

صدى العلوم



ترخيص رقم 2022/244

متخصصة بالبحوث العلمية المحكمة

مجلة فصلية مؤقتة، متخصصة بالآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

السنة الثانية
20
25
نيسان
العدد 8

الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف المطبوعات: ISSN 2959-9423

- الافتتاحية / د. حسن محمد إبراهيم
- الإرشاد النفس - اجتماعي وتنمية مهارة التواصل عند الأطفال مدمني استخدام الهواتف الذكية / د. هويدا صليبي
- عقيدة المعاد وإشكالية التناسخ عند فلاسفة المسلمين / الشيخ الدكتور علي طالب
- الحوكمة الإدارية الإلكترونية وأثرها على تطوير الأداء الحكومي في العراق / ندير علي عبد الوهاب علي العبيدي

■ La Littérature, Entre Analyse Critique Et Réalité Sociale:
Apports Et Défis De La Sociocritique / Dr. Nathalie ROUPHAËL



المحتويات

- 11 الافتتاحية د. حسن محمد إبراهيم
- 15 الإرشاد النفس - اجتماعي وتنمية مهارة التواصل عند الأطفال
مدمني استخدام الهواتف الذكية د. هويدا صليبي
- 60 عقيدة المعاد وإشكالية التناسخ عند فلاسفة المسلمين الشيخ الدكتور علي طالب
- 85 الحوكمة الاداريّة الإلكترونيّة
وأثرها على تطوير الأداء الحكومي في العراق نمير علي عبد الوهّاب علي العبيدي
- 149 La Littérature, Entre Analyse Critique Et Réalité Sociale:
Apports Et Défis De La Sociocritique Dr. Nathalie ROUPHAËL



الإرشاد النفس - اجتماعي وتنمية مهارة التواصل عند الأطفال مدمني استخدام الهواتف الذكية

د. هويدا صليبي⁽¹⁾

ملخص

هدفت الدراسة إلى تنمية مهارة التواصل لدى عيّنة من الأطفال المدمنين على استخدام الهواتف الذكية في جبل لبنان، وذلك من خلال إعداد خطة إرشادية تم تنفيذها في مدّة (9) أسابيع. تكوّنت العيّنة من (6) أطفال تتراوح أعمارهم بين (9-13) سنة، (3) من الذكور، و(3) من الإناث، وهي فئة لديها قصور في مهاراتها التواصلية، بالإضافة إلى الإدمان على استخدام الهواتف الذكية.

واعتمدت الدراسة على المنهجين الوصفي والإجرائي. كما استخدمت عدّة تقنيّات أخرى كالتوثيق، الملاحظة، المقابلة الإرشادية، واستعانت ببعض الأدوات كمقياس مهارات التواصل، ومقياس الإدمان على الأجهزة الذكية.

أظهرت النتائج فعالية الخطة الإرشادية في تحسين مهارة التواصل عند الأطفال من خلال انخفاض مستوى إدمانهم الإلكتروني، حيث أصبحوا أكثر انتباهاً للوقت الذي يستخدمون فيه هواتفهم الذكية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد والتوجيه النفس-اجتماعي، مهارات التواصل، الإدمان على الهواتف الذكية، الأطفال، العالم الافتراضي.

(1) أستاذة محاضرة في الجامعة اللبنانية، معهد العلوم الاجتماعية.

Résumé de la recherche

L'étude visait à développer les compétences de communication chez un échantillon d'enfants accros à l'utilisation des smartphones au Mont-Liban, en mettant en œuvre un plan de counseling sur une période de 9 semaines. L'échantillon était composé de 6 enfants âgés de 9 à 13 ans, dont 3 garçons et 3 filles, présentant des lacunes dans leurs compétences communicationnelles ainsi qu'une dépendance à l'utilisation des smartphones.

L'étude s'est appuyée sur une approche descriptive et opérationnelle. Plusieurs techniques ont été utilisées, telles que la documentation, l'observation, l'entretien de counseling, ainsi que des outils comme une échelle d'évaluation des compétences de communication et une échelle de mesure de la dépendance aux appareils numériques intelligents.

Les résultats ont montré l'efficacité du plan de counseling dans l'amélioration des compétences de communication des enfants, grâce à une réduction de leur niveau de dépendance aux écrans. Les enfants sont devenus plus conscients du temps passé sur leurs smartphones.

Mots-clés: Counseling et orientation psychosociale, compétences de communication, dépendance aux smartphones, enfants, monde virtuel.

المقدمة

ساهم التطور التكنولوجي، لا سيّما ظهور الهاتف الذكي في تعزيز مشكلة الإدمان على استخدام الإنترنت، التي أصبحت قضية اجتماعية تنتشر في العديد من المجتمعات، حيث بدأت تتلاشى الحدود الفاصلة بين الحياة الواقعية وتلك الافتراضية.

وأصبحنا نعتمد بشكل متزايد على الأجهزة الإلكترونية سواء في الدراسة أو العمل أو الترفيه. وقد بات الإدمان عليها لا يقلّ خطورة عن إدمان المخدرات. وفي آخر إحصاء لمركز إدمان التكنولوجيا والإنترنت في الولايات المتحدة الأميركية في العام



2024، تبين أن أكثر من (50%) من الأميركيين يعتقدون أنهم مدمنون على استخدام هواتفهم، وأن (80%) قالوا بأنهم يتفقدون هواتفهم كل خمس دقائق، و(60%) من المراهقين تظهر عليهم علامات إدمان الهاتف المحمول⁽¹⁾.

أيضاً، كشفت نتائج الإصدار الخامس لدراسة (Switch of research)، التي تحمل عنوان «تأثير الهواتف الذكية على العلاقة بين الوالدين والطفل»، الذي أجرته شركة (Cybermedia research- CMR) المختصة بصناعة الهواتف الذكية، أن الأطفال يبدوون باستخدام الهاتف بمتوسط عمر (12) سنة، ويقضون تقريباً (6.5) ساعات يومياً في استخدامه بشكل رئيس باللعب. ولعل ما يثير القلق «أن 91% يعترفون بأنهم يشعرون بالقلق عند الابتعاد عن هواتفهم، مما يدل على الاعتماد العاطفي العميق، وما يقرب من 90% منهم منخراطون في الغالب في أنشطة الهواتف الذكية في المنزل، ما يدل على الاعتماد المفرط»⁽²⁾.

وفي الدول العربية، أُجريت دراسة للكشف عن مستوى إدمان الإنترنت شملت أكثر من (17) دولة، طبقت على عينة تتكوّن من (2802) مشارك، بينهم (1543) ذكراً، و(1259) أنثى، والتعرّف على الفروق في متوسط درجات الإدمان تبعاً لمتغيّر الجنس، السن، المنطقة السكنية، دخل الأسرة. أظهرت نتائجها أن هناك مستوى ينذر بالخطر من إدمان الإنترنت حيث يعاني أكثر من ربع أفراد العينة (36.6%)، مشاكل بسبب استخدام الإنترنت الحادّ، لا سيّما الفئة بين (18-39) سنة⁽³⁾.

صحيح أن هناك عوامل عدّة تساهم في حصول إدمان الهواتف الذكية، إلّا أن

(1) ساية ديس ماريه: إحصائيات إدمان التكنولوجيا 2024، موقع مركز إدمان الأنترنت والتكنولوجيا الإلكتروني، شوهده في 2025/2/1، على الرابط: <https://virtual-addiction.com/technology-addiction-statistics-2024>.

(2) مؤنس حواس: 91% من الطفال يشعرون بالقلق عند الابتعاد عن هواتفهم، موقع اليوم السابع الإلكتروني، نشر في تاريخ 2023/12/11، شوهده في 2025/2/1، على الرابط: <https://goo.su/qPhBtkc>.

(3) حياة حلامي؛ الحاج تبطاوني: واقع استخدام الأنترنت في العالم العربي: دراسة مسحية على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، المجلد 6، العدد 2، جوان 2022، ص 20.

حصول جائحة كورونا ساهم في تزايد ساعات استخدام الهاتف الذكي بسبب التعليم من بُعد. هذا فضلاً عن أنّ الأطفال يستخدمون الهاتف للتواصل مع الأصدقاء والترفيه واللعب. فقد أثبتت دراسة أن (79٪) من فئة اليافعين يمكن عدّهم مدمني إنترنت، وأن الحَجْر المنزلي الذي فُرض كان السبب الأول. وأكدت نتائج الدراسة أن إدمان الإنترنت جعلهم يهملون الدراسة، فراجع تحصيلهم العلمي⁽¹⁾. وهناك دراسة أخرى أكّدت إضافة لما سبق، أن إدمان الهاتف يمكن أن يؤدّي إلى مشاكل في النوم والتركيز والأداء الدراسي⁽²⁾.

إن إدمان الهواتف الذكية من شأنه أن يفصل الطفل عن الحياة الاجتماعية الواقعية، ما يُعيق اكتسابه للمهارات الضرورية واللازمة لتكيّفه مع المجتمع. وضمن هذا السياق، هناك العديد من المهارات التي على الطفل اكتسابها لينضج اجتماعياً، من بينها مهارة التواصل مع الآخرين، التي يؤدّي عدم اكتسابها منذ الطفولة إلى جعل الطفل عاجزاً، ليس فقط، عن إقامة تواصل فعّال مع المحيطين به، بل تجعله يعجز حتى عن التعبير عن أفكاره ومشاعره بأسلوب مقبول اجتماعياً بفعل التوتر الذي يولده الإدمان. وبالمقابل، يعجز عن فهم مشاعر الآخرين، ما ينعكس سلباً على تفاعله الاجتماعي ويدفعه نحو الانطوائية والعزلة الاجتماعية.

وأخيراً، تجدر الإشارة إلى أن الطابع المهني لهذه المقالة، جعلنا نستبدل بعض المصطلحات الشائعة في التوجّه البحثي، حيث سيحلّ مصطلح التساؤل الرئيس محل الإشكالية، كما سيستخدم المنهج الإجرائي الذي يقتضي استبدال مصطلح العينة بمصطلح الفئة المستهدفة.

(1) سارة محمد الهزاع: إدمان الإنترنت خلال جائحة كورونا، موقع الراية الإلكتروني، نشر في تاريخ 2022/6/28، شوهد في تاريخ 2025/2/1، على الرابط: <https://goo.su/xhT8JK>.

(2) Alexandrina- Mihaela Popescu et al.: **Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the covid-19 pandemic**, 16 August 2022, retrieved 12025/2/, on: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.997253/full>.



أَوَّلًا. في المنهجية

سنعرض في السطور التالية، أبرز الخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة.

أ. أسباب اختيار الموضوع

إن المسؤولية العلمية والاجتماعية شكّلت سبباً لدراسة الموضوع، حيث لاحظت الباحثة تزايد استهلاك الهواتف الذكية في حياة الأطفال، وافتقارهم لأساليب التواصل الفعال مع الآخرين بفعل قضاء معظم أوقاتهم أمام شاشة الهاتف لدرجة الإدمان. وكذلك، لأن هذه التقنية (أي الهاتف الذكي)، أحدثت العديد من التغيرات في أسلوب حياة الأفراد وطرق تواصلهم. أضف إلى ذلك، الميل الشخصي لدراسة هذا الموضوع.

ب. أهمية الدراسة

تبدو الأهمية العلمية لهذه الدراسة في كونها تساهم في توسيع المعرفة العلمية حول إدمان الهواتف الذكية وتأثيراتها على الأطفال، ولا سيّما، موضوع فهم تأثير إدمان استخدام الطفل للهاتف الذكي على تواصله وعلاقاته الاجتماعية وأسلوب تفاعله مع الآخرين. هذا وقد لاحظت الباحثة كثرة الدراسات العربية والأجنبية حول إدمان الإنترنت عند الشباب الجامعي والمراهقين وندرة الدراسات عند الأطفال، في حين أنهم الفئة الأكثر تضرراً من الشباب، كونهم ما زالوا في طور النمو العقلي والجسدي والاجتماعي.

وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من إبرازها الدور الحيوي للإرشاد والتوجيه النفس - اجتماعي في الحد من الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية، وتحسين عدة مهارات عند الأطفال، كمهارة الاستماع والتحدث والقدرة على فهم الآخرين وإدارة العواطف، ما ينعكس إيجاباً على تفاعلهم مع المحيطين بهم.

أما الأهميّة العمليّة، فتبدو من خلال مساهمتها في مساعدة الأطفال على تنمية مهارة التواصل لديهم، التي لها تأثير بارز على:

- تنمية شخصيتهم، عموماً، وتحقيق تكيّفهم مع بيئتهم.
- تفاعلهم الاجتماعي مع الناس من حولهم.
- التعبير عن مشاعرهم ومجمل احتياجاتهم الحياتية بطريقة فعّالة.
- تأمين بيئة صحيّة لتطوّرهم الشخصي سواء على مستوى النموّ النفسي أو العلائقي، لا سيّما وأنهم ما زالوا في طور النموّ.

ج. الفئة المستهدفة (العينة)

تكوّنت العيّنة من (6) أطفال تتراوح أعمارهم بين (9 - 13) سنة، (3) من الذكور، و (3) من الإناث من «متوسطة المحيّدة الرسمية» (بكفيا)، وهي فئة لديها إدمان على استخدام الهواتف الذكيّة، ما ولّد قصوراً في مهاراتهم التواصلية مع أهلهم والمحيطين بهم.

د. المناهج المعتمدة

تستند الدراسة إلى منهجَيْن، الأوّل هو المنهج الوصفي، وهو عبارة عن «وصف واقع المشكلات والظواهر كما هي، أو تحديد الصورة التي يجب أن تكون عليها هذه الظواهر في ظلّ معايير محدّدة، مع تقديم توصيات أو اقتراحات من شأنها تعديل الواقع للوصول إلى ما يجب أن تكون عليه هذه الظواهر»⁽¹⁾. فقد استخدمنا هذا المنهج بغية وصف الفئة المستهدفة من خلال دراسة حالتهم وتحليلها لنقدّم صورة موضوعية عن واقعهم، وذلك بالاستعانة بتقنيّة الملاحظة المباشرة والمقابلة النصف موجّهة.

أيضاً؛ استخدمنا المنهج الإجرائي، وهو عبارة عن «نهج بحثي يركّز على القضايا

(1) محمد النعيمي: طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2015، ص 227.



العملية الواقعية ويهدف إلى توليد معرفة قابلة للتنفيذ وإحداث تغيير إيجابي⁽¹⁾. وقد اعتمد هذا المنهج ليكون التدخل الأولي من خلال إعداد خطة إرشادية وتنفيذها، وإيجاد حلول لمشكلة تدني مستوى مهارات التواصل عند الأطفال مدمني استخدام الهواتف الذكية.

هـ. التقنيات والأدوات

لقد استخدمت تقنيات إرشادية متنوعة في هذه الدراسة. بداية، استخدمت تقنية التوثيق حفاظاً على الملكية الفكرية لأعمال الآخرين. ثم استخدمت الملاحظة المباشرة، فهي وسيلة مهمة للحصول على المعلومات، وذلك من خلال مشاهدة الأطفال وسلوكياتهم ومعايبتهم، من خلال الجلسات الفردية والجماعية. وقد اعتمدت هذه التقنية لأنها تساعد في رصد أسلوب تواصل أفراد العينة وسلوكهم الاجتماعي.

كما استعين بتقنية المقابلة نصف الموجهة التي تعدّ من أدوات البحث العلمي المرنة، حيث «يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على المبحوث، مع احتفاظ الباحث بحقه في طرح أسئلة من حين لآخر دون خروجه عن الموضوع»⁽²⁾. ولأن هذه التقنية تسمح للباحث بتتبع أجوبة المبحوثين وإضافة أسئلة جديدة في أثناء إجراء المقابلة، كانت أثارها أجوبتهم أو استفساراً عن بعض الأجوبة. وقد تكونت المقابلة من عدة محاور، هي: محور بيانات شخصية، محور بيانات عائلية، محور بيانات مدرسية، محور بيانات تتعلق بالتواصل، ومحور أخير يتعلق باستخدام الهاتف الذكي. كما جرت مقابلة نصف موجهة مع الأمهات، وتطبيق

(1) محمد تيسير: أنواع البحث الإجرائي وكيفية ارتباطه بأنواع أخرى من البحث، نُشر في تاريخ 2023/12/7، شوهد في 2025/2/1، على الرابط: <https://goo.su/o80LE9>.

(2) نبيل حميدة: المقابلة في البحث الاجتماعي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 4، العدد 8، جوان 2012، ص 102.

مقياس إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية.

أما بالنسبة للأدوات، فقد استُخدم مقياس مهارات التواصل للدكتور أحمد أبو أسعد⁽¹⁾. الهدف منه تحديد مدى القصور في مهارات التواصل لدى أفراد العيّنة، حيث استُخدم قبل البدء في الخطّة الإرشادية وبعد الانتهاء منها، لمعرفة مدى التطوّر الحاصل عند الأطفال. وكذلك الأمر بالنسبة لمقياس إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية.

1. مجالات المقياس

يتكوّن مقياس مهارات الاتّصال من (32) فقرة موزّعة على أربعة مجالات هي:

- مجال مهارات الاستماع: يقيس القدرة على الاستماع أثناء التواصل مع الآخرين بفعاليّة، وتقيسها الفقرات الرقم: 4، 5، 10، 11، 17، 21، 22، 23.
- مجال مهارات التحدث: يقيس القدرة على إيصال الرسالة بنجاح أثناء الاتّصال اللفظي، وتقيسها الفقرات الرقم: 6، 7، 12، 13، 16، 24، 25، 31، 32.
- مجال القدرة على فهم الآخرين: يقيس قدرة الفرد على فهم الرسائل الموجهة إليه لفظياً أو باستخدام الإيماءات، وتقيسها الفقرات الآتية: 8، 9، 14، 18، 20، 28.

- مجال إدارة العواطف: يقيس القدرة على إظهار المشاعر المناسبة والتحكّم بها، والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين. وتقيسها الفقرات التالية: 1، 2، 3، 15، 19، 26، 27، 29، 30.

2. كيفية تصحيح المقياس وتفسير النتائج

بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس، على الطفل أن يختار أحد البدائل الثلاث الآتية:

(1) أحمد أبو أسعد: دليل المقاييس والاختبارات النفسيّة والتربويّة، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان، 2015، ج 2، ص 24-29.



«نعم» تُعطى (3) درجات، وتُعطى أحياناً (2) درجتين اثنتين. «لا» تُعطى (1) درجة واحدة.

يبلغ عدد فقرات المقياس (32) فقرة، تتراوح العلامة الكلية بين (32-160) درجة، والمتوسط يكون عند الدرجة (96). وكلما ارتفعت علامة الفرد عن المتوسط دلّت على امتلاكه مهارة التواصل.

أيضاً، سوف يُستخدم مقياس إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية للباحثة عائشة المجادة⁽¹⁾.

ويهدف المقياس للتعرف على مدى إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية، وذلك من خلال معرفة اتجاهاته الاجتماعية والأسرية والنفسية والدراسية من وجهة نظر الأمّهات.

3. أبعاد المقياس

يتكون المقياس من (20) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

- البعد النفسي: يتضمّن (5) فقرات.
- البعد الاجتماعي: يتضمّن (5) فقرات.
- البعد الأسري: يتضمّن (5) فقرات.
- البعد الدراسي: يتضمّن (5) فقرات.

4. تصحيح المقياس و تفسير النتائج

عند الإجابة على المقياس، يجب على الأمّهات اختيار أحد البدائل الثلاثة: «نعم»

(1) عائشة هليل محمد عبد الله المجادة: إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية وعلاقته بأساليب المعاملات الوالدية المدركة من قبل الأمّهات، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المجلد 3، العدد 38، ديسمبر 2022، ص

تُعطى (3) درجات، وتُعطى أحياناً (2) درجتين اثنتين. «لا» تُعطى (1) درجة واحدة.

و. تحديد المفاهيم

فيما يلي سنقوم بعرض لأبرز مفاهيم الدراسة وهي الآتية:

- الإرشاد النفس - اجتماعي: هو عبارة عن «مجموعة من الممارسات المتنوعة كالتوجيه، والمساعدة، وإبلاغ المسترشد بالمعلومات الضرورية التي تساعده على مواجهة مشكلاته وحلّ العقبات التي تعترضه وتشكل له أزمة معيّنة. وهذه الممارسات تتطلب وقتاً وأحياناً تقتضي إقامة علاقات، ليس فقط مع المسترشد، بل مع جماعات تدعم المسترشد وتيسّر الحل للمشكلة التي يعاني منها»⁽¹⁾.
- الهاتف الذكي: هو «الهاتف المحمول الذي يحوي العديد من وظائف الحاسوب. ويتميّز الهاتف الذكي التقليدي بامتلاك شاشة عرض عالية الدقة تعمل باللمس، وقابلية الاتصال بالواي فاي وتصفّح الإنترنت والقدرة على تشغيل تطبيقات معقدة. أما الجزء الأكبر من هذه الأجهزة، فيعمل على أنظمة التشغيل الشهيرة مثل أندرويد، IOS، ويندوز موبايل وبلاك بيري»⁽²⁾. ويتميّز بمجموعة من الخصائص «كالاتصال بالآخرين، التسلية بالألعاب، والاستماع إلى ملفات صوتية، كذلك إلى الراديو ومسجل الصوتيات وغيرها من الألعاب المشتركة بين الأجهزة وعبر خطوط الإنترنت»⁽³⁾.
- مهارات التواصل: يُقصد بها «العملية الأكثر تعقيداً في نقل المعلومات والمشاعر والأفكار والتي يستخدم فيها الفرد التأثير في سلوك الآخرين،

(1) سحر حجازي: الإرشاد في بيئته الثقافية والاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، 2018، ص 9.

(2) راجع: لا إسم: الهواتف الذكية، موقع قاموس مدى لمصطلحات النفاذ الرقمي والتكنولوجيا المساعدة الإلكتروني، شوهد في 2/2/2025، على الرابط: <https://goo.su/drVT>.

(3) ريم الفول: الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ودوره في غرس ثقافة ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية من وجهة نظر الأولياء، دراسة مسحية على عينة من أطفال مدينة مليانة، مجلة الاتصال والصحافة، 2021، المجلد 8، العدد 2، ص 127.



وتشمل الكتابة والكلام والإشارات وتعبيرات الوجه وحركات الجسم الخاصّة بلغة والتواصل الجسمي»⁽¹⁾. وهي تتكوّن من عدة عناصر كالاستماع الفعّال، التعبير بوضوح عن المشاعر، فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، الاحترام والإيجاز ولغة الجسد.

– الإدمان على الهواتف الذكية: هو عبارة عن «أحد صُور الإدمان السلوكي الناتج عن الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول، الذي يترتب عليه عدد من المشكلات النفس - اجتماعية نتيجة فقدان السيطرة على الوقت في استخدامه»⁽²⁾. كما يُعرّف بأنه «قضاء ساعات طويلة في استخدام الهاتف الذكي، وبالتالي إهمال العديد من الأنشطة الأخرى التي يجب على الفرد إكمالها»⁽³⁾. وهو يؤثّر سلبيًا على حياة الفرد بمعظم نواحيها المهنية والدراسية والعائلية والعلاقية.

ز. التساؤل الرئيس

لقد أدّى ظهور الإنترنت إلى التغيير في أسلوب حياة الشعوب وأساليب عملها وكيفية قضائها لوقت الفراغ. وبالرغم من إيجابياتها في المجالات العلمية والطبية والتجارية، حيث سهّلت حياة الناس واختصرت المسافات والوقت، غير أن ذلك لم يمنع ظهور بعض السلبيات كهدر الوقت، إذ أظهرت نتائج دراسة ميدانية على عيّنة تتكون من (5000) شخص⁽⁴⁾، أن (91.5%) من المستخدمين في العالم العربي

(1) سهير كامل أحمد: مهارات التواصل، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2023، ص 155.

(2) ماري سامي سعد غطاس: إدمان الهاتف المحمول لدى طالبات المرحلة الثانوية، دراسة حالة، مجلة مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد 7، أكتوبر 2019، ص 152.

(3) Hassan, E., & al.: The smartphone addiction scale for university students: Psychometric characteristics and factor structure, International Journal of Innovation, creativity and change, vol.15, Issue 2, P 626.

(4) سامي عبد الرؤوف الطايح: استخدام الانترنت في العالم العربي، دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، العدد 4، مصر، 2000.

يستخدمها للترفيه والتسلية، فضلاً عن الانخفاض في مستوى أداء الأفراد سواء الراشدين في العمل أو التلامذة في المدرسة. ولعلّ أبرز هذه السلبيات الإدمان على استخدامها، لا سيّما، بعد ظهور الهواتف النقالة الذكية.

في الواقع، إن الأطفال يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام كونهم ما زالوا في المراحل الأولى من حياتهم، تعثرهم روح البراءة، ويفتقرون للنضج والرؤية النقدية لما يشاهدونه أو يسمعون من خلال الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي. بالمقابل، هم في فطرتهم مشدودون دوماً للهو واللعب، والفضول لمعرفة المزيد، دون الوعي الكافي بمخاطر الهاتف الذكي وما تقدّمه وسائل الاتصال من مضامين تشجّع على العنف، فضلاً عن إمكانية تعرّضهم للابتزاز وغيرها من المخاطر كضعف التواصل مع الأهل، والعيش في عالم افتراضي يقتل تنمية العديد من المهارات لديهم، والتي يحتاجونها في حياتهم الواقعية. ولعلّ أبرز هذه المخاطر وقوع الأطفال «ضحية مرض نفسي جديد يحمل اسم (Nomophobia) والتي تعني حرفياً (no mobile phone phobia)»⁽¹⁾. ويُقصد بـ«النوموفوبيا» الخوف من أن يكون الهاتف خارج التغطية والاتصال، كما تعني الخوف من عدم امتلاك الهاتف الذكي أو عدم تواجده أو أن يكون الشخص بعيداً منه، حيث يُصاب الفرد بالقلق نتيجة نفاذ الرصيد أو شحن البطارية، أو عدم توافر شبكة الاتصال، ما يؤثر على مستوى تركيزه وأدائه⁽²⁾. وكلّها مؤشرات تدلّ على التبعية النفسية والإدمان على استخدام الهاتف.

في 2 شباط 2025، أشار تقرير أعدته «مؤسسة أميرة ويلز الملكية للطفولة المبكرة»، إلى أن استخدام البالغين للهواتف أثناء تفاعلهم مع أطفالهم يمكن أن يُعيق تطوير

(1) حمّد عواجي ولي حكيم: مستوى إدمان الهواتف الذكية ومخاطرها لدى المراهقين والمراهقات بالمدارس الثانوية في بمنطقة جازان، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد 192، الجزء 5، أكتوبر 2021، ص 268.

(2) Dixit, S; Shukla, H. & al.: A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India, Indian Journal of Community Medicine, vol35, Issue 2, Avril 2010, p 339341-.



مهارات التواصل لدى هؤلاء الأطفال. ويؤكد التقرير على أهمية التواصل البصري والتفاعل المباشر لمساعدة الأطفال في التعبير عن أنفسهم وتطوير مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، وكذلك مهارات التواصل لديهم⁽¹⁾.

ضمن هذا السياق، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى الإدمان عليها، وهذا الأمر له انعكاسات سلبية على التحصيل العلمي في المدرسة، وعلى الصّحتين النفسيّة والجسديّة للفرد. فقد تؤديّ عند الأطفال للتراجع في تحصيلهم المدرسي بسبب قلة التركيز على شرح المعلم وضعف الانتباه أثناء تواجده في الصفّ، بسبب انشغاله الفكري بما يحصل الآن على بعض المواقع الإلكترونية التي يتابعها، أو تفكيره بالألعاب الإلكترونية، وما هي الاستراتيجيات الأفضل ليتمكن من التغلب على الزملاء المنافسين له عند العودة إلى المنزل. كما يمكن أن يكون ضعف التركيز في الصفّ بسبب النعاس، حيث يسهر بعض الأطفال لوقت متأخر، فيشعرون بالنعاس أثناء تواجدهم في المدرسة. وقد أكدت رابطة أطباء الأطفال والمراهقين في ألمانيا أن عدم قدرة الطفل على التمتع بنوم هانئ ليلاً، يؤديّ «إلى ظهور بعض الأعراض، مثل التعب أثناء النهار، ضعف التركيز، والعصبية وسرعة الاستثارة والعدوانية، وتراجع الرغبة في استذكار الدروس»⁽²⁾.

من الناحية الجسدية، قد يسبب الإدمان على الهواتف الذكية مشاكل في النظر، تصلّب الرقبة، انحناء في الظهر، آلام في الرسغ أو الظهر وغيرها.

أما من الناحية النفسيّة، قد يؤديّ الإدمان على الهواتف الذكية إلى تدنيّ تقدير الذات، القلق واضطرابات في النوم، أو العزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الواقعيّة

(1) Eccles, Louise; Nikkhah, Roya: **Kate charity tells parents: look at your children, not your phone**, retrieved 32025/2/, on: <https://archive.ph/iVtmI#selection-1683.01687.269->.

(2) لا اسم: ما مدة النوم المثالية للأطفال في مرحلة التعليم المدرسي، موقع قناة الجزيرة الإلكترونية، نُشر في تاريخ 21/ 1/ 2023، شوهد في 2/ 3/ 2025، على الرابط: <https://goo.su/gs6GU>.

مع الآخرين، ما يجعله انطوائياً وقد يصل البعض لحالة من الرهاب الاجتماعي وتجنب التفاعل مع الآخرين، أو بأحسن الأحوال، يعجز عن التفاعل السليم مع المحيطين به ويفتقر لمهارة التواصل الفعال معهم. من هنا، نطرح التساؤل الرئيس التالي:

لأي مدى يُسهم الإرشاد والتوجيه النفس - اجتماعي في تنمية مهارة التواصل عند الأطفال بعمر (9-13) سنة، من مدمني استخدام الهواتف الذكية في منطقة المتن؟ وكيف يمكنه خفض درجة الإدمان لديهم؟

ح. النظريات العلمية

فيما يأتي سنعرض لأبرز النظريات العلمية التي تبتّتها الدراسة، وهي:

1. نظرية التعلق

يُعدّ «جون بولبي» (Bowlby, 1907-1990)، من أوائل العلماء الذين تناولوا بالدراسة علاقة الطفل التفاعلية بالديه، ولا سيما علاقته بأمّه. فهو «يبحث عن الإشباع من خلال الاتصال الجسدي بالأم، فهذا الاتصال يعطي الطفل شعور بالأمان ويخفف الخوف لديه»⁽¹⁾، الذي يزداد عند غيابها. وتشير الأبحاث إلى أن التعلق «يضع أساساً لعلاقات الفرد المستقبلية ويحدّد اتجاهاته نحو ذاته والآخرين، بل ونحو الحياة بشكل عام. فالطفل عندما يتفاعل مع مقدّم الرعاية فإنه يبنّي توقّعات أوليّة حول نفسه، وحول الآخرين، ويحدّد علاقاته الشخصية، وذلك بالاعتماد على تفاعل الشخص المتعلق به واستجاباته لحاجاته، وبمرور الوقت تقوى هذه التوقّعات وتدمج في نماذج ذهنية عاملة لعلاقاته المستقبلية. ورغم أن هذه النماذج تبقى مفتوحة للخبرات الجديدة عندما يتفاعل الطفل مع أشخاص جدد، إلا أنّها، مع ذلك، تتّجه نحو الاستقرار والثبات لأن الطفل يختار شركاءه ويشكّل علاقاته الجديدة بطريقة تنسجم مع النموذج الذهني

(1) فؤاد أحمد محمد أبو سنار: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية بولبي في تخفيف مستوى قلق الانفصال لدى عينة من أبناء المطلقين في قضاء ماعين، المجلة العربية للقياس والتقويم، العدد 5، يناير 2022، ص 226.



الموجود لديه»⁽¹⁾.

يعتقد «بولبي» أن للأم، أو البديل عنها، دور بارز في تشكيل شخصية الطفل. فالعلاقة التي تتسم بالدفع والعاطفة تعمل على «تشكيل رابطة تعلقية آمنة بين الطفل وذويه، مما يساهم في وضع البذور الأولى للتوافق والصحة النفسية»⁽²⁾.

حسب هذه النظرية، إن الأشخاص الذين يعانون القلق أو الشعور بعدم الأمان في علاقاتهم مع المحيطين بهم، أو الشعور بالوحدة النفسية، قد يلجؤون إلى الهاتف الذكي كوسيلة للهروب من مشاعرهم السلبية أو لتعويض نقص ما يعانونه في التواصل الاجتماعي الحقيقي. أيضاً، وبالاتناد إلى هذه النظرية، إن الحاجة الملحة والقسرية لدى بعض الأطفال لتفقد هواتفهم (حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك)، سببها أن الهاتف يمنحهم شعوراً مؤقتاً بالاتصال والاطمئنان ويُبعد عنهم شبح الوحدة النفسية.

2. النظرية السلوكية

تبعاً لطروحات هذه النظرية، إن سلوك الفرد مُتعلّم وهو نتاج مُثير معين، وهناك قابلية لتعديله. إنه بمثابة استجابة يمكن تعديلها من خلال التعزيز والنمذجة. يُقصد بالتعزيز إثابة معينة يتلقاها الفرد على سلوك قام به، وهي شرط ضروري لحصول تكرار السلوك. والتعزيز أنواع، قد يكون لفظياً أو غير لفظي، معنوياً أو مادياً، إيجابياً أو سلبياً، فورياً أو مؤجلاً. كما إنه «قد يحدث بشكل طبيعي كنتيجة لتفاعلاتنا اليومية مع بيئتنا الاجتماعية والفيزيائية، أو قد يُخطّط له كجزء من برنامج تعديل

(1) معاوية محمود أبو غزال: نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، 2007، ص 200.

(2) نعيمة بنت فهد بن ابراهيم الوهيب؛ عمر بن عبد الرحمن المفدى: أنماط التعلق وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي في مرحلة الطفولة من وجهة نظر الأمهات، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 38، العدد 4، الجزء الثاني، أبريل 2022، ص 253.

السلوك المُستخدَم لتغيير سلوك الفرد⁽¹⁾. أما النمذجة، فهي «إحدى العمليّات الهامة (المهمّة) في عمليّة بناء تعديل السلوك الإنساني وتقويمه، وهي عمليّة تغيير للسلوك نتيجة ملاحظة سلوك شخص آخر، وهي عمليّة أساسيّة في التعلّم الإنساني لأننا نتعلّم معظم سلوكيّاتنا من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم. وكثيراً ما تكون عمليّة التعلّم بالتقليد أو النمذجة عمليّة عفويّة لا حاجة لتصميم برامج خاصّة لحدوثها بالنسبة للطفل العادي. فالطفل الصغير يقوم بتقليد نموذج الأب وكذلك الفتاة تقوم بتقليد نموذج الأم...»⁽²⁾.

وحسب وجهة نظر «بورهوس - فريدريك سكينر» (1904 - 1990)، إن الفرد يقوم بالسلوك بهدف الحصول على مكافأة معيّنة سواء ماديّة أو معنويّة من خلال التعزيز، وهذا يتشابه مع سلوك الإدمان على المواد المخدّرة وما تولّده من شعور بالسعادة والمتعة النفسيّة، ما يساهم بتعزيز سلوك الإدمان للحصول على المزيد من السعادة. أضف إلى ذلك، أن استخدام الهاتف الذكي طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع والحصول على معزّزات تسعده وتُنسيه ما يُقلقه. كما أن الإدمان، قد يكون عند الطفل نتيجة النمذجة وتقليد سلوك الأهل أو الأخوة الأكبر منه أو حتى الرفاق.

3. النظرية المعرفيّة والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT)

تركّز النظرية المعرفيّة على كينيّة اكتساب الأفراد للمعارف والمعلومات، وكذلك كينيّة معالجتهم لها. لذلك، هي تعدّ أن الشرط الأساس لفهم سلوك الأفراد، يتطلّب فهم العمليّات العقلية كالإدراك والانتباه والتحليل والتركيب

(1) فيصل محمد خير الزراد؛ مراد علي عيسى سعد: تعديل السلوك، المبادئ والإجراءات، دار الفكر، عمّان، 2014، ص 99.

(2) جمال عبد العاطي محمد حلمي: النمذجة السلوكية وتعديل السلوك، موقع أريد الإلكتروني، نشر في تاريخ 2022 / 3 / 6، شوهد في 2025 / 2 / 3، على الرابط: <https://goo.su/cbCz6>.



والتذكر... إلخ. ويعتقد روادها أن العمليّات المعرفيّة تتأثر بالخبرات السابقة والمعتقدات والتوقّعات.

في علم النفس، يستخدم كلّ من العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT)، الذي ينبثق من النظرية العلميّة التي طرحها «ألبرت إليس» (Ellis, 1913-2007). مبادئ ومفاهيم النظرية المعرفيّة لمساعدة الأفراد على تغيير أنماط تفكيرهم بغية تغيير أنماطهم السلوكية. وهو يرى «أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته»⁽¹⁾. ويهدف هذا الأسلوب من العلاج إلى «تعديل إدراكات المسترشد ليحلّ محلّها طرق تفكير ملائمة من أجل إحداث تغييرات معرفيّة وانفعاليّة وسلوكيّة»⁽²⁾.

ضمن هذا السياق، سوف يُستعان بهذه النظرية في هذه الدراسة من خلال محاولة معرفة دور الأفكار والمعتقدات في تطوّر الإدمان عند أفراد الفئة المستهدفة. فمثلاً، قد يعتقد الطفل أن استخدام الهاتف الذكي يساعده على الهروب من مشاعره السلبية أو أنّه الطريقة الأنسب للتواصل مع الآخرين.

في الحقيقة، تساعد هذه النظرية في فهم أسباب الصعوبة التي يواجهها بعض الأفراد في تغيير سلوكهم تجاه استخدام الهاتف، حتى عندما يدركون المشاكل التي يُسببها الإدمان. لذلك، هم بحاجة إلى تغيير أفكارهم ومعتقداتهم «الخاطئة» التي تدعم هذا السلوك الإدماني.

(1) سامية أريعم: نقد نظرية ألبرت إليس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمد لخصر، الوادي، العدد 19، نوفمبر 2016، ص 260.

(2) مسعودة سالم؛ الطاهر سعد الله: العملية الإرشادية وفق نظرية ألبرت إليس للإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، المجلد 14، العدد 1، مارس 2022، ص 164.

ثانيًا. أسباب الإدمان على الهواتف الذكية

بشكل عام، تتعدد أسباب السلوك الإدماني عند الأفراد، ومنهم الأطفال. فيما يلي سنعرض لأبرزها، وهي:

- توافر «المعايير الثلاثة للاستخدام التي حددها دوبوا (Dubois, J-M)، بقوله: كي يقوم المستخدمون باستخدام منتج ما، ينبغي أولاً أن يستجيب هذا المنتج لحاجة (بمعنى أن يكون مفيداً)، ثم بعد ذلك أن يتحكم في استعماله (بمعنى أن يكون قابلاً للاستخدام)، وأخيراً أن يكون في متناولهم (بمعنى متوفر للاستخدام)»⁽¹⁾.
- الحاجة إلى الاهتمام والحنان، وأحياناً الافتقار إلى العلاقة الإيجابية مع الوالدين أو معهم ومع الإخوة، وكذلك، الافتقار إلى الاستقرار العائلي والتفاعل داخل الأسرة حيث يعيش كل فرد منها في عالمه الخاص.
- التعلق الوالدي غير الآمن والشعور بالوحدة النفسية. تثبت الأبحاث العلمية، استناداً إلى نظرية «بولبي»، تأثير «التعلق الذي يتطور أثناء مرحلة الطفولة على العديد من جوانب الحياة بعد ذلك، ويمكن تصنيفه إلى تعلق آمن وتعلق غير آمن»⁽²⁾. كما تؤكد الدراسات على فكرة «أن العلاقة بين الرضيع و أمه أو مقدم الرعاية الأساسي هو أمر حاسم لتنمية التعلق الآمن والتطور اللاحق للقدرة على تكوين علاقات شخصية مع الآخرين آمنة وتتمتع بالصحة النفسية»⁽³⁾، في التفاعل الاجتماعي للفرد مع بيئته. وانطلاقاً من أن «الأفراد

(1) عبد الوهاب بوخنوقة: المدرسة، التلميذ والمعلم وتكنولوجيات الإعلام والاتصال، التمثل والاستخدامات، أطروحة دكتوراه دولة في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، 2007، ص 53-52.

(2) Kim, E., Koh, E.: Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self- esteem, Journal Computers in Human Behavior, Issue 84, p 264271-.

(3) علي محمد علي البسيوني بشار: التعلق الوالدي وعلاقته بإدمان الهاتف الذكي والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية-إكلينيكية، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، العدد 132، جزء 1، أكتوبر 2022، ص 419.



الذين لديهم تعلق غير آمن، يُظهرون بشكل خاص صعوبات في التقبل الاجتماعي، والانفتاح على الآخرين، ويُظهرون في نفس الوقت رغبة واضحة في التواصل مع الآخرين، يمكن الافتراض أن المكوّن التعويضي الاجتماعي لهم يكمن في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، حيث يستخدم هؤلاء الأفراد الهاتف الذكي للتعويض عن عجزهم الحقيقي فيما يتعلق بالعلاقات الشخصية. كما يسمح أن عدم الكشف عن الهوية على الإنترنت يتيح لهم بإنشاء تمثّل جديد للذات، ممّا قد يسمح لهؤلاء الأفراد بالتعويض عن مشكلات القبول الحقيقية»⁽¹⁾.

- الرغبة بإشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية والتعليمية. وحسب نظرية الاستخدامات والإشباع، إن الحاجة للاتصال تتفاعل مع العوامل الاجتماعية والنفسية كاتجاهات الفرد الفكرية وطباعه وشخصيته حتى يتسنى له إشباع حاجاته. فالأفراد يستطيعون «دائمًا تحديد حاجاتهم ودوافعهم، وبالتالي يختارون الوسائل التي تُشبع تلك الحاجات»⁽²⁾.
- الشعور بالملل والتواصل مع الرفاق، ما يشكل دافعًا قويًا لإدمان الطفل على استخدام الهاتف الذكي.
- انخفاض تقدير الذات والقلق الاجتماعي وعدم قدرة الفرد على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين بسبب الخجل أو الانطوائية والعزلة.
- الهروب من الواقع الاجتماعي⁽³⁾، وما يُحيط بالطفل من قوانين وأنظمة تُقيده، إذ يجد في التواصل الافتراضي فرصة للحرية والتعبير عما يريد، سواء من خلال

(1) Eichenberg, C., & al.: **Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style**, Journal *Frontiers in psychiatry*, vol. 10, Issue 681, p16-.

(2) عماد مكاوي؛ ليلي حسين السيد: **الاتصال ونظرياته المعاصرة**، الدار المصرية المعاصرة للنشر، القاهرة، 2002، ص 241.

(3) Severin, W., Taknard, W.J.: **Communication theories origins, methods and uses in the mass media**, Longman, White Plains, New York, 2007, p222.



- اللعب أو الكتابة أو تفرغ مشاعره لأحد الأصدقاء.
- انشغال الأهل بأعمالهم اليومية، ومنحهم الهاتف للطفل ليتسلى ببعض الألعاب الموجودة فيه ريثما ينتهون من أعمالهم.
- الظروف الأمنية غير الآمنة والحروب المتكررة في لبنان، دفعت بعض الأهل لشراء هاتف لأطفالهم ليقوا على اتصال دائم معهم أثناء تواجدهم خارج المنزل. وتجدر الإشارة إلى أن وجود هاتف بين يدي الطفل كملكية خاصة له، يشجعه على الإدمان كونه يرافقه طوال الوقت، والطفل لديه فضول كبير، فإن شاهد أمراً مثيراً لن يستطيع السيطرة على فضوله وسيستمر بالمشاهدة دون أن يشعر بمرور الوقت.
- الهروب من الإحباطات أو العثرات التي مرّ بها الطفل أثناء يومه في المدرسة أو المنزل، وكل المشاعر السلبية الناجمة عن مواقف الحياة الضاغطة عليه، حيث كلما ازداد الضغط النفسي، ازداد بالمقابل، استخدامه للهاتف الذكي بغية الحصول على متعة بديلة عن المشاعر السلبية، ما يُحقق له السعادة والرضا، ونسيان مشاكله. وبذلك، يتجاهل الواقع وقساوته.
- جائحة كورونا التي أجبرت المدارس على التعليم الافتراضي، فكان بعض الأطفال يدرسون باستخدام الهاتف الذكي، واستخدامه لوقت يستمر عدة ساعات يومياً، من شأنه أن يشجع على الإدمان عليه.
- طبيعة بعض الألعاب التي تمنح مكافآت للطفل عندما يربح التحديات، ما يولّد عنده السعادة والرغبة بالمزيد من الأرباح، فيشجعه على سلوك الإدمان.
- أسلوب الرعاية الوالدية للطفل، إذ كلما كان الأسلوب يتسم بالإهمال والتفرقة بين الأبناء والتسلط، كلما ازداد توتر الطفل وقلقه، ما يجعل هذه الظروف العائلية عاملاً مساعداً للإدمان على استخدام الهاتف الذكي.
- أما بالنسبة للمسترشدين، فقد كان السبب في الإدمان على الهاتف الذكي عند



المسترشدة الأولى الخجل والعزلة الاجتماعية، بسبب صورة الجسد السلبية وضعف الثقة بالنفس نتيجة تعرّضها للتنمر بسبب بدانتها وضعف تحصيلها العلمي.

أما المسترشدة الثانية، كان سبب السلوك الإدماني ضعف الرقابة الوالدية وانشغال الأم بإعداد الطعام وتدريس الإخوة الأصغر سنًا عند عودتها من العمل، والهروب من الشعور بالإحباط نتيجة الغيرة من الإخوة الأصغر سنًا وخلافاتهم الدائمة في الأسرة.

في حين أن السبب عند المسترشدة الثالثة هو جائحة كورونا والشعور بالملل والتمييز في المعاملة بينها وبين أخيها الذكر الأصغر منها. وتجدر الإشارة إلى أنّها تعيش في أسرة مع زوجة أبيها وأنها تعرّضت لتجربة التعلّق غير الآمن في طفولتها أثناء فترة طلاق والديها، كما أن والدها وزوجته يعملان وليس لديهما الوقت الكافي للاهتمام بها، واصطحبها لزيارة رفاقها، فيكون الهاتف وسيلة للتواصل معهم، وكذلك للترفيه والتسلية.

أما بالنسبة للمسترشدين الذكور، نجد أن السبب في إدمان المسترشد الأول على استخدام الهاتف الذكي، المزاج السلبي والشعور بالوحدة كونه الولد الوحيد (لا إخوة له)، وهناك فرق كبير بالسنّ بينه وبين أهله.

وفي ما يخصّ المسترشد الثاني، فالسبب هو التشاجر الدائم مع الإخوة وصعوبة التعبير عن المشاعر واستسهال العنف اللفظي في التفاعل معهم.

في حين أن المسترشد الثالث كان سبب إدمانه على الهاتف الذكي التعرّض للتهميش في المدرسة بسبب عصبية وعناده في التعامل مع رفاقه. غير أن السبب المشترك عند الجميع هو ضعف الرقابة الوالدية والحاجة لمزيد من الاهتمام وعند البعض منهم الضعف في الرغبة بالتواصل مع المحيط.

ثالثًا. مؤشرات الإدمان على الهواتف الذكية

استناداً إلى العديد من الدراسات والأبحاث العلمية في الدول الغربية والعربية، تبين أن هناك عدة مؤشرات تدلّ على أن الطفل قد أصبح مدمناً على استخدام الهاتف الذكي، نذكر منها:

- الاستخدام القهري⁽¹⁾، بحيث يشعر الطفل أن هناك دافعاً قوياً (يعجز عن مقاومته)، يحثّه على استخدام الهاتف، بالرغم من عدم وجود مُبرّر لذلك.
- سلوكيات متكرّرة تتعلّق بالهاتف دون سبب موضوعي، كالتحقّق المستمرّ من الرسائل أو التحديثات، بالرغم من عدم وصول إشعار بذلك.
- الولع بالهاتف وتزايد رغبة الطفل باستخدام الهاتف وبشكل مستمرّ.
- التفكير المفرط في استخدام الهاتف وماذا يحصل على المواقع، حتى عندما يكون في المدرسة أو في غير أوقات استخدامه.
- الرغبة بالعزلة الاجتماعية ومحاولة الابتعاد عن الآخرين، حتى وإن كان موجوداً بينهم، ما «يسبّب لهم ضعفاً في العلاقات الاجتماعية ونقص العدد الكافي من الأصدقاء والأقارب، فيخلق صعوبة في الاندماج والارتباط بالآخرين»⁽²⁾.
- الشعور بالضيق النفسي والتوتّر والغضب عند عدم استعمال الهاتف.
- التأثير سلباً على أنشطة الحياة اليومية، حيث يهمل المهام المطلوبة منه والأعمال التي اعتاد على القيام بها، كمتابعة الطفل لدروسه لصالح استخدام الهاتف الذكي.

(1) Alageel A.A, Alyahya, R.A. & al.: Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic sample, A cross-sectional study, Journal BMC Psychiatry, vol 21, Issue 1, p: 2.

(2) كنزة قوطال؛ أحمد فلاق: العزلة الاجتماعية لدى مستخدمي الهواتف الذكية، دراسة مسحية تحليلية على عيّنة من الشباب المستخدمين للهواتف الذكية بمدينة مليانة، مجلة آفاق لعلم الاجتماع، ديسمبر 2015، المجلد 5، العدد 2، جامعة الجزائر 3، ص 438 - 439.



- ضعف في العلاقات الاجتماعية والتواصل⁽¹⁾، لا سيّما مع المحيطين به.
- تجاهل العواقب الضارة للإفراط في استخدام الهاتف.
- عدم القدرة والعجز عن التحكم بالذات عند الرغبة باستخدام الهاتف.
- ضعف الإنتاجية وسيطرة مشاعر القلق⁽²⁾.
- عدم الوضوح، وأحياناً الكذب، في إجابته عن الأسئلة المتعلقة بالوقت الذي يستغرقه في استخدام الهاتف. كما أنه يعجز عن التحكم أو التقليل من الوقت الذي يستخدم فيه الهاتف.
- الغضب والتوتر الشديدين عند منعه من استخدام الهاتف.
- التوتر والقلق الزائدان وفقدان الصبر عند انقطاع خدمات الإنترنت نتيجة عطل معين.
- تبدل الأولويات وإعطاء استخدام الهاتف الأولوية على حساب بعض النشاطات الحياتية كالدراسة.

رابعاً. أدبيات الدراسة

فيما يلي سنعرض أبرز الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الأطفال على الهواتف الذكية، وسنبداً بعرض للدراسات التي تناولت الموضوع.

أ. الدراسات العربية

تعددت الدراسات الصادرة باللغة العربية، ومنها:

- دراسة دينا داود محمد المولى، بعنوان: إدمان الأطفال على الهواتف الذكية

(1) Lin, Y.H., Chiang, C.L. & al.: **Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction**, Journal **PloS one**, vol11, Issue 11,p 1.

(2) Bian, M., Leung, L.: **Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital**, journal **Social Science Computer Review (SSCR)**, vol33, Issue 1, p: 68.

ورقابة الآباء من وجهة نظر اساتذة كلية التربية للبنات (2023)⁽¹⁾. هدفت الدراسة لمعرفة أسباب إدمان الأطفال على الهاتف وعدم رغبتهم بالخروج من المنزل. تكوّنت العيّنة من (100) أب وأم عراقيين، بتقسيم (90) رجل و (10) نساء، تتراوح أعمارهم ما بين (30-47) سنة. لديهم أطفال من مرحلة ما قبل المدرسة وبلغت نسبتهم (18٪)، وأطفال في مرحلة الروضة ونسبتهم (22٪)، وأطفال في سنّ المدرسة كانت نسبتهم (60٪). استخدمت الاستمارة لجمع البيانات من أفراد العيّنة، كما اعتمدت على منهج المسح الاجتماعي. أظهرت نتائج الدراسة أن أسباب استخدام أطفالهم للهاتف الذكي متعددة، ولكن السبب الرئيس هو انشغال الوالدين بأمور الحياة وضغوطات العمل، وبلغت نسبته (50٪)، ثم تلاه الهروب من الروتين اليومي (25٪).

– دراسة عائشة هليل محمد عبد الله المجادة، بعنوان: إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية المدركة من قبل الأمهات (2023)⁽²⁾. تسعى الدراسة لمعرفة مدّة إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية وعلاقتهم بأساليب المعاملة الوالدية المدركة من قبل الأمهات. تكوّنت عيّنة الدراسة من (300) أم، لديهنّ أطفال تتراوح أعمارهم بين (8-12) سنة، في مدينة أربها. أما بالنسبة للمنهج والأدوات، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومقياسين هما: مقياس إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية المدركة في قبل الأمهات. أظهرت النتائج أن إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية في البُعدين النفسي والدراسي كان فوق المتوسط، وفي البُعدين الأسري والاجتماعي والأبعاد الثلاثة معاً أقلّ

(1) دينا داود محمد المولى: إدمان الأطفال على الهواتف الذكية ورقابة الآباء من وجهة نظر أساتذة كلية التربية للبنات، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط، المجلد 15، العدد 1، كانون الثاني

2023، ص. 460

(2) عائشة هليل محمد عبد الله المجادة: إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية، مرجع سابق، ص. 77.



من المتوسط على مقياس إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية، وأن الأمهات تمارسن أساليب المعاملة الوالدية (الديمقراطية والرعاية والمساواة)، وأساليب المعاملة الوالدية الثلاثة معاً بدرجة أقل من متوسط مع أبائهن، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية وفقاً لمتغير المستوى الثقافي في البعد النفسي والبعد الأسري والبعد الاجتماعي والبعد الدراسي، وفي كل الأبعاد معاً، لصالح مستوى الثقافة الجامعية والدخل المتوسط. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير المستوى الثقافي في أسلوب المعاملة الديمقراطية والرعاية والمساواة لصالح مستوى الثقافة الجامعية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير المستوى الثقافي في أساليب المعاملة الوالدية معاً. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير الدخل المعيشي في أساليب المعاملة الوالدية (الديمقراطية والرعاية والمساواة) وفي أساليب المعاملة الوالدية الثلاثة معاً. إنّما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية في البعد الاجتماعي وأساليب المعاملة الوالدية الديمقراطية، والرعاية والمساواة، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية في البعد الاجتماعي وأساليب المعاملة الوالدية الثلاثة معاً.

– دراسة أسماء باسم وإيمان عبد الرحمن (2017-2018)، وهي بعنوان: التأثيرات السلبية لاستخدام الهواتف الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات⁽¹⁾. هدفت

(1) أسماء باسم؛ إيمان عبد الرحمن: التأثيرات السلبية لاستخدام الهواتف الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات: جنين والباذان نموذجاً، جامعة النجاح الوطنية، كلية الاعلام، قسم الصحافة المكتوبة والإلكترونية، نابلس، 2017، ص 36-37. شوهد في تاريخ 3/2/2025، على الرابط:

<https://repository.najah.edu/items/50a85dc7-d7704-c87-a8f31-a9eda6668a8>.



الدراسة إلى معرفة مدى وعي الأمهات بالآثار المختلفة لاستخدام الهواتف الذكية على الأطفال من عمر سنتين لغاية تسع سنوات، في بلديّ جبع والباذان في فلسطين، وذلك تبعاً لعدّة متغيّرات: عدد الأطفال، عمر الطفل، عمل الأم، عدد ساعات الاستخدام، وملكية الهاتف الذكي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع أمهات هاتّين البلديّتين. تكوّنت العينة من (250) أم، اختيرت بطريقة العيّنة الاحتمالية. جُمعت البيانات في استبيان مكوّن من (23) فقرة، موزّعة على أربعة محاور هي: محور بيانات اجتماعيّة، محور للبيانات الصحيّة، محور للبيانات السلوكيّة، محور للبيانات المتعلقة بالرقابة ومتابعة المحتوى. أظهرت نتائج الدراسة أن للهواتف الذكية تأثير سلبي على الجوانب الاجتماعيّة والصحيّة والسلوكيّة. وأنها، أضعفت مهارات التواصل عند الأطفال مع الآخرين بنسبة (70.8%)، وجعله خجولاً وانطوائياً ومهملاً إلى حدّ ما. كما يعمل الهاتف الذكي على رسم عالم افتراضي للطفل يجعله بعيداً من الواقع. وكذلك يتسبّب بالآلام في الرقبة والرأس وإصابة الطفل بالكسل والخمول، وأن الطفل يصبح عصيّاً وتظهر لديه سلوكيّات عنيفة ومتمرّدة. وقد أوصت الدراسة بتقليل ساعات استخدام الأطفال للهواتف الذكية وضرورة شغل أوقات فراغ الطفل بأنشطة تُقلّل من استخدامه للهاتف الذكي.

ب. الدراسات باللغة الأجنبية

إضافة إلى ما ورد من دراسات باللغة العربية، هناك دراسات تناولت الموضوع باللغات الأجنبية، منها:

– دراسة شياوولين تشنغ (Xiaolin Zheng) بعنوان: **Research on the Impact of Smart Phone Use on Children's Socialization Zhengzhou University,**



Zhengzhou, China، جرت في دولة الصين في مدينة أنكيو (Anqiu)⁽¹⁾، في العام 2022.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الأطفال في سنّ المدرسة للهواتف الذكية على تنشّتهم الاجتماعية ووعيهم الإعلامي بالمضمون المناسب لعمرهم والمفيد لهم. تكوّنت العيّنة من (200) طفل، منهم (130) ذكراً، و(70) أنثى، من الصفّ الثالث إلى الصفّ السادس في المدارس الابتدائية، حيث يجمعون بين سلوكيات التنشئة الاجتماعية وسلوكيات استخدام الهواتف الذكية. استخدم الباحثون استبياناً لتحليل سلوك الأطفال الإعلامي وأبعاده المختلفة من خلال برنامج تحليل البيانات (SPSS). وتجدر الإشارة إلى أن الباحث استخدم المنهج الاستنباطي في دراسته.

أظهرت النتائج أن مستوى الوعي الإعلامي للأطفال في استخدام الهواتف الذكية ليس مرتفعاً، حيث يعانون صعوبة في تمييز المحتوى المناسب لهم واختيار الأهداف التي تحقّق فائدة لهم. كما أن توجّهم نحو الترفيه يغلب على باقي الاستخدامات، ما يعوق تطوير مهاراتهم الإعلامية وزيادة آفاقهم. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن هناك علاقة بين مدة استخدام الأطفال للهواتف الذكية ودرجة تفاعلهم الاجتماعي. فالاستخدام المعتدل يسهم في تكوين شخصية هادئة لديهم، وتتمتع بالثقة في النفس، بينما الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى انطوائهم وانعكاسات سلبية على صحّة الأطفال العقلية والجسدية.

ورغم أن الهواتف الذكية تقدّم للأطفال معلومات تثري فهمهم للمجتمع وتساعدهم على التعرّف على التغيّرات في بيئتهم، إلّا أن الاستخدام المفرط يمكن أن يُعيق تواصلهم مع بعض أفراد أسرهم أو أصدقائهم، ما يؤثر سلباً على تشكيل صورة

(1) Xiaolin Zheng: Research on the impact of Smart phone use on children's socialization, Journal The Frontiers of Society, Science and Technology, 2022, vol4, issue 6, Published by Francis Academic Press, UK, p 59.

متكاملة عن أنفسهم. كما أن استقبالهم العشوائي للمحتوى الترفيهي والسطحي قد يؤدي إلى الإدمان، ما يحد من قدرتهم على التمتع بالفوائد النفسية التي تأتي من القراءة والتعلم العميق.

– دراسة جنيفر إيهم (Jennifer Ihm) وعنوانها: **Social implications of children's: The role of support networks and social engagement** وقد جرت في دولة كوريا الجنوبية⁽¹⁾، في العام 2018.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الآثار الاجتماعية لإدمان الأطفال على الهواتف الذكية. واستندت إلى منهج المسح الاجتماعي، حيث شمل المسح عينة تتكوّن من (2000) طفل وطفلة في كوريا الجنوبية، يتوزعون بين (991) طفلاً و (1009) طفلة، بمتوسط عمر يبلغ (12) عاماً. بالنسبة للتقنيات، تم استخدام برنامج النمذجة الهيكلية للمعادلات (STATA 14)، وقد جرى تحليل العلاقة بين نقص الشبكات الاجتماعية لدى الأطفال، إدمانهم على الهواتف الذكية، ومستوى مشاركتهم الاجتماعية.

أظهرت النتائج أن المتغيرات المرتبطة بالشبكات الاجتماعية، مثل العضوية في المنظمات الرسمية، وجودة العلاقة مع الوالدين، وحجم مجموعة الأقران، ودعم الأقران، تساهم في تقليل إدمان الهواتف الذكية. في المقابل، لم يكن لوجود علاقات جيّدة ومشاعر متبادلة مع الأقران تأثير ملحوظ على الإدمان. كما تبين أن الأطفال المدمنين على الهواتف الذكية يشاركون أقل في الأنشطة الاجتماعية.

وتقدّم الدراسة فهماً مختلفاً لإدمان الهواتف الذكية، حيث تركّز على أبعاده الاجتماعية وتُعزّز من الدراسات السابقة التي تناولت العوامل النفسية. وتشير النتائج، إلى أن نقص الشبكات الاجتماعية لدى الأطفال قد يعوق التفاعلات الاجتماعية

(1) IHM Jennifer: **Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement**, Journal of Behavioral Addictions, 2018, vol 7, Issue 2, p 473.



المريحة ويوفّر مشاعر الدعم في البيئة الواقعيّة، ما يزيد من رغبتهم في الهروب إلى الهواتف الذكية. وفي المقابل، لا يستفيد هؤلاء الأطفال من الوسائل الإعلاميّة لتوسيع حياتهم الاجتماعيّة وزيادة مشاركتهم.

ج. التعقيب على الدراسات السابقة

تتشابه هذه الدراسات مع دراستنا من ناحية دراسة نفس المرحلة العمرية وهي مرحلة الطفولة، واستخدام الأطفال للأجهزة الذكية، لا سيّما الهاتف الذكي. وكذلك يبرز التشابه بأنّها تأخذ وجهة نظر الأهل عمومًا والأمّهات خصوصًا بعين الاعتبار، لمعرفة أسلوب المعاملة الوالديّة ودور الأهل في استخدام الأطفال لهذه التقنيّات الحديثة، سواء كعامل مساعد على هذا الاستخدام بسبب الانشغالات اليومية والمهنية، أو كرقب يلزم الأطفال باستخدام الهاتف لوقت محدّد يوميًا.

أيضًا تتشابه دراستنا مع الدراسة الثانية (المجادعة)، من ناحية اعتمادها في جمع البيانات على مقياسين هما: مقياس إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الذكية، ومقياس أساليب المعاملة الوالديّة المدركة من قبل الأمّهات، ومن ناحية اعتماد المنهج الوصفي. بينما تختلف من ناحية نوع الدراسة، فالدراسات المعروضة هي دراسات ميدانية - بحثية في حين أن دراستنا ميدانية - مهنية. كما تختلف من حيث الأهداف، حيث تسعى دراستنا لتنمية مهارة التواصل عند الأطفال مدمني استخدام الهواتف الذكية، بينما كانت أهداف الدراسات السابقة تسعى لمعرفة أسباب الإدمان وانعكاساته على الطفل دون العمل على تنمية مهارة التواصل.

وكذلك تختلف هذه الدراسة عن الدراسات الآنف الذكر، من ناحية حجم العينة والمناهج المتبعة، حيث استخدمت دراسة المولى منهج المسح الاجتماعي وكذلك دراسة أيهم (IHM)، واستخدمت دراسة أسماء باسم وإيمان عبد الرحمن المنهج الوصفي التحليلي، في حين أن دراستنا استخدمت منهجين هما المنهج الوصفي والمنهج الإجمالي.

أما من ناحية وسائل جمع البيانات، فقد اعتمدت الدراسات الأولى والثالثة والرابعة على الاستمارة، ولم تستخدم مقاييس أو مقابلات، في حين أننا لم نستخدم الاستمارة في دراستنا، بل مقاييس إضافية للمقابلة نصف الموجهة. وأخيراً، تتشابه الدراسات السابقة فيما بينها في كونها دراسات كمية، وهي بذلك تختلف عن دراستنا التي ما يميزها أنها نوعية وكمية في آنٍ معاً. ولقد استفدنا من هذه الدراسات في إعداد الجانب النظري وإعداد الإطار المنهجي والخطة الإرشادية، حيث حاولنا تقديم إضافة معرفية وعملية تتعلق بتطوير مهارات التواصل عند الأطفال مدمني الهواتف الذكية، وهذا ما لم تتناوله بعمق هذه الدراسات.

خامساً. ملخص عن جلسات الخطة الإرشادية

لكل خطة إرشادية، مهما تنوع موضوعها وأفراد الفئة المستهدفة، يبقى لها هدف عام وأهداف خاصة. فماذا عن هذه الأهداف؟

أ. الهدف العام

تهدف هذه الخطة الإرشادية إلى تنمية مهارة التواصل عند الأطفال مدمني استخدام الهواتف الذكية، ومحاولة خفض وقت استخدامهم لها، وتوعية أهاليهم حول بعض أساليب التعامل مع أطفالهم كي يساعدوهم على خفض مستوى إدمانهم على الهاتف الذكي، وليعيشوا وفق أسلوب حياة متوازن وصحي.

ب. الأهداف الخاصة

تشمل تزويد الأطفال بمعلومات عن التواصل الفعال وسليبات الإدمان على الهواتف الذكية، وأهمية ضبط الذات والتعبير عن المشاعر، وتعريفهم بأهمية التواصل الفعال لحياة اجتماعية متكيفة.



ج. المهارات

بالنسبة للمهارات التي عملنا على تطويرها لدى الأطفال، من خلال هذه الخطة الإرشادية الجماعية، هي: مهارة التواصل الاجتماعي الفعّال مع الآخرين، مهارة ضبط الذات وإدارتها، مهارة التعبير عن الذات بعيداً من العنف، وأخيراً، مهارة إدارة الوقت وتنظيمه.

د. الأساليب والتقنيات الإرشادية

استخدام الإرشاد الجماعي، الإرشاد باللعب، الملاحظة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، لعب الأدوار، التعزيز والنمذجة.

هـ. مدة الجلسات

تراوحت ما بين (45-60) دقيقة.

و. الفترة الزمنية

طُبِّقَت هذه الخطة الإرشادية على مدار تسعة أسابيع، ونفذت جميعها يوم السبت، مرة واحدة في الأسبوع، استمرّ تطبيقها من 23 تشرين الثاني / نوفمبر، لغاية 25 كانون الثاني / يناير، وقد توقّفنا يوم السبت في 28 كانون الأول / ديسمبر، لمناسبة عيدَي الميلاد ورأس السنة.

ز. عرض الجلسات

لقد قمنا بتنفيذ تسع جلسات إرشادية متنوّعة الأنشطة والمواضيع بهدف التخفيف من استخدام الهواتف الذكية، وهي التالية:

– الجلسة الأولى (جلسة تعارف وبناء العلاقة الإرشادية): هدفت لكسر الجليد مع الأطفال (المسترشدين)، وتعريفهم على أهداف الخطة الإرشادية وقوانين الجلسات وأهميّة احترامها لإرساء قواعد العلاقة الإرشادية السليمة وبناء الثقة بيني (الباحثة)

- وبينهم، وتحقيق التعارف والإلفة بين المسترشدين أنفسهم والتعبير عن الذات.
- **الجلسة الثانية (التواصل الفعّال: عناصره، أنواعه):** هدفها التعريف بمفهوم التواصل الفعّال وعناصره وأنواعه، وأهميّة تعزيزه في العلاقات مع الآخرين وإبراز إيجابيّاته في الحياة اليوميّة.
- **الجلسة الثالثة (تحدّيات ومعوّقات التواصل الفعّال):** هدف الجلسة معرفة المسترشدين بهذه المعوّقات والعمل على تجنّبها، ومعرفة انعكاساتها السليبيّة على عمليّة التواصل وكذلك على الأفراد.
- **الجلسة الرابعة (أسباب وانعكاسات الإدمان على استخدام الهاتف الذكي):** هدفت الجلسة إلى تعريف الأطفال على أسباب الإدمان على الهاتف الذكي وأبرز مظاهره وانعكاساته النفس-اجتماعية. كما هدفت لجعلهم يعترفون بإدمانهم ويدركون السبب عندهم، وذلك لاعتقاد الباحثة بأن اقتناع الفرد بوجود المشكلة لديه وإدراكها، هو الخطوة الأولى نحو التخلّص منها.
- **الجلسة الخامسة (جلسة توعوية للأهل):** الهدف من الجلسة تعريفهم بمفهوم الإدمان على الهواتف الذكيّة، أسبابه وآثاره السليبيّة. إضافة لتعريفهم بأهميّة دور الأهل الرئيس في تشكيل شخصيّة الطفل ومساعدته على التخلّص من الإدمان على الهاتف الذكي، وتوعيتهم حول بعض الاستراتيجيّات التي يجب اتّباعها، كي تساعد الطفل على التخلّص من هذا الإدمان كتخصيص أماكن في المنزل تكون «أماكن خالية من التكنولوجيا» مثل غرفة الطعام، قضاء أوقات ممتعة مع أطفالهم لتعزيز العلاقة بينهم، التشجيع والتوكيد على السلوكيّات الإيجابيّة.
- **الجلسة السادسة (ضبط المشاعر والذات والوقت):** هدفها هو تدريب المسترشدين على تنمية مهارة التعبير عن مشاعرهم المختلفة وكيفيّة التحكّم بها، بالإضافة الى ما يحتاجونه لتحقيق شعور أفضل. كذلك، تعزيز مهارات



المسترشدين في التفكير المعكوس والمرونة الذهنية، وتعليمهم تقنيات الاسترخاء والتنفس. فضلاً عن تنمية مهارة إدارة الوقت وتوعيتهم حول أهمية الاستفادة من الوقت.

– الجلسة السابعة (تطوير مهارات واستراتيجيات للتعامل مع إدمان الهاتف الذكي): هدف الجلسة هو تنمية بعض مهارات المسترشدين وتعزيز هوياتهم الخاصة ليستفيدوا منها في أوقات فراغهم بدل الاستخدام القهري للهاتف الذكي، ما يساعدهم على مواجهة الضغوطات الحياتية، ويسمح لهم بالخروج من عزلتهم والتعرف على أفراد ذات اهتمام مشترك، ما ينمي تواصلهم وتفاعلهم الاجتماعي الواقعي. كما هدفت هذه الجلسة إلى تحديد بعض الاستراتيجيات التي تساعدهم على التخلص من سلوكيات الإدمان على استخدام الهاتف وتدريبهم على تطبيقها، كتحديد قائمة بالبدائل الممكنة، أن يقلل المشتريات مثل إلغاء خاصية الإشعارات، أن يضع قوانين لنفسه مثلاً: عدم استخدام الهاتف أثناء الجلوس مع العائلة، أو أثناء تناول الطعام، وأن يُغيّر بعض العادات كاستخدام الهاتف قبل النوم أو فور الاستيقاظ.

– الجلسة الثامنة (أسلوب حياتنا سبب نجاحنا): هدفت الجلسة إلى جعل المسترشدين يميزون بين أسلوب الحياة الصحي والمتوازن وأسلوب حياتهم، فيدركون الفرق بينهما، وأن يدركوا بأن الأسلوب الذي يعيشه الفرد يؤثر على إنجازاته اليومية ونجاحه في الحياة وتحقيقه لطموحاته، فإن أرادوا النجاح عليهم تبديل أسلوب حياتهم والحد من وقت استخدام الهاتف الذكي، والنوم ليلاً. أيضاً، سعيًا من خلال هذه الجلسة إلى جعلهم يدركون أن النجاح في الحياة يتطلب مواجهة الذات وإدراك نقاط القوة والضعف في شخصيتنا، والعمل على تعزيز نقاط القوة والسعي لمعالجة نقاط الضعف.

– الجلسة التاسعة (جلسة ختامية): هدفت الجلسة لمراجعة أبرز ما ورد في الخطة

الإرشادية وتقييمها، وكذلك تطبيق المقياس البعدي وإنهاء الخطة.

سادسًا. تطوّر حالة المسترشدين خلال الخطة الإرشادية

بشكل عام، تبين أن هناك تطوّرًا خلال تنفيذ الخطة الإرشادية عند المسترشدين فيما يخص موضوع التواصل والإدماج على استخدام الهواتف الذكية، ويتّضح ذلك من خلال الجدولين التاليين:

الجدول الرقم (1)
نتائج التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مهارة التواصل الاجتماعي

الدرجة	مهارة الاستماع		مهارة التحدّث		مهارة القدرة على فهم الآخرين		مهارة إدارة العواطف	
	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي
أ.أ	15	25	15	34	16	17	19	49
أ.ب	16	26	15	25	16	18	20	30
أ.ج	17	22	15	25	15	23	18	28
أ.د	13	13	25	30	16	16	23	31
أ.هـ	14	24	15	25	14	18	20	29
أ.و	13	22	15	28	14	21	18	30



الجدول الرقم (2) نتائج التطبيق القبلي والبُعدي لمقياس الإدمان على الأجهزة الإلكترونية

اسم المسترشد	البُعد النفسي		البُعد الأسري		البُعد الاجتماعي		البُعد الدراسي	
	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي	درجة المقياس القبلي	درجة المقياس البعدي
أ.أ	13	7	13	9	15	9	9	9
أ.ب	11	6	12	7	15	10	13	6
أ.ج	13	8	13	10	13	9	15	9
أ.د	7	6	12	9	13	9	10	7
أ.هـ	15	10	13	9	15	9	15	9
أ.و	11	7	12	9	15	9	13	6

– بالنسبة للمسترشد الأول (أ.أ): عندما قمنا بالتطبيق القبلي لمقياس مهارة التواصل الاجتماعي، تبين أن لديه قصوراً في مهارة التواصل، حيث كان المعدل الكلي (65) درجة في حين أن المتوسط هو (96) درجة. أما عند تطبيق المقياس البعدي، فقد حصل على الدرجة (125). وكان التطور البارز عنده في مهارتي التحدث وإدارة العواطف. أما بالنسبة لمقياس الإدمان على الأجهزة الإلكترونية، فقد تبين عند تطبيقنا المقياس البعدي أن المسترشد تدنت درجة إدمانه على استخدام الهاتف الذكي (6) درجات، وقد احتسبت بهذه الطريقة (13-7 = 6)، وقد اتضح ذلك بوضوح من خلال الفقرات المتعلقة بالبُعد النفسي والبُعد الاجتماعي، كما أظهر تحسناً مقداره (4) درجات في البُعد الأسري (13-9)، في حين أن درجته في البُعد الدراسي لم تتغير، إذ بقيت (9) درجات.



- فيما يتعلق بالمسترشد الثاني (أ.ب): تبين أن لديه ضعفاً في مهارات التواصل عند التطبيق القبلي للمقياس، حيث كانت الدرجة الكلية (67)، وارتفعت بعد تطبيق المقياس البعدي لتصبح (99) درجة، وكان هذا التطور بارزاً في مهارات: الاستماع، مهارة التحدث ومهارة إدارة العواطف، حيث تقدّم (10) درجات. أمّا بالنسبة لتطبيق مقياس الإدمان على استخدام الأجهزة الإلكترونية، فقد تبين وجود انخفاض ملحوظ في درجة الإدمان، حيث تدنّت درجته (7) درجات في البعد الدراسي، في حين تساوى تدني درجات إدمانه في البعدين النفسي والأسري وكذلك البعد الاجتماعي حيث بلغ (5) درجات.
- المسترشد الثالث (أ.ج): اتضح أن هناك تقدماً في مهاراته التواصلية، إذ حصل على الدرجة الكلية (65) درجة عند التطبيق القبلي للمقياس، ثم ارتفعت الدرجة إلى (98) في تطبيقه البعدي. وكان التقدّم الملحوظ في مهارة التحدث ومهارة إدارة العواطف، حيث تقدّم (10) درجات. ثم في مهارة القدرة على فهم الآخرين، إذ تقدّم (8) درجات. كما تقدّم (5) درجات في مهارة الاستماع. وعند تطبيق مقياس الإدمان على الأجهزة الإلكترونية، تبين، كذلك، أن هناك تطوراً إيجابياً بلغ (6) درجات في البعد الدراسي، تلاه التحسّن في البعد النفسي (5) درجات، ثم البعد الاجتماعي (4) درجات، وأخيراً البعد الأسري (3) درجات. وبهذا، يكون قد حقّق هذا المسترشد تقدماً في جميع الأبعاد.
- المسترشرة الرابعة (أ.د): تبين ارتفاع في مستوى مهارات التواصل لديها خلال الخطة الإرشادية، فعند تطبيق المقياس القبلي لمهارات التواصل حصلت على الدرجة (77) وهي دون المتوسط. أما بعد تطبيق المقياس البعدي، فتحسّنت درجتها وأصبحت (90) درجة. وقد انحصر التطور في مهارتي التحدث وإدارة العواطف لديها. وبالنسبة لتطبيق مقياس الإدمان على الأجهزة الذكية، تبين أن درجة إدمان المسترشرة على استخدام الهاتف الذكي قد تراجعت، وكان



التطور الحاصل في البعد الاجتماعي، حيث تقدّمت (4) درجات، ثم تساوت درجة تطورها في البعدين الدراسي والأسري، حيث تقدّمت (3) درجات، كما تطوّرت في البعد النفسي درجة واحدة فقط.

– المسترشدة الخامسة (أ.هـ): في التطبيق القبلي لمقياس مهارة التواصل الاجتماعي، بلغت الدرجة الكلية (63) درجة. التحسّن الحاصل عندها، كان في مهارتي الاستماع والتحدّث، حيث بلغ تحسّنها (10) درجات. تلاهما التطور في مهارة إدارة العواطف، حيث بلغ تقدّمها (9) درجات، وأخيرًا كان تقدّمها في مهارة القدرة على فهم الآخرين حيث تقدّمت (4) درجات. وقد بلغت درجتها الكلية في التطبيق البعدي للمقياس (96) درجة.

وعند تطبيق مقياس الإدمان على الأجهزة الإلكترونية القبلي مع أهل المسترشدة (أ.هـ)، تبين أن التطور كان ملحوظًا في البعدين الاجتماعي والدراسي، حيث بلغ تراجع إدمانها (6) درجات، ثم تلاهما البعد النفسي حيث تراجع إدمانها (5) درجات، ثم البعد الأسري (4) درجات. وبذلك، تكون قد حقّقت تقدّمًا في كافّة الأبعاد.

– المسترشدة الأخيرة (أ.و): اتّضح أن التطور الحاصل في مقياس التواصل كان في جميع المهارات. لقد كانت درجتها الكلية عند التطبيق القبلي للمقياس (60) درجة. وعند التطبيق البعدي بلغت (101) درجة، حيث حقّقت تقدّمًا مقداره (13) درجة في مهارة التحدّث، تلاها التقدّم في مهارة إدارة العواطف (12) درجة، ثم مهارة الاستماع (9) درجات. وأخيرًا، مهارة القدرة على فهم الآخرين (7) درجات.

أما نتائج مقياس الإدمان على الأجهزة الإلكترونية القبلي مع أهل المسترشدة، أظهرت أن التطور البارز حصل في البعد الدراسي، حيث بلغ التراجع في إدمانها (7) درجات والبعد الاجتماعي (6) درجات، تلاهما البعد النفسي (4) درجات، ثم البعد الأسري (3) درجات، ما يدلّ أنها حقّقت تقدّمًا في كافّة الأبعاد.



خلاصة واستنتاجات

تبين من خلال هذه الدراسة، أن ظهور الهاتف الذكي ساهم في إضعاف مهارة التواصل عند أفراد الفئة المستهدفة وتعزيز سلوكهم الإدماني الذي تبرزه عدّة مؤشرات، لعلّ أبرزها الاستخدام القهري المُتمثّل في سلوكيّات متكرّرة، كالتفكّد المستمرّ للهاتف، والغضب والتوتّر والقلق الشديد عند حرمان الطفل من استخدامه، أو انقطاع شبكة الإنترنت نتيجة عطل معيّن.

وأن أسباب ضعف التواصل عند المسترشدين والإدمان على الهاتف الذكي عند الفئة المستهدفة كانت متنوّعة، منها ما هو شخصي يتعلّق بخصائص شخصيّة الطفل كالخجل، ضعف الثقة بالنفس أو الشعور بالوحدة وتفضيل العزلة، أو المزاج السلبي والقلق الدائم، العجز عن التعبير عن المشاعر بأسلوب مقبول اجتماعيّاً، أو صعوبة في التحكم في الانفعالات، منها ما هو عائلي، كالاخلافات بين الوالدين ومع الإخوة، ضعف في الرقابة الوالدية وتحديد ساعات الاستخدام للهاتف، ومنها ما هو اجتماعي كالعرض للانتقادات من بعض أفراد الأسرة الممتدّة بسبب صورة الجسد السلبيّة، والافتقاد لأصدقاء مقربين، أو التعرّض للتنمّر أو التهميش.

ونستنتج من خلال هذه الدراسة، أن أفراد الفئة المستهدفة قد حقّقوا تقدّماً في تطوّر مهارة التواصل، حيث أظهرت النتائج التحسّن الواضح في مهارتيّ التحدّث لدى جميع الأطفال، كما أظهروا تحسّناً في مهارة إدارة العواطف عند أول أربع مسترشدين والمسترشدة السادسة، في حين أن المسترشدة الخامسة حقّقت تقدّماً في مهارتيّ التحدّث والاستماع. أما بالنسبة لنتيجة مقياس الإدمان على الهاتف الذكي، فقد انخفضت درجات الإدمان والتقدّم الواضح كان بالدرجة الأولى في البُعدين الدراسي والاجتماعي، حيث حقّق (5) مسترشدين من أصل (6) تقدّماً في البعد الدراسي وهم المسترشد الثاني، الثالث، ثم المسترشدة الرابعة والخامسة والسادسة، كما حقّق (4) مسترشدين تقدّماً في البعد الاجتماعي، ما يُظهر فعاليّة هذه الخطة الإرشاديّة.



من كل ما تقدّم، تتّضح أهميّة اختصاص الإرشاد والتوجيه النفس-اجتماعي، والدور الإيجابي الذي يقدّمه في تحسين الأداء الفردي والجماعي، وتطوير مهارات الأفراد وقدراتهم، حيث ساهم بفعاليّة في تعزيز مهارة التواصل لدى المسترشدين والمسترشدات، وتقليل درجة إدمانهم على الهاتف الذكي. كما ساهم في إظهار الدور الحيوي للمرشد في تحسين جودة حياة الأفراد ودعمهم في التعامل مع التحديات والضغوط النفسية والعاطفيّة، ما يسهم في تعزيز الصّحة النفسيّة للفرد والمجتمع.

قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع العربية

1. أبو أسعد، أحمد: دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان، 2015.
2. أبو غزال، معاوية محمود: نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، 2007.
3. أحمد، سهير كامل: مهارات التواصل، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2023.
4. حجازي، سحر: الإرشاد في بيئته الثقافية والاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، 2018.
5. الزراد، فيصل محمد خير؛ سعد، مراد علي عيسى: تعديل السلوك، المبادئ والإجراءات، دار الفكر، عمان، 2014.
6. مكاوي، عماد؛ السيد، ليلي حسين: الاتصال ونظرياته المعاصرة، الدار المصرية المعاصرة للنشر، القاهرة، 2002.
7. النعيمي، محمد: طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2015.

ب. الدوريات العربية

1. أبو شنار، فؤاد أحمد محمد: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية بولبي في تخفيف مستوى قلق الانفصال لدى عينة من أبناء المطلقين في قضاء ماعين، المجلة العربية للقياس والتقويم، العدد 5، يناير 2022.
2. أريعم، سامية: نقد نظرية ألبرت إيلس (نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمد لخضر، الوادي، العدد 19، نوفمبر 2016.



3. بشار، علي محمد علي البسيوني: التعلق الوالدي وعلاقته بإدمان الهاتف الذكي والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية - إكلينيكية، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، العدد 132، جزء 1، أكتوبر 2022.
4. حميدشة، نبيل: المقابلة في البحث الاجتماعي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 4، العدد 8، جوان 2012.
5. حياة حلامي؛ الحاج تيطاوني: واقع استخدام الانترنت في العالم العربي: دراسة مسحية على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، المجلد 6، العدد 2، جوان 2022.
6. سالمى، مسعودة؛ سعد الله، الطاهر: العملية الإرشادية وفق نظرية ألبرت إليس للإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، المجلد 14، العدد 1، مارس 2022.
7. الطايح، سامي عبد الرؤوف: استخدام الانترنت في العالم العربي، دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، العدد 4، مصر، 2000.
8. عواجي، حمّد؛ حكيمى، لي: مستوى إدمان الهواتف الذكية ومخاطرها لدى المراهقين والمراهقات بالمدارس الثانوية في بمنطقة جازان، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد 192، الجزء 5، أكتوبر 2021.
9. غطاس، ماري سامي سعد: إدمان الهاتف المحمول لدى طالبات المرحلة الثانوية، دراسة حالة، مجلة مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد 7، أكتوبر 2019.
10. الفول، ريم: الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ودوره في غرس ثقافة ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية من وجهة نظر الأولياء، دراسة مسحية على عينة من أطفال مدينة مليانة، مجلة الاتصال والصحافة، 2021، المجلد 8، العدد 2.

11. قوطال، كنزة ؛ فلاق، أحمد: العزلة الاجتماعية لدى مستخدمي الهواتف الذكية، دراسة مسحية تحليلية على عينة من الشباب المستخدمين للهواتف الذكية بمدينة مليانة، مجلة آفاق لعلم الاجتماع، ديسمبر 2015، المجلد 5، العدد 2، جامعة الجزائر 3.
12. المجادة، عائشة هليل محمد عبد الله: إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية وعلاقته بأساليب المعاملات الوالدية المدركة من قبل الأمهات، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المجلد 3، العدد 38، ديسمبر 2022.
13. المولى، دينا داود محمد: إدمان الأطفال على الهواتف الذكية ورقابة الآباء من وجهة نظر أساتذة كلية التربية للبنات، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط، المجلد 15، العدد 1، كانون الثاني 2023.
14. الوهيب، نعيمة بنت فهد بن ابراهيم ؛ المفدى، عمر بن عبد الرحمن: أنماط التعلّق وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي في مرحلة الطفولة من وجهة نظر الأمهات، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 38، العدد 4، الجزء الثاني، أبريل 2022.

ج. المواقع الإلكترونية العربية

1. باسم، أسماء؛ عبد الرحمن، إيمان: التأثيرات السلبية لاستخدام الهواتف الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات: جنين والباذان نموذجا، جامعة النجاح الوطنية، كلية الاعلام، قسم الصحافة المكتوبة والإلكترونية، نابلس، 2017
2018-، ص 36 37-. شوهد في تاريخ 2025 / 2 / 3، على الرابط: <https://repository.najah.edu/items/50a85dc7-d770-4c87-a8f3-1a9eda6668a8>.
2. تيسير، محمد: أنواع البحث الإجرائي وكيفية ارتباطه بأنواع أخرى من البحث، نُشر في تاريخ 2023 / 12 / 7، شوهد في 2025 / 2 / 1، على الرابط: <https://goo.su/o80LE9>.



3. حلمي، جمال عبد العاطي محمد: النمذجة السلوكية وتعديل السلوك، موقع أريد الإلكتروني، نشر في تاريخ 6 / 3 / 2022، شوهد في 3 / 2 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/cbCz6>.
4. حواس، مؤنس: 91٪ من الأطفال يشعرون بالقلق عند الابتعاد عن هواتفهم، موقع اليوم السابع الإلكتروني، نشر في تاريخ 11 / 12 / 2023، شوهد في 1 / 2 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/qPhBtkc>.
5. ديس ماريه، ساية: إحصائيات إدمان التكنولوجيا 2024، موقع مركز إدمان الأترنت والتكنولوجيا الإلكتروني، شوهد في 1 / 2 / 2025، على الرابط: <https://virtual-addiction.com/technology-addiction-statistics-2024/>.
6. لا إسم: الهواتف الذكية، موقع قاموس مدى لمصطلحات النفاذ الرقمي والتكنولوجيا المساعدة الإلكتروني، شوهد في 2 / 2 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/drVT>.
7. لا اسم: ما مدة النوم المثالية للأطفال في مرحلة التعليم المدرسي، موقع قناة الجزيرة الإلكتروني، نُشر في تاريخ 21 / 1 / 2023، شوهد في 3 / 2 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/gS6GU>.
8. الهزاع، سارة محمد: إدمان الإنترنت خلال جائحة كورونا، موقع الراية الإلكتروني، نشر في تاريخ 28 / 6 / 2022، شوهد في تاريخ 1 / 2 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/xhT8JK>.

د. أطروحة دكتوراه

1. بوخنوقة، عبد الوهاب: المدرسة، التلميذ والمعلم وتكنولوجيا الإعلام والاتصال، التمثُّل والاستخدامات، أطروحة دكتوراه دولة في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، 2007.

٥. المراجع الأجنبية

1. Severin, W.; Taknard, W.J.: **Communication theories origins, methods and uses in the mass media**, Longman, White Plains, New York, 2007.

الدوريات الأجنبية

1. Alageel A.A; Alyahya, R.A. & al.: **Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic simple, A cross-sectional study**, Journal BMC Psychiatry, vol 21, Issue 1.
2. Bian, M.; Leung, L.: **Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital**, journal Social Science Computer Review (SSCR), vol33, Issue 1.
3. E., Hassan; & al.: **The smartphone addiction scale for university students: Psychometric characteristics and factor structure**, International Journal of Innovation, creativity and change, vol.15, Issue 2.
4. Eichenberg, C.; & al.: **Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style**, Journal Frontiers in psychiatry, vol. 10, Issue 681.
5. IHM Jennifer: **Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement**, Journal of Behavioral Addictions, 2018, vol 7, Issue 2.
6. Kim, E.; Koh, E.: **Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self- esteem**, Journal Computers in Human Behavior, Issue 84.
7. Lin, Y.H.; Chiang, C.L; & al.: **Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction**, Journal PloS one, vol11, Issue 11.
8. S, Dixit; H. Shukla; & al.: **A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated**



hospital of central India, Indian Journal of **Community Medicine**, vol 35, Issue 2, Avril 2010.

9. Zheng, Xiaolin: **Research on the impact of Smart phone use on children's socialization**, Journal **The Frontiers of Society, Science and Technology**, 2022, vol4, issue 6, Published by Francis Academic Press, UK.

المواقع الإلكترونية الأجنبية

- 1- Louise, Eccles; Roya, Nikhhah: **Kate charity tells parents: look at your children, not your phone**, retrieved 3/2/2025, on:
<https://archive.ph/iVtml#selection-1683.0-1687.269>.
- 2- Popescu, Alexandrina- Mihaela et al.: **Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the covid -19 pandemic**, 16 August 2022, retrieved 1/2/2025, on:
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.997253/full>



موقع المجلة الإلكتروني: www.sadaloulum.com
 البريد الإلكتروني: sadaloulum@gmail.com
 الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف الدوريات الإلكترونية: ISSN 9431-2959