هدروس (٢٠١٤) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في علاج الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات، ودراسة سيفاداس (2018) Sivadas والتي أكدت على فعالية فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بما تحمله من أساليب معرفية تُحاكي

المعتقد الخاطئ عند ذوي النوموفوبيا، وأساليب وجدانية تخاطب المشاعر المرتبطة بالمتعة عند استخدام الهاتف المحمول، وسلوكيات أكثر عقلانية تخفض من الاستخدام المفرط للهاتف المحمول، وأيضاً دراسة غطاس (٢٠١٩) والتي أوصت بتنفيذ برامج إرشادية وعلاجية، بحيث تتضمن برامج لخفض إدمان الهاتف المحمول لدى طلاب المرحلة الثانوية، وما يرتبط بها من مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية، وتقديم جلسات إرشادية لأولياء الأمور عن سمات شخصية المراهق وكيفية التعامل معه، تقديم برامج إرشادية للطلاب لإدارة الوقت واستثماره لصالح الفرد والبلد، وكذلك دراسة كريم (٢٠٢١) والتي توصلت إلى فاعلية الارشاد العقلائي السلوكي في التخفيف من أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى طلاب الجامعة.

وبعد عرض ما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة عن ادمان تطبيقات الهاتف المحمول وما له من تأثير سلبي على طلاب الثانوية العامة سواء من الجوانب التعليمية أو الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية، ودور مهنة الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وطريقة العمل مع الجماعات بصفة خاصة في التعرف على أسباب ادمان الطلاب لهذه التطبيقات وذلك لخفض ادمانهم لها، وكذلك أهمية البرنامج الإرشادي في تبصير وارشاد طلاب المرحلة الثانوية بأعراض وآثار ادمان تطبيقات الهاتف المحمول والمقترحات اللازمة للتغلب على خفض هذا الادمان، ولذلك يتحدد موضوع البحث في التساؤل الرئيسي الاتي: هل تؤدي ممارسة برنامج إرشادي من منظور طريقة العمل مع الجماعات إلى خفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية؟

ثانياً: أهداف البحث

الهدف الرئيس: اختبار فعالية البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية.

وينبثق من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية المتمثلة في:

١- اختبار فعالية البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض اضطراب الحياة اليومية لطلاب المرحلة الثانوية.

٢- اختبار فعالية البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض التوقع الايجابي لطلاب المرحلة الثانوية.

٣- اختبار فعالية البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض الانسحاب لطلاب المرحلة الثانوية.

٤- اختبار فعالية البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي لطلاب المرحلة الثانوية.

٥- اءبار فعالة البرنامء الإرشادف فف طرفة العمل مع الجماعات فف ءفض فرط الاءءءام لطلاب المرحلة الءانوفة.

٦- اءبار فعالة البرنامء الإرشادف فف طرفة العمل مع الجماعات فف ءفض الءحمل لطلاب المرحلة الءانوفة.

ءالءا: أهمة البءء

١- أهمة المرحلة الءف ءءاولها الدراسة وهف المرحلة الءانوفة ءفء أن هولاء الطلاب فكونون فف مرحلة ءرءة من ءفءهم بسبب الءفرات الجسمفة والعقلفة والاففعالفة الطارئة علهم، وهم فءءاجون إلى الءوءفة والإرشاد من الآباء والمعلمف والمءءصصفن ءءى لا ففزلقوا إلى برائن الءءمان المءءلفة الءف منها اءمان ءطبفقات الهاءف المءمول.

٢- ءزافء عدد مءءركف الءلففونات المءمولة من ٩٣.٣٧ ملفون مءءرك فف ففبائر ٢٠٢٢ إلى ١٠٦.٢١ فف ءفسمفر ٢٠٢٣ (الءءاز المءركزف للءعبئة العامة والاءصاء، ٢٠٢٤، ص ١٠٢).

٣- القاء الضوء على الأءار السلبفة لءمان ءطبفقات الهاءف المءمول على طلاب الءانوفة العامة سواء الءوانب الءلعمفة أو الجسمفة أو النفسفة أو الإجماعفة.

٤- أهمة البرنامء الإرشادف فف طرفة العمل مع الجماعات فف ءزوفء طلاب الءانوفة العامة بالمعارف والمهارء والخبرات اللازمة الءف ءساعدهم على الاءءءام الإفءابف والأمن لهءه الءطبفقات وءقلل من الاءءءام السلبف لها.

رابعاً: مفاهفم البءء

١- البرنامء الإرشادف فف طرفة العمل مع الجماعات.

٢- اءمان ءطبفقات الهاءف المءمول.

٣- طلاب الءانوفة العامة.

فمكن عرض هءه المفاهفم كالءالف:

١- البرنامء الإرشادف فف طرفة العمل مع الجماعات:

فُعرف البرنامء لغوفاً بأنه منهء موضوع أو ءطة مرسومة لغرض ما (عمر، ٢٠٠٨، ص ١٩٦). وفُعرف اصءلاحاً بأنه هو كل ما ءؤءفه الجماعة سواء كان لفظياً أم ففر لفظف، وفُعد الوسفلة

الأساسفة لءءقق غرض ءءمة الجماعة. (أءمء، ٢٠٠٣، ص ٤٦)

وفُعرف الإرشاد لغوفاً بأنه (رءء رءءاً أف اهءءى وأصاب وءه الطرفق فهو رءفء واسترءء لأمره أف اهءءى، والرءء كمصدر معناها الاءءقامة على الطرفق الءق (ءروففش، ١٩٩٨، ص ٣٧). وفُعرف اصءلاحاً بأنه أءء الوسائل الءف فساءمها الأءصاءفون الإجماعفون والمهففون الآءرون من مءءلف

التخصصات العلمية في توجيه الأفراد والأسر والجماعات عن طريق بعض الأنشطة مثل اعطاء النصيحة أو وضع البدائل المساعدة في توضيح الأهداف وتقرير المعلومات التي يحتاجها العميل سواء كان فرداً أو جماعة أو مجتمعاً. (السكري، ٢٠٠٠، ص ١٢٧). أما الإرشاد الجماعي فيشير إلى أنه أحد أنواع الجماعات العلاجية التي تتعامل مع مشكلات شخصية واجتماعية تواجه أعضاء الجماعة وتحاول هذه الجماعات من خلال العمل الجماعي مساعدة هؤلاء الاعضاء في التعامل مع مشكلاتهم بطريقة صحيحة (Zastrow, 2009, p 367).

ويعرف أيضاً بأنه: إرشاد عدد من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعة صغيرة أو في فصل (زهران، ١٩٩٤، ص ٢٢٨). كما يعني الإرشاد الجماعي تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجته لها (البليبيسي، ٢٠١٠، ص ١٦٣).

ويُعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم يتم وضعه في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (حامد زهران، ٢٠٠٢، ص ٤٣٩). كما يُعرف على أنه مجموعة من الاجراءات المنظمة التي تتضمن التصالح والتشجيع، وتقديم المعلومات التي يحتاجها الأفراد، ويقدمها شخص متخصص من خلال علاقة ودية، لتحقيق هدف مخطط مسبقاً. (محمد محمود النحاس، ٢٠٠٥، ص ١٥٠). كما أنه مجموعة من الاجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفتيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (عبد الله وخوجه، ٢٠١٤، ص ١٠) ويعرف أيضاً على أن مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم وفق ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم وقدراتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (شريف، ٢٠١٧، ص ٧٦). ويُعرف كذلك على أنه مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف لتقديم الخدمات لمساعدة الفرد او الجماعة لفهم مشاكلهم والتوصل لحلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات في إطار علاقة متبادلة قائمة على الفهم بين المرشد والمسترشد (عبد العظيم، ٢٠١٩، ص ٤٨).

ويُعرف البرنامج الإرشادي من وجهة نظر الباحث بأنه برنامج مخطط يُعده الباحث في ضوء الأسس العلمية لطريقة العمل مع الجماعات يتضمن مجموعة من الأنشطة التي تصمم بهدف إتاحة الفرصة للمجموعة التجريبية من اكتساب المعارف اللازمة عن سليات ادمان تطبيقات الهاتف المحمول عليهم من جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والتعليمية.

ويقصد بالبرنامج الإرشادي إجرائياً في هذا البحث:

- أ- مجموعة الإجراءات والجهود المخططة لصالح الجماعة التجريبية.
- ب- يعتمد على استخدام أساليب فنية تساعد أخصائي الجماعة (الباحث) في عمله مع الجماعة التجريبية.
- ج- يساعد الباحث أعضاء الجماعة التجريبية على تنمية معارفهم ومهاراتهم وتعديل سلوكياتهم السلبية عن ادمان تطبيقات الهاتف المحمول.

2- ادمان تطبيقات الهاتف المحمول:

يُعرف الهاتف لغوياً بأنه كلمة مركبة من شقين: الهاتف جمع هات فون وهاتف وهواتف أي آلة تنقل الأصوات والكلام إلى بعيد. (ابن منظور، ٢٠٠٥، ص ٤٠). ويُعرف ادمان بأنه اضطراب سلوكي يظهر تكرار لفعل من قبل الفرد لكي ينهمك بنشاط معين بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالته العقلية أو حياته الاجتماعية (يوسف، ٢٠١٩، ص ٩). ويُعرف ادمان تطبيقات الهاتف المحمول بأنه "الاستخدام المفرط لأجهزة الهواتف الذكية الذي ينتج عنه ظهور أعراض الإدمان مثل التوتر والانسحاب وصعوبة أداء الأنشطة اليومية وظهور اضطرابات ضعف السيطرة (Park & Lee, 2012, p 492

وهو أيضاً ادمان سلوكي يتداخل سلباً مع حياة الشخص، ويكون التركيز على تطبيق أو أكثر من تطبيقات الهاتف، وإذا تم ابعاد الهاتف أو التطبيق من الشخص المدمن تظهر عليه نوبات الذعر أو مشاعر الانزعاج. (Choi, 2015, p 23). أيضاً هو سلوك قهري واشكالي في استخدام الهاتف الذكي، وعدم القدرة على تنظيم استخدام الفرد للهاتف الذكي أو التحكم فيه، وظهور أعراض الانسحاب، ونقص التحكم مع زيادة الاستخدام، والاعاقة الوظيفية (Zhang et. al, 2020, p 169). كذلك هو الاستخدام غير المناسب أو المفرط للهاتف المحمول مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على استخدامه (Liu & Lu, 2022, p 302). أخيراً هو اضطراب ينطوي على الافراط في الاستخدام القهري للأجهزة المحمولة، وعادة ما يتم قياسه بعدد المرات التي يصل فيها المستخدمون إلى هواتفهم المحمولة، أو اجمالي الوقت الذي يكون فيه الفرد متصلاً بالانترنت خلال فترة زمنية محددة، وهو مجرد نوع من ادمان التكنولوجيا p , (Kumar, 2023, 2700).

- وبعد عرض ما سبق يمكن عرض المفهوم الاجرائي لادمان تطبيقات الهاتف المحمول:
- أ- أحد صور الادمان السلوكي الناتج عن الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول.
- ب- يترتب عليه العديد من المشكلات سواء على المستوى الصحي أو النفسي أو الاجتماعي أو التعليمي.
- ج- يُقاس من الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس ادمان الهاتف المحمول.
- 3- طلاب المرحلة الثانوية:**

تُعرف بأنها هي المرحلة التي تقابل مرحلة المراهقة المتوسطة والتي تعتبر إمتداد للمرحلة السابقة التي مر بها الطالب أثناء المرحلة الإعدادية ومرحلة المراهقة، وهي مرحلة مستمرة منذ البلوغ حتى نهاية المرحلة ويصعب فصلها أو تقسيمها، وتمتد المرحلة الثانوية من الخامسة عشر حتى الثامنة عشر (سلامه، ٢٠٠٦، ص ١٧). وطلاب المرحلة الثانوية هم طلاب آخر مرحلة من التعليم الالزامي، وهي توازي مرحلة المراهقة التي تستدعي ألوأناً من التوجيه والارشاد، وهم الفئة المستهدفة بالدرجة الأولى من هذه التطبيقات لاشباع حاجاتهم الاجتماعية والتعليمية ومعرفة أخبار المجتمع المدرسي (البريدي، ٢٠١٧، ص ٢١٢).

وبعد عرض ما سبق يمكن عرض المفهوم الاجرائي لطلاب المرحلة الثانوية:

- أ- الطلاب المقيدون بمدرسة ناصر الثانوية العسكرية بنين بأسبوط.
- ب- الطلاب المقيدون بالصف الأول و الثاني الثانوي العسكري.
- ج- الذين يتراوح أعمارهم من ١٥ : ١٨ عام.
- د- الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس ادمان الهاتف المحمول.

خامساً: الاطار النظري للبحث

المحور الأول: تطبيقات الهاتف المحمول:

- ١- خصائص الهاتف المحمول: (البياني، ٢٠١٤، ص ١٤٠)
- أ- يُدعم العديد من قدرات الاتصال اللاسلكي مثل شبكة واي فاي التي تتيح لمستخدميها تصفح الانترنت، وتقنية البلوتوث التي تتيح له التواصل مع هواتف أخرى، وتقنية الاتصال القريب المدى التي تتيح مشاركة الملفات مع هاتف آخر بدعم تلك التقنية، ويتم التواصل بينهم بنظام تحديد المواقع الجغرافية.
- ب- السهولة التي يجب أن يتيحها لمستخدميه في التواصل مع الآخرين ومشاركتهم عبر خدمات التواصل الاجتماعي.

٢- وظائف الهاتف المحمول:

ان الهاتف المحمول كغيره من الوسائط الالكترونية يقدم مجموعة من الوظائف والتي منها: (حجاب، ٢٠٠٨، ص ص ٢٧٨ - ٢٧٩)

أ- **الوظيفة الاتصالية:** حيث تُعد الهواتف المحمولة من أهم طرق الاتصال والتواصل الفوري والمجاني بين الأفراد في جميع نواحي العالم، وتتم هذه العملية بطرق مختلفة.

ب- **الوظيفة الترفيهية:** إن وظيفة الترفيه أساسية لتحقيق بعض الاشباعات النفسية والاجتماعية، ولإزالة التوتر على مستوى الأفراد والجماعات، ومن أشكال الترفيه التي توفرها هذه التقنية: الاستماع إلى ملفات MP3 ، التسلية بالألعاب الالكترونية المختلفة، مشاهدة الأفلام القصيرة أو مقاطع الفيديو لبعض الرسوم المتحركة أو المضحكة.

ج- **وظيفة العمل:** حيث يوفر المحمول أدوات للعمل مثل البريد الالكتروني، وتطبيقات ادارة المهام وتطبيقات الاجتماعات عن بُعد، كما أنه يوفر التسوق عبر الإنترنت، والعمل من المنزل (Islam, R., & Mazumder, 2010, p p 72-78).

د- **الوظيفة العلاجية:** حيث أن الهاتف المحمول يمكن أن يتيح لبعض الأطباء إرسال الوصفات الطبية الإلكترونية، بالإضافة إلى توفير العلاجات والتطبيقات عبر الإنترنت للتغذية وتغيير سلوك النشاط البدني.

٣- أنواع تطبيقات الهاتف المحمول:

تنقسم هذه التطبيقات إلى: (عزوز، ٢٠٢١، ص ١٦١١)

أ- **التطبيقات الاخبارية:** وهي تطبيقات غالباً ما تكون متاحة للمؤسسات الصحفية، وهي تجمع ما بين عدة مواقع انترنت أو تطبيقات اخبارية أخرى.

ب- **تطبيقات التواصل الاجتماعي:** هي تطبيقات تكنولوجية مستندة إلى الويب تتيح التفاعل بين الناس، وتسمح بنقل البيانات الالكترونية وتبادلها بسهولة، وتوفر للمستخدمين امكانية العثور على آخرين يشتركون في نفس المصالح.

ج- **التطبيقات المرئية والصوتية:** وهي الهواتف التي تعمل بواسطة الأقمار الصناعية، حيث جعلت من الممكن إجراء البث لمراسل أو صانع الأخبار من مواقع بعيدة دون الحاجة لشاحنة الأقمار الصناعية وبواسطة تطبيقات الفيديو والدرشة الصوتية التي تعمل من خلال الانترنت.

د- التطبيقات البريدية: وهي التطبيقات التي يمكن من خلالها بث وتلقي الرسائل بين المستخدمين، وهي تُعد من طرق المراسلة الالكترونية الرسمية بين المؤسسات والهيئات.

هـ- تطبيقات تحرير المحتوى: وهي التطبيقات التي يمكن من خلالها معالجة المحتوى الالكتروني للمحمول سواء كان نصاً أو فيديو أو صوتاً أو صورة، وهي تطبيقات كثيرة تعمل كبديل عن أجهزة الحاسوب في مونتاج، وانتاج المواد الاعلامية بصورتها النهائية التي أصبح يمكن من خلالها الاستغناء عن الحاسوب.

٤ - ايجابيات وسلبيات تطبيقات الهاتف المحمول:

- الايجابيات: (بانويلان، ٢٠٠٣، ص ١١٤)

أ- توفر الهواتف الذكية القدرة على الولوج إلى شبكة الانترنت، وتوفر امكانية تنزيل تطبيقات مختلفة تُسهل حياة المستخدم.

ب- توفر امكانية التواصل بين مستخدمي هذه الأجهزة بسهولة وبتكلفة قليلة.

ج- اختصار المسافات بين مستخدمي هذه الأجهزة والاستثمار الجيد للوقت.

د- بها تطبيقات مختلفة تُمكنها من أن تكون متعددة الاستخدامات.

هـ- وفرت بيئة خصبة للاستثمار في التطبيقات التي يحتاجها المستخدم.

و- مكنت رجال الأعمال وأصحاب المهام الحرة من تطوير أعمالهم وانجاز مهامهم بشكل أسرع بالاضافة إلى تمكينهم من التواصل السريع من خلالها.

- السلبيات: (العاني، ٢٠٠٩، ص ٧٩)

أ- صغر مساحة الشاشة: حيث أن ذلك يُقلل من امكانيات التحكم بالصور والرسوم والتخطيطات التي تنتقل عن طريقه من حيث معالجة الصور وتوزيع الكتل فيها وتنظيم مفرداتها بالصورة المطلوبة في المواقف التعليمية في كثير من الأحيان.

ب- المحاذير الصحية: حيث أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يؤدي إلى تعب البصر والتوتر العصبي والأرق.

ج- تداخل الأصوات: حيث يمكن أن يتداخل الصوت المنتقل عبر الهاتف مع أصوات أخرى، مما يتسبب في التشويش على الشخص ويتسبب في عدم إدراك المحتوى أو المعنى.

المحور الثاني: ادمان تطبيقات الهاتف المحمول:

١- أعراض (علامات) ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى طلاب المرحلة الثانوية: (بكار، ٢٠١٧، ص ٥٥)

- أ- الشعور بالانزعاج والقلق الشديدين في حال الابتعاد عن الهاتف المحمول.
- ب- تفقد الهاتف النقال بكثرة، قد تصل في بعض الحالات إلى ٣٠٠ مرة في اليوم الواحد.
- ج- الميل إلى العزلة والبعد عن الجلسات العائلية ليخلو بالاصدقاء الافتراضيين.
- د- ملازمة الهاتف المحمول ملازمة شديدة، فهو ينظر فيه وهو على طاولة الطعام وفي وسائل النقل وأثناء ذهابه إلى المسجد وعند توقف سيارته عند إشارة المرور وأثناء قيادة السيارة وبعضهم يدخلونه معهم حتى إلى دورات المياه.
- هـ- القصور في أداء الواجبات المدرسية (Ross, 2011, p 20)
- و- الاحتفاظ الدائم بالهواتف المحمولة.
- ح- عادة ما يواجهون صعوبات مالية واجتماعية بسبب استخدامهم المفرط للهواتف المحمولة.
- ط- الميل إلى استخدام هواتفهم المحمولة حتى عندما يكون لديهم هاتف أرضي في المنزل.
- ي- وجود صعوبات في إنشاء الصداقات والعلاقات الاجتماعية الجديدة.. (Adaczyk et. al, 2018)
- ك- عدم السيطرة على عواطف الفرد وسلوكه.
- ل- عدم وجود التركيز على الحصص الدراسية (مشكلة في تركيز الانتباه بالإضافة إلى مشكلة التحكم في الهاتف).
- م- اضمحلال الاهتمامات الحالية، والذي يؤدي بدوره إلى العزلة الاجتماعية للشخص المدمن الذي لا يستطيع التواصل مع الآخرين بدون الهاتف
- وترى وجهة نظر أخرى أن أعراض ادمان الهاتف المحمول لدى طلاب الثانوية العامة هي كالتالي:
- (Tosell et. al, 2015, p p 37- 42)
- أ- الرغبة الشديدة في استخدام الهاتف المحمول وإجراء المحادثات أو إرسال الرسائل النصية القصيرة ويُعبر عنها بالتفكير المستمر في الأنشطة المذكورة.
- ب- ضرورة زيادة وثيرة ووقت المكالمات الهاتفية وزيادة حجمها.
- ج- المحاولات المتكررة وغير الفعالة لإيقاف أو تحديد عدد المكالمات والرسائل النصية القصيرة المرسلة.
- د- حدوث أعراض الانسحاب مثل القلق، وتدني الحالة المزاجية، والاكنتاب أثناء ذلك محاولات إيقاف أو تقليل عدد ووقت المكالمات التي يتم إجراؤها بواسطة الهاتف المحمول.
- هـ- إجراء محادثات أطول وإرسال رسائل نصية أكثر مما كان مخططاً له سابقاً.
- و- الكذب على العائلة والأصدقاء لإخفاء التكاليف والوقت الذي تقضيه في المكالمات الهاتفية وإرسال رسائل نصية.

ز- استخدام الهاتف المحمول للهروب من المشاكل الحقيقية أو لتحسين الحالة المزاجية السيئة(الوحدة والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب).

ح- المشكلات المالية والمهنية والأسرية والاجتماعية الناجمة عن استخدام الهاتف المحمول.

٢- محكات أو معايير ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية:

يشير جيكنباتش Gackenbach 1998 إلى أن أي سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية يمكن أن

يكون هذا السلوك إدماناً، وفيما يلي هذه المحكات (Gackenbach, 2006, p 81)

أ- البروز: وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك هو أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، ويُسيطر على تفكيره ومشاعره.

ب- تغيير المزاج: ويُشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك، ويُمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها.

ج- التحمل: وهو العملية التي يزداد فيها كمية او مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل.

د- الأعراض الإنسحابية: وهي مشاعر عدم الراحة أو السعادة التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة.

هـ- الصراع: وهي تشير إلى النزاعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به، والصراع البين شخصي، والصراعات بين ادمان هذه المواقع وبين الأنشطة الأخرى (كالعمل، الحياة الاجتماعية، والدراسة).

و- الانتكاسة: وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها.

٣- آثار ادمان تطبيقات الهاتف المحمول على طلاب المرحلة الثانوية:

أ- الآثار الصحية:

حيث تنبعث من الهواتف المحمولة طاقة الترددات الراديوية، وهي شكل من أشكال الاشعاع الكهرومغناطيسي والتي يمكن أن تمتصها الأنسجة القريبة من الهاتف، وتعتمد كمية طاقة الترددات الراديوية التي يتعرض لها مستخدم الهاتف المحمول على العديد من العوامل مثل تقنية الهاتف، والمسافة بين الهاتف والشخص المستخدم له، ويُعد المستخدم عن أبراج الهاتف المحمول (Naeem, 2014, p 70).

كما أن نسبة حدوث السرطانات اللمفاوية والدماعية يُمكن أن تزداد بشكل أوضح لدى الذين يستخدمون الهاتف النقال لأكثر من (٢٠ دقيقة) دفعة واحدة، كما تؤثر تطبيقات الهاتف المحمول على النساء الحوامل فيؤثر على الجنين أثناء الحمل في بدايات تكوينه، لأنه قد يتسبب في حدوث تغيرات في

الجينات والكروموسومات وقد يحدث تشوهات للجنين إذا تعرض للاشعاعات الصادرة عن الهاتف المحمول. (قاسم، ٢٠٠٦، ص ٤٩).

وقد تم ربط ادمان تطبيقات الهاتف المحمول بمجموعة واسعة من التأثيرات الصحية بما في ذلك التعب والصداع وآلام الجهاز العضلي الهيكلي وعدم وضوح الرؤية وسوء نوعية النوم، (Ratan et. al, 2021, p 4)

ب- الآثار التعليمية:

يؤدي استخدام الهواتف المحمولة بين طلاب المدارس الثانوية إلى ضياع وقت الطلاب، ، زيادة التششت وقلة الانتباه والنسيان وضعف الأداء الأكاديمي (Habbi& Banga, 2014, p 2490) بالإضافة إلى آثارها السلبية في زيادة التمرر الالكتروني بين الطلاب، كما قد تؤدي إلى الغش أثناء الامتحانات أو اللواجبات كما قد تؤدي إلى العزلة الاجتماعية وعدم الاندماج والتفاعل مع زملاءهم بالمدرسة.

ج- الآثار النفسية:

تتمثل الآثار النفسية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول في زيادة الغضب والتوتر والاكنتاب أو التسبب في الانزعاج والأرق لدى الطالب مما يؤثر على سلوكه الفسيولوجي ويقلل من فعالية العمل (Ansary & Bauri, 2025, p 99) ، وكذلك يؤدي ادمان تطبيقات الهاتف المحمول إلى هروب الاشخاص من عالم الواقع الفعلي إلى العالم الافتراضي، الانطواء والاعتراب النفسي الذي يتعرض له الطلاب، اهتزاز الثقة بالنفس وترسيخ القيم السلبية وحالات من القلق والرفض، الشعور بالوحدة (درويش، ٢٠١٦، ص ٥٥).

د- الآثار الاجتماعية:

تكمن الآثار الاجتماعية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول في ضعف العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الطلاب في المدرسة، وأيضاً ضعف الاحساس بالانتماء والولاء للمجتمع، وأيضاً اضطراب المناخ الأسري والاجتماعي، وقد تسوء العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة، إذ قد تدب الشكوك عندما تتعدد وتكثر المكالمات التليفونية لأحد الزوجين، وقد تنتقل عدوى الشكوك بين الزوجين إلى حدوث الخلافات بينهما وقد تصل إلى حد الطلاق والانفصال بين الزوجين، كما قد يؤدي الافراط في استخدام الهاتف المحمول إلى الطلاق العاطفي وكذلك فقدان تحمل المسؤولية الاجتماعية بين الزوجين (شفيق، ٢٠١٧، ص ٢٨٠).

٤- مقترحات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب الثانوية العامة: (Preston 2025)

أ- قيام أولياء الأمور بتعيين حجرات في المنزل للمذاكرة وأداء الواجبات المدرسية لطالب الثانوية العامة مع التشديد عليه بعدم اصطحاب الهاتف المحمول في هذه الغرف حتى لا يؤثر ذلك على تركيزه وتحصيله الدراسي.

ب- انشاء حدود للأوقات التي يتم استخدام الطلاب لهواتفهم المحمولة فيها وذلك من خلال اعدادات الهاتف.

ج- تعيين حدود زمنية للتطبيقات مثل مواقع التواصل الاجتماعي والالعاب مع حذف الطالب لبعض التطبيقات غير المفيدة له.

د- ايقاف تشغيل الاشعارات ويمكن أن يفيد هذا في تجنب خوف الطالب من تفويت شئ ما أو القلق من رؤية تراكم الاشعارات الفائتة.

هـ- استخدام خاصية عدم الازعاج وذلك من خلال قيام الطالب بجدولة أوقات محددة في اليوم يتم فيها كتم صوت الرسائل والمكالمات لمساعدتهم على استمرارية الانتباه والتركيز.

و- الانتقال إلى التدرج الرمادي في شاشة الهاتف المحمول وهذا يؤدي إلى تحويل شاشة الطالب إلى اللونين الأبيض والأسود مما يجعلها أقل إثارة للاهتمام وأقل لفتاً للانتباه.

ز- الحصول على موافقة الطالب: حيث أن الحصول على موافقته يجعله أقل مقاومة لتغيير سلوكه إذا فهم سبب وضرورة تغيير سلوكه فيما يتعلق باستخدام الهاتف.

ح- مساعدة الطالب على تغيير طريقة تفكيره حول متى وكيف يستخدم الهاتف المحمول؟ وذلك يساعده على النجاح والتركيز في دراسته.

المحور الثالث: البرنامج الارشادي من منظور طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف:

١- مراحل البرنامج الارشادي:

تمر عملية الارشاد بثمان مراحل أساسية: (أبو عباة و نيازي، ٢٠٠١، ص ١٠٧)

أ- **مرحلة التأسيس والاعداد:** وهي المرحلة الأولى من مراحل العمل الارشادي التي تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة ومهارة المرشد في القيام بعملياتها بشكل سليم، وتتضمن الترحيب بالمسترد، وتعريف وتوضيح أهداف العملية الارشادية وأساليبها بطريقة موجزة ومفهومة، توضيح القواعد المنظمة للعمل الارشادي، توضيح دور المسترد واثاحة الفرصة الكاملة له للسؤال عن الجوانب التي لم يفهمها.

ب- **مرحلة بناء العلاقة:** حيث إن العلاقة الارشادية تحددها مبادئ أساسية هي الرعاية والاحترام والتقدير، وعدم اصدار الأحكام، واحترام كرامة المسترد والاهتمام به.

ج- **مرحلة تحديد المشكلة:** حيث يقوم المرشد باثاحة الفرصة للمسترد بالتعبير عن مشاعره وانفعالاته المرتبطة بالمشكلة، ومحاولة التخفيف من حدة آثارها عليه، حيث أن التعامل مع الجانب الوجداني في بداية العملية الارشادية سوف يسهم بدرجة كبيرة في تكوين العلاقة بين المرشد والمسترد، وتتم مساعدة

المسترشد من خلال توفير المعونة النفسية والمساندة والتعاطف مما يسهم في اشعار المسترشد بالراحة والطمأنينة وصفاء الذهن والقدرة على التعاون مع المرشد لحل المشكلة.

د- **مرحلة تحديد الأهداف:** ويقوم المسترشد بتحديد أهداف عملية التدخل بمساعدة المرشد وترجع أهمية هذه العملية في ضمان اتفاق كل من المرشد والمسترشد على أهداف التدخل، وتوجيه عملية المساعدة وضمان استمراريتها، وتوجيه عملية البحث عن الوسائل والأساليب المناسبة للتدخل، عمليات التقويم وتحديد فعالية عملية المساعدة والتدخل.

هـ- **مرحلة اختيار أساليب التدخل:** حيث يستخدم المرشدون أساليب مختلفة ومتنوعة لتحقيق أهداف العملية الارشادية كالارشاد الفردي أو الجماعي أو التغذية الراجعة ولعب الأدوار والتمرين والتدريب وغيرها من الأساليب.

و- **مرحلة التطبيق:** وهنا يقوم المرشد بنشاطين أساسيين هما: تطبيق الاجراءات التي تعالج مشكلات المسترشد، مساعدة المسترشد للقيام بأفعال بناءة.

ز- **مرحلة الانهاء:** وتُعد مرحلة انهاء العمل من المراحل الهامة في العملية الارشادية، فكلما تم انهاء العمل بطريقة صحيحة كلما حصلنا على نتائج ارشادية أفضل، كما تُسهم في المحافظة على مكتسبات العمل الارشادي، ويصل المرشد إلى القرار بشأن انهاء العمل مع المسترشد.

٢- أهداف البرنامج الارشادي:

يسعى الارشاد الجماعي لمساعدة كل عضو في الجماعة في حل مشكلاته من خلال اكتشاف أعضاء الجماعة للعوامل التي تؤثر في نموهم، وتكوين علاقات حميمة، تساعد في تقديم المساندة لبعضهم البعض أثناء التعامل مع مشكلاتهم والتوصل إلى حل لها، كما يمكن تحديد الاهداف التي يرمي الارشاد الجماعي إلى الوصول إليها، ومن أهمها ما يلي: (عطيه، ٢٠١٣، ص ١٦)

أ- **الهدف البنائي:** ويكون التركيز فيه موجهاً إلى بناء وتحسين الفرد أو الجماعة والمجتمع ضد الدخول في مشكلات.

ب- **الهدف الوقائي:** ويُمارس هذا النوع من الارشاد مع الحالات التي تُعاني من مشكلات لم تصل إلى التأثير على الفرد وتفقد السيطرة على مجريات حياته.

ج- **الهدف العلاجي:** وهو أكثر أنواع الارشاد استخداماً، إذ أن الكثيرين لا يلجأون إلى الارشاد الجماعي وطلب العون والمشورة إلا عندما يعانون من مشكلات تفقدهم السيطرة على حياتهم وتُعرقل حياتهم وتتعارض مع عملهم اليومي.

دور البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول:

يقوم الأخصائيون الاجتماعيون بتقديم الارشاد لطلاب المرحلة الثانوية ويكون ذلك في التعاقد وبشكل علني فيما يتعلق بحزمة العمل الشاملة التي يمكن أن يقدمها لهم الأخصائيون الاجتماعيون، على سبيل المثال موافقة الأخصائي الاجتماعي على أخذ دور مؤقت في تقديم الارشاد الموجز للشباب حول أمر معين أو جانب من جوانب حياتهم، على سبيل المثال التعليم، الاتصال مع أحد الوالدين، أو قد يفعلون ذلك بتكليف من شخص آخر، المهم أن الطالب يعرف ما يتم تقديمه له، ومن يقدمه، ولديه خيار مستتير بشأن الترتيبات (Seden, 2005, p8)

وتعمل طريقة العمل مع الجماعات على التعامل مع المشكلة المختلفة ويتم ذلك من خلال ثلاثة مداخل هم: (سها حلمي، ٢٠٠٦، ص ٢٣)

المدخل الأول: هذا المدخل يركز على مساعدة الأفراد على تعديل سلوكياتهم وتغييرها لكي يكونوا أكثر تكيفاً وانسجاماً وأكثر مساهمة في العملية الانتاجية.

المدخل الثاني: وهذا المدخل ركز على دراسة العلاقات الاجتماعية بين أعضاء جماعة صغيرة ، كما أن أخصائي الجماعة يساعد أعضاء الجماعة على أن يعملوا مع بعضهم البعض لكي يتمكنوا من حل مشكلاتهم ويكون ذلك داخل الجماعة ومن خلال الجماعة نفسها.

المدخل الثالث: وهذا المدخل يتطلب تغييراً في بناء الأسرة لكي يجعل الأسرة أكثر تدعياً لأبنائها، وهذا يتطلب مهارات متقدمة والتدريب للاعداد على نحو سليم.

سادساً: الإجراءات المنهجية للبحث:

١- نوع البحث: يُعد هذا البحث من البحوث شبه التجريبية والتي تسعى إلى اختبار استخدام البرنامج الارشادي في طريقة العمل مع الجماعات باعتباره (متغير مستقل) لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب الثانوية العامة (كمتغير تابع).

٢- منهج البحث: توافقا مع نوع البحث وأهدافها فإن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي الذي تتمثل فيه خطوات المنهج العلمي وذلك بالاعتماد على التصميم التجريبي الذي يقوم على استخدام التجربة القبلية البعدية باستخدام جماعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مع محاولة التحكم في مختلف المتغيرات أثناء فترة التطبيق قدر الامكان.

٣- فروض البحث: تتحدد فروض البحث في الفرض الرئيس التالي:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة البرنامج الإرشادي في طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية.

وينبثق من هذا الفرض مجموعة من الفروض الفرعية تتمثل في

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العامة.

الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العامة".

الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العامة".

الفرض الرابع: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العامة".

٤- أدوات البحث: اعتمد البحث على الأدوات التالية:

أ- مقياس إدمان الهاتف المحمول وقد اعتمد الباحث على ترجمة مقياس كون وآخرون (Kwon et al. 2013).

ب- تحليل محتوى التقارير الدورية وذلك لمعرفة تأثير البرنامج الإرشادي في طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية.

وقد قام الباحث بعرض المقياس على عدد (١٠) من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان وجامعة أسيوط، وكلية التربية قسم علم النفس والآداب قسم علم النفس بجامعة أسيوط وذلك لابتداء آرائهم العلمية والاستفادة من توجيهاتهم البناءة في أبعاد وعبارات المقياس سواء بالحذف أو الاضافة أو التعديل.

وللتحقق من الخصائص السيكمترية (الثبات والصدق) مقياس ادمان الهاتف المحمول لدى طلاب المرحلة الثانوية، أمكن التحقق من الخصائص السيكمترية (الثبات والصدق) بأكثر من طريقة، حيث

أمكن حساب الثبات بطريقة ألفاكرونباخ، وأيضًا أمكن حساب الاتساق الداخلي، ويمكن توضيح الثبات والصدق كما يلي:-

جدول (١) ثبات ألفاكرونباخ مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ٥٠)

المتغيرات	ألفاكرونباخ
اضطرابات الحياة اليومية	٠.٨٢٩
التوقع الإيجابي	٠.٩١٢
الانسحاب	٠.٧٣٠
العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي	٠.٨٧٤
فرط الاستخدام	٠.٨٠٥
التحمل	٠.٧٩٨
الدرجة الكلية	٠.٨٨٤

يتضح من خلال جدول (١) أن مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب الثانوية العامة يتمتع بثبات جيد، حيث بلغت قيمة الفاكرونباخ (٠.٨٢٩، ٠.٩١٢، ٠.٧٣٠، ٠.٨٨٤) للأبعاد الفرعية وهي اضطرابات الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والانسحاب، والعلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي، وفرط الاستخدام، والتحمل، والدرجة الكلية لإيمان تطبيقات الهاتف المحمول على التوالي، كما يتسم المقياس بثبات جيد من خلال التجزئة النصفية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (٠.٧٩٥) للدرجة الكلية لمقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية، كما بلغ ثبات التجزئة الصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون (٠.٨٧٧) للدرجة الكلية لمقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية، وهي قيم جميعها تدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل الباحث مطمئن عند استخدام المقياس لدى عينة البحث الحالي.

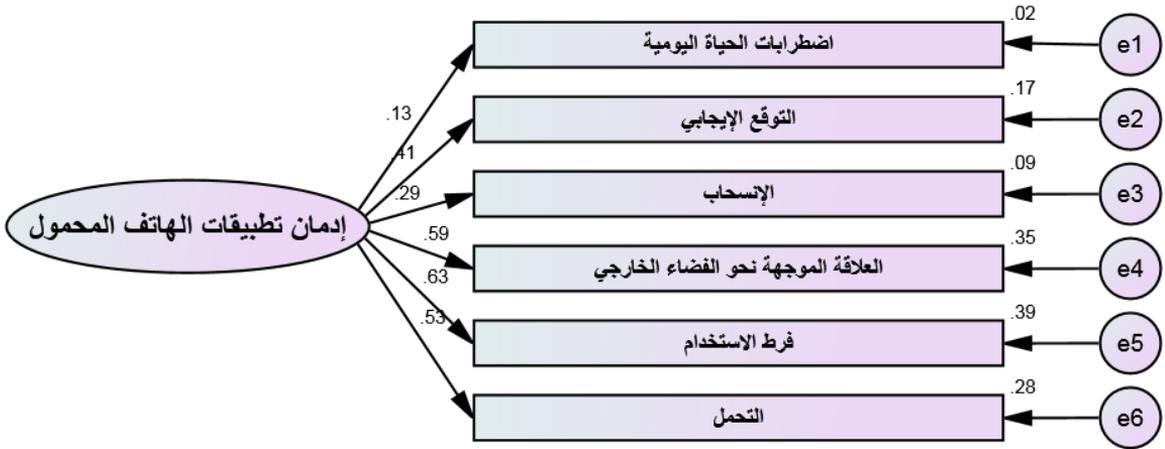
أيضًا للتأكد من كفاءة المقياس السيكومترية أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية لإيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٢) التالي:-

جدول (٢) الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ٥٠)

المتغيرات	الدرجة الكلية
اضطرابات الحياة اليومية	٠.٨٢٩
التوقع الإيجابي	٠.٩١٢
الانسحاب	**٠.٨٩٥
العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي	**٠.٧٦٨
فرط الاستخدام	**٠.٨٨٢
التحمل	**٠.٨٦٩
الدرجة الكلية	**٠.٨٨٩

يتضح من خلال جدول (٢) أن مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية يتسم باتساق داخلي مرتفع لمقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العامة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط للاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٧٦٨ - ٠,٨٩٥) وجميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) لمقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية.

كما تم حساب الصدق العملي التوكيدي لمقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك كما هو موضح في شكل (١) التالي:-



شكل (١) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ٥٠)

يتضح من خلال شكل (١) أن الصدق التوكيدي يدل على أن مؤشرات النموذج تتميز بمستويات مرتفعة من خلال مراجعتها مع الدرجات المعيارية لمؤشرات القبول، وذلك كما هي موضحة في جدول (٢) التالي:-

جدول (٣) مؤشرات النموذج في مقابل المؤشرات المعيارية لمقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية.

اسم المؤشر	مؤشرات النموذج	الدرجة المعيارية للمؤشر
X2	٠.٢٨٥ (غير دال)	غير دال
DF	١	-
df/X2	٠.٢٨٥	أقل من ٥
CFI	٠.٨٦٥	من ٠.٩٠٠ فأكثر
RMSEA	٠.٠٠٠	من ٠.٠٨ فأقل
IFI	٠.٩٠١	من ٠.٩٠٠ فأكثر
TLI	٠.٨٨٩	من ٠.٩٠٠ فأكثر
GFI	٠.٩٩٩	من ٠.٩٠٠ فأكثر
RMR	٠.٠٤٥	من ٠.٠٨ فأقل
AGFI	٠.٩٩٢	من ٠.٩٠٠ فأكثر
PGFI	٠.٧٩٨	من ٠.٩٠٠ فأكثر

٥- مجالات البحث:

أ- المجال المكاني: مدرسة ناصر الثانوية العسكرية بنين بمحافظة أسيوط، وقد وقع الاختيار عليها للأسباب التالية:

- (١) تُعد المدرسة أقدم مدارس الثانوية على مستوى الصعيد وتضم عدد كبير من الطلاب.
 - (٢) استعداد ادارة المدرسة لتقديم التسهيلات للباحث لاجراء البرنامج الارشادي مع أعضاء الجماعة التجريبية.
 - (٣) استعداد وموافقة الطلاب المقيدين بالمدرسة على اجراء الباحث البرنامج الارشادي معهم.
 - (٤) توافر القاعات والأماكن لاجراء أنشطة البرنامج الارشادي مع أعضاء الجماعة التجريبية.
- ب- المجال البشري:

عينة البحث تكونت عينة البحث من عينتين وهما:

أ- عينة البحث الاستطلاعية:

أجري البحث على عينة استطلاعية بهدف التحقق من الكفاءة السيكمترية من حيث الثبات والصدق لمقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب الثانوية العسكرية بمحافظة اسيوط؛ حيث تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالبًا، وتراوحت أعمار هذه العينة ما بين (١٥ - ١٨) عامًا بمتوسط عمر زمني قدره (١٦.٩٥) عامًا وانحرف معياري قدره (٠.٧٢) عامًا.

ذ- عينة الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية بهدف الإجابة على فروض الدراسة؛ وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الثانوية العسكرية بأسيوط المقيدين بالصف الاول والثاني الثانوي، مقسمين إلى جماعتين بالتساوي كجماعة ضابطة وتجريبية، بواقع (١٢) طالبًا كجماعة تجريبية، و (١٢) طالبًا كجماعة ضابطة وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة الأساسية ككل ما بين (١٥ - ١٨) عامًا بمتوسط عُمر زمني قدره (١٦.٣٥) عامًا، وانحرف معياري قدره (٠.٥٢) عامًا، وهذه العينة كانت الأكثر اتجاهًا نحو إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب الثانوية العسكرية وذلك في ضوء المقياس المستخدم بالبحث.

ج- المجال الزمني: وهي الفترة التي استغرقها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي على أعضاء الجماعة التجريبية والذي يقدر بثلاثة شهور من ٣٠-٩ إلى ٢٩-١٢ / ٢٠٢٤.

٦- الصعوبات التي واجهت الباحث وطرق التغلب عليها:

أ- انشغال الطلاب بالحصص الدراسية: تم التغلب على هذه الصعوبة بعمل أنشطة البرنامج بعد مواعيد المدرسة الرسمي وتقليل مدة فقرات البرنامج.

ب- صعوبة انتظام الطلاب في الحضور وقد تغلب الباحث على ذلك من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة في عقد بعض الاجتماعات من خلال برامج الصوت والصورة مثل برنامج زوم Zoom، وسكايب Skype

سابعاً: البرنامج الإرشادي من منظور طريقة العمل مع الجماعات لخفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول:

1- مفهوم البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط في ضوء الأسس العلمية والمهنية لطريقة العمل مع الجماعات ويتضمن مجموعة من الأنشطة والاجراءات التي تهدف إلى اتاحة الفرصة لطلاب الثانوية باكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات التي تساعدهم على التعامل بايجابية مع تطبيقات الهاتف المحمول حتى لا يؤثر بالسلب على أوقاتهم وتحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية وحياتهم بصفة عامة.

2- الأسس التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي:

أ- الاطار النظري لمهنة الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وطريقة خدمة الجماعة بصفة خاصة، وما يحتويه هذه الاطار من مداخل ونماذج ونظريات واستراتيجيات وتكنيكات مهنية.

ب- نتائج وتوصيات البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت عليها الدراسة الحالية.

ج- مقابلات الباحث مع الخبراء والمتخصصين، كذلك الأخصائيين الاجتماعيين العاملين مع طلاب المدارس الثانوية.

د- نتائج الدراسة الحالية والتي تعتبر ركيزه أساسية لهذا البرنامج الإرشادي.

٣- أهداف البرنامج الإرشادي:

يتحدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي في اختبار فعالية البرنامج الإرشادي في طريقة العمل مع الجماعات في خفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول لطلاب المرحلة الثانوية.

٤- الاستراتيجيات التي اعتمدها الباحث في البرنامج الإرشادي:

أ- إستراتيجية صياغة المعايير والقيم التربوية التثقيفية: في ضوء أهداف هذه الدراسة التي تركز علي خفض ادمان طلاب الثانوية العامة لتطبيقات الهاتف المحمول فان أفضل إستراتيجية لتحقيق هذا الهدف هي إستراتيجية صياغة المعايير والقيم التربوية التثقيفية، والتي تعتمد على تزويدهم بالمعارف والمعلومات والخبرات والمهارات المطلوبة لتوعيتهم بكيفية خفض ادمانهم لتطبيقات الهاتف المحمول وكذلك تنمية القيم التربوية السليمة لديهم والمتمثلة في تقدير العلم والعلماء، القدوة والصحة الصالحة، الولاء للوطن، بر الوالدين وصلة الرحم، ادارة الوقت واحترام القوانين، الاعتماد على النفس.

ب- إستراتيجية الإقناع: وقد اعتمد الباحث في استخدام هذه الإستراتيجية علي التغيير في أفكار ومعتقدات واتجاهات طلاب الثانوية نحو خفض ادمان تطبيقات الهاتف المحمول، وذلك من خلال إحداث تعديل في الأنماط السلوكية السلبية لهم تجاه الاستخدام اليومي لتطبيقات الهاتف، مثل اقناع الطالب بترك ادمان نوع معين من التطبيقات.

ج- إستراتيجية التشجيع والتعزيز: وتم التركيز في هذه الإستراتيجية على تشجيع وتدعيم السلوكيات السليمة والمواقف الإيجابية التي يشارك فيها أعضاء الجماعة بالمعارف والمعلومات التي تفيد زملائهم في الجماعة في مواجهة ادمان تطبيقات الهاتف المحمول.

د- إستراتيجية التعاون: استخدم الباحث هذه الإستراتيجية في إيجاد موارد جديدة سواء كانت هذه الموارد مادية أو بشرية وسواء أكانت من داخل المدرسة أو من خارجها.

هـ- إستراتيجية الإرشاد الأسري: وقد استخدم الباحث الإرشاد الأسري للطالب الذي تأثرت علاقته الأسرية بصورة سلبية بسبب ادمان تطبيقات الهاتف المحمول، والهدف من استخدام هذه الإستراتيجية هو اعادة التواصل الايجابي والحوار فيما بين أفراد الأسرة، حتى تكون الأسرة عاملاً مساعداً في مساعدة الطالب المدمن لتطبيقات الهاتف المحمول ليقطع عن ادمانه، بحيث يستخدم المحمول بطريقة معتدلة لا تؤثر على وقت مذاكرته وتحصيله الدراسي، من خلال الرقابة الأسرية للطالب ونصحه وتوجيهه.

و- إستراتيجية تعديل السلوك: وذلك لتعديل سلوكيات ادمان تطبيقات الهاتف المحمول والجلوس لفترات طويلة على هذه التطبيقات لدى أعضاء الجماعة التجريبية، وإيجاد الهدف لتعديل هذه السلوكيات.

٥- التقنيات المهنية التي اعتمدها البرنامج الإرشادي:

أ- وهي من أكثر التقنيات المهنية استخداماً مع أعضاء الجماعة التجريبية، حيث قام الباحث بعرض المعارف والمعلومات عليهم عن أنواع تطبيقات الهاتف والاستخدام الايجابي والسلي لكل تطبيق.

ب- الندوات: حيث قام الباحث باستخدامها مع أعضاء الجماعة التجريبية لزيادة الاستفادة للطلاب من حيث المعارف والمعلومات عن الآثار السلبية لادمان تطبيقات الهاتف المحمول من الناحية الجسمية والنفسية والصحية والاجتماعية والتأثير على المستوى الدراسي.

ج- المناقشة الجماعية: وتمكن هذه الوسيلة من مناقشة المشكلة والتوصل إلى حل لها، ومن خلالها تم التعرف على وجهات نظر كل طالب في كيفية التقليل من ادمان تطبيقات الهاتف المحمول.

د- لعب الدور: ومن خلال هذا التكنيك تم تمثيل عدة مواقف عن آثار ادمان تطبيقات الهاتف المحمول على الطالب وعلى الأسرة، ثم فتح باب المناقشة بين الطلاب والوقوف على كيفية التعامل مع الهاتف المحمول والاستفادة منه في تحصيل الدروس.

٦- النظريات التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي:

١_ النظرية المعرفية.

٢_ نظرية التعلم.

٣- نظرية الاتصال.

ثامناً: نتائج الدراسة:

١- نتائج الفرض الأول للبحث وتفسيره ومناقشته:

ينص الفرض الأول للدراسة الحالية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحث من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٤) التالي:-

جدول (٤) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ٢٤)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	الجماعة التجريبية (ن = ١٢)		الجماعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعات المتغيرات
			ع	م	ع	م	
-	غير دال	٠.٠٠٠	١.١٦	١٦.٠٨	١.١٦	١٦.٠٨	اضطرابات الحياة اليومية
-	غير دال	٠.١٣٥	١.٥١	٢٠.٠٨	١.٥٣	٢٠.١٧	التوقع الإيجابي
-	غير دال	٠.٣٦٧	١.٠٨	١٣.٠٨	١.١٤	١٣.٢٥	الانسحاب
-	غير دال	١.٢٣٢	١.٥٠	١٨.٦٧	١.١٣	١٨.٠٠	العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي
-	غير دال	٠.٣٨٢	١.٠٠	١٠.٥٨	١.١٤	١٠.٧٥	فرط الاستخدام
-	غير دال	٠.٨١٠	٠.٧٢	٧.٨٣	٠.٧٩	٨.٠٨	التحمل
-	غير دال	٠.٠٠٠	٢.٠٦	٨٦.٣٣	٢.٩٠	٨٦.٣٣	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٤) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث بلغت قيمة ت (٠.٠٠٠٠، ٠.١٣٥، ٠.٣٦٧، ٠.٢٣٢، ٠.٣٨٢، ٠.٨١٠، ٠.٠٠٠٠) لمتغيرات اضطرابات الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والانسحاب، والعلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي، وفرط الاستخدام، والتحمل، والدرجة الكلية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول على التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائياً مما يعطي مؤشر بأن هناك تكافؤ بين الجماعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتتفق نتائج الجدول السابق مع ما أكدت عليه دراسة بارك (٢٠٠٥) Park والتي توصلت إلى أن قياس ادمان الهاتف المحمول تم على أساس سبعة معايير للتبعية وكانت هذه هي: التسامح، والانسحاب، والاستخدام غير المقصود، والتقليل، والوقت المستغرق، وإزاحة الأنشطة الأخرى والاستخدام المستمر، وأيضاً دراسة حكيم (٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في ادمان استخدام الهاتف المحمول بين الطلاب المراهقين بالمدارس الثانوية في إدارة تعليم جازان، وكانت الفروق لصالح الطلاب الذكور في كل من اضطراب الحياة اليومية والتوقع الإيجابي والانسحاب وفرط الاستخدام، كما أكدت النتائج وجود مخاطر وآثار سلبية بسبب فرط الاستخدام.

٢- نتائج الفرض الثاني للبحث وتفسيره ومناقشته:

ينص الفرض الثاني للدراسة الحالية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحث من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٥) التالي:-

جدول (٥) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ١٢)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات المتغيرات
			ع	م	ع	م	
-	غير دال	٠.٧٠٩	١.١٤	١٥.٧٥	١.١٦	١٦.٠٨	اضطرابات الحياة اليومية
-	غير دال	٠.٢٦٦	١.٥٤	٢٠.٠٠	١.٥٣	٢٠.١٧	التوقع الإيجابي
-	غير دال	٠.٩٧٩	٠.٩٤	١٢.٨٣	١.١٤	١٣.٢٥	الانسحاب
-	غير دال	٠.٨١٠	١.٣٨	١٨.٤٢	١.١٣	١٨.٠٠	العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي
-	غير دال	٠.١٩٦	٠.٩٤	١٠.٨٣	١.١٤	١٠.٧٥	فرط الاستخدام
-	غير دال	٠.٥١٥	٠.٧٩	٧.٩٢	٠.٧٩	٨.٠٨	التحمل
-	غير دال	٠.٥٢٨	٢.٤٩	٨٥.٧٥	٢.٩٠	٨٦.٣٣	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٥) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول وأبعاده الفرعية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث بلغت قيمة ت (٠.٧٠٩، ٠.٢٦٦، ٠.٩٧٩، ٠.٨١٠، ٠.١٩٦، ٠.٥١٥، ٠.٥٢٨) لمتغيرات اضطرابات الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والانسحاب، والعلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي، وفرط الاستخدام، والتحمل، والدرجة الكلية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول على التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائياً مما يعطي مؤشر بأن هناك عدم نحسن في ظل ترك الجماعة الضابطة في ظل ظروفها العادية دون تدخل من الباحث بالبرنامج الإرشادي.

٣- نتائج الفرض الثالث للبحث وتفسيره ومناقشته:

ينص الفرض الثالث للدراسة الحالية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحث من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٦) التالي:-

جدول (٦) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين درجات القياس القبلي والبعدى للجماعة التجريبية، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ١٢)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات المتغيرات
			ع	م	ع	م	
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٤.٨٦٤	١.١١	٩.١٧	١.١٦	١٦.٠٨	اضطرابات الحياة اليومية
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٢.٣٩٧	١.٥٦	١٢.٣٣	١.٥١	٢٠.٠٨	التوقع الإيجابي
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٣.٩٣٣	٠.٩٠	٧.٤٢	١.٠٨	١٣.٠٨	الانسحاب
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٨.٢٤٧	١.١١	٨.٨٣	١.٥٠	١٨.٦٧	العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٠.٢٣٤	١.١١	٦.١٧	١.٠٠	١٠.٥٨	فرط الاستخدام
القياس القبلي	٠.٠٠١	١٠.٣١٩	٠.٩٧	٤.٢٥	٠.٧٢	٧.٨٣	التحمل
القياس القبلي	٠.٠٠١	٣١.٦١٩	٣.٦٤	٤٨.١٧	٢.٠٦	٨٦.٣٣	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٦) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للجماعة الضابطة على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول وأبعاده الفرعية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث بلغت قيمة ت (١٤.٨٦٤، ١٢.٣٩٧، ١٣.٩٣٣، ١٨.٢٤٧، ١٠.٢٣٤، ١٠.٣١٩، ٣١.٦١٩) لمتغيرات اضطرابات الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والانسحاب، والعلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي، وفرط الاستخدام، والتحمل، والدرجة الكلية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول على التوالي، وهي قيم جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ حيث كانت الفروق في اتجاه القياس القبلي مما يعني بأن الدرجات كانت مرتفعة وانخفضت بعد تطبيق البرنامج مما يعطي مؤشر بأن هناك تحسن في ظل التدخل مع الجماعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

٤- نتائج الفرض الرابع للبحث وتفسيره ومناقشته:

ينص الفرض الرابع للدراسة الحالية على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحث من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٧) التالي:-

جدول (٧) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية (ن = ٢٤)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	الجماعة التجريبية (ن = ١٢)		الجماعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعات المتغيرات
			ع	م	ع	م	
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١٤.٣١٥	١.١١	٩.١٧	١.١٤	١٥.٧٥	اضطرابات الحياة اليومية
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١٢.١٣٧	١.٥٦	١٢.٣٣	١.٥٤	٢٠.٠٠	التوقع الإيجابي
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١٤.٤٣٦	٠.٩٠	٧.٤٢	٠.٩٤	١٢.٨٣	الانسحاب
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١٨.٧٢٣	١.١١	٨.٨٣	١.٣٨	١٨.٤٢	العلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١١.١٠٠	١.١١	٦.١٧	٠.٩٤	١٠.٨٣	فرط الاستخدام
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	١٠.١٦٨	٠.٩٧	٤.٢٥	٠.٧٩	٧.٩٢	التحمل
المجموعة الضابطة	٠.٠٠١	٢٩.٥٢٣	٣.٦٤	٤٨.١٧	٢.٤٩	٨٥.٧٥	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، على مقياس إدمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث بلغت قيمة ت (١٤.٣١٥، ١٢.١٣٧، ١٤.٤٣٦، ١٨.٧٢٣، ١١.١٠٠، ١٠.١٦٨، ٢٩.٥٢٣) لمتغيرات اضطرابات الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والانسحاب، والعلاقة الموجهة نحو الفضاء الخارجي، وفرط الاستخدام، والتحمل، والدرجة الكلية لإدمان تطبيقات الهاتف المحمول على التوالي، وهي قيم جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يعطي مؤشر ممتاز بأن التدخل بالبرنامج الإرشادي لدى الجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة قد كان لها نتائج إيجابية تتضح في انخفاض درجات الجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة في القياس البعدي مما يعطي مؤشر بأن هناك تحسن بعد تطبيق البرنامج الإرشادي للجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة.

وتتفق نتائج الجدول السابق مع ما جاء في دراسة عبد الحليم (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى دور مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات للتغلب على الآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول والمرتبطة بأنماط شغل أوقات الفراغ والسلوك الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية لدى الفتيات المراهقات، وكذلك دراسة أبو هديروس (٢٠١٤) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات، وأيضاً دراسة سيفاداس (2018) Sivadas والتي أكدت على فعالية فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بما تحمله من أساليب معرفية تُحاكي المعتقد الخاطئ عند ذوي النوموفوبيا، وأساليب وجدانية تخاطب المشاعر المرتبطة بالمتعة عند استخدام الهاتف المحمول، وسلوكيات أكثر عقلانية تخفض من الاستخدام المفرط للهاتف المحمول، وكذلك دراسة غطاس (٢٠١٩) والتي أوصت بتنفيذ برامج إرشادية

وعلاجية، بحيث تتضمن برامج لخفض إيمان الهاتف المحمول لدى طلاب المرحلة الثانوية، وما يرتبط بها من مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية، وتقديم جلسات إرشادية لأولياء الأمور عن سمات شخصية المراهق وكيفية التعامل معه، تقديم برامج إرشادية للطلاب لإدارة الوقت واستثماره لصالح الفرد والبلد، وأيضاً دراسة كُريم (٢٠٢١) والتي توصلت إلى فاعلية الارشاد العقلاني السلوكي في التخفيف من أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى طلاب الجامعة.

تاسعاً: الاستنتاجات العامة للبحث:

تحقق صحة الفرض الأول للبحث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، على مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية

تحقق صحة الفرض الثاني للبحث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة، على مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية.

تحقق صحة الفرض الثالث للبحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية، على مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية.

تحقق صحة الفرض الرابع للبحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، على مقياس إيمان تطبيقات الهاتف المحمول لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية.

مراجع البحث

- إبراهيم، عبد الله، هشام وخوجه، أمين، خديجه محمد (٢٠١٤). الارشاد النفسي الجماعي الأسس- النظريات- البرامج، جده، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- ابن منظور (٢٠٠٥). معجم لسان العرب، ط١، بيروت، لبنان، دار صادر.
- أبو النور، نسرين محمد صادق (٢٠٢٢). الآثار السلبية لاستخدام الهواتف المحمولة الذكية على العلاقات الاجتماعية والدينية: دراسة ميدانية: بحث منشور بمجلة كلية الآداب، جامعة بور سعيد، ع ١٩.
- أبو زيد، دينا فاروق (٢٠١٠). إدمان وسائل الإعلام والاتصال: دراسة مقارنة بين إدمان كل من التلفزيون والإنترنت والتليفون المحمول في مصر، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام بالقاهرة جامعة الأزهر، ج ٣٣.
- أبو عباة، صالح بن عبد الله، نيازي، عبد المجيد بن طاش (٢٠٠١). الارشاد النفسي الاجتماعي، الرياض، مكتبة العبيكان.
- أبو هدروس، ياسره محمد أيوب محمد (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في علاج الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الانسانية، المجلد، ١٦، العدد ٣.
- أحمد، أحمد وهبي حسين (٢٠٢٣). التحول الرقمي من منظور اجتماعي تنموي " خبرات وتجارب في تطوير العشوائيات كنموذج"، الاسكندرية، دار الكتب والدراسات العربية.
- أمين، هيرود عبد القادر محمد (٢٠١٧). الحماية المدنية من الأضرار الناتجة عن تشغيل منظومة الهواتف النقالة " دراسة تحليلية مقارنة"، القاهرة، دار الكتب القانونية
- بانويلان، ريان أحمد (٢٠٠٣). أحوال الجوال، فوائده وأضراره ووسائله وأسراه، الرياض، دار طويق للنشر والتوزيع.
- بسيوني، عبد الحميد (٢٠٠٧). التعليم الالكتروني والتعليم الجوال، القاهرة، مكتبة ابن سينا.
- بكار، عبد الكريم (٢٠١٧). أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي، الرياض - السعودية، دار وجوه للنشر والتوزيع.
- البريدي، سكره علي حسن (٢٠١٧). واقع استخدام طلاب المرحلة الثانوية للمواقع الالكترونية المدرسية ودورها في تحقيق التوافق الأكاديمي: (دراسة ميدانية مقارنة)، مجلة البحوث الاعلامية، كلية الاعلام، جامعة الأزهر، ع ٤٧.

البليسي، عبد الحليم محمد (٢٠١٠). دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي، عمان، دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.

البياني، ياسين خضير (٢٠١٤). الاعلام الجديد الدولة الافتراضية الجديدة، الأردن، دار البلدية ناشرون وموزعون.

الجاسر، لؤلؤة مطلق فارس (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع ١٩، ج ١٧.

الجمال، سمير سليمان (٢٠١٥). الآثار السلبية للهواتف الذكية على سلوكيات الطلبة من وجهة نظر المرشدين التربويين ومديري المدارس في جنوب الخليل، مجلة جامعة القدس، ٣ (٥).
الجميلي، خيرى خليل (٢٠٢٠). الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء (٢٠٢٤). مصر في أرقام، عدد الاشتراكات النشطة لخدمة الانترنت عامي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء (٢٠٢٤). مصر في أرقام، وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.

الحربي، مشعل حسن حميد (٢٠١٦). الأجهزة الذكية وأثارها الاجتماعية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية، بحث منشور بمجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ع ١٨٠.

الراسبي، محمد (٢٠٠٧). الهاتف النقال وأثره على الطالب (تحصيلياً وسلوكياً)، مجلة العلوم التربوية، جامعة السلطان قابوس، عمان.

السجاري، مها مشاري، والكندري، يعقوب يوسف (٢٠١٩). ادما الهواتف الذكية وعلاقته بالأعراض الصحية عند الشباب في الكويت، مجلة الآداب، جامعة الملك سعود، مج ٣١، ع ٢.

السروجي، طلعت مصطفى و على، ماهر أبو المعاطي (٢٠٠٩). ميادين ممارسة الخدمة الاجتماعية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

السكري، أحمد شفيق (٢٠٠٠). قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

السهلي، هاني بن عبد الله (٢٠٢٣). برنامج مقترح للممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية لعلاج الاذمان الالكتروني لدى طلبة المدارس الثانوية: دراسة مطبقة على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة الخدمة الاجتماعية، القاهرة، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ع ٧٧، ح ٢.

- النحاس، محمد محمود (٢٠٠٥) مدى فعالية برنامج ارشادي في علاج صور التعلم لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حجاب، محمد منير (٢٠٠٨). وسائل الاتصال نشأتها وتطورها، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- حكيم، امانى محمد بن عبده، الشرجي، إخلص عبد الرقيب بن سلام (٢٠٢١). الأمن النفسي وعلاقته بإدمان استخدام الهواتف الذكية لدى طالبات المرحلة الثانوية في إدارة تعليم جازان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزه، مج ٥، ع ٤٠.
- حكيم، حمد عواجي ولي (٢٠٢١). مستوى إدمان الهواتف ومخاطرها لدى المراهقين والمرافقات بالمدارس الثانوية بمنطقة جازان، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٩٢، ج ٥.
- خليل، هيام شاکر (٢٠١٣) نماذج ونظريات في ممارسة خدمة الجماعة، الاسكندرية، دار نور الايمان للنشر والطباعة.
- درويش، نور علي (٢٠١٦). قيم وخصائص مدمن الانترنت، الاسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- درويش، يحيى حسن (١٩٩٨). معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية، القاهرة، الشركة المصرية العالمية للنشر - لونجمان.
- رسلان، نجلاء محمد بسيوني (٢٠١٦). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بآدان الهاتف الذكي، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الانسانية والتطبيقية، عدد ٢.
- رسيل أبو بكر حمزه، أفتان عبد الله قطب (٢٠٢٠). تأثير إدمان الهواتف الخلوية على هويات المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من الشباب السعوديين، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، غزه، فلسطين، ٤ (٩).
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٤). التوجيه والإرشاد النفسي، نظرة شاملة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد الثاني.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- شخنيب، مهدي سيد، وهاشم، نضال عبد الله (٢٠١١). دراسة استبائية حول تأثير مواقع شبكات الهاتف النقال على صحة الانسان في محافظة نيسان، مجلة أبحاث نيسان، كلية التربية، جامعة نيسان، مج ٧، ع ١٤.
- شريف، محمود (٢٠١٧). الارشاد الاجتماعي النفسي، بيروت، دار الفكر العربي.
- شفيق، حسنين (٢٠١٧). صحافة واعلام الهاتف المحمول، القاهرة، دار فكر وفن للطباعة والنشر والتوزيع.

العاني، مزهر وعبود، حارث (٢٠٠٩). تكنولوجيا التعليم المستقبلي، عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.

عبد الحليم، هدى أحمد كمال (٢٠٠٧). الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الهاتف المحمول على الفتيات المراهقات ودور مقترح لأخصائي الجماعة في الحد منها، المؤتمر العلمي الدولي العشرون للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مج ٣.

عبد الرازق، شيماء حسين ربيع (٢٠٢٤). التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية باستخدام استراتيجية صيام الدوبامين للحد من المخاطر الناتجة من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى الشباب، مجلة بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية، كلية الخدمة الاجتماعية التنموية، جامعة بني سويف، مج ٦، ع ٢.

عبد الستار، رشا محمد (٢٠٢١). جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية كمتغيرات منبئة بإدمان الهواتف الذكية لدى المراهقين، بحث منشور بمجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج ٢٠، ع ٤.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (٢٠١٩). البرامج الإرشادية، الجيزة، مكتبة أولاد الشيخ للتراث. عزوز، هويدا محمد السيد (٢٠٢١). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الجمهور المصري لتطبيقات الهواتف المحمولة، المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرين: الاعلام والاعلام التقليدي، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، مج ٣.

عطيه، عماد محمد (٢٠١٣). تقنيات الارشاد الجماعي، الرياض، المملكة العربية السعودية، مكتبة الرشد.

علي، محمود عبد السلام (٢٠١٨). الحملات الاعلامية، عمان، دار المعترف للنشر والتوزيع. عمر، أحمد مختار (٢٠٠٨). (معجم اللغة العربية المعاصرة)، القاهرة، عالم الكتب، ط ١. العيسوي، ابراهيم (2008). التنمية في عالم متغير، دراسة في مفهوم التنمية ومؤشراتها، القاهرة، دار الشروق، ص ٩٤.

غباري، محمد سلامة محمد (٢٠٠٦): الخدمة الاجتماعية في المؤسسات التعليمية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

غطاس، ماري سامي سعد (٢٠١٩). إدمان الهاتف المحمول لدى طالبات المرحلة الثانوية، دراسة حالة، مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، ع ٧.

- قادري، سعيده (٢٠١٧). أثر استخدام الهواتف الذكية على سلوكيات المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- قاسم، محمود الحاج (٢٠٠٦). تأثير التلفزيون والكمبيوتر والهاتف المحمول والألعاب الالكترونية على الكبار والأطفال، القاهرة، عالم الكتب.
- قوطال، كنزة (٢٠١٦). الآثار السوسيونفسية لاستخدام الهواتف الذكية: دراسة مسحية على عينة من الشباب المستخدمين للهواتف الذكية، مجلة كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة مصراته، ع ٧.
- كريم، عبد الستار محمد ابراهيم (٢٠٢١). فاعلية الارشاد العقلاني السلوكي في التخفيف من أعراض الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مج ٤٥، ع ٤.
- نصار، سالي ماهر (٢٠٢٢). التأثيرات النفسية والاجتماعية لتطبيقات الهواتف الذكية، Tik Tok نموذجاً، المجلة المصرية لبحوث الاعلام، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، ع ٧٩.
- نعمان، فاطمه الزهراء محمود، نصر، محمد معوض ابراهيم، السيد، هدى جمال محمد (٢٠١٩). استخدام المراهقين للهواتف الذكية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لديهم، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مج ٢٢، ع ٨٤.
- هيئة التحرير (٢٠٢٠). بساطة رقمية: حياة أفضل بتقنية أقل، مجلة فكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، ع ٢٨.
- يوسف، سندس (٢٠١٩). الامان أسبابه- آثاره- علاجه، عمان- الأردن، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.

Second: English References:

- Adaczyk, Małgorzata & Adaczyk, Andrzej & Aleksandra & Deliowska, Thuściak (2018). Using Mobile Phones by Young People: The Trends and Risk of Addiction, *International Journal of Psycho-Educational Sciences* Vol. 7, Issue (1).
- Ali, M., Asim, M., Danish, S.H., Ahmad, F., Iqbal, A., & Hasan, S.D. (2014). Frequency of de Quatrain's tenosynovitis and its association with SMS texting. *Muscle, Ligaments and Tendons Journal*, 4(1).
- Ansary, Karim & Bauri, Barnali (2025). Smartphone Addiction of Undergraduate Students with Respect to Gender, Residence and Family Structure, *the social Science Review A Multidisciplinary Journal*, vol 3, issue 1.
- Arrivillaga, C., et al., (2020) Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis,
- Cagan O, Unsal A, Celik N. (2014). Evaluation of college students the level of Addiction to Cellular Phone Investigation on the Relationship between the Addiction and and the Level of Depression. *Social and Behavioral Science*; 114.
- Chiu, Sh., (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34.
- Griffiths, Mark D (2013). Adolescent mobile Computers in Human Behavior, 34, 49-5 phone addiction: A cause for concern? *Education and Health journal*, Vol.31 No. 3.
- Choi, N.(2015). The Effects of a Smartphone Addiction Education Program for Young Adult Females. *International Journal of u- and e- Service, Science and Technology*, 8(12).
- Goswami, Vandana & Singh, Divya Rani (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review, *International Journal of Home Science*, 2(1).
- Gupta, Priyanka (2019). Effect of Mobile Phone usage and Addiction to Young Adult's Life: A Literature Review, *International Journal of Research in Engineering, Science and Management* Volume-2, Issue-6.
- Habbi, A., & Banga, Lal Chaman (2014). Investigating smartphone addiction among Senior Secondary School Students, *International Journal of Science and Research* Article, 12 (2).
- Islam, R., Islam, R., & Mazumder, T. (2010). Mobile application and its global impact *International Journal of Engineering & Technology (IJEST)*, 10(6).
- Jayne Gackenbach (2006). *Psychology and internet, Intrapersonal, and transpersonal implications*, 2nd ed, San Diego, CA, Academic Press.
- Jędrzejko, M., & Taper A. (2010). *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*. Warszawa: Pedagogium.
- Kaur, Navpreet (2018). Impact of Mobile Phone Usage on the Academic Performance of Students, *Pramana Research Journal*, Volume 8, Issue 12,
- Kim, S & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 8(6).

- Kumar, Nandeesh (٢٠٢٣). Effects of Mobile Phones and It's Prevention, International Journal of Research Publication and Reviews, Vol 4, no 10.
- Kumcagiz , Hatice (2019). Quality of Life as a Predictor of Smartphone Addiction Risk Among Adolescents, Springer Science+ Business Media B.V, 24(١)
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H & Yang, (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLOS ONE, 8(12).
- Lee,Y. (2018). Biological model and pharmacotherapy in. internet addiction, Journal of the Korean. Medical Association, (3).
- Ling, R., & Bertel, T. F. (2013). Mobile culture among children and adolescent in the Routledge International Handbook of Children, Adolescents and Media, Rout ledge.
- Liu, M., & Lu, C. (2022). Mobile phone addiction and depressive symptoms among Chinese university students: the mediating role of sleep disturbances and the moderating role of gender. Front. Public Health 10:965135. doi: 10.3389/fpubh.2022.965135
- Liu, Qing-Qi et.al (2018). Distinguishing Different Types of Mobile Phone Addiction: Development and Validation of the Mobile Phone Addiction Type Scale (MPATS) in Adolescents and Young Adults, Int. J. Environ. Res. Public Health.
- Mahapatra, Sabita (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation, Psychology, Behavior &Information Technology.
- Mobile phones becoming a major addiction (200٦). The Sydney Morning Herald, From <http://www.smh.com.au/articles>.
- Naaman, Aqeel Abbas (2019). Impact of Mobile Phone Usage on Some Health Aspects of Children and Adolescents: Evidence Based Review Article, The Journal of Medical Research,5(4).
- Naeem.Z (2014). Health risks associated with mobile phones use, international journal of sciences, 8(4), V, VI
- Park, N. & Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking, 15 (9).
- Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in the social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. Cyberpsychology & Behavior, 12.
- Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. In R. Ling, & P. E. Pedersen (Eds.), Mobile Communications: Re-Negotiation of the Social Sphere <https://doi.org/10.1007/1-84628-248-London>: Springer.

Patel, Shaikh Ajhar Shaikh Abdul Wahed & Puri, Parmeshwar Abhiman (2017) A Study of Mobile Phone Addiction and Mental Health among Adolescent Girls Studying in Various Streams, The International Journal of Indian Psychology, Volume 5, Issue 1.

Preston, Elithabeth (2025). How to Stop Phone Addiction in Students Learning Coach Success, Connections Academy by Pearson.

Ratan, Z. A. & Parrish, A. M. & Zaman, S. B. & Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 18(22).

Roos JP. (2011). Postmodernity and mobile communications. Paper presented at the meeting of the European Sociological Association on 5th Conference of the ESA, Helsinki, Finland.

Rutland JB, Sheets T, Young T (2007). Development of a scale to measure problem use of short message service: the SMS problem use diagnostic questionnaire. Cyberpsychology Behave; 10(6).

Salehan M & Negahban, A. (2013). Social network on smartphones: when mobile phones become addictive. Computers in Human Behavior's, 29 (6)

Sankar, Ganapathy & Monisha R (2020). Evaluation of Smartphone Addiction and Quality of Sleep among School Children, Biomedical & Pharmacology Journal, Vol. 13(3),

Seden, Janet (2005). Counseling Skills in Social Work Practice, Second Edition, England, Open University Press.

Singh, Vandna Goswami, D. (2016). Impact of Mobile Phone addiction on adolescents Life: A Literature review, Psychology, International Journal of home Science.

Sivadas., E. (2018). the Effectiveness of a Rational Emotional/Behavioral Counseling Program to Alleviate the Symptoms of Psychological Loneliness Among University Students. International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 9(4).

Soderquist, F, Carlberg M, Hardell L. (2008) Use of wireless telephones and self-reported health symptoms: a population-based study among Swedish adolescents aged 15-19 years. Environ Health; 7(18) ,<https://doi.org/10.1186/1476-069X-7>.

Srivastava, Akanksha & Tiwari, Ram Kalap (2013). Effect of Excess Use of Cell Phone on Adolescent's Mental Health and Quality of Life, *international Multidisciplinary e – Journal*, Vol-II, Issue-I.

Stanislaw, Kozak (2013). Patologia fonoholizmu. Polish Edition, Warszawa: Difin. <https://a.co/d/bbDCSWb>

Thomé, Sara et al (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study, BMC Public Health, University of Gothenburg Sweden.

- Torrecillas, L. (2007). Mobile phone addiction in teenagers cause server psychological disorder, *Medical Studies*, 14(3).
- Tosell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A., & Zhong, L. (2015). Exploring smartphone addiction: insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, vol 9.
- Wang, Y., (2025). A Review of The Relationship Between Mobile Phone Addiction and Loneliness In High School Students, *Experimental High School Attached to Beijing Normal University, Beijing, China*.
- Wei, Junxiang & Dang, Jingping & Mi , Yang & Zhou, Min (٢٠٢٤). Mobile phone addiction and social anxiety among Chinese adolescents: Mediating role of interpersonal problems, *annals of psychology*, vol. 40, n 1.
- Zastrow, Charles (2009): *Social work with Groups*, Comprehensive work book, 7. Ed., U. S, brooks Cole congage Learning,
- Zhang, Y., Lv, S., Li, C., Xiong, Y., Zhou, C., Li, X., & Ye, M. (2020). Smartphone use disorder and future time perspective of college students: the mediating role of depression and moderating role of mindfulness. *Child & adolescent psychiatry & mental health*, 14(1), 1-11.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H & Yang, (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12).