

# فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي وأثره في خفض إيمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بدولة الكويت

د. يوسف راشد المرزقي

استاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت

د. أحمد سعيدان مهدي العازمي

استاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب الكويت

## الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي ، وأثر ذلك في خفض حدة إيمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وأتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من ٣٠ من المراهقين الذكور من المرحلة المتوسطة بدولة الكويت من المرتفعين على مقياسي القلق الاجتماعي، وإيمان التواصل الاجتماعي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس القلق التفاعلي (IAS) من اعداد لاري (Leary, 1983) ، وتعريب بدر الأنصاري (١٩٩٣) ، ومقياس إيمان التواصل الاجتماعي لجمال المنيس (٢٠١٥)، وبرنامج إرشادي نفسى انتقائي من إعداد الباحثان. وقد بينت النتائج مايلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقلق الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لإيمان التواصل الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين القياس القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين القياس القبلي والبعدي لإيمان التواصل الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي

وعلى ضوء نتائج الدراسة وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تحد من مستوى القلق

الاجتماعي وإيمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية:** القلق الاجتماعي - إيمان التواصل الاجتماعي - الإرشاد النفسي

---

---

## Abstract

The study aimed to know the efficiency of guiding program in reducing the level of social anxiety , and this effect on decreasing the intensity of social media apps addiction in a sample of middle school teenagers live in the state of Kuwait, the study followed the semi-experimental approach and the sample included 30 of male teenagers in the intermediate stage in the state of Kuwait who are highly social anxious and addictive to social media ,the study tools consisted of a social interactive scale ( IAS) by " Leary,1983" , Arabization by " Bader Alansari,1993" , social media addiction scale " Jamal Almenayes,2015" and a Psychological selective guiding program made by the researcher, the findings revealed the following :

- There're statistic relating differences at level ( 0.001) between the two groups ; the controlling and the experimental group, in the distal measurement of social anxiety, whereas it drops in the experimental sample compared to the controlling one.
- There're statistic relating differences at level ( 0.001) between the two groups ; the controlling and the experimental group, in the distal measurement of social media addiction, whereas it drops in the experimental sample compared to the controlling one.
- There is statistic relating differences at level (0.001) in the measurement of both proximal and distal measurement of social anxiety. Whereas it drops with distal measurement
- There is statistic relating differences at level (0.001) in the measurement of both proximal and distal measurement of social media addiction. Whereas it drops with distal measurement

The researcher presented a discussion of his findings, recommendations and suggestions in the light of his study results.

**Key words:** Social anxiety-Social media addiction- Psychological guidance

## المقدمة:

والشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية أمراً شائعاً حين يكون الشخص محور الانتباه، ولكن القلق لا يكون شديداً إلى الدرجة التي تعيق القدرة على أداء المهمة المطلوبة في ذلك الموقف، بل يعزز هذا القلق أداء الفرد بحيث يزيد اليقظة والتركيز لديه، ولكن من يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي يشعرون بقلق

يمثل القلق الاجتماعي Social Anxiety أحد أنماط القلق التي ترتبط بالعديد من متغيرات الشخصية مثل: انخفاض تقدير الذات، والأفكار السلبية، واضطراب الأداء وسلوك التجنب، وتشويه الجوانب المعرفية، وانخفاض التوكيدية، وانخفاض الثقة بالنفس ( AL-Naggar, et al.,2013: 1-2).

شديد عند مواجهة هذه المواقف، وقد يقومون بتجنبها؛ لأن التعرض لها قد يكون أمراً مؤلماً (Stein, 1995)، ويعد القلق الاجتماعي ثالث أكثر الاضطرابات النفسية في الولايات المتحدة (Antony & Rowa, 2007)

ويرتبط القلق الاجتماعي بصورة أساسية بالأفراد في مرحلة المراهقة، حيث تعرف منظمة الصحة العالمية القلق الاجتماعي بأنه قلق عام غالباً ما يبدأ لدى الأفراد في مرحلة المراهقة إذ يتركز خوفهم حول إمعان الآخرين بالنظر فيهم، ويحدث أثناء تواجدهم في المجتمعات الكبيرة، مما يؤدي بالفرد إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويكون شائعاً لدى الرجال والنساء". (WHO, 1992, p136)

وقد بينت نتائج الدراسات أن القلق الاجتماعي يرتبط ويسهم بصورة دالة في زيادة معدلات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها (العازمي، ٢٠١٨)، كما تشير الإحصائيات أن عدد مستخدمي الإنترنت بلغ (٨٥٩) مليون شخص على مستوى العالم ومن المتوقع أن يصل عدد المستخدمين إلى (٥ مليار) شخص في عام (٢٠٢٠) ويعتبر الشباب والمراهقون من أكثر الفئات التي تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي، وهناك تزايداً

ملحوظاً في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، فأكثر من نصف المراهقين من الفئات العمرية (١٢-١٧) لديهم ملف شخصي في هذه المواقع (بسيوني، ٢٠٠٩ : ٩٨ )

وقد يصل معدل استخدام الأفراد للإنترنت في التواصل الاجتماعي إلى مرحلة عدم القدرة على التوقف، أو قضاء وقت زائد بما يتداخل ويؤثر على باقى أنشطة الفرد. وهو ما قد يعرف بإدمان التواصل الاجتماعي، والذي يعد أحد أشكال إدمان الإنترنت.

واضطراب إدمان الإنترنت مشكلة متزايدة، فقد أشار علماء النفس البريطانيون أن هناك شخص من بين ٢٠٠ فرد من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان بل أن هناك أشخاص يقضون ٣٨ ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل وبالمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال، بل ومن الممكن أن تسوء سمعة الشخص وتدمر حياته من خلال سيير الإنترنت والوقوع في دائرة إدمان الإنترنت يتطلب ٦ أشهر من التعلق الكامل بالإنترنت ويعتبر طلاب الجامعة هم الأكثر تعرضاً لإدمان الإنترنت. (Hardy, 2004).

( Fortson, et al, 2007 ) إلى ٩٠% من مستخدمي الإنترنت هم من الشباب وأن ما يقرب من ٥٠% منهم يفرطون في استخدام الإنترنت ويعانون من العديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والتوتر بالإضافة إلى المشكلات الجسمية والصحية . ومن حيث نسب الانتشار، فتشير نتائج دراسة Gackenbach ؛ أن ٤٥% من عينة الدراسة لا يستطيعون العيش بدون الإنترنت ، وأن ٢٥% أجابوا بأن أصدقائي على الإنترنت أكثر من أصدقائي في الواقع، و ٣٥% أجابوا بأنهم يقضون على الإنترنت أكثر من ٥ ساعات في اليوم. وعليه فإن هذا يشير إلى أن ثلث أفراد العينة مدمنين للإنترنت في الوقت الحاضر. وتبين هذه النسب أن المشكلة ليست في استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي المرتبطة بها، ولكن في مقدار من الوقت يقضيه الفرد أمام الإنترنت، وفي تأثير ذلك على جسم الإنسان وشخصيته وسلوكه، وفي مدى تعلق الشخص بتلك الشبكات ، وهل وصل إلى حد عدم الاستغناء عنه أو إدمانه وترك غيره من الأنشطة والاستغناء عنها؟ (Gackenbach,1998)

ولا يخفى على أحد أن نسب استخدام المراهقين والشباب الكويتي لمواقع التواصل الاجتماعي عادة نسب مرتفعة،

كما أشارت مجلة النيوزويك أن ٢ : ٣% من مستخدمي شبكة الإنترنت يعانون من إدمان الإنترنت الشديد. (إسماعيل ، ٢٠٠٤).

وكما يرى "أوتو فينخل" أن جميع أنواع الإدمان سواء إدمان مخدر أو غيره إنما هو محاولة فاشلة وغير ناجحة للسيطرة من جانب الفرد على قلقه واكتنابه وإجباطاته ومشاعر الإثم والذنب التي تدب داخله من خلال سلوكه الإدمان مثل إدمان السرقة ، وإدمان الأكل ، إدمان القراءة وإدمان الهوايات ، والحب وإدمانه (عزب، ٢٠٠١). ويفسر النموذج المعرفي السلوكي إدمان شبكات التواصل الاجتماعي على أنه سلوك غير طبيعي ينشأ من مجموعة من المعارف الغير توافقية التي تعززها العوامل البيئية بما يقود الفرد إلى الاستخدام القهري أو الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن معالجة هذا الإدمان يتمثل في معالجة تلك المعتقدات الغير توافقية والعوامل البيئية، من خلال المعالجة المعرفية السلوكية (Griffith,et all. 2014)

#### مشكلة الدراسة

الشباب والمراهقون الفئة الأكثر استخداما للتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت وقد أشارت دراسة فورتسون وآخرون

وعالية، وأن المراهقين والشباب يستخدمونه بكثافة من حيث عدد الساعات اليومية، بما يتداخل مع العدد من نمط حياتهم (Almenayes, J, 2015:17)، وهو ما يستوجب مواجهة هذه الكثافة في الاستخدام بأساليب إرشاد علمية تهدف للحد من نمط الاستخدام والإفراط فيه.

وفي الدراسة السابقة التي قام بها الباحث (العازمي، ٢٠١٨) تبين أن القلق الاجتماعي يسهم بصورة دالة في التنبؤ بإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي، وفسر الباحث تلك النتيجة حول طبيعة المراهقين الأكثر عرضة لاستخدام شبكات وتطبيقات التواصل الاجتماعي بصورة أكثر كثافة وإدمانيه، وهم الطلاب الذي لديهم مشاعر ضيق وتوتر وخوف في مواقف التفاعل الاجتماعية الواقعية، فيجدون في مواقع التواصل عبر الإنترنت وسيلة تعويضية بديلة، أكثر أمناً للتعبير بحرية دون شعور بالتقييم والمراقبة الذي يشعرونه في المواقف الطبيعية، وتشير هذه النتائج أن إدمان التواصل الاجتماعي من قبل طلبة المرحلة الثانوية هو سلوك تعويض يعبر عن مشاعر القلق الاجتماعي في المواقف الطبيعية.

ويمكن التعبير عن مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات القياس القبلي ورتب متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات القياس القبلي ورتب متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي؟

#### أهمية الدراسة

الأهمية النظرية للدراسة: تتمثل في تناولها وربطها لموضوعين من الموضوعات الهامة والمرتبطة بمرحلة المراهقة، وهما القلق الاجتماعي وإدمان مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي واللذان لهما من الآثار الاجتماعية والنفسية والصحية الكثير،

وتركز الدراسة على تقديم معالجة علمية لهذه الظاهرة تسعى لخفض مستويات القلق الاجتماعي ومساعدة الأفراد على التواصل في العالم الواقعي من خلال برنامج إرشادي انتقائي، ومعرفة أثر ذلك في خفض حدة استخدام المراهقين لتطبيقات التواصل الاجتماعي

#### ومن حيث الأهمية التطبيقية: فتفيد

الدراسة الحالية ميدان العاملين مع المراهقين، وواضعي برامج الوقاية والعلاج في بناء برامجهم بناء على ما تخرج به هذه الدراسة من نتائج وتوصيات.

#### هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي، وأثر ذلك في خفض حدة إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة المتوسطة

#### مفاهيم الدراسة:

#### القلق الاجتماعي Social Anxiety:

هو خوف مستمر وملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه من الآخرين، سواء أكان ذلك واقعياً أو متخيلاً، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين

عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية؛ ولذا فإنهم يعانون الكدر والضيق، ويشعرون بالخزي والارتباك فيها، فتظهر عليهم أعراض جسدية مثل: العرق، واحمرار الوجه، والصعوبة في الحديث، والمعارف السلبية .

وإن الشخص ذي القلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية، ويرتفع مستوى القلق لديه، والخوف والتجنب يتعارضان بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد (عبد العظيم، ٢٠٠٩: ٥٠).

#### وإجراءياً يعرفه الباحثان بأنه

(الدرجة التي يحصل عليها الأفراد على مقياس القلق التفاعلي) لبدر الأنصاري والمستخدم في الدراسة الحالية.

#### إدمان التواصل الاجتماعي social networking addiction :

تعرف Andereassen (2012) إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأنه حالة من حالات الاستخدام المرضي وغير التوافقي، تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والأكاديمية والشخصية.

وإجراءياً يعرفه الباحثان بأنه درجة الأفراد على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لجمال المنيس

## البرنامج الإرشادي الانتقائي:

يعرفه لويس مليكه (1990) بأنه "منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد". ويحدد إجرائيًا في الدراسة الحالية بالفنيات والأساليب المختارة، والقائمة على استخدام فنيات الإرشاد النفسي، وعدد الجلسات، والأنشطة المتضمنة فيها، وإجراءات تطبيق البرنامج لأغراض الدراسة وفق ضوابط استراتيجية معينة، تهدف إلى خفض مستوى القلق الاجتماعي وتعديل سلوك الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

## الاطار النظري

### القلق الاجتماعي:

يعرف رضوان (٢٠٠١) بأنه الخوف المزمن من مواقف مختلفة يشعر فيها الفرد بأنه محط الأنظار والخوف من القيام بشي مخجل أو فاضح، ومن أعراضه الخوف من الحديث أمام الجمهور ومن مراقبة الناس للشخص أثناء ممارسة بعض النشاطات (سامر رضوان، ٢٠٠١: ٤٧)

ويرى العاسمي (٢٠١٢) القلق الاجتماعي هو قلق من التقييم السلبي للذات في مواقف التفاعل الاجتماعي، وهو شكل من الاضطرابات النفسية الناجمة عن نقص

المهارات الاجتماعية وضعف في تقدير الذات (العاسمي، ٢٠١٢: ٢٧)

ويشير حجازي (٢٠١٣) إلى أن القلق الاجتماعي ناتج عن الخبرات الشخصية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في مرحلة طفولته، والتي يظل تأثيرها ظاهرًا في بقية مراحل حياته، مسببة له مشكلات واضطرابات نفسية شتى، تجعله يسلك سلوكًا تجنبياً في مواجهة المواقف الاجتماعية، مما يؤثر في عملية النمو النفسي الشامل والصحي والتربوي للفرد، وتكوين أفكار لا عقلانية في البناء العقلي المعرفي لديه مرتبطة بهذه الخبرات، مما يجعل الطالب يسلك سلوكًا انسحابياً في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة في بقية مراحل حياته؛ خوفاً من نظرات الناس إليه أو الاستهزاء به، أو أن يكون موضع نقدٍ من الآخرين ويظهر القلق الاجتماعي وفق ثلاثة مستويات هي :

١. المستوى السلوكي: ويتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة يتجنبها، كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية.
٢. المستوى المعرفي: ويتمثل في أفكار تقييمية للذات، وتوقع الفضيحة أو عدم لباقة السلوك والمصائب والانشغال

(203-202:2013, V مجموعة من المحقات التشخيصية التي يجب مراعاتها عند تشخيص القلق الاجتماعي وهي:

١. خوف مستمر ومُلاحَظ في موقف واحد، أو مجموعة من مواقف الأداء، أو المواقف الاجتماعية، والتي من خلالها يكون الفرد محل إمعان وتدقيق للنظر فيه من الآخرين، خصوصًا إذا كان هؤلاء الآخرون غير مألوفين بالنسبة له.
٢. أن يكون التعريض للموقف الاجتماعي مخيفًا، ومن شأنه أن يثير القلق لدى الفرد، وقد يأخذ شكل نوبة هلع موقفيه.
٣. أن يدرك الفرد أن خوفه مفرط فيه وغير معقول.
٤. أن يتجنب الفرد مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية المخيفة، مع وجود ضيق وقلق وكرب نفسي شديد ومستمر .
٥. أن يكون الخوف أو القلق غير متنسق مع التهديد الفعلي الذي يمثله الوضع الاجتماعي الحالي، أو السياق الاجتماعي الثقافي.
٦. أن يكون الخوف والقلق والتجنب مستمر لدى الفرد لمدة ستة أشهر فأكثر.

المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة والمثيرة للقلق ، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء .

٣. المستوى الفسيولوجي: ويتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له، كالشعور بالغثيان والأرق والإحساس بالغصة في الحلق والارتجاف والتعرق، وتترابط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي، فإن توقع التقييم السلبي للسلوك الشخصي يقود إلى تنشيط في الانتباه الذاتي يتجلى من خلال تكثيف ملاحظة الذات ، فالأشخاص الذين يعانون من قلق اجتماعي ينشغلون في إدراك إشارات الأخطاء الممكنة والفشل والفضيحة في سلوكهم ويقود هذا إلى العزو السببي الخاطئ لأعراض القلق كدليل على التقييم السلبي من قبل الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع حدة الآثار الجسدية وأعراض القلق ، الذي يتم عزوها إلى التقييمات الاجتماعية ( Stangier et al, 2003

ويحدد الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (-DSM)

من الأشياء والممارسات التي يمكن أن تؤثر على الإنسان وتتداخل سلبا مع حياته، فيعرف جواد فطاير الإدمان بأنه " رغبة ملحة مرضية وجامحة من الإنسان نحو الموضوع الإدماني الذي قد يكون مادي كالمخدرات والسجائر، أو يكون حدث كالكمبيوتر والإنترنت والشبكات الاجتماعية (فطاير، ٢٠٠١)

وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي هو أحد أشكال إدمان الإنترنت، ويعرفه (Das&Sahoo,2010:25) بأنه الاستخدام المرضي لشبكات التواصل الاجتماعي والذي يؤثر على أنشطة الحياة اليومية مثل الأكل والعمل والنوم..."

وترى Subathra إدمان الشبكات الاجتماعية بالإنترنت بأنه " السلوك القهري الذي يشعر فيه المدمن بالاضطرار لاستخدامها بحيث تصبح عادة تؤدي إلى تأثيرات سلبية على أنشطة هامة مثل العمل والدراسة" ( Subathra,et al,2013)

ويرى ويلسون ( Wilson,1997:8 ) أن استخدام التكنولوجيا وخصوصاً الشبكات المعلومات الإنترنت و الشبكات الاجتماعية هو استخدام مبني على الضبط الذاتي الداخلي لدى الفرد ، فقرار الاستمرار داخل موقع معين أو الانتقال لموقع آخر أو التوقف عن استخدام ، كلها قرارات شخصية ترجع إلى

٧. أن يتعارض التجنب وتوقع الفلق والكدر في مواقف الأداء أو الموقف الاجتماعي مع الوظائف الأكاديمية والمهنية، ومع الأنشطة الاجتماعية، والعلاقة مع الآخرين، وأن يوجد كرب وضيق ملحوظ حول وجود هذا الخوف.

٨. يجب ألا يكون الخوف أو التجنب ناتجاً عن التأثيرات الفسيولوجية المباشرة للاستخدام الطبي، أو الاستخدام السيئ للعقاقير أو المخدرات.

٩. لا يُفسر الخوف أو الفلق والتجنب بشكل أفضل في حالة وجود أعراض لاضطرابات نفسية أخرى مثل: اضطراب الهلع، واضطراب تشوه الجسم، واضطراب طيف الأوتيزم.

١٠. في حالة وجود اضطراب نفسي آخر أو حالة طبية عامة مثل: اللجاجة في الكلام، أو الشلل الرعاش، أو فقدان الشهية العصبي، أو البدانة، فإن الخوف أو الإحجام لا يكون قاصراً على تأثيره الاجتماعي.

#### إدمان التواصل الاجتماعي:

توسع مفهوم الإدمان ولم يعد قاصراً على إدمان المواد المخدرة بل تعداه للعديد

درجة الفرد في الضبط الداخلي ومدى تحكمه وسيطرته على ذاته .

### المحكات التشخيصية لإدمان شبكات وتطبيقات التواصل الاجتماعي:

قامت (Andreessen,2012) ببناء مقياسها لإدمان التواصل الاجتماعي بالإنترنت اعتماداً على المعايير الست للسلوك الإدماني الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، وتتفق مع ما أشار إليه جكينباخ (Gackebach,1998) إلى أن أي سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية ، يمكن تعريفه إجرائياً بالإدمان ، وفيما يلي هذه المحكات:

١. أن يكون السلوك سمة بارزة Saliency (البروز) وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

٢. تغيير المزاج: Mood Modification ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى

الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

٣. التحمل : Tolerance: هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقارم قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار.

٤. الأعراض الانسحابية: Withdrawal Symptoms : هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة/ أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة (مثل الارتعاش والكآبة وحدة الطبع أو غيرها).

٥. الصراع Conflict : وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع بين شخصي، والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل ، الحياة الاجتماعية ، الأمنيات ، والاهتمامات، والدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع بينفسي المتعلق بهذا النشاط.

٦. **الانتكاس: Relapse**: وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها. (Andreassen,2012: 501) وقد حاول الباحثون تفسير العوامل المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ويرى Greenfield أن العوامل المرتبطة بإدمان التواصل الاجتماعي هي :

١. عوامل مرتبطة بالمحتوى: حيث تزود المواقع المستخدمين بمحتويات غير محدودة كالإخبار، والدرشة، وغيرها من وسائل الترفيه التي تصبح مادة نشطة للإدمان.

٢. عوامل توفر الاتصال بالمواقع مثل الكمبيوتر أو الهواتف الجواله، والتي تزيد من جاذبية مما يجعله لا يقاوم.

٣. عوامل مرتبطة بالتعزيز حيث يرتبط الاستخدام بمكاسب ثانوية مثل السرور وتخفيف القلق والضغوط الحياتية.

٤. عوامل اجتماعية حيث تسمح المواقع بالتواصل والتعرف على الآخرين والمعلومات والأخبار عن المجتمع. (Take, 2011: 31)

**النظريات المفسرة لاضطرابات إدمان**

**الإنترنت:**

**الاتجاه السلوكي:** حيث يرى هذا الاتجاه أن الوظائف والسلوكيات الفردية

تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكنر" والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك. فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها. هذا بالإضافة لاستخدام كلمة مرور، وبريد إلكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريد ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختفية الدفينة، وبذلك يدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللاهتمام وللتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية .

ومن ثم وفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فبمصطلحات السلوكية ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته .

ولكن أيضاً لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة. والأدهى

من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (Duran, 2003)

**الاتجاه التكاملي: (الاستعداد -**  
لاستهداف - المرض) يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب. وإيماناً بمبدأ الفروق الفردية سواء بين الفرد والآخرين أو بين الذكور والإناث أو في ذات الفرد (اسماعيل، ٢٠٠٧)

**الدراسات السابقة :**

**ربطت العديد من الدراسات بين إدمان الإنترنت والتواصل الاجتماعي وبين القلق الاجتماعي والعديد من الاضطرابات النفسية مثل دراسات بحثت العديد من الدراسات السابقة في العقد الماضي في إدمان الإنترنت وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي باعتباره أحد أشكال التواصل الاجتماعي ومن هذه الدراسات دراسة (chuck&Leung,2004) هدفا إلى دراسة الخجل ووجهة الضبط كمؤشرات لإدمان واستخدام الإنترنت. حيث تم جمع البيانات من عينة قوامها ٧٢٢ من مستخدمي**

الإنترنت، وأشارت النتائج أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الإنترنت كلما كان أكثر خجلاً، وكلما قل إيمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين وكلما ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته. وقد تبين أن مدمني الإنترنت يستخدمونه كثيراً وبشكل مكثف كل يوم من أيام الأسبوع وفي جميع المواسم وفصول السنة.

**ودرست إسماعيل (٢٠٠٧) العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، وهل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نموذجاً سببياً يفسر هذه العلاقة، كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الإنترنت، وفحص الفروق بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، وكذلك فحص الفروق بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيه في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. كما تهدف هذه الدراسة إلى فحص الفروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. وقد أجريت الدراسة على عينة (١٠٠٠) طالب جامعي، ٥٤٦ طالباً منهم مدمنون للإنترنت، ٤٥٤ طالباً منهم غير مدمنين له.**

وقامت الباحثة بإعداد مقياس لإدمان الإنترنت، وتم تطبيق (استخبار "ايزنك" للشخصية، إعداد: مصطفى سويف)، ومقياس الصحة النفسية (التشخيص الاكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية، إعداد: حسن مصطفى). وأظهرت النتائج أن متغيرات الدراسة تشكل نموذجاً سببياً يفسر العلاقات المتبادلة فيما بينها. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت. كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيه في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. ووجود فروق دالة إحصائياً بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. وكذلك وجود فروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية.

**وفي دراسة السنباطي (٢٠١١)** التي بحث إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب/طالبات الجامعة، وتم تطبيق مقاييس وهي (إدمان الإنترنت، دوافع استخدام الإنترنت، التفاعل الاجتماعي)، وطبقت على عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة في المرحلة الجامعية بجامعة الملك فيصل.

وانتهت الدراسة في نتائجها إلى توجد فروق دالة إحصائياً في إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقاً للنوع (ذكور، إناث)، ينبىء التفاعل الاجتماعي بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة.

**وفي دراسة السنباري (٢٠١٢)** التي هدفت إلى الكشف عن علاقة الاستخدام السلبي للإنترنت بخصائص الشخصية (الاكتئاب - الخجل - الوحدة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة. وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، على عينة قوامها ٤١٧ من طلاب الجامعة بمحافظة كفر الشيخ، ٢١٤ ذكورا، ٢٠٣ إناثا، وتم اختيارها ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين ١٩ - ٢٣ سنة. طبق عليهم مقاييس استخدام الإنترنت، الخجل، الوحدة النفسية، بيك الثاني للاكتئاب BDI-II. وتم التوصل إلى النتائج التالية: إن الاستخدام السلبي للإنترنت مرتبط بالشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتبين أن الإناث المستخدمين للإنترنت بشكل سلبي أكثر شعوراً بالاكتئاب والخجل والوحدة النفسية عن الذكور.

**وهـدفـت دراسـة Al-Dahadha, Basim (2012)** إلى استكشاف العلاقة بين الأفكار الآلية السلبية والاكتئاب وعدد ساعات استخدام الإنترنت في ضوء

متغير النوع، والتخصص، والمستوى الدراسي، والتحصيل،. تكونت عينة الدراسة من ٣٢٩ طالبا وطالبة (١٠١ طالبة و٢٢٨ طالبا) من جامعة نزوي بالجزائر. استخدم في هذه الدراسة أداتان الأولى مقياس الأفكار الآلية السلبية والثانية قائمة بيك للاكتئاب (النسخة الثانية). أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين الأفكار الآلية السلبية والاكتئاب و عدد ساعات استخدام الإنترنت . وفيما يتعلق بالفروق في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأفكار الآلية السلبية.

**وفي دراسة الموسوي، وآخرون (٢٠١٣)** التي بحثت أعراض الاضطرابات النفسية من حيث علاقتها بإدمان استخدام الإنترنت لعينة من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية وكلية التربية بجامعة الكويت. وتكونت عينة الدراسة من ١٧٥٢ بواقع ٨٩١ طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية وموزعة إلى ٤٦٥ طالبا وطالبة من التخصصات العلمية، ٤٢٦ من التخصصات الأدبية، وبواقع ٨٦١ طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة الكويت وموزعة إلى ٤٤٥ طالبا وطالبة من التخصصات العلمية، ٤١٦ من التخصصات الأدبية، تم تطبيق "مقياس استخدام الإنترنت"- قائمة الأعراض المعدلة على

عينة الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين إدمان استخدام الإنترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصص الدراسي (علمي- أدبي) في أعراض الاضطرابات النفسية (الوسواس القهري- القلق- البارانونيا التخيلية) لصالح مدمني استخدام الإنترنت من التخصصات الأدبية، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصص الدراسي (علمي- أدبي) في أعراض الاضطرابات النفسية لصالح مدمني استخدام الإنترنت من التخصصات العلمية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور مدمني استخدام الإنترنت، والإناث مدمنات استخدام الإنترنت في أعراض الاضطرابات النفسية لصالح الإناث مدمنات استخدام الإنترنت

#### **وفي دراسة J , Almenayes**

(2015) والتي هدفت إلى التعرف على أثر الاستخدام الكثيف لشبكات التواصل الاجتماعي على المستوى الاجتماعي والنفسي لحياة طلبة الجامعة الكويتيين، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠٨ طالبا من جامعة الكويت، طبق عليهم استبيان مكون من ٢٦ فقرة تقيس الثقة بالنفس والقلق، وتحسن الحياة الاجتماعية، والأرق، وبينت

النتائج وجود الاستخدام الكثيف للتواصل الاجتماعي يأتي على حساب قضاء الوقت مع الأسرة، وان استخدام التواصل الاجتماعي يرتبط بشعور الطلاب بتحسين حياتهم الاجتماعية، كما يرتبط كثافة استخدام التواصل الاجتماعي بشعور الطلاب بالقلق والأرق، وأن الطالبات الأكثر استخداما لمواقع التواصل أكثر شعورا بالثقة. في حين لا توجد علاقة بين الثقة واستخدام التواصل الاجتماعي لدى العينة الكلية.

**وفي دراسة العازمي (٢٠١٨) التي** هدفت إلى التعرف على مستوى إدمان مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي، ودلالة إسهام كل من القلق الاجتماعي، والفعالية الذاتية والكفاءة الاجتماعية في التنبؤ بإدمان التواصل الاجتماعي، ودور متغيرات الجنس والمستوى التحصيلي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وبلغت العينة (٤٢٠) طالبا من الجنسين من الطلبة بالمرحلة الثانوية بمدى عمرى من ١٤-١٩ عام، واستخدمت كل من مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لجمال المنيس (٢٠١٥)، ومقياس القلق التفاعلي (IAS)، ومقياس الفعالية الذاتية العامة، ومقياس الكفاءة الاجتماعية: تعريب مجدى حبيب. وأشارت النتائج أن مستوى إدمان الطلبة

للتواصل الاجتماعي كان متوسطا بنسبة مئوية ٥٧,١٤%، كما تبين أن القلق الاجتماعي يسهم بصورة دالة فى التنبؤ بإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي، بينما لا تسهم كل من الفعالية الذاتية والكفاءة الاجتماعية بصورة دالة إحصائية تعود للجنس فى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والقلق الاجتماعي، والفعالية الذاتية، والكفاءة الاجتماعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود للجنس فى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والفعالية الذاتية، والكفاءة الاجتماعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود للمستوى الدراسي فى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والفعالية الذاتية، والكفاءة الاجتماعية، بينما تبين ارتفاع القلق الاجتماعي لدى ذوى المستوى الدراسي المقبول مقارنة بالجيد جدا، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لسن الطلاب فى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والكفاءة الاجتماعية، بينما تبين ارتفاع القلق الاجتماعي لمن بعمر ١٧ و ١٨ عاما مقارنة بالأعمار الأقل، وارتفاع الفعالية الذاتية لمن بسن ١٩ عاما مقارنة بالأعمار الأصغر.

وتكاد تجمع الدراسات على ارتباط إدمان المراهقين والطلاب للإنترنت ومواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي وبين مشاعر الخجل والقلق الاجتماعي، والقلق والاكتئاب، وانخفاض التواصل الاجتماعي، كما تبين أن

القلق الاجتماعي منبأ دال بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

**وتوجهت العديد من الدراسات لبحث فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق الاجتماعي مثل دراسة جرادات وشاهين (٢٠١٢) التي هدفت إلى المقارنة بين العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، لدى عينة من الطلبة المراهقين في محافظة الكرك. تكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالبا وطالبة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين، وأخرى ضابطة، تكونت كل مجموعة من (١٥) طالباً وطالبة، تلقت إحدى المجموعتين التجريبيتين برنامجاً عقلياً انفعالياً سلوكياً، في حين تلقت المجموعة الأخرى برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية. أشارت النتائج إلى أن كلا البرنامجين كانا أكثر فعالية من عدم المعالجة في خفض الرهاب الاجتماعي. وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الأسلوبين العلاجيين تعزى لمتغير الجنس .**

**وهدفنا دراسة عزو وسمور (٢٠١٥) إلى الكشف عن فعالية برنامجين إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة**

الأولى في جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٣) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. واستخدم الباحثان مقياس ليبونز للرهاب الاجتماعي، وبناء على درجات الطلبة على هذا المقياس، ورغبتهم في المشاركة في البرامج الإرشادية، تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (٣٦) طالباً (٢٢ إناثاً، ١٤ ذكورا) تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، تكونت كل مجموعة من (١٢) طالباً، تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية، في حين تلقت المجموعة التجريبية الثانية برنامج تقليل الحساسية التدريجي. أظهرت نتائج الدراسة أن كلا من التدريب على المهارات الاجتماعية، وتقليل الحساسية التدريجي، كانا أكثر فعالية من عدم المعالجة في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية، ولم تختلف فعالية أي من البرنامجين الإرشاديين باختلاف الجنس، والتفاعل بين الجنس والمجموعة، ولم يوجد بينهما فروق ذات دلالة إحصائية. كما أظهرت النتائج استمرار فعالية كل من البرنامجين الإرشاديين على قياس المتابعة.

في تخفيف الأعراض المصاحبة لإدمان الإنترنت بعد اثني عشر جلسات أسبوعية.

وفي دراسة شاهين ( ٢٠١٥ ) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٦٠) طالبًا وطالبة، منهم (٣٠) في المجموعة التجريبية، و(٣٠) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت. طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثنتي عشرة جلسة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعيًا وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج .

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضًا استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة

وتوجهت بعض الدراسات إلى بحث دور الإرشاد النفسي في خفض حدة إدمان الإنترنت مثل دراسات Jiang&Vance (2010) التي هدفت إلى استقصاء فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة إدمان الإنترنت وتحسين إدارة الوقت لدى المراهقين، وتكونت عينة البرنامج من ٣٢ من المراهقين مثلوا جميعهم المجموعة التجريبية وتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٧ عام، وبينت النتائج فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض حدة الإدمان وتحسين إدارة الوقت لدى عينة المراهقين.

وهدف دراسة KimberlyS . Young(2013) لبحث أثر العلاج المعرفي السلوكي لإدمان الإنترنت، CBT- IA، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٨ ممن خضعوا للعلاج المعرفي لإدمان الإنترنت، وجرى تقييم للعلاء باستخدام اختبار إدمان الإنترنت خضعوا لبرنامج من ١٢ جلسة تقدم أسبوعيًا، و تم قياس نتائج العلاج في نهاية البرنامج، و لمدة شهر واحد، وثلاثة أشهر وستة أشهر في مرحلة ما بعد العلاج، وأظهرت النتائج أن أكثر من ٩٥٪ من العلاء كانوا قادرين على إدارة الأعراض عند نهاية اثني عشر أسبوعًا، و ٧٨٪ تعافى بصورة مستدامة لستة أشهر بعد العلاج، ووجدت النتائج أن العلاج المعرفي كان فعالاً

بينما بحثت بعض الدراسات فعالية خفض القلق الاجتماعي وأثره في تحسين بعض السمات النفسية وخفض بعض الاضطرابات مثل دراسات أبو غزالة (٢٠٠٨) التي هدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج الواقعي ونظرية الاختيار في خفض حدة إدمان الإنترنت، ورفع تقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة القاهرة، وتكونت العينة من ٢٦ طالبا من مدى استخدام الإنترنت، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبينت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المقدم في خفض حدة إدمان الإنترنت، وفي رفع تقدير الذات لدى العينة التدريبية بصورة دالة عن العينة الضابطة.

**وقام دبابش (٢٠١١) بدراسة هدفت** إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأثره على تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالبا حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق في مدينة خان يونس، قسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. وتم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس تقدير الذات قبل تطبيق البرنامج العلاجي وبعده. وتكون البرنامج الإرشادي من (١٤) جلسة بواقع جلسنتين أسبوعياً، وركز محتوى البرنامج العلاجي على مفهوم القلق

الاجتماعي وأسبابه، وإعادة البناء المعرفي، وتقليل الحساسية التدريجي، بالإضافة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية. توصلت الدراسة إلى أن البرنامج العلاجي كان فعالاً في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وبشكل دال إحصائياً.

**وفي دراسة الخواجة (٢٠١٧) التي** هدفت إلى تطوير برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الإنترنت بجامعة السلطان قابوس، وتكونت العينة من ١٢ طالبا قسموا لمجموعتين ضابطة وتجريبية تكون كل منها من ١٢ طالبا، وأشارت نتائج تحليل التباين المشترك لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين في الاختبار البعدي على مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة العامة لصالح المجموعة التجريبية.

وتدل النتائج المستنتجة من عرض هذه الدراسات على العلاقة بين إدمان القلق الاجتماعي وبين زيادة معدلات الاستخدام وإدمان تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي. وأن خفض القلق الاجتماعي بإمكانه أن يحسن من سمات ومشكلات أخرى لدى الأفراد

## فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات القياس القبلي ورتب متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات القياس القبلي ورتب متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي.

## المنهج المتبع:

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي باعتباره المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

## عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٣٠ من المراهقين الذكور من طلبة المرحلة

المتوسطة يتراوح عمرهم بين ١٢- ١٥ عام بمتوسط قدره (١٣،٩٩) وانحراف معياري (٠،٩٨٥)، تم اختيارهم من مدرسة الفرزدق المتوسطة بمحافظة الأحمدية ممن ترتفع درجاتهم على كل من مقياس القلق الاجتماعي وإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي

## طريقة اختيار العينة:

اتبعت الخطوات التالية في اختيار العينة:

١. أخذ موافقات وزارة التربية لتطبيق البرنامج الإرشادي .
٢. تطبيق مقياسي القلق الاجتماعي وإدمان التواصل الاجتماعي على جميع طلبة المدرسة وعددهم ٥٨٠ طالباً
٣. اختيار أعلى ٣٠ طالباً من المرتفعين على كل من مقياس القلق الاجتماعي وإدمان التواصل الاجتماعي.
٤. تقسيم الطلبة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية.
٥. التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لكل من القلق الاجتماعي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
٦. أخذ موافقة الطلبة بالعينة التجريبية وأولياء أمورهم على المشاركة في

البرنامج، والبدء في تطبيق جلسات البرنامج.  
 ٧. القياس البعدي لكل من القلق الاجتماعي وإيمان التواصل الاجتماعي للمجموعتين. ويعرض الجدول (١) للمتوسطات الحسابية للمقاييس بالمجموعتين بالقياس القبلي، والجدول (٢) لنتائج الفروق اللابارمترية في القياس القبلي للمقاييس باختبار مان ويتي

### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس بالقياس القبلي للمجموعتين

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إيمان التواصل الاجتماعي القياس القبلي	تجريبية	15	62.87	2.900
	ضابطة	15	62.73	2.815
القلق الاجتماعي القياس القبلي	تجريبية	15	54.40	2.772
	ضابطة	15	53.53	3.399

### جدول (٢)

اختبار مان ويتي للفروق بين المجموعتين في القياس القبلي

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
إيمان التواصل الاجتماعي القياس القبلي	تجريبية	15	15.73	236.00	-1.152	.902
	ضابطة	15	15.27	229.00		
	المجموع	30				
القلق الاجتماعي القياس القبلي	تجريبية	15	16.23	243.50	-1.040	.653
	ضابطة	15	14.77	221.50		
	المجموع	30				

تدل كل من في المتوسطات المعروضة بالجدول (١)، ونتائج اختبار مان ويتى للفروق بين رتب المجموعات المستقلة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لكل من القلق الاجتماعي وإدمان التواصل الاجتماعي .

وهو ما يشير إلى تكافؤ

المجموعتين قبل التطبيق

**أدوات الدراسة:**

**مقياس القلق التفاعلي : (IAS)**

**Interaction Anxiety Scale** : من

إعداد لارى (Leary, 1983) ، وتعريب بدر الأنصاري (١٩٩٣) الذى أعده للتطبيق

بالبيئة الكويتية. ويتكون المقياس فى صورته الأخيرة من ١٥ بنداً، يقابل كل منها ٥ اختيارات ، تقيس الجوانب المعرفية والوجدانية للقلق الاجتماعي والخجل ، وقد عرف لارى القلق التفاعلي بأنه نزعة لدى الفرد للاستجابة بنزفة وتوتر فى مواقف المواجهة والشعور بالكف والتكتم أو عدم الرغبة فى المخالطة و التجنب الاجتماعي. ويتمتع المقياس بمعاملات صدق و ثبات مقبولة فى العديد من العينات الأجنبية و المحلية.

وقام الأنصاري بحساب صدق

المقياس بالبيئة الكويتية من خلال تطبيقه

على عينة من ٣٤٥ طالب وطالبة من طلبة جامعة الكويت وذلك على النحو التالي :

• تحليل البنود : حيث قام بحساب معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس بعينات الذكور والإناث والعينة الكلية ، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية لكل البنود بالعينات الثلاث .

• كما قام بحساب الصدق العاملى للمقياس ، و استخرج من خلاله ٥ عوامل فرعية للقلق التفاعلي وتبين تشعب جميع البنود على العوامل المستخرجة من التحليل، وبلغت نسبة التباين الكلى للعوامل المستخرجة ٥٦,٥%.

• كما قام بحساب الصدق التقاربي / الاختلافى بحساب علاقة القلق التفاعلي بالعديد من سمات الشخصية مثل مقياس الخجل والخجل المعدل والغضب، وتأكيد الذات والمسئولية والعداوة. وحصل على معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية أكدت صدق المقياس فيما وضع لقياسه ( بدر الأنصاري ، ٢٠٠٢ ، ٣٠ : ٤١ )

• كما قام الأنصاري بحساب ثبات المقياس على عينة قوامها (٤٣٠) من طلبة جامعة الكويت واستخدم كل من معاملي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار، وبلغ معامل الثبات بطريقة

الاستجابة، وقد تحقق معد المقياس من كفاءته السيكومترية بتطبيقه على عينة من طلبة جامعة الكويت عددهم (١٣٢٧) من الجنسين، حيث تحقق الباحث من صدق البناء العاملي للمقياس واستخرج من المقياس ٣ أبعاد تشبعت على عبارات المقياس، وتحقق الباحث من صدقه التلازمي بحساب علاقة أبعاد المقياس بعدد ساعات استخدام مواقع التواصل وبلغت معاملات الارتباط (٠,٢٢٩) ، كما تحقق معد المقياس من ثباته باستخدام معامل كرونباخ ألفا وبلغت معاملات الثبات (٠,٧) (Almenayes,2015: 26)

وأعاد الباحثان في الدراسة الحالية التحقق من صدق المقياس وثباته على عينة من الطلبة المراهقين كالتالي:

**حساب الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما يعرض له الجدول (٣)

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدمان التواصل الاجتماعي ودرجته الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.529**	٦	.408**	١١	.377**
٢	.451**	٧	.470**	١٢	.517**
٣	.624**	٨	.578**	١٣	.588**
٤	.532**	٩	.664**	١٤	.613**
٥	.283**	١٠	.597**		

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١)

التجزئة النصفية (٠,٩١)، وبمعامل ألفا كرونباخ (٠,٧٧) وبإعادة الاختبار (٠,٨٩). (بدر الأنصاري ، ٢٠٠٢، ٣٠ : ٤١)

• وقد قام الباحثان بإعادة حساب ثبات مقياس الفلق الاجتماعي عينة من الطلبة في مرحلة المراهقة، وبلغ ثبات المقياس بمعامل كرونباخ ألفا (٠,٧٥٩)، وبلغت معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠,٧٧٢) وهي قيم مرتفعة دالة على الثبات.

### مقياس إدمان التواصل الاجتماعي Social media Addiction:

استخدم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لجمال المنيس (٢٠١٥)، والذي أعده اعتمادا على مقياس كمبرلي يونج لإدمان الإنترنت، ويتكون المقياس من ١٤ عبارة تقيس أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتتم الاستجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس ليكرت خماسي

تدل نتائج الجدول (٣) على وجود معاملات ارتباط دالة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت قيم المعاملات بين (٠,٢٨٣ - ٠,٦٦٤)، وهو ما يشير إلى توفر الاتساق والداخلي وصدق التكوين للمقياس.

وقام الباحثان بحساب صدق المحك التلازمي للمقياس من خلال حساب الارتباط بينه وبين عدد ساعات استخدام مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي يوميا، وبلغ معامل التواصل بينهما (٠,٣٤٤\*\*) وهي قيمة ارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) ودالة على الصدق التلازمي للمقياس.

وتحقق الباحثان من ثبات المقياس باستخدام كل من معاملي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لسبيرمان براون، وقد بلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس (٠,٧٨٩)، ومعامل التجزئة النصفية (٠,٨٧٢) وهي قيم ثبات مرتفعة ودالة على ثبات المقياس بالدراسة الحالية.

#### برنامج إرشادي نفسي تكاملي: قام

الباحثان بإعداد برنامج إرشادي انتقائي، قائم على اختيار الفنيات الملائمة من النظريات النفسية المعرفية، والسلوكية، والعقلانية الانفعالية، والإرشاد الواقعي، والإرشاد بالمعنى، بما يلائم أهداف الدراسة، وطبيعة

العينة من المراهقين في العمر بين ١٢ - ١٥ عام،

#### أهداف البرنامج:

• خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلاب.

• وخفض معدلات استخدام مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي لديهم.

#### جلسات البرنامج: يتكون البرنامج من

١٢ جلسة تقدم أسبوعيا بمعدل جلستين للمجموعة التجريبية، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، تقدم فيها فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الهادفة لخفض معدلات القلق والتوتر في المواقف الاجتماعية، وتعديل المعتقدات غير العقلانية، وزيادة التفاعل الاجتماعي، وزيادة التحكم في سلوك الإدمان على التواصل الاجتماعي، وتعديل المعتقدات غير العقلانية المرتبطة بالتواصل الاجتماعي.

• الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف: حيث تم التعارف بين الباحثان والطلاب، وبناء الألفة من خلال مجموعة من الأنشطة لكسر الجليد، والتعريف بهدف البرنامج، وفوائده

• الجلسة الثانية: التعريف بمفهوم القلق الاجتماعي، وأعراضه المعرفية والسلوكية والوجدانية، ولعب الدور، وعرض مجموعة من المقاطع التي

الاستخدام، وضرب أمثلة، والتعرف على مخاطر الإفراط في الاستخدام.

- الجلسة الحادية عشرة: التدريب على التحكم الذاتي وضبط الذات في استخدام التطبيقات الاجتماعية
- الجلسة الثانية عشرة: الجلسة الختامية وتقييم أثر البرنامج والقياس البعدي.

وقد قام الباحثان بعرض البرنامج على (٦) من أساتذة علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العام للتعليم التطبيقي، وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، للتحكيم والتحقق من صدق البرنامج، واتفق المحكمون على ملائمة البرنامج للهدف والعينة المقدم لها.

#### نتائج الدراسة

##### الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي.

يعرض الجدول (٤) للقيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لمقياس القلق الاجتماعي، ويعرض الجدول (٥) لنتائج اختبار مان ويتي-Mann Whitney Test للفروق بين رتب متوسطاتهما على القلق الاجتماعي

توضح ذلك، والتعرف على المواقف التي تعرض فيها الطلاب للقلق الاجتماعي

- الجلسة الثالثة: التحكم في الأعراض الفسيولوجية للقلق: من خلال تدريب الطلاب على التنفس البطني والاسترخاء الذهني والعضلي التدريجي
- الجلسة الرابعة: شرح وتطبيق فنية (A, B, C) والتعرف على دور الأفكار اللاعقلانية في حدوث القلق الاجتماعي
- الجلسة الخامسة والسادسة : أساليب تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، مع الشرح عن طريق الرسوم الكاريايوتورية، واستخدام الرسم والتلوين في فهم الأفكار اللاعقلانية وطريقة تنفيذها
- الجلسة السابعة والثامنة والتاسعة: التدريب على المهارات الاجتماعية وتشمل مهارات الاستماع، والبدء بالحديث، والتعبير عن الذات، والمقاطعة الإيجابية، وإنهاء الحديث، والتعرف على الغرياء، وتكوين الصداقات، واستخدام مقاطع الفيديو، ولعب الدور، والقصة في التدريب
- الجلسة العاشرة: استخدام مواقع التواصل والأهداف، وأعراض زيادة

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق الاجتماعي  
بالمقياس البعدي للمجموعتين

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق الاجتماعي المقياس البعدي	تجريبية	15	30.60	5.302
	ضابطة	15	42.71	8.138

جدول (٥)

اختبار مان ويتنى للفروق بين المجموعتين في القلق الاجتماعي بالمقياس البعدي

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
القلق الاجتماعي المقياس البعدي	تجريبية	15	9.13	137.00	3.844	.001
	ضابطة	15	21.29	298.00		
	المجموع	30				

خفض درجات القلق الاجتماعي لدى  
المراهقين  
الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  
مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب متوسطات  
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في  
المقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل  
الاجتماعي.

يعرض الجدول (٦) للقيم المتوسطات  
الحسابية للمجموعتين في المقياس البعدي  
لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي،  
ويعرض الجدول (٧) لنتائج اختبار مان  
ويتنى للفروق بين رتب متوسطاتهما على  
إدمان التواصل الاجتماعي .

تدل كل من في المتوسطات  
المعروضة بالجدول (٤) إلى وجود فروق  
ظاهرية بين درجات المجموعتين بالمقياس  
البعدي للقلق الاجتماعي حيث يتبين  
انخفاض متوسط القلق الاجتماعي لدى  
المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة  
الضابطة، وتشير نتائج اختبار مان ويتنى  
للفروق بين رتب المجموعات المستقلة إلى  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند  
مستوى (٠,٠٠١) بين المجموعتين  
الضابطة والتجريبية في المقياس البعدي للقلق  
الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة  
التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، وهو ما  
يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي وأثره في

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس إدمان التواصل الاجتماعي  
بالمقياس البعدي للمجموعتين

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إدمان التواصل الاجتماعي المقياس البعدي	تجريبية	15	32.67	8.894
	ضابطة	15	43.93	6.944

جدول (٧)

اختبار مان ويتنى للفروق بين المجموعتين في إدمان التواصل الاجتماعي بالمقياس البعدي

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
إدمان التواصل الاجتماعي المقياس البعدي	تجريبية	15	10.20	153.00	3.146	.001
	ضابطة	15	20.14	282.00		
	المجموع	30				

الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب متوسطات المقياس القبلي ورتب متوسطات المقياس البعدي بالمجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي.

يعرض الجدول (٨) للقيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين في المقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ويعرض الجدول (٩) لنتائج اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test بين رتب متوسطاتهما على إدمان التواصل الاجتماعي.

تدل كل من في المتوسطات المعروضة بالجدول (٦) إلى وجود فروق ظاهرية بين درجات المجموعتين بالمقياس البعدي لإدمان التواصل الاجتماعي حيث يتبين انخفاض متوسطه لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتشير نتائج اختبار مان ويتنى للفروق بين رتب المجموعات المستقلة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المقياس البعدي لإدمان التواصل الاجتماعي، حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، وهو ما يؤكد أثر البرنامج الإرشادي لخفض القلق الاجتماعي في خفض إدمان التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق الاجتماعي بالقياس القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

المقياس	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق الاجتماعي	القبلي	15	54.40	2.772
	البعدي	15	30.60	5.302

جدول (٩)

اختبار ويلكسون للفروق بين القياس القبلي والبعدي في القلق الاجتماعي بالمجموعة التجريبية

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
القلق الاجتماعي	الرتب السالبة	15	8.00	120.00	٤١٢3.	.001
	الرتب الموجبة	0	.00	.00		
	الروابط	0				
	المجموع	15				

الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب متوسطات القياس القبلي ورتب متوسطات القياس البعدي بالمجموعة التجريبية على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

يعرض الجدول (١٠) للقيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ويعرض الجدول (١١) لنتائج اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test بين رتب متوسطاتهما على إدمان التواصل الاجتماعي

تدل كل من في المتوسطات المعروضة بالجدول (٨) إلى وجود فروق ظاهرية بين درجات القلق الاجتماعي بين القياسين حيث يتبين انخفاض متوسطه بالقياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وتشير نتائج اختبار ويلكسون للفروق بين رتب المجموعات المترابطة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين القياس القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

### جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس إيمان التواصل الاجتماعي بالمقياس القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

المقياس	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إيمان التواصل الاجتماعي	القبلي	15	62.87	2.900
	البعدي	15	32.67	8.894

### جدول (١١)

اختبار ويلكسون للفروق بين القياس القبلي والبعدي في إيمان التواصل الاجتماعي بالمجموعة التجريبية

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
إيمان التواصل الاجتماعي	الرتب السالبة	15	8.00	120.00	٤٠٩3.	.001
	الرتب الموجبة	0	.00	.00		
	الروابط	0				
	المجموع	15				

الاجتماعي وتأثيره في خفض إيمان التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

#### مناقشة النتائج:

أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المقدم للمراهقين في خفض القلق الاجتماعي لديهم، حيث انخفضت درجاتهم في القياس البعدي مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة، وبدرجاتهم بالقياس القبلي، وتؤكد هذه النتيجة على فعالية البرنامج المقدم، وهو يمكن عزوه لعدد من العوامل منها، أن البرنامج الإرشادي المقدم قد راعى الفئة العمرية من حيث الخصائص والسمات والعوامل المرتبطة

تدل كل من في المتوسطات المعروضة بالجدول (١٠) إلى وجود فروق ظاهرية بين درجات إيمان التواصل الاجتماعي بين القياسين حيث يتبين انخفاض متوسطه بالقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتشير نتائج اختبار ويلكسون للفروق بين رتب المجموعات المترابطة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين القياس القبلي والبعدي لإيمان الاجتماعي بالمجموعة التجريبية، حيث ينخفض بالقياس البعدي، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في خفض القلق

بالقلق الاجتماعي لديهم، خاصة وأنهم في بداية مرحلة المراهقة .

وما يحدث لهم من معدلات نمو مطردة فسيولوجيا وانفعاليا وجسميا، قد يكون لها إسهام في ظهور القلق الاجتماعي، ولذلك فقد جاء البرنامج المقدم مراعيًا للفئة من حيث مراعاته للعوامل الفسيولوجية والانفعالية للمراهقين، كذلك فقد راعى البرنامج استخدام أساليب وفنيات ملائمة للمرحلة العمرية مثل الرسم و القصة واللعب ، ولعب الدور وهي الفنيات التي تسهم في تقديم الإرشاد وفق نموذج التعلم بالقدوة، والباحثان رغم استخدامهما لفنيات انتقائية من نظريات إرشادية متعددة إلا أن النظرية المعرفية والعقلانية-الانفعالية والسلوكية، والإرشاد المرتكز على تنمية المهارات الاجتماعية كانت محور جلسات وفنيات البرنامج. فقد شملت في أهدافه وجلساته التعرف على الأعراض الفسيولوجية والتحكم فيها، والتعرف على الأعراض الانفعالية وتعلم الضبط الانفعالي، والتعرف على المعتقدات اللاعقلانية والأفكار اللاواقفية والتدريب على تنفيذها، وإكساب الطلاب المهارات الاجتماعية لتحسين التواصل اللفظي وغير اللفظي، وهو ما جعل للبرنامج الإرشادي أثرا واضحا في خفض القلق الاجتماعي، حيث استهدفت تلك الفنيات

المكونات الثلاث لنموذج القلق الاجتماعي وهي الأعراض الفسيولوجية والمشاعر المصاحبة والأفكار اللاعقلانية أو السلبية، ثم اكتساب مهارات التواصل الاجتماعي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة على دبابش (٢٠١١) التي بينت توصلت الدراسة إلى أن البرنامج العلاجي كان فعالاً في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وبشكل دال إحصائياً، ودراسة عبد الكريم جرادات وفرنسيس شاهين (٢٠١٢) التي هدفت إلى المقارنة بين العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، لدى المراهقين وأشارت النتائج إلى أن كلا البرنامجين كانا أكثر فعالية من عدم المعالجة في خفض الرهاب الاجتماعي، ودراسة أحمد عزو وقاسم سمور (٢٠١٥) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي وأظهرت نتائج الدراسة أن كلاً من التدريب على المهارات الاجتماعية وتقليل الحساسية التدريجي، كانا أكثر فعالية من عدم المعالجة في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي.

وقد بينت نتائج الدراسة كذلك وجود أثر دال لخفض القلق الاجتماعي في التحكم

وتتفق هذه النتيجة مع رؤية "أوتو فينخل" أن جميع أنواع الإدمان سواء إدمان مخدراً أو غيره إنما هو محاولة فاشلة وغير ناجحة للسيطرة من جانب الفرد على قلقه واكتتابه وإحباطاته ومشاعر الإثم والذنب التي تدب داخله من خلال سلوكه الإدمان مثل إدمان السرقة ، وإدمان الأكل ، إدمان القراءة وإدمان الهوايات (حسام الدين عزب ، ٢٠٠١).

كما يمكن تفسير النتيجة من خلال تفسير الاتجاه السلوكي لإدمان الإنترنت بأن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الإجرائي والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك. فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه قد يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها..(Duran,2003) وبالتالي فإن خفض مستوى القلق الاجتماعي سيكون له أثر فعال في تحسين القدرة على الضبط والتحكم في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

وإلى جانب دراسة ( أحمد العازمي ، ٢٠١٨) فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى العلاقة بين القلق الاجتماعي

وخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقاته، فقد انخفض مستوى استخدام المراهقين لتلك التطبيقات بعد برنامج التدريب على خفض القلق الاجتماعي، وتؤكد تلك النتيجة وتدعم وجهة نظر الباحثين في كون إدمان التواصل الاجتماعي هو وسيلة للتعويض لمن يعانون من القلق الاجتماعي، وهو ما توصل إليه الباحثان واستنتجوا من الدراسة الوصفية السابقة (أحمد العازمي، ٢٠١٨) حيث تبين دور القلق الاجتماعي في التنبؤ بإدمان الإنترنت، وإسهام القلق الاجتماعي بصورة دالة في التنبؤ بزيادة إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي نسبة إسهام (٣٥%) ، وقد قدم ذلك فرضاً نفسياً هاما حول طبيعة المراهقين الأكثر عرضة لاستخدام شبكات وتطبيقات التواصل الاجتماعي بصورة أكثر كثافة وإدمانيه، وهم الطلاب الذي لديهم مشاعر ضيق وتوتر وخوف في مواقف التفاعل الاجتماعية الواقعية، فيجدون في مواقع التواصل عبر الإنترنت وسيلة تعويضية بديلة، أكثر أمناً للتعبير بحرية دون شعور بالتقييم والمراقبة الذي يشعرونه في المواقف الطبيعية، وتشير هذه النتائج أن إدمان التواصل الاجتماعي من قبل طلبة المرحلة الثانوية هو سلوك تعويض يعبر عن مشاعر القلق الاجتماعي في المواقف الطبيعية.

المجموعتين في الاختبار البعدي على مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة العامة لصالح المجموعة التجريبية، وتدل النتائج المستنتجة من عرض هذه الدراسات على العلاقة بين إدمان القلق الاجتماعي وبين زيادة معدلات الاستخدام وإدمان تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي، وأن خفض القلق الاجتماعي بإمكانه أن يحسن من سمات ومشكلات أخرى لدى الأفراد

#### التوصيات والمقترحات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية نوصي بالتالي:

- الاهتمام بقياس مستويات القلق الاجتماعي لدى الطلاب في مرحلة المراهقة.
- الاهتمام بقياس معدلات استخدام الإنترنت وتطبيقات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.
- تقديم الإرشاد والتوجيه للمعلمين وأولياء الأمور على التعرف على احتمالية معاناة أبنائهم من القلق والخجل الاجتماعي.
- التوعية الإعلامية بمخاطر وأسباب إدمان التواصل الاجتماعي.

وإدمان الإنترنت مثل دراسة (chuck&Leung,2004) التي أشارت أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الإنترنت كلما كان أكثر خجلاً، وكلما قل إدمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين وكلما ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته. ودراسة بشرى إسماعيل (٢٠٠٧) أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت، ودراسة ابراهيم السنباطي (٢٠١١) التي انتهت في نتائجها إلى أن التفاعل الاجتماعي ينبئ بإدمان الإنترنت، ودراسة نورالدين السنباري (٢٠١٢) التي توصلت إلى إن الاستخدام السلبي للإنترنت مرتبط بالشعور بالاكئاب والشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وقد بينت نتائج العديد من الدراسات فعالية خفض القلق الاجتماعي وأثره في تحسين بعض السمات النفسية وخفض بعض الاضطرابات مثل دراسات سميرة أبو غزالة (٢٠٠٨) التي بينت فعالية البرنامج الإرشادي المقدم في خفض حدة إدمان الإنترنت، وفي رفع تقدير الذات لدى العينة التدريبية بصورة دالة عن العينة الضابطة، وفي دراسة عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٧) التي أشارت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

٣. عزو، أحمد ، وسمور، قاسم (٢٠١٦) فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض أعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٢ (١): ٥٩ - ٦٩.
٤. إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤) الاضطرابات النفسية للأطفال : الأسباب - التشخيص - العلاج ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
٥. إسماعيل، بشرى (٢٠٠٧). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، عدد يناير
٦. فطائر، جواد (٢٠٠١) الإدمان ، القاهرة، دار الشروق.
٧. عزب، حسام الدين (٢٠٠١): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الأنفوميديا)، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة ، ٢٤ ، ٢٥ مارس.
٨. الموسوي، حسن ، والمويزري، ناصر، الطشة، فهد، والمغربى، محمد (٢٠١٣) إدمان استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض

- تقديم البرامج الإرشادية للمراهقين ممن يعانون من القلق الاجتماعي أو إدمان التواصل الاجتماعي

#### ويقترح الباحثان الدراسات المستقبلية

##### التالية:

- أثر برنامج في الضبط الذاتي والسلوك التوكيدي في خفض إدمان التواصل الاجتماعي.
- أثر التدريب في برنامج قائم على تنمية تقدير الذات في خفض القلق الاجتماعي.
- فعالية رفع الكفاءة الذاتية في خفض إدمان التواصل الاجتماعي.

##### المراجع:

١. السنباطى، إبراهيم (٢٠١١) إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل: العلوم الإنسانية والإدارية، ١١، (١): ٩١ - ١٤٤
٢. العازمي، أحمد ، والمرتجى، يوسف (٢٠١٧) بعض المحددات النفسية لإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت في ضوء المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر - ٣ (١٧٣) ، ٦١٩-٦٥٥.

- أعراض الاضطرابات النفسية لعينة من الطلبة الجامعيين بدولة الكويت. مجلة الإرشاد النفسي: ١ (٣٥)، ١٢٣-٢١٦.
٩. العاسمي، رياض (٢٠١٢) تناقضات إدراك الذات وعلاقته بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (٣)، ١٧-٦٠.
١٠. رضوان، سامر (٢٠٠١) القلق الاجتماعي-دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، س١٠، (١٩): ٤٧-٧٧.
١١. أبو غزالة، سميرة (٢٠٠٨) فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، القاهرة، ١٨ (٢): ٣٣٣-٣٧٠.
١٢. عبد العظيم، طه (٢٠٠٩) استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي. عمّان: الأردن، دار الفكر للنشر.
١٣. بسيوني، عبد الحميد (٢٠٠٩) البيع والتجارة على الإنترنت، القاهرة، مطابع ابن سينا
١٤. الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١٧) فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٥ (١٧): ٢٢٧-٢٤٠.
١٥. جرادات، عبد الكريم، وشاهين، فرنسيس (٢٠١٢). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٦ (٦): ١٣٢-١٦٦.
١٦. حجازي، علاء (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
١٧. دبابش، على (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، فلسطين.
١٨. مليكة، لويس (١٩٩٠) العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

- Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, Volume 2015, Article ID 291743. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/291743>
25. American Psychiatric Association.(2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)*. London: New School Library.
26. Andreassen,C.S.(2012). Development of A facebook addiction scale. *Psychological reports*,110 (2),500-517.
27. 18 ,2013, from <http://www.hhpub.com/books/isbn/-88937-311-60html>
28. Chak, K. & Leung, L. (2004): Shyness and Locus of control as predictors of internet addiction and internet use, *Cyberpsychology & Behavior*, Vol. 7, No. 5, PP. 559 – 570.
29. Das,B& Sahoo,J.(2010) social networking sites- a critical analysis of its impact on personal and social life. *International journal of Business and social science*,2 (14).222-228
30. Du, Y., Jiang, W. , & Vance, A. (2010) . Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for Internet addiction in adolescent students in
١٩. شاهين، محمد (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة الأقصى (العلوم الإنسانية)*، ٩، (٢): ٣٥٨ - ٣٩٠.
٢٠. السنباري، نور الدين (٢٠١٢) الاستخدام السلبي للإنترنت وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٠، (٢٠)، ج.٢، ٣٣٥ - ٣٦٠.
21. AL- Naggar, R., Bobryshev, Y., & AL Absi, M. (2013). Perfectionism and Social Anxiety among University Students in Malaysia. *Journal of Psychiatry*,14,(1), 1-8.
22. Al-Dahadha, Basim (2012) The relationship between automatic negative thoughts and depression among a sample of university of Nizwa students. *Journal of Education and Psychological Studies*: Vol. 6, No. 3, pp 12- 22
23. Al-Menayes,J (2015) Outcomes associated with hweavy social media usage by Kuwait university students,*journal of the gulf and Arabian peninsula studies*,41(157).17 -36
24. Al-Menayes,J(C)(2015) Psychometric Properties and

- 
- Phobien. Ein  
kognitivverhaltens-  
therapeutisches  
Behandlungsmanual.  
Weinheim: Beltz
37. Stein, M.(1995). Social phobia:  
Clinical and research  
perspectives. Washington, DC:  
American Psychiatric Press
38. Subathra, V; Nemisha, M (2013)  
a study of the level of social  
network addiction among  
college students. Indian journal  
of applied research, 3, 355-  
357.
39. Take, R (2011) a comparisson of  
facebook addiction between  
social and hard science  
students . Thesis Master of art  
, communication and media  
studies , eastern Mediterranean  
university, north Cyprus.
40. Wilson, A (1997) :The effects  
of mass communication. New  
York, Free Press .
41. World Health  
Organization.(1992). The  
international classification of  
mental and behavioral  
disorders. Clinical Descriptions  
and Diagnostic Guidelines  
(ICD-10). Geneva,  
Switzerland.
- Shanghai. Australian and New  
Zealand Journal of Psychiatry,  
(44) , 129–134.
31. Duran, M (2003): Internet  
addiction disorder.  
[http://allpsych.  
Com/journal/internet  
addiction.html](http://allpsych.Com/journal/internetaddiction.html)
32. Fortson, et. Al (2007) : internet  
use Among college students :  
An Exploratory study. Journal  
of American college Health,  
pp. 21 – 26
33. Gackenback (1998):  
Psychology and internet.  
Intrapersonal, interpersonal,  
and transpersonal implications,  
San Diego, CA, Academic  
Press
34. Griffith, D., Daria J. Kuss,  
Zsolt (2014) Social  
Networking Addiction: An  
Overview of Preliminary  
Findings.  
[https://www.researchgate.net/p  
ublication/260563460](https://www.researchgate.net/publication/260563460)
35. KIMBERLY S. YOUNG  
(2013) Treatment outcomes  
using CBT-IA with Internet-  
addicted patients. Journal of  
Behavioral Addictions 2(4),  
pp. 209–215
36. Stangier, U., Heidenreich, T.,  
& Peitz, M. (2003). Soziale
-