



كلية التربية

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

” فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمات الفيسبوك ”

إعداد

أ/ مروة مصطفى محمد

للحصول على درجة الماجستير فى التربية
تخصص مناهج وطرق تدريس (علم النفس)

د/ محمد عبد العظيم أحمد

مدرس بقسم علم النفس
كلية التربية _ جامعة أسيوط

أ.د/ عماد أحمد حسن

أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية _ جامعة أسيوط

«المجلد التاسع والثلاثون- العدد العاشر- جزء ثانى - أكتوبر ٢٠٢٣ م»

عدد خاص بالمؤتمر العلمى الدولى الثامن(تطوير التعليم: اتجاهات معاصرة ورؤى مستقبلية)

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلي التعرف علي فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك، كما هدفت إلى التعرف علي استمرارية أثر بعد فترة من المتابعة، وانقسمت عينة الدراسة إلى: عينة استطلاعية، تكونت من (١٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية؛ ذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وعينة أساسية شملت (٣٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية ، ممن تراوحت أعمارهن بين (١٢) - (١٥) عاماً بمتوسط بمتوسط (١٣.٥) سنة ، وإنحراف معياري قدره (٣.٦)، طبقت عليهن أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس الوجود النفسي الأفضل (PsychologyWell-Bing) (إعداد: Ryff,1989) (وترجمة الباحثة) ، ومقياس إدمان الفيسبوك (إعداد الباحثة) ، واختبار المصفوفات الملونة لرافن (إعداد عماد احمد حسن، ٢٠٢٠) ، وبلغت عينة البرنامج (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية ، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي ذوى المجموعتين مجموعة ضابطة، وأخرى تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج، واستمرارية أثره بعد فترة من المتابعة، وقد فسر الباحثة نتائج الدراسة استناداً إلى الإطار النظري والدراسات ذات الصلة، وبناءً على ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج قدمت الباحثة عدداً من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي ، فنيات علم النفس الإيجابي ، الوجود النفسي الأفضل، إدمان الفيسبوك ، مرحلة المراهقة.

Abstract:

The current study aimed to determine The effectiveness of a Counseling Program based on Positive Psychology Techniques in Improving Psychological well-being among Female Adolescents addicted on Facebook . It also aimed to determine The continuity of its effect after a period of follow-up. Study sample divided into: pilot sample consisted of (150) female students from preparatory stage, to check the efficiency of psychometric study tools, and main sample contains (300) female students of preparatory stage, whose ages ranged between (12) - (15) years, with an average mean of (13.5) years, and a standard deviation of (3.6), to whom the study tools were applied. Represented in: The(Psychology Well-Bing scale) prepared by (Ryff,1989) (Translated by the Researcher), the Facebook Addiction Scale (prepared by the Researcher), and Raven's Colored Matrices Test (Prepared by Emad Ahmed Hassan, 2020). The sample of the program is (30) female students from the preparatory stage, and the Semi-Experimental approach was used with two groups, a Control group, Experimental group that received an a Counseling program basd on Positive Psychology Techniques (prepared by the Researcher).The results of the study revealed that there are statistically significant differences between the mean scores of the two control groups experimental in the post application of The Psychology Well-Bing scale is better in favor of the experimental group . The results of the study also found a statistically significant effect of the counseling program based on Positive Psychology Techniques among the experimental group members after the end of the program sessions, and the continuity of its effect after a period of follow-up. The researcher interpreted the results of the study based on the theoretical framework and related studies, and based on its results. From the results of the study, the researcher presented a number of recommendations.

Keywords: Positive Psychology Techniques, Well-Bing Psychology, Facebook addiction, Adolescence.

مقدمة:

تعد المراقبة من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة التي تنسم بالتجدد المستمر و التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، فهذه المرحلة مكن الخطر، وهي في غاية الأهمية حيث تتبلور فيها شخصية الفرد وتتخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية، فيكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية و تحدد فلسفة حياته المستقبلية، وهي أيضا فترة عاصفة ومرحلة مليئة بالمشكلات و التوترات والألام والصراعات النفسية بل هي بداية ظهور المشكلات والذي ترجع في مجملها إلى عوامل الإحباط و الصراع المختلفة التي يتعرض لها المراهق في حياته داخل الأسرة و خارجها في المدرسة وفي المجتمع(مسعودة هتهات، ٢٠١٤ ، ٩) .

وعند النظر للادبيات النظرية نجد آثاراً سلبية لإدمان الفيسبوك علي المراهقين تشمل: نقص علاقات الأفراد مع الواقع، فيؤثر على الجوانب الاجتماعية للطالب فيؤدي إلي عزله عن مجتمعه المحيط، مما يؤثر في النهاية على علاقاته الشخصية عوضاً عن الآثار المترتبة على نوعية الحياة التي يعيشها الفرد (Chung&Lee,2011,p:1337:1343)، وأفادت الدراسة بأن مستخدمي الفيسبوك قد سجلوا أنخفاضات في التفاعل مع الوالدين مما يوضح انخفاض العلاقات الأسرية بصفة عامة هذا مع الأخذ في الاعتبار الطبيعة الخاصة للمراهقين والتي تجعلهم فريسة سهلة للإعزال و الاعتراب الاجتماعي عن المحيطين حيث تنقلص الفترة التي يقضوها مع أسرهم أو مشاركتهم في أي أنشطة أخرى (ناير سعد المرواني، ٢٠١٦) ، كما يرتبط إدمان الفيسبوك بالأسى النفسي وبانخفاض تقدير الذات والحالة المزاجية السيئة للفرد (Marshall,2012,p:521:526) .

ووصف طاهر حسن عمار(٢٠٢٠) الوجود النفسي الأفضل للفرد بأنه حالة وجودية إيجابية يتم قياس درجة تحققها من خلال عدد من مؤشرات الإحساس الذاتي تتضمن إحساس الفرد العام بالسعادة والرضا، إضافة إلى عدد من المؤشرات الموضوعية تتضمن تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي، والهيمنة على البيئة. بمعنى آخر نجد أن الوجود النفسي الأفضل يتضمن الشعور الإيجابي و الفاعلية الإيجابية أو الأداء الأمثل.

فعلم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية ومكامن القوة عند الإنسان لمواجهة الضغوط الحياتية، وتحسين الفرد (محمد نجيب الصبوة، ٢٠١٠، ٢)، وفي ضوء ذلك يعد بناء القوة وتحقيق السعادة و الرفاه و الازدهار الشخصي للأفراد و الجماعات هو الأساس النظري الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي (حمزة باشن ، حسيبة برزوان ، ٢٠٢٠، ٦٦).

ويأتي البحث الحالي لمحاولة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك .

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك ؟

ويتفرغ من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الوجود النفسي الأفضل؟

٣- هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الوجود النفسي الأفضل (بعد تطبيق البرنامج)؟

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- ٣- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الوجود النفسي الأفضل.
- ٤- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الوجود النفسي الأفضل (بعد تطبيق البرنامج).

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة في جانبها النظري و التطبيقي وهما:

- الحاجة إلي وجود برنامج إرشادي إيجابي يوفر إستراتيجيات لتطوير المصادر النفسية الإيجابية لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك علي تحسين الوجود النفسي الأفضل.
- قد تفيد الدراسة الحالية الباحثين في المجال النفسي نحو تعميم هذا البرنامج في حال ثبوت فاعليته لدى أفراد المجموعة التجريبية على عينات أخرى من المراهقات المدمنات لتطبيقات أخرى مثل (التيك توك، الانستجرام)، مما ينعكس بشكل إيجابي على كافة الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهن.
- الاستفادة من نتائج هذا البحث في الوصول إلى توجيهات إرشادية علاجية لبعض أسر المراهقات مدمنات الفيسبوك ذوي الوجود النفسي الأفضل المنخفض بكيفية التعامل بشكل إيجابي معهن.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي ليلائم متغيرات الدراسة متمثلة في: المتغير المستقل (المتغير التجريبي) وهو علم النفس الإيجابي بفتياته المختارة في برنامج الدراسة الحالية، والمتغير التابع وهو الوجود النفسي الأفضل لدى المراهقات مدمنات الفيسبوك، وذلك باستخدام التصميم شبه التجريبي ذو المجموعتين متكافئتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، ثم إجراء قياس قبلي، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي على المجموعة التجريبية فقط، ثم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس أثر البرنامج الإرشادي الإيجابي (كمتغير مستقل) على الوجود النفسي الأفضل لدى المراهقات مدمنات الفيسبوك (كمتغير تابع) للمجموعة التجريبية، وبعد مرور فترة زمنية يتم إجراء القياس التتبعي لمعرفة استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الوجود النفسي الأفضل للمجموعة التجريبية .

محددات الدراسة:

حُددت الدراسة الحالية بعينة الدراسة (طالبات المرحلة الإعدادية)، فكانت المشاركات في العينة الإستطلاعية عددهن (١٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية، تتراوح أعمارهن ما بين (١٢-١٥) عاماً واللاتي تم اختيارهن عشوائياً؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والمشاركين بالدراسة الأساسية وعددهن (٣٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية تم اختيارهن عشوائياً، تم اختيار (٣٠) طالبة منهن لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم علي فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك، وبالمنهجي شبه التجريبي، وبأدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس الوجود النفسي الأفضل (إعداد/ Ryff, 1989) وترجمة الباحثة، مقياس إدمان الفيسبوك (إعداد الباحثة)، برنامج إرشادي قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمنات الفيسبوك (إعداد الباحثة)، وبالأساليب الإحصائية التي استخدمت للتحقق من كفاءة المقاييس، واختبار صحة الفروض.

مصطلحات الدراسة الاجرائية:

١- التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي Counseling Program :

تعرف الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه : مجموعة من الجلسات مخططة لها تهدف إلى تقديم الدعم النفسي للطالبات المراهقات مدمنات الفيسبوك وإكتسابهن المهارات اللازمة لتحسين الوجود النفسي الأفضل لديهن عن طريق مجموعة من الأنشطة النفسية الإيجابية لبناء القوى والفضائل الإنسانية في مواجهة الاضطراب .

٢- التعريف الإجرائي لفنيات علم النفس الإيجابي Positive Psychology Techniques :

تعرف الدراسة الحالية فنيات علم النفس الإيجابي إجرائياً بأنها : مجموعة من الفنيات والتدريبات والأنشطة القصصية التي تعتمد عليها الجلسات لبناء القوى والفضائل الإنسانية ، وتعزيز المشاعر والإنفعالات الإيجابية والسلوكيات والمعارف الإيجابية ، من أجل تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات لمواجهة المشكلات النفسية و الاجتماعية و الأخلاقية و الفكرية التي سببها إدمان الفيسبوك ، وتبني أساليب إيجابية جديدة تجعل المراهقات قادرات علي خلق شخصيات نفسية سوية مزدهرة نفسياً قادرة علي الإنتاج و العطاء. مثل تنمية الدافعية وتنمية المشاعر الإيجابية و السلوك الإيجابي والكفاءة الذاتية و الكفاءة الاجتماعية وتنمية التفاؤل و غرس الأمل، والامتنان ، والتفكير الإيجابي.

٣- الوجود النفسي الأفضل Psychological well-being :

تعرف الدراسة الحالية الوجود النفسي الأفضل إجرائياً بأنه : الحالة الإيجابية التي تساعد الطالبة المراهقة علي تحقيق غاياتها وأهدافها في الحياة، وتقبلها لذاتها والعمل على النمو الشخصي من خلال تنمية الطاقات النفسية والعقلية ذاتياً، وزيادة قدرتها على حل المشكلات وتقديمها للتضحيات في المبادرة ومساعدتها للآخرين لتحقيق الرفاهية للمجتمع ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها طالبات المجموعة الإرشادية على المقياس الوجود النفسي الأفضل المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد/ Ryff, 1989) وترجمة الباحثة.

٤- مرحلة المراهقة Adolescence :

تعرف الدراسة الحالية مرحلة المراهقة إجرائياً بأنه: الفترة الزمنية التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخر وبداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية. كما إنها مرحلة النمو النفسي التي تمر بها طالبات المجموعة الإرشادية، و التي تتراوح ما بين (١٢ : ١٥) عاماً ، والتي تقابل المرحلة الإعدادية.

٥- إدمان الفيسبوك Facebook addiction :

تعرف الدراسة الحالية إدمان الفيسبوك إجرائياً بأنه: الاستخدام المفرط للطالبة المراهقة لموقع التواصل الإجتماعي " الفيسبوك " وعدم قدرها على التخلي عنه، ويكون هذا الاستخدام لإشباع حاجة أو بغير حاجة، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدامه، لدرجة إهمالها لجوانب الحياة اليومية مثل الدراسة وواجباتها و تقليل التفاعل الإجتماعي مع الآخرين. ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها طالبات المجموعة الإرشادية على المقياس إدمان الفيسبوك المستخدم في الدراسة الحالية إعداد الباحثة.

الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة

المحور الأول: علم النفس الإيجابي Psychology Positive

أولاً : تعريف علم النفس الإيجابي

يعرف محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠ ، ٨-٩) علم النفس الإيجابي بأنه "دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الإضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش".

ثانياً: أهداف علم النفس الإيجابي

- يهدف إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل الشجاعة والصمود، والفضول، والتسامح و الحب ومعرفة الذات، والنزاهة، والرحمة، والإبداع .
- يهدف إلى دراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية مثل مؤسسات المجتمع .
- يهدف إلي تنمية وتطوير الرضا والقناعة والهناء الذاتي، والأمل والتفاؤل، والخبرة الذاتية.
- يهدف إلى تنمية التسامح والحب والتدين ، ويهدف على المستوى الجماعي إلى تحمل المسؤولية والاعتدال والأخلاق والقدرة على الاحتمال (Seligman،2011. p57).

ثالثاً: أساليب و فنيات العلاج النفسي الإيجابي

١- الأمل Hope :

تناول هاني عبد الحفيظ السطوحي و آخرون (٢٠١٤) تعريف الأمل بأنه " توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق ، والأمل يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية، وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الأداء النفسي .

٢- التفاؤل Optimism :

عرفت حنان سعيد السيد (٢٠١٦ ، ٤٣٨) التفاؤل بأنه " النظرة الايجابية، والإقبال على الحياة، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والطموحات في المستقبل، والإعتقاد في حدوث الخير، وهو استعداد يكمن داخل الفرد في توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة.

٣- الامتنان Gratitude :

هو إنفعال يبدأ حين يدرك الفرد أنه تصرف بمساعدة شخص خير فهو أكثر من مجرد شعور برد جميل شخص آخر، يزيد الامتنان من الرضا بالحياة المدرسية عند نهاية الدراسة بين التلاميذ أنفسهم، وبينهم وبين المعلم (وحيدة سايل حدة، يوسري بن نوار ، ٢٠١٧ ، ٤٧).

المحور الثاني: الوجود النفسي الأفضل Psychological well-being

أولاً : تعريف الوجود النفسي الأفضل

وعرفته ريف (Ryff) بأنه " : التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الإرتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالإتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) ، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التمكن البيئي)، والبحث عن إتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي) (سلوي فهاد المري، ٢٠١٨ ، ٣٤٤).

ثانياً : أهمية الوجود النفسي الأفضل

يذكر طاهر سعد حسن (٢٠٢٠ : ١٨٢) أهمية الوجود النفسي الأفضل في :

- مساعد الفرد في مجال تنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً.
- المبادرة بمساعدة الآخرين، والتضحية من أجل رفاهية المجتمع .
- اكتساب رؤى جديدة حول الذات (يوسف موسى مقدادي ، ٢٠١٥).

ثالثاً : العوامل المؤثرة علي الوجود النفسي الأفضل

أ- **العمل**: يزداد الشعور بالرضا إذا كان العمل جذاباً وإذا استطاع الناس استخدام مهاراتهم وعندما تكون الظروف الأخرى للعمل جيدة (Liddle& Carter, 2015, p:175).

ب- **وقت الفراغ**: يعد أنشطة وقت الفراغ إشباعاً هي تلك الأشكال التي تقتضي تمريناً وإنهماكاً ومشاركة (Panchal et al, 2016,p:3).

ت- **العواطف**: أن العواطف ليس شعور إيجابي بحد ذاته، بل هو إلى أي مدى يستطيع أن يعمل الفرد بشكل كامل تحت بعض الظروف الضاغطة ك وفاة أحد أفراد أسرته، فعندما يعمل الفرد بشكل كامل يكون في نهاية المطاف يتمتع بمستوى أعلى من الوجود النفسي الأفضل .

ث- **الصحة الجسدية**: تعتبر الصحة الجسمية من أهم العوامل المؤثرة على مفهوم الوجود النفسي الأفضل لدى الأفراد، فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقة مباشرة (سلوي المرئ، ٢٠١٨).

المحور الثالث: مرحلة المراهقة Adolescents

أولاً : تعريف المراهقة

تعتبر المراهقة مرحلة مرور وعبور وانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات والجسد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم (إيمان قرقروري، ٢٠١٩، ٧١٣).

ثانياً : مشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة

يذكر محمود العطار (٢٠٢٠) : أهم مشكلات مرحلة المراهقة هي:

- ١- **المشكلات الانفعالية**: ومنها الحساسية وسهولة الاستثارة، ومشاعر الغضب والتمرد.
- ٢- **المشكلات الأسرية**: مثل الخلافات والانفصال والطلاق بين الوالدين وموت أحد الوالدين.
- ٣- **المشكلات الاجتماعية**: وعلى رأسها "الاعتراب" Alienation، والعجز، واحتقار الذات

المحور الرابع: إدمان الفيسبوك Addicted on Facebook

أولاً : تعريف إدمان الفيسبوك

هو الاستخدام المستمر لهذا الموقع مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست بالقصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول (عبد الكريم سعودي، ٢٠١٤ ، ٤٥) .

ثانياً : الآثار السلبية لإدمان الفيسبوك

- الفيس بوك له تأثير سلبي على التحصيل العلمي للطلبة و تدني في الأداء الأكاديمي

(Khanum& Ketari 2013,P:45) .

- ويرتبط إدمان الفيسبوك بنقص العلاقات الأفراد مع الواقع ، كما يؤثر على الجوانب الاجتماعية للطلاب كالعزلة ، مما يؤثر في النهاية على علاقاته الشخصية عوضاً عن الآثار المترتبة على نوعية الحياة التي يعيشها الفرد (Chung&Lee,2011,p:1137:143) .

- يرتبط إدمان الفيسبوك بالأسى النفسي (Marshall,2012,p:521:526) وبانخفاض تقدير الذات والحالة المزاجية السيئة للفرد (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

- إن إدمان الفيسبوك يؤدي إلى مشكلات الإحتيال والسرقة، والتنمر الإلكتروني، واضطرابات ومشكلات صحية في النوم (Brunborg et.al ,2011,p:569:575) ومشكلات البصر، الصداع ، الأم الظهر(إسراء شاكر زيتون، ٢٠٢١ ، ٤٣) .

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

هدفت دراسة إسلام حسن عبد الوارث ، مروة عبد الحميد توفيق (٢٠٢١) إلى التعرف علي الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات في علاقتهما باحترام الذات لدى المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الوجود النفسي الأفضل واحترام الذات لدى المتفوقين بالمرحلة الثانوية، بالإضافة إلي إمكانية التنبؤ باحترام الذات من خلال الوجود النفسي الأفضل.

هدفت دراسة حياة لموشي (٢٠١٧) إلي التعرف على العلاقة القائمة بين إدمان الفيسبوك والتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، وأسفرت النتائج إلي: ظهر على معظم المراهقين المتمدرسين إدمان الفيسبوك، و وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان المراهق على الفيسبوك وتوافقه الدراسي، مما أثر سلباً على الدراسة، وجعل التوافق الدراسي متدنياً.

هدفت دراسة (Tsitsika et,al ,2012) إلي التعرف على محددات إدمان الإنترنت بين المراهقين وقد بينت نتائج الدراسة أن المراهقين الذين يعانون الإدمان على الإنترنت كان أكثر احتمالاً أن يكون لديهم علاقات أسرية مختلة، وكانت نسبة كبيرة من المراهقين من المدمنين على الإنترنت هم من ذوي الأداء الأكاديمي الضعيف والغياب المدرسي بدون عذر. ، وإن ما يقرب من ثلثي المراهقين الذين يدمنون على الإنترنت ينخرطون في سلوكيات عدوانية وخطرة. و أن المراهقين المدمنين على الإنترنت هم أكثر عرضة للأمراض النفسية المرضية.

هدفت دراسة (Singh, AnneM,2014) إلي التعرف على العلاقة بين استخدام الفيسبوك والصدقة وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة ، وكان من نتائج الدراسة أن طلاب المدارس الثانوي أعلي في تقدير الذات من طلاب الجامعة وكذلك درجة تعلقهم باستخدام الفيس بوك كانت أعلي من طلاب الجامعات وكذلك توافقهم الدراسي أيضا.

عينة الدراسة:

تكونت من عينة استطلاعية تكونت من (١٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية؛ذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وعينة أساسية شملت (٣٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية،ممن تراوحت أعمارهن بين(١٢-١٥) عاماً.

أدوات الدراسة:

- ١- مقياس الوجود النفسي الأفضل إعداد(Ryff,1989) وترجمة الباحثة.
 - ٢- اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل" Raven " (إعداد عماد أحمد حسن، ٢٠٢٠).
 - ٣- مقياس إدمان الفيسبوك . (إعداد الباحثة)
 - ٤- برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي . (إعداد الباحثة)
- كفاءة لمقياس الوجود النفسي الأفضل (الخصائص السيكومترية للمقياس) :

(١)الصدق Validity

أولاً : صدق الاتساق الداخلي للمقياس Internal consistency validity

تم تطبيق مقياس الوجود النفسي الأفضل على عينة استطلاعية عددها (١٥٠) من طالبات مدرسة الجامعة الإعدادية الموحدة بإدارة أسيوط التعليمية وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس ومعامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معادلة بيرسون ببرنامج SPSS 0.18 .

١- صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الأفضل: وجاءت النتائج دالة عند مستوى (٠.٠١) كما هو موضح في الجدول التالي.

الابعاد	معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس
الاستقلالية	**٠,٧٩٢
السيطرة والتمكن البيئي	**٠,٨٠٤
النمو الشخصي	**٠,٩٠٨
العلاقات الايجابية مع الآخرين	**٠,٨٥٨
الهدف من الحياة	**٠,٨٤٧
تقبل الذات	**٠,٨٨٨

ويتضح من الجدول السابق صدق مقياس الوجود النفسي الأفضل حيث أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و درجة كل بعد ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يجعله أداة تصلح للتطبيق .

(٢) الثبات Relidity

أولاً : الثبات للمقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ Alpha Cronbach equation

في الدراسة الحالية تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ (صفوت فرج، ٢٠٠٧ - ٣٢٧) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وبها تم حساب ثبات المقياس ككل وابعاده باستخدام معادلة الفاكرونباخ ببرنامج SPSS 0.18. جدول (٣) معاملات الثبات لكل بعد وللمقياس ككل باستخدام الفاكرونباخ

الابعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
الاستقلالية	٧	٠,٧٢
السيطرة والتمكن البيئي	٧	٠,٧٠
النمو الشخصي	٧	٠,٧٦
العلاقات الايجابية مع الآخرين	٧	٠,٧٥
الهدف من الحياة	٧	٠,٧٣
تقبل الذات	٧	٠,٧٧
المقياس ككل	٤٢	٠,٨١

فروض الدراسة : تحاول الدراسة الحالية التحقق من الفروض التالية:

- ١- توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح التطبيق البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الوجود النفسي الأفضل.
- ٤- البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي له فاعلية في تحسين الوجود النفسي الأفضل لدي المراهقات مدمات الفيسبوك.

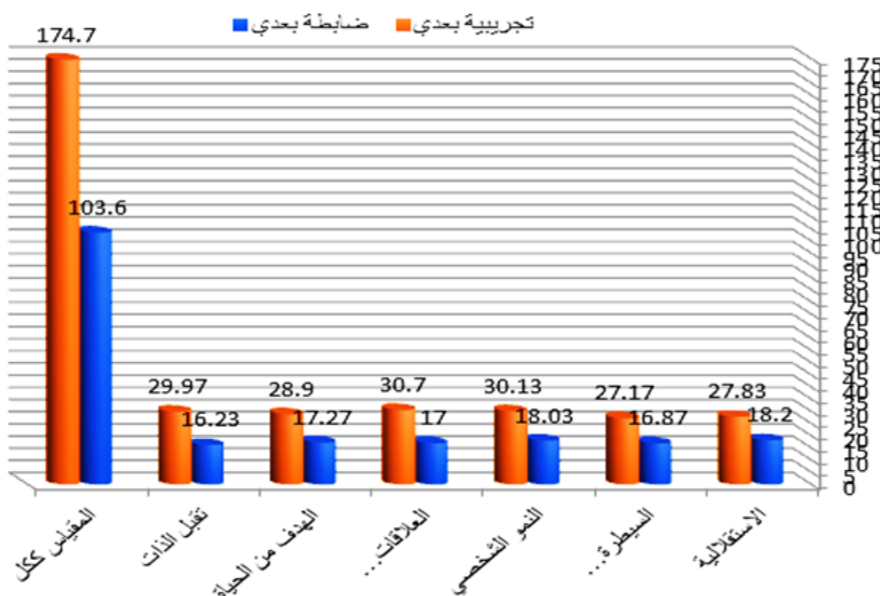
نتائج الفرض الأول ومناقشتها

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية " .

- ١- و للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test للأزواج غير المرتبطة ، بعد التأكد من شروط الاختبار، وجدول (٤) و جدول (٥) يوضحا ذلك :

جدول (٤) الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		مقياس الوجود النفسي الأفضل
		الانحراف المعياري	المتوسط	٩٣	المتوسط	
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٠,٠٦٥	٣,١١٩	٢٧,٨٣	٤,٢١٣	١٨,٢٠	الاستقلالية
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٢,٥٩٧	٣,٢٣٩	٢٧,١٧	٣,٠٩٣	١٦,٨٧	السيطرة والتمكن البيئي
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٦,٤٢٠	٢,٨٨٦	٣٠,١٣	٢,٨٢٢	١٨,٠٣	النمو الشخصي
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٧,٩٥٩	٢,٠٣٧	٣٠,٧٠	٣,٦٤٨	١٧	العلاقات الايجابية مع الآخرين
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٢,٧٣٠	٣,١٥٥	٢٨,٩٠	٣,٨٨٦	١٧,٢٧	الهدف من الحياة
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٦,٦٧٢	٢,٩١٨	٢٩,٩٧	٣,٤٤١	١٦,٢٣	تقبل الذات
دالة عند مستوى ٠,٠١	٢٠,٢٥٥	٩,٢١٨	١٧٤,٧٠	١٦,٩٢٧	١٠٣,٦٠	المقياس ككل



ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. و تفسير ذلك هو الالتزام بالخطوات العلمية للمنهج التجريبي، مما يمنح الدراسة فرصة تعميم نتائجها وتفعيلها ضمن الأهداف الاستراتيجية المنوطة بالبرنامج الإرشادي المطبق. و قد جاءت نتائج هذه الفرضية متوافقة مع كل من دراسة ثريا محمد سراج (٢٠١٤).

٢- كما تم حساب حجم أثر البرنامج الإرشادي قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي الأفضل بين نتائج التطبيق البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام معادلة مربع ايتا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥) حجم أثر التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل للمجموعة التجريبية

حجم الأثر		درجة الحرية	قيمة ت	مقياس الوجود النفسي الأفضل
ابتداءً تربيع				
كبير	٠,٦٣	٥٨	١٠,٠٦٥	الاستقلالية
كبير	٠,٧٣	٥٨	١٢,٥٩٧	السيطرة والتمكن البيئي
كبير	٠,٨٢	٥٨	١٦,٤٢٠	النمو الشخصي
كبير	٠,٨٤	٥٨	١٧,٩٥٩	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
كبير	٠,٧٣	٥٨	١٢,٧٣٠	الهدف من الحياة
كبير	٠,٨٢	٥٨	١٦,٦٧٢	تقبل الذات
كبير	٠,٨٧	٥٨	٢٠,٢٠٥	المقياس ككل

ويتضح من بيانات الجدول السابق أن حجم الأثر للمقياس ككل بلغ (٠,٨٧) وهو حجم أثر كبير.

وهذا يدل علي أنه يوجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة وبالتالي نقبل الفرض: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وهذه الفروق تغزي للبرنامج الإرشادي المقترح القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في الدراسة الحالية و الأنشطة الإرشادية المقدمة فيه. وتتفق هذه النتيجة في نتائج العديد من الدراسات السابقة والتي استخدمت البرنامج أرشادية باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي مثل دراسة (هاني عبد الحفيظ السطوحى ، ٢٠١٤) و دراسة (ورة عبد اللطيف محمد ، ٢٠٢١) ، ودراسة (سارة حسام الدين مصطفى، ٢٠٢٠) و دراسة (الزهراء علي عباس ، ٢٠١٥) .

قائمة المراجع

- إسراء شاكر زيتون. (٢٠٢١). دراسة أثر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) على التحصيل الأكاديمي ونفسياً وجسدياً لطلاب المرحلة الأساسية العليا في مدينة العقبة ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، (٥)٢٣ ، ٤١ - ٥٨ .
- ايمان قرقوري. (٢٠١٩). ادمان الفيسبوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق ابن زياد بقسنطينة ، مجلة المعيار ، (١)٢٣ ، ٧٠٦ - ٧٣٤ .
- حمزة باشن، برزوان حسبية. (٢٠٢٠). مكان القوة في الشخصية والفضائل الانسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس دراسة في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة المرشد ، جامعة الجزائر، (١٠) ١ ، ٦٦-٨١ .
- حنان سعيد السيد. (٢٠١٦). العدوانية وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدي عينة من الطلاب والموظفين ، مجلة الإرشاد النفسي ، ٤٦ جزء الأول، ٤٣٣- ٤٧٧ .
- سلوى فهاد المري. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، (٥)٢ ، ٣٧- ٣٤٩ .
- ضفاف عدنان مصطفى. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة الأستاذ ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، ١٣٧٢ .

- ظاهر سعد حسن. (٢٠٢٠). الوجود النفسي الممتلئ للأطفال وعلاقته باضطرابات السلوك لديهم ، مجلة الإرشاد النفسي، ٦٢(٦٢)، ١٧٣-٢٠٨.
- مسعودة هتهات، عبد الفتاح أبي مولود. (٢٠١٤). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الانترنت دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ٩.
- هاله عبد اللطيف رمضان. (٢٠١٤) . فاعلية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ع (٥٤) ، ٢٥٨ .
- هاني عبد الحفيظ عبدالعظيم السطوحي، عثمان محمد سعد حامد و عزب حسام الدين محمود. (٢٠١٤). استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها في خلق بيئة مدرسية إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية، مجلة القراءة والمعرفة، ع ١٥٨، ١٦٩ - ٢٠٤.
- Cheung ,A., Chiu ,P.,&Lee,M.(2011). Online social networks: Why do students use facebook? Computers in Human Behavior , 1337–1343.
- Marshall,T.(2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with post-breakup recovery and personal growth, 521:526.

-
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being, Journal of Personality & Social Psychology, 57(6) ; 1069- 1081.
 - Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. Educational Psychology in Practice, 31(2), 174–185.
 - Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress, International journal of education and psychological research, 5(2), 1-6.