

Perceptions of Educational Counselors Regarding the Reasons for Secondary School Students' Addiction to Social Media in Central Hebron's Public Schools

Mr. Mohammad Omar Jawabra¹, Ms. Manal Abdallah Saadeh^{2*}, Prof. Mohammad Ahmad Shaheen³

1PhD student, Psychological and Educational Counseling,
Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

2PhD student, Psychological and Educational Counseling,
Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

3Professor, Psychological and Educational Counseling, Al-
Quds Open University, Ramallah, Palestine

Orcid No: 0009-0009-2190-9233

Orcid No: 0009-0008-0603-6043

Orcid No: 0000-0002-2182-0118

Email: 0340012110016@pgstudents.qou.edu

Email: 0340012110001@pgstudents.qou.edu

Email: mshahin@qou.edu

Received:

7/01/2024

Revised:

7/01/2024

Accepted:

5/02/2024

*Corresponding Author:
0340012110001@pgstud
ents.qou.edu

Citation: Jawabra, M. O., Saadeh, M. A., & Shaheen, M. Perceptions of Educational Counselors Regarding the Reasons for Secondary School Students' Addiction to Social Media in Central Hebron's Public Schools. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies, 15(44).
<https://doi.org/10.33977/1182-015-044-014>

2023@jrresstudy.
Graduate Studies &
Scientific Research/Al-
Quds Open University/
Palestine. all rights
reserved.

Open Access



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract

Objectives: The current study aims to investigate and explore the perceptions of educational counselors regarding the reasons for high school female students' addiction to social media platforms in schools in the central Hebron district. This study also sought to understand the role of the educational counselor in addressing this phenomenon.

Method: The study followed a qualitative methodology and employed a personal experiential design for individuals. Four counselors, deliberately chosen for their expertise in working with students in this stage, participated in the study. The data were collected through in-depth, semi-structured interviews, yielding information that could not be obtained through other tools.

Results: The results indicated that internet addiction through social media platforms has various causes, including continuous internet access, family problems, parental supervision absence, and the developmental stage that female students are going through. The counselors' perceptions in dealing with this issue pointed to the need for various training sessions and necessary skills.

Recommendations: The study recommended conducting multiple workshops and training programs for counselors in this field, as well as raising awareness and educating parents about internet usage. It also emphasized the importance of community efforts to reduce this phenomenon.

Keywords: Educational counselors, social media addiction.

تصورات المرشحات التربويات لأسباب إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي في تربية وسط الخليل

أ. محمد عمر جوابرة¹، أ. منال عبدالله سعادة^{2*}، أ. د. محمد أحمد شاهين³

¹طالب دكتوراه، الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

²طالب دكتوراه، الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

³أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

الملخص

الأهداف: هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء تصورات المرشحات التربويات واستكشافهن أسباب إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي في مدارس تربية وسط الخليل، كما سعت إلى معرفة الدور المنوط بالمرشدة التربوية للتغلب على هذه الظاهرة.

الطريقة: واتبعت المنهجية النوعية، وتصميم التجربة الشخصية للأفراد؛ حيث شاركت فيها أربع مرشحات اختيرت قصداً من ذوات الخبرة المتمرسات في العمل مع الطالبات في هذه المرحلة، وكانت أدواتها المقابلة المعمقة، وشبه المقننة؛ حيث جمعت من خلالها بيانات يتعذر الحصول عليها باستخدام أدوات أخرى.

النتائج: وخلصت النتائج إلى أن للإدمان على مواقع التواصل أسباباً كثيرة، منها: الانفتاح الإلكتروني، والمشكلات الأسرية، وغياب الرقابة الوالدية، وطبيعة المرحلة العمرية التي تمر بها الطالبات، وكانت تصورات المرشحات في التعامل مع هذه المشكلة تشير إلى الحاجة للعديد من التدريبات والمهارات اللازمة.

التوصيات: وقد أوصت الدراسة بضرورة عقد العديد من الورش والتدريبات للمرشحات في هذا الإطار، والقيام بالتوعية والتثقيف للأهل حول استخدامات الإنترنت، وتضافر الجهود المجتمعية للحد من هذه الظاهرة.

الكلمات المفتاحية: المرشحات التربويات، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

المقدمة

بالرغم من أن التّواصل بأشكاله جميعها هو ضرورة من ضرورات الحياة الاجتماعية للإنسان، إلا أن له العديد من التأثيرات السلبية على الحياة الاجتماعية، والتعليمية جرّاء ما قد يتسبب به من إدمان على المواقع المستخدمة؛ فاستخدام الإنترنت أصبح بديلاً للتفاعل الاجتماعي مع الرّفاق، والأقارب، وأخذت هذه المواقع مسمّى آخر يمكن وصفه بمواقع التّباعد الاجتماعي، وبات جلّ اهتمام الأفراد هو إنفاق الساعات الطّوال في استكشاف مواقع الإنترنت المتعددة، مما يعني تغييراً في منظومة القيم الاجتماعية للأفراد، وهذا الاستخدام عزّز الرغبة والميل للوحدة، وقلّل من فرص التفاعل، والنمو الاجتماعي نظراً لتحول هذه الوسائل إلى (الصديق الوحيد المقرّب)؛ فهي تقوم بمصاحبتهم يومياً، وتسدّ أوقات الفراغ والوحدة لديهم، وبخاصةً أن جزءاً كبيراً من هذه المواقع يعتمد فكرة بناء عالم افتراضي خاص (الألعاب، الدردشة، الصداقة)، فيتحوّل فيه الشباب مع كثرة الاستخدام إلى مجرد تابع لآلة تقطع معه المسافات الوهمية، وهو جاثم في مكانه دون حراك، وتقوده إلى عالم الخيال والشخصيات الوهمية؛ ليصحو من غفوته لاحقاً، ويرى أنه لا يزال جالساً وحيداً مكانه.

يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي سلباً على المراهقين، والشباب، من خلال تشتيت انتباههم وتعطيل نومهم، وتعريضهم للتئمّر، ونشر الشائعات، ووجهات النّظر غير الواقعية عن حياة الآخرين، وضغط الأقران، ويكون حجم المخاطر مرتبطاً بحجم استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي. ويشير الخبراء إلى أن المراهقين الذين ينشرون محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي معرضون لخطورة مشاركة الصّور الحميمة، أو القصص الشخصية للغاية؛ مما قد يؤدي إلى تعرّضهم للتئمّر، أو المضايقة أو حتى الابتزاز؛ بسبب إشرائهم لمنشوراتهم دون مراعاة هذه العواقب، أو الخصوصية (أحمد، 2020).

وأدى التّقدّم الهائل في مجال تكنولوجيا المعلومات، والاتصال الذي هو سمة هذا العصر، إلى اتّساع نطاق استعمال الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت) من قِبَل فئات المجتمع في الطبقات الاجتماعية كافة؛ لأنها أصبحت وسيلة للاتصال، وتبادل الأفكار، والمعلومات مع العالم (سيد، 2021). وأصبح استخدام هذه المواقع يفرض على الفرد الشعور بحالة أفضل مهما طال الوقت، وهذا يُعدّ إدماناً وإسرافاً في الوقت على تلك المواقع، ويؤدي إلى الانفصال التام عن العالم الخارجي مع كثرة الاستخدام، بالإضافة إلى إهمال التواصل الواقعي مع المقربين كالأهل، والأصدقاء، الأمر الذي يصيب مدمن تلك المواقع بحالة من الانطواء، والصداع، وآلام عضوية كآلام الظهر، ومشكلات النظر، والعديد من المشكلات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والتربوية (المقادي، 2013؛ Raza, 2020).

بالرغم من أهمية مواقع التّواصل الاجتماعي، إلا أن لها آثاراً سلبية على الأفراد، ومن هذه السلبيات: الإفراط في الاستخدام الذي له تأثير سلبي على صحّة المستخدمين؛ إذ تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالتوتر، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية، والإساءة للآخرين، ونشر الأكاذيب، والشائعات، وتؤدي إلى التّفكك الأسري، وفساد العلاقات، وبالتالي، إمضاء وقت طويل دون جدوى، وانعدام الخصوصية، ما يسبب الكثير من الأضرار المعنوية، والنفسية على الشباب، وقد تصل في بعض الأحيان إلى أضرار مادية؛ فملفّ المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية، وإضافة إلى ما تنتشره من هموم، ومشكلات قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة، والتشهير، وبالتالي، هشاشة العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة الواحدة، والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والاستعمال المفرط لها يؤدي إلى الفشل الدراسي، وقلة المردودية، ووقوع مشكلات، ونقل ميزات جديدة تنحو منحى الغرابة في الكلام، واللباس، واصطناع الشخصية (نواهضه، 2014؛ وازي ويوسف، 2013).

هدفت دراسة فالنسيا أورتيث وآخريين (Valencia-Ortiz et al., 2023) إلى تحديد المقترحات التي سينمّي اعتمادها من قِبَل أعضاء المجتمع التعليمي لتنفيذ إجراءات وقائية ضدّ الإدمان وإساءة استخدام الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، بالاعتماد على التصميم المنهجي من خلال الاستخدام المكثّف لتقنية المجموعات الاسمية التي طورها (Delbecq & Andrew, 1971)، والتي تسهل التوصل إلى توافق في الآراء في عملية جماعية منمّطة. وأظهرت النتائج وجود درجة عالية من الصدفة بين المشاركين، ما يؤكد جدوى التدابير، وأنّ الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي يُنظرُ إليه كنتاجٍ مباشرة لاتّساع استخدام الهواتف المحمولة والإنترنت. ولذلك، يبدو من الضروري أن يكون لخطط الوقاية منظوراً عامّاً يشمل التقنيات الثلاث جميعها.

وسعت دراسة طباس وخديجة (2021) إلى التّعريف إلى الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين، واستهدفت الطلبة الجامعيين؛ حيث أجريت الدراسة على عيّنة قوامها (200) طالب من جامعة وهران، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أنّ الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى إدمان متوسط، وهناك فروق في مستوى إدمان الإنترنت تعود لصالح الذكور.

سعت دراسة زانق (Zhang, 2020)، التي أجريت على (427) طالباً جامعياً صينياً، أعمارهم (18) عاماً فأعلى، وأظهرت النتائج أن ثلث المشاركين أبلغوا عن ضعف جودة النوم؛ حيث كان هناك علاقة إيجابية بين إدمان الهواتف الذكية وتأجيل وقت النوم، وكان هناك علاقة سلبية بين الهواتف الذكية والتنظيم الذاتي لوقت النوم. ويرى جوناي وبويلو (Gunay & Boylu, 2019) أن العوامل النفسية والبيئية المتعلقة بحياة طلاب الجامعة تتسبب بإدمانهم للإنترنت؛ لأن طلاب الجامعات قد يواجهون مجموعة متنوعة من تحديات ومشكلات الحياة لتلبية احتياجاتهم، مثل: الإقامة، والتغذية، والصحة، والمشاركة الاجتماعية، والثقة بالنفس، والتكيف، وتطوير علاقات وثيقة مع محيطهم.

حاولت دراسة بلباله (2019) البحث في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية للطلبة الجامعيين ببحث عادات وأنماط استخداماتهم لمواقع التواصل الاجتماعي، والتعرف إلى التأثيرات السلبية والإيجابية المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتركها هذه المواقع في قيمهم الاجتماعية، وقد استخدمت الباحثة منهج المسح، اعتماداً على عينة عشوائية منتظمة قوامها (61) مفردة من طلبة العلوم والإعلام بجامعة بسكرة، واستخدمت أداة الاستبيان، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة نتائج، منها: يميل الطلبة إلى استخدام أسماء مستعارة، ويفضل معظمهم الفيس بوك ثم تطبيق الانستغرام، كما بينت أن الاستخدام الكثيف لمواقع التواصل الاجتماعي أضعف علاقات الطلبة بعائلاتهم، وأدى إلى تراجع العديد من القيم لديهم.

وتوصلت دراسة أناند (Anand, 2018) إلى استكشاف سلوك استخدام الإنترنت بين عدد من طلاب الطب عبر مراكز متعددة، وارتباطها بالضيق النفسي والاكتئاب، وأظهرت النتائج أن طلاب الطب الذين يعيشون في أماكن مستأجرة حصلوا على نتائج أعلى في الإدمان مع وجود علاقة موجبة بين الإدمان والاكتئاب.

وقام تران وزملائه (Tran et al., 2017)، بدراسة تأثير الإنترنت على جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى الشباب الفيتنامي، وقارنت الدراسة بين تواتر القلق والاكتئاب والإدمان للشباب الفيتنامي مع إدمان الإنترنت وبدون إدمان الإنترنت، وأجريت الدراسة على (566) شاباً، تتراوح أعمارهم ما بين (15-25) عاماً، وأظهرت النتائج المقطعية أن (2.21%) من المشاركين قد عانوا من إدمان الإنترنت، وكانوا أكثر عرضة للمشكلات الصحية، وصعوبة في أداء الروتين اليومي، والمعاناة من القلق والألم والاكتئاب من غير المدمنين.

وسعت دراسة جنوح (2017) إلى التعرف إلى كيفية تعامل الشباب مع شبكات التواصل الاجتماعي، ودورها في تغيير القيم الأسرية بصفة خاصة نتيجة الاستخدام المتزايد لشبكات التواصل الاجتماعية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الاتصال الافتراضي أصبح يشكل محور الحياة الاجتماعية الافتراضية، وبخاصة مع انتشار الإنترنت، وسمحت له بالدخول في علاقات وتفاعلات سمحت له بها المواقع الافتراضية، بالإضافة إلى الدور الكبير الذي تقوم به في تغيير القيم والاتجاهات وبعض أنماط السلوك، وأكدت الدراسة على ضرورة نشر ثقافة الحوار لدى أفراد الأسرة، من أجل بناء علاقات إيجابية.

وأشارت دراسة الكندي (2016) التي كانت بعنوان: "استخدامات طلبة جامعة السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية والإشباع المتحققة"؛ حيث هدفت الدراسة إلى وصف وتفسير استخدامات طلبة جامعة قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية على عينة من 394 متطوعاً من طلبة البكالوريوس، وخلصت الدراسة إلى أن (اليوتيوب) هو أكثر المواقع استخداماً لدى المبحوثين، يليه (جوجل)، يليه (الفيسبوك). وكانت الموضوعات الأكثر استخداماً هي: الثقافية والترفيهية والرياضية. وأن هذه الشبكات يعتمد عليها المبحوثون للتواصل والحصول على الأخبار والمعلومات، وممارسة حرية الرأي والتعبير، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم دوافع استخدام المبحوثين لتلك الشبكات، هي: حب الاستطلاع، والبحث عن الأخبار، والتواصل مع الأصدقاء.

كما أشارت نتائج دراسة المنصور (2012) إلى أن ما تقدمه مواقع التواصل الاجتماعي الإلكترونية يرتبط بالمجالات الثقافية، والتعليمية بدرجة منخفضة، وأن التأثيرات الإعلامية للمواقع ترتبط بتناول الأخبار، والرياضة، والأحداث، والطرائف، في حين أنها لم ترتبط بالجانب التعليمي التربوي، ولم يتم استخدامها من أجل النواحي الأكاديمية.

وأظهرت نتائج دراسة البلونة (2012) أن درجة استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي في التواصل الأكاديمي كانت بدرجة متوسطة، وأن درجة استخدام الطلبة لـ (الفيسبوك) في التواصل الاجتماعي كان بدرجة مرتفعة لمعرفة أخبار بعضهم البعض.

وأوضحت دراسة راشد (2014) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً يعانون من إدمان الإنترنت، تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) عاماً،

واستخدم فيها المنهج الوصفي والتجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدمان الإنترنت لطلبة الجامعة، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض السلوك الإدماني.

ومن خلال المراجعة للدراسات السابقة تبين أنها تناولت آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتأثير الاجتماعي لاستخدامها، ومنها دراسة (بلباله، 2019؛ الكندي، 2016)؛ فأظهرت نتائج تلك الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً قليلاً جداً من قبل الطلبة في الأمور التعليمية، وأن السبب الرئيس لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطلبة هو البقاء على اتصال مع الأفراد، والأصدقاء، والترفيه والتسلية.

وانفقت دراسة (Zhang, 2020)، و (Gunay & Boylu, 2019)، و (Tran et al., 2017)، جنوح (2017)، أن مواقع التواصل الاجتماعي آثاراً سلبية على مستخدميها، وهذا يتفق مع ما تسعى له الدراسة الحالية من حيث موضوعها، وما تسعى لمعرفته، وبيّنت دراسة (البلاونة، 2012؛ المنصور، 2012) أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مرتبط بالمجالات الثقافية، والرياضية، والعديد من الأمور، وكان أقلها الجوانب الأكاديمية، ويرى الباحثون أن مواقع التواصل الاجتماعي، والتقنيات الحديثة لأجهزة التواصل، تؤثر بشكل مباشر على التحصيل الدراسي للطلبة؛ فهي تستهلك الكثير من وقتهم، وتشغلهم عن مراجعة مهامهم الدراسية، وأداء واجباتهم، وما يترتب على ذلك من مشكلات تربوية من قلة الانتباه، والتشتت، وضعف التركيز، وضعف اللغة، وتدني التحصيل الدراسي للطلبة نتيجة استخدامهم المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي، وقد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في أنها تسلط الضوء على الجوانب المهمة لاستخدامات مواقع التواصل وتأثيرها من النواحي التعليمية والاجتماعية والنفسية، وما يميز هذه الدراسة من غيرها من الدراسات في أنها تسعى للكشف عن أسباب إدمان الطالبات لمواقع التواصل الاجتماعي باستخدام المنهج النوعي حسب خبرة المرشدات المشاركات في الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

بدأ إحساس الباحثين بالمشكلة الحالية من خلال عملهم مع هذه الفئات، وملاحظتهم لبعض المشكلات التي تواجه طالبات الثانوية العامة وذويهم، وقد لاحظ الباحثون التأثيرات السلبية التي يسببها هذا العالم الافتراضي على حياة الأفراد من النواحي جميعها، وفصل كل فرد عن واقعه، وأهله، ومجتمعه، واستخدام المواقع الإلكترونية بكثرة لدرجة أنه يمكن وصفها بالإدمان الإلكتروني؛ حيث تبين من خلال نتائج المسح الذي أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء في العام (2021) أن نسبة الأسر التي لديها أطفال من عمر (10-17) عاماً، وملتحقون في التعليم، ويتوافر لديهم خدمة الإنترنت في المنزل بلغت (86%) في فلسطين، بواقع (91%) في الضفة الغربية، و(78%) في قطاع غزة، كما أظهرت النتائج أن النسبة الأعلى لاستخدام الإنترنت هي من فئة الشباب في الفئة العمرية (18-29) عاماً؛ حيث بلغت (86%)، كما أظهرت نتائج المسح أن نسبة الأفراد (10 أعوام فأكثر) الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بلغت (86%)، بواقع (90%) في الضفة الغربية، و(79%) في غزة (الجهاز المركزي لإحصاء الفلسطيني، 2021).

ونظراً لهذه النسب المرتفعة في الاستخدام وإلى النقص في الدراسات النوعية التي تتناول تصورات المرشدات التربويات لإدمان الطالبات مواقع التواصل الاجتماعي انطلق الباحثون للقيام بهذه الدراسة التي جاءت لدرء الفجوة في هذا المجال، ومن ثمّ التقصي والاستكشاف، ودراسة الواقع كما تصفه المشاركات في الدراسة، لمعرفة أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وآثارها وكيفية التقليل منها؛ لذا، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس المتمثل في:

- ما هي تصورات المرشدات التربويات لإدمان طالبات المرحلة الثانوية مواقع التواصل الاجتماعي في تربية وسط الخليل؟
- كما أجابت الدراسة على مجموعة من الأسئلة الفرعية المتمثلة في:
- أولاً: ما آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على طالبات المرحلة الثانوية؟
- ثانياً: ما أسباب إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ثالثاً: ما الإجراءات المتخذة للحد من إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء واستكشاف تصورات المرشحات التربويات لأسباب إيمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي في مدراس تربية وسط الخليل، وسعت إلى معرفة الدور الذي تقوم به المرشدة التربوية للتغلب على ظاهرة الإدمان على هذه المواقع، ومعرفة أسباب التوجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي، والتعرف إلى الأثر الذي تحدثه على الطالبات، والخروج بتوصيات حول سبل التعامل مع هذه الظاهرة.

أهمية الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى فهم ودراسة تصورات المرشحات التربويات حول أسباب إيمان طالبات المرحلة الثانوية مواقع التواصل الاجتماعي في مدراس تربية وسط الخليل، وتتضح أهمية هذه الدراسة في أنها إضافة في هذا المجال؛ فبالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت آثار مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أنه ما زال هناك نقص في هذا الجانب؛ حيث تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على أسباب إيمان الطالبات على هذه المواقع وآثارها وسبل التقليل منها. وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في أنها ستوجه لواقعي السياسات، وصناع القرار في وزارة التربية والتعليم؛ للنهوض بالإرشاد التربوي، والوصول إلى مخرجات مبنية على نتائج هذه الدراسة بغية وضع خطط مقترحة لتنظيم الإرشاد التربوي، كما أنها ستوجه أنظار المتخصصين والمرشدين إلى الأسباب والانعكاسات السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكيفية التغلب عليها.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

- أولاً: حدود المجال الجغرافي: طبقت هذه الدراسة في مدارس الإناث الحكومية التابعة لمديرية تربية وسط الخليل.
- ثانياً: حدود المجال الزمني: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022م.
- ثالثاً: حدود المجال البشري: طبقت الدراسة على المرشحات التربويات العاملات في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم وسط الخليل.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمُتغيرات الدراسة:

اشتملت هذه الدراسة على المصطلحات الآتية:

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: "هو الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي، وعدم الشعور بهدور الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل، والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد" (يونس، 2016: 24). ويعرف إجرائياً: بالاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، وقضاء وقت طويل عليها والاندماج بها، لدرجة أنها تؤثر على حياته اليومية وعلاقاته بالآخرين.

المرشدة التربوية: "هي متخصصة موجودة في المدرسة تحمل مؤهلاً علمياً، تعمل على مساعدة وتشجيع الطالبات لكي يعرفن أنفسهن، ويفهمن ذواتهن، وتدرس شخصيتهم جسماً وعقلياً، واجتماعياً، وانفعالياً، وتفهم خبراتهن، وتحدد مشكلاتهن، وحاجاتهن، وتعرف الفرص المتاحة لهن، وتتمي إمكاناتهن بذكاء إلى أقصى حدٍّ مُستطاع، وتحل مشكلات الطالبات في ضوء معرفتها؛ لكي تصل إلى تحديد أهداف واضحة وتحقيقها، وتحقيق الصحة النفسية لنفسها، وللآخرين" (الجمل، 2016: 238). وتعرف إجرائياً: هي المتخصصة في مجال علم النفس ونظرياته وتطبيقاته العملية، وعُيّنت من قبل وزارة التربية والتعليم، وتتولى مهام الإرشاد النفسي التربوي في المدرسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمد الباحثون منهجية البحث النوعي من نمط الاستقصاء الظاهراتي؛ وهي أحد المناهج النوعية التي تركز على وصف الظواهر، والفهم العميق لها، وتركز على التجارب الذاتية للأفراد، وتصوراتهم حول ظاهرة معينة، واعتمد الباحثون هذه المنهجية لأنها تحقق أهداف الدراسة من حيث إجراء مقابلات مع المرشحات التربويات العاملات في مدارس مديرية تربية الخليل؛ لمعرفة تصوراتهن وآرائهن وخبراتهم حول الأسباب والآثار، وطرق التدخل بشأن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الثانوية العامة.

عيّنة الدراسة (أفراد الدراسة):

تمثل أفراد في خمس مرشحات تربويات من الإناث، يعملن في مديرية تربية وسط الخليل، وقد حُدِّدَت المدارس بالتنسيق مع المديرية، وتم اختيار كل هذا بعناية؛ لتحقيق هدف الدراسة، ولخبرة المرشحات الواسعة في هذا المجال، وأنصافهنّ بسمات التعاون، والقدرة على الحديث، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

أداة الدراسة:

لأغراض الدراسة الحالية، استُخدمت أداة المقابلة المعمّقة، وشبه المقنّنة، وتمّ عرضها على مجموعة من الدكاترة المحكّمين المتخصّصين في المجال، ولتنفيذ المقابلات مع المشاركات في الدراسة، تمّ الحصول على موافقة المشاركات، وأتباع الإجراءات الرسمية وتحديد مكان المقابلة، وموعدها بالتنسيق مع الجهات المتخصّصة، وبلغت مدّة المقابلة من (40-60) دقيقة، وقد حرص الباحثون على إنجاز المقابلات المنجزة، بدءاً بالإعداد الجيد للمقابلة، والالتزام بقواعد المقابلات البحثية وإجراءاتها، ومنها الحرص على طمأننة المبحوثات حول سرية البيانات البحثية، وتوضيح الهدف من جمعها، والتواصل الإيجابي الفعال مع المشاركات، وتشجيعهنّ على الكلام للإجابة عن الأسئلة البحثية، واستخدام لغة الجسد المناسبة خلال ذلك، مع الحرص على الاستيضاح أكثر عن بعض الإجابات بطريقة استقرائية، وباستخدام أسئلة مفتوحة منسجمة مع الأسئلة البحثية، وهي تتضمن الآتي:

- **القسم الأول: (البيانات الأساسية)**، اشتمل هذا القسم على أسئلة حول مكان السكن، وسنوات الخبرة، ومكان العمل، والمؤهل العلمي.
 - **القسم الثاني:** تضمّن أسئلة حول ماهية تصورات المرشحات التربويات لظاهرة إيمان الطالبات على مواقع التواصل الاجتماعي: أسبابها، وآثارها، وسبل التخفيف منها.
- وهذا يقودنا إلى الحديث عن شرط أساس لجودة البحث الحالي، وهو التّحقّق من الموثوقية للبحث من خلال عمليات جمع البيانات وتحليلها؛ حيث حرص الباحثون على تحقيق المعايير الأربعة للموثوقية، والمتمثلة في المصدقية، والانتقالية، والاعتمادية والتطابقية (العبد الكريم، 2012).
- وتحققت المصدقية في الدراسة الحالية من خلال استخدام طرائق، ومنهجية البحث العلمية في مراحل البحث جميعها، وفي أثناء جمع البيانات وتوثيقها بالتسجيل الصوتي، وتوثيق تفاصيل المقابلات جميعها، وترميزها باستخدام برنامج (MAX-QDA)، للتأكد من جمع البيانات كاملة والوصول إلى التّشعّب، كما تمّ الاستشهاد بأقوال المشاركات في أثناء عرض النتائج لتحقيق هذا الهدف، وحول معيار الانتقالية، فقد تبيّن أنّ نتائج البحث من الممكن أن تُعمّم على حالات أخرى وفق سياق اجتماعي وجغرافيّ مشابه، أمّا شرط الاعتمادية (الثبات) فقد تحقّق من خلال انسجام النتائج مع نتائج توصلت لها دراسات سابقة، مع العلم أنّ البحث القائم يستهدف الكشف والاستقصاء بالدرجة الأولى، وهذا لا ينفي إمكانية مطابقة نتائج الدراسة الحالية مع الأدب النظريّ حول موضوعها، كما أنّ تحليل الباحثين للبيانات بشكل مفصل، والمطابقة بين نتائج تحليلاتهم من العوامل التي أسهمت في الثبات، ولتحقيق شرط التطابقية أي الموضوعية العملية قام الباحثون بتوثيق المقابلات بموضوعية، بعيداً عن الذاتية والتحيز.

الاعتبارات الأخلاقية في الدراسة:

راعى الباحثون حقوق المشاركات في الدراسة وآرائهنّ، والإشارة إلى المصادر التي تمّ الاستعانة بها في جمع المعلومات، وفق أصول منهجية، وتمّ جمع البيانات بعناية ودقة دون تحيّز، وأخذ الموافقات اللازمة حسب الأصول، وتحليل البيانات بشكل عادل، ودقيق، وعرضت النتائج البحثية بمصدقية وشفافية، وقُدِّمت البيانات بشكل كامل وواضح.

تحليل البيانات:

- مرّت مرحلة تحليل البيانات في مراحل عدّة، هي الآتي:
- **المرحلة الأولى:** تنظيم البيانات: تمّ تفرغ التسجيلات وتصنيفها وفق طريقة جمعها، ووفق المشاركات في الدراسة بشكل منظم، ووضعت في ملف خاص بها.
- **المرحلة الثانية:** تصنيف البيانات: تمّ تفرغ البيانات لكل مشاركة على حدة، ومن ثمّ أخضعت بيانات المقابلة لكل مشاركة لأداة المقابلة من أجل التّحقّق من الموثوقية.
- **المرحلة الثالثة:** تدوين الملاحظات: جرى إعادة قراءة المقابلات وتسجيل الملاحظات عليها؛ من أجل التحليل الكلي النهائي.

- المرحلة الرابعة: التصنيف الكلي: قام الباحثون بإخضاع البيانات - لكل مشاركة - لبرنامج Excel؛ من أجل الحصول على جداول، ورسوم بيانية تمثل بعض البيانات في الدراسة.
- المرحلة الخامسة: استخراج المَحاور: جرى استخدام أسئلة الدراسة للتحليل، واستخراج المَحاور للخروج بهيكل للدراسة، وتحليل المقابلات تحليلاً مستقصياً، وإجراء المقارنات؛ لتفسير موضوع الدراسة.
- المرحلة السادسة: صياغة النتائج: قام الباحثون بصياغة المعلومات التي تم الحصول عليها من الخطوات السابقة على شكل نتائج للدراسة؛ حيث تناول الباحثون السؤال الأول، وإجابته من خلال الأسئلة الفرعية للمقابلة، ومن ثم الثاني، وهكذا إلى نهاية الأسئلة.
- المرحلة السابعة: التحقق من النتائج: قام الباحثون بإعادة قراءة البيانات، والإطلاع على التراسات والإطار النظري، والتوسع في ذلك للتحقق من النتائج التي وصلوا إليها، ومناقشتها، وتفسيرها، وتعديل ما يجب تعديله، وبيان رأيهم فيها. وبعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة والأبحاث والمقالات في مجال الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وبعد تفريغ البيانات تمهيداً لترميزها باستخدام (MAXQDA)، وتمّ التوصل إلى العديد من المَحاور، وهي: أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وآثار الإدمان، وآليات التقليل منه. وسيتمّ عرض نتائج كل سؤال ومناقشة تبعاته.

عرض نتائج الدارسة ومناقشتها:

عرض نتائج السؤال الأول من أسئلة الدراسة: ما هي آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الطّالبات؟ ارتبط سؤال الدراسة بأسئلة المقابلة، وهما: ما الآثار أو المشكلات التي ظهرت عند الطّالبات كنتيجة لذلك الإدمان؟ ما الآليات الواجب اتباعها لتحديد مشكلة إدمان الطّالبات على مواقع التواصل الاجتماعي؟ حيث صنّفت جميعها ضمن محور تأثير الإدمان على الطّالبات، وكانت النتائج التي تمخّضت عنها هو أن إدمان الطّالبات على الإنترنت يعمل على تشتيت الانتباه، وتقليل التركيز في المهامّ الدراسية والأكاديمية؛ لأنها تستهلك وقت الطّالبات، وتؤثر على انتظام الدراسة، وتحقيق النجاح الأكاديمي، فضلاً على ذلك التأثير السلبي على الصّحة العقلية والنفسية، وإلى زيادة القلق، والاكئاب، وقلة النوم مما يؤدي إلى تأثير سلبي على الجودة للحياة، والأنشطة اليومية، وبالتالي، على نشاطهم في اليوم التالي، وتسبب شعوراً بالعزلة، والوحدة، والغربة، كل ذلك يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية، وتقليل التواصل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة، وأيضاً إلى ظهور مشكلات جسدية، مثل: الشعور بالإرهاق، ومشاكل في الرؤية، وآثار نفسية، وإحساس بالذنب، والتشوش، ومنهن من تلجأ إلى استغلال المواقع للإساءة للزميلات؛ فقد يكون هناك أنواع عديدة من التتمّر: منها الشتم والإيذاء اللفظي، والنفسي، ونشر الصور، والتهديد وغيرها بدافع الانتقام، والإساءة، والتشهير، وقد تستخدم هذه المواقع لبحث الفتن، والنميمة، وبالتالي، تقدّم الطالبة العديد من التنازلات من أجل الحصول على الشبكات؛ لتستطيع التواصل إذا لم يكن متاحاً لها في بعض الأحيان، مما يعرضها للخطر والأذى، وبالتالي، الدخول في علاقات وهمية، قد تتحول بعد ذلك إلى مشكلات، وكرت إحدى المرشدات خلال المقابلة أن تأثير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى آثار سلبية ليس على التحصيل الدراسي فحسب، إنما يمتدّ ليشمل العلاقات الأسرية؛ إذ يتغيّر نمط حياة الطّالبة نحو الشعور بالعصبية، والوحدة، والانعزال، وهذا يؤدي إلى تواصل غير سليم مع أفراد الأسرة كافة، وبخاصة الوالدين؛ فتلجأ إلى علاقات مع الجنس الآخر من خلال الدردشات، وإرسال الصور وتمتد هذه العلاقات، وتتطور لتصبح مكالمات مفتوحة عبر الفيديو، وقد تكون هذه المكالمات ذات محتوى خطير من صور إباحية، وغيرها، وهذا يشكل خطراً على الفتاة، وقد يؤدي إلى استغلالها، وابتزازها، وتهديدها، وقد تتعرض إلى عنف لفظي، وبالتالي، تتفاقم المشكلات؛ لتنتقل إلى الغرف الصّفية، ومن ثمّ مشكلات في العلاقات بين الطّالبات، وبالتالي، عدم القدرة على التواصل الفعّال، وقد يلجأ إلى ممارسة كافة أشكال العنف ضدّ بعضهن البعض من أفاظ، أو تهديد، أو شتائم، أو نشر صور ومُحادثات... إلخ، وبالتالي، يخلق بيئة صفيّة غير آمنة.

مناقشة نتائج السؤال الأول:

توصّل الباحثون من خلال عرض نتائج تكرار آثار الإدمان التي صنّفت بتراجع التحصيل الدراسي، وتأثيره من الناحية الاجتماعية، والنفسية، جدول (I) يبيّن عدد تكرارات آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدول (1) يبين عدد تكرارات آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

النسبة المئوية	التكرارات في المقابلات	آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
15.52%	9	تراجع التحصيل الدراسي
15.52%	9	آثار اجتماعية (مشكلات بين الأهل والعائلات)
17.24%	10	آثار نفسية (الوحدة، العزلة)
22.41%	13	العنف اللفظي (السب والشتم)
12.07%	7	العنف الجسدي
17.24%	10	مشاكل أسرية
100%	58	المجموع

يتبين من خلال تحليل النتائج في الجدول المرفق أعلاه أنّ الآثار النفسية، والعنف اللفظي، والمشاكل الأسرية أخذت عدد تكرارات أعلى، وهذا يدل على تأثير واضح للإدمان على القضايا الأخلاقية، والاجتماعية، والمخاطر النفسية المتمثلة بالشعور بالحزن، والوحدة، والإرهاق النفسي، والجسدي، وبالرغم مما نتجحه الشبكة العنكبوتية من تدفق في المعارف العلمية إلا أنّ استخدامها المفرط يُفقد الطالبات الشعور بالوقت، وأهميته، مما يؤثر سلباً على تحصيلهنّ الدراسي، وعلى مستوى أدائهنّ للواجبات المدرسية، وقد توافقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (ابن عمر ونبية، 2016) حول الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للطلبة، وهذا أيضاً ما أكدته نتائج دراسة (Arenkarbn-sky, 2010)، التي بينت أنه كلما زاد الوقت الذي يمضيه الطالب الجامعي في تصفح الإنترنت كلما انخفضت درجاته في الامتحانات، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الجميل، 2015) في وجود آثار سلبية على سلوكيات الطلبة من وجهة نظر المرشدين التربويين، ومديري المدارس في جنوب الخليل، وقد جاءت مرتبة ترتيباً تنازلياً؛ حيث الجانب النفسي، ثم الصحي، ويليهِ السلوكي، وأخيراً الاجتماعي، واختلقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (أبو الرب والقصري، 2014)، التي أوضحت أنّ المشكلات السلوكية الأكثر وجوداً هي المشكلات الاجتماعية، تليها التربوية، ثم النفسية، وهذا يختلف مع الدراسة الحالية التي أسفرت نتائجها عن أنّ المشكلات النفسية تحتل المرتبة الأولى، ثمّ المشكلات الاجتماعية، ثمّ المشكلات التربوية.

وقد لاحظ الباحثون من خلال عرض نتائج الدراسة أنّ المرشحات التربويات لم يتطرقن في أثناء المقابلة للحديث عن جوانب غاية في الأهمية، وهي: الجوانب الأمنية، والمالية، والجنسية؛ حيث تمّ ذكرها خلال السياق دون التركيز عليها، مع أنّه ومن خلال عمل الباحثين في الميدان التربوي، والشُرطِيّ قد لمسوا وجود تأثير كبير لإدمان الإنترنت على هذه الجوانب، وقد يؤدي بحياة الطالبات؛ لتعرضهنّ لأنواع عديدة من الابتزاز الإلكتروني، نتيجة التواصل غير الآمن.

عرض نتائج السؤال الثاني: ما هي أسباب إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي؟

ارتبط سؤال الدراسة بالسؤال الخامس من المقابلة، الذي تمثّل في: ما هي الأسباب، والمحفزات التي تساعد في إدمان الطالبات على مواقع التواصل الاجتماعي؟ إذ صنّفت جميعها تحت محور أسباب الإدمان؛ فقد أشارت نتائج الترميز إلى أسباب الإدمان (62) وتتمثل في عدم الرقابة من الأهل، والانفتاح على مواقع الإنترنت مع عدم وجود ضوابط، ورقابة صحيحة على الاستخدام، ووجود وقت فراغ طويل، وقلة الوازع الديني لدى الطالبات، والتفكك العائلي، والانفصال العاطفي، والأسري، وإدمان الأهل على مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث يعيش أفراد الأسرة جميعهم حياة "افتراضية"، وعدم الخبرة لدى الفتيات اللواتي هن ضمن فئة المراهقات؛ فهناك نقص في المعرفة، والخبرة في التعامل مع المشكلات، والمشاعر الناتجة عن المشكلات نتيجة ضغوطات الحياة، وانشغال أرباب الأسر في تأمين احتياجات أفراد أسرهم، وبخاصة في ظلّ الأزمات الاقتصادية التي يعاني منها الشعب الفلسطيني؛ حيث أصبح الوالدان يقضيان ساعات أطول في العمل، أو العمل في وظائفهم للتعمّن من توفير مستلزمات الأسرة، وبالتالي، عدم قضاء وقت مع الأبناء، وهذا يؤدي إلى خلل في متابعة سلوكياتهم، ومشكلاتهم، وتوجيههم التوجيه الصحيح، والبحث عن الحب، والعواطف، وأضافت إحدى المرشحات أنّ استخدام برامج وتطبيقات تعليمية مثل برنامج (التيمنز والزوم)، وتوفر الإنترنت بشكل دائم، ووجود فراغ طويل، ووجود مشاكل أسرية، وعدم توفر الخبرة لدى الطالبات في الحياة جعلهن يتأثرن بالعديد من المشكلات، وأيضاً عدم الاحتواء من الأهل أو المحيط. و"التقليد"؛ فتجدهنّ يرغبن في تقليد صديقاتهنّ، وفقدان أحد

أفراد الأسرة (الأم أو الأب)، والانفصال، والطلاق، والمشكلات الأسرية، وحب المغامرة، والتجربة والفضول، والجهل، والتأثر بمرحلة المراهقة، والانتشار المتسارع والمخيف للهواتف الخلوية بالعديد من التطبيقات الذكية، وعدم الخروج من المنازل بسبب ما أحدثه وباء كورونا (Covid-19)، والتعود، مع وجود وقت فراغ طويل وقائل، "الفراغ الذي هو مفسدة وبخاصة للمراهقين، وضعف الوازع الديني، وفضول المعرفة.. كلها أسباب تؤدي إلى الإدمان.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

توصل الباحثون من خلال عرض نتائج تكرار مسببات الإدمان إلى أنها تتمثل في: الفراغ الطويل، وتوفر الإنترنت لفترات طويلة، والتفكك الأسري، وحب التجربة، والفضول، وضعف الوازع الديني، والتقليد، واستخدامه في النواحي التعليمية، والجهل، وغياب الرقابة الأسرية، كما هي موضحة في الجدول أدناه:

الجدول (2) تكرارات أسباب استخدام الإنترنت

النسبة المئوية	التكرار	أسباب الإدمان
22%	11	الفراغ الطويل
8%	4	توفر الإنترنت لفترات طويلة
14%	7	التفكك الأسري
10%	5	حب التجربة والفضول
8%	4	ضعف الوازع الديني
4%	2	التقليد
6%	3	استخدامه من الناحية التعليمية التميز
8%	4	الجهل
20%	10	غياب الرقابة
100%	50	المجموع

أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الفراغ الطويل هو من أسباب الإدمان؛ حيث حصل على أعلى تكرارات، ووجوده يؤدي إلى الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعية من غرف دردشة، ومجموعات ومندديات، وغيرها، يرى الباحثون أنه من الضروري ملء وقت الفراغ لدى الطالبات بالأنشطة المنهجية، واللامنهجية الإيجابية، كما استنتج الباحثون وجود تشابه بين هذه الدراسة، ونتائج دراسة (Arenkarbn-sky, 2010)، التي أظهرت نتائجها أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول على الإنترنت يخصصون وقتاً أقصر للدراسة، ودراسة (الكندي، 2016) التي أكدت على أن استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) متدن في النواحي الأكاديمية، والتعليمية، وهذا يتعارض مع الدراسة الحالية التي أظهرت أن استخدام الإنترنت من الناحية التعليمية والأكاديمية كان له دور كبير جداً في إدمان الطالبات لمواقع التواصل الاجتماعي، واحتل جانب الرقابة على الاستخدام عدد تكرارات مرتفعاً، وكان هناك تأكيداً من قبل المرشحات، وتركيزاً على دور الآباء، والأمهات، وأولياء الأمور في تحمل مسؤولياتهم في المتابعة والمراقبة، ورعاية أبنائهم من خطر الإدمان لمواقع التواصل الاجتماعي، وهذا يدل على أن غياب الرقابة أدى بشكل كبير إلى تطور مشكلة الإدمان وزيادة تأثيرها، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (باسم وعبد الرحمن، 2017)، التي أظهرت أن للهواتف الذكية آثاراً سلبية على الجوانب الاجتماعية، والصحية، والسلوكية والرقابية، ومتابعة المحتوى.

ومن توصيات الباحثين في هذا الجانب ضرورة تفعيل جانب الرقابة الذاتي، وغير الذاتي من خلال تنميته لدى الطالبات، وتفعيل الإجراءات التي تحد من الاستخدام المفرط، كالرقابة على مدة الاستخدام، والمواقع المستخدمة، والأوقات التي يتم فيها استخدام الإنترنت، والهدف من الاستخدام، وضرورة تفعيل النشاطات المنهجية، وغير المنهجية في المدارس، وذلك لملء الفراغ لدى الطالبات، والتعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي بحذر وتوازن، وتحديد وقت محدد لاستخدامها، وتحديد الأولويات الدراسية، والاهتمام بالتواصل الواقعي، والنشاطات الأخرى التي تعزز النمو الشخصي والاجتماعي.

عرض نتائج السؤال الثالث: ما هي الإجراءات المتخذة للحد من إدمان طالبات المرحلة الثانوية على مواقع التواصل الاجتماعي؟ ارتبط سؤال الدراسة بالسؤال الثامن من المقابلة: ما هي طرق الوقاية من إدمان الطالبات على مواقع التواصل الاجتماعي المستخدمة في الإرشاد المدرسي؟ واندرجت جميعها في محورين، هما: محور العلاج ونتائج ترميزه (74)، ومحور الوقاية ونتائج ترميزه (31). وتمثل فيما يأتي: التوعية، والتواصل مع الأهل، ومساعدة الطالبات على الاستبصار بأنفسهن؛ فعندما تعي الطالبة الحل، وتتسلح بالقناعة فإنها حتماً ستجتهد وستنجح في تطبيقها، وتحفيز الطالبات، وتقليل وقت استخدام المواقع الاجتماعية، وتقوية الوازع الديني، وعقد اجتماعات توعوية للأمهات، وعدم توافر الإنترنت 24 ساعة، وعدم نوم الأهل والأجهزة في متناول الأبناء، ورقابة ومتابعة الأهل على أن تكون هناك خصوصية للأبناء بمتابعة الأهل في استخدام الإنترنت، وعقد محاضرات توعوية للمربين، وللطالبات، وتفعيل العديد من الفعاليات، والأنشطة حول الأسباب، والآثار المترتبة على الإدمان، وفصل مغذيات، ومحولات الإنترنت، والشبكات، وعدم ترك الأجهزة في متناول الأبناء في أثناء ساعات الليل المتأخرة، وتأمين حسابات الأبناء وربطها بحسابات للآباء، وتوعية الأهل، والتوعية للطالبات (بتكرار التوعية في الغرفة الصيفية الواحدة أكثر من مرة للفت أنظارهن)، وعرض حالات؛ إذ أهتمت كباحث بعرض قضايا، وحالات تشد انتباههن، وأحياناً أكلفهن بالمشاركة بعرض قضايا من خلال توزيعهن في مجموعات وأكلف كل مجموعة عرض قضية أو حالة سمعت عنها أو مرت بها على أنها حالة أحد آخر تلافياً للإجراج، من خلال ذلك تستطيع تحسس المشكلة وإخراج حالات منهن، ومتابعتهن في البيت، ومتابعة حسابات ومواقع التواصل الاجتماعي، التوعية للأهل، والمدرسة ممثلة في المعلمات، الاستعانة بأشخاص لديهم خبرة، والحوار، والمناقشة، والمحاضرات، ولقاءات التوجيه الجمعي، والتوجيه السياسي، واجتماعات أولياء الأمور" نعقد اجتماعات أولياء أمور نحن كمرشدات أو الشرطة، توزيع نشرات، وإعداد لوحات حائط ليمت تعليقها في أروقة وممرات المدرسة، واستثمار الصفحات الخاصة بالمدراس لخدمة هذا الغرض، وزيادة الوعي عند الأهل بضرورة مراقبة أبنائهم، وعقد ندوات، ومحاضرات خارج المدرسة للأهل والطالبات؛ فلا بد من وجود مجهود مدرسي مجتمعي، وأسري لتفادي هذه المشكلة والقضاء عليها.

مناقشة نتائج السؤال الثالث:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون حول كيفية التقليل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، نستعرض الجدول أدناه.

الجدول (3) تكرار آليات التقليل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

آليات التقليل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	التكرار	النسبة المئوية
المحاضرات	5	9.26%
الحوار والمناقشة	5	9.26%
التوجيه الجمعي	5	9.26%
التوعية للأهل والطالبات	13	24.07%
رقابة الأهل	8	14.81%
عدم توفر الإنترنت 24 ساعة	5	9.26%
الاستبصار	4	7.41%
جهاز مركزي واحد	6	11.11%
فصل مغذي الإنترنت (الراوتر) عند نوم الأهل	3	5.56%
المجموع	54	100%

يتضح من خلال الجدول الآتي، توزيع أكبر عدد تكرارات لجانب التوعية سواء للطالبات، أو الأهل، ما يؤكد أهمية هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب، ودوره الفعال في الحد من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ التوعية والتثقيف للطالبات والأهل: فيجب توفير برامج توعوية، ومحاضرات تثقيفية للطلبة حول الاستخدام السليم، والمسؤول لمواقع التواصل الاجتماعي، وبنبغي توضيح الآثار السلبية للاستخدام المفرط، والتعريض المستمر لهذه المنصات، ووضع حدود زمنية لتحديد وقت معين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وضمان أنه لا يؤثر على الوقت المخصص للدراسة، أو أنشطة أخرى ذات أهمية، إنشاء قواعد عائلية لتنظم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل عدم استخدامها في أثناء الوجبات العائلية أو قبل النوم، والحفاظ على التواصل

الواقعي؛ فيجب تشجيع الطالبات على بناء العلاقات الاجتماعية الواقعية، والحفاظ عليها، والقيام بأنشطة مشتركة مع الأصدقاء، والتفاعل الشخصي، وتوفير بدائل صحية مثيرة للاهتمام للطالبات، مثل: المشاركة في الرياضة، أو الاهتمام بالفنون، أو القراءة، أو المشاركة في أنشطة مجتمعية، واستخدام تطبيقات التحكم في الوقت؛ حيث يوجد بعض التطبيقات المصممة لمساعدة المستخدمين على تتبع، وإدارة وقتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن استخدامها لتحديد الحد الزمني للاستخدام، وتوفير الدعم العائلي، والمدرسي، والتوجيه من قبل الأسر، والمعلمين، والمستشارين المدرسين لتقديم المشورة، والإرشاد للطالبات للتعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي بشكل صحي، ومتوازن، وهذا ما تشابهت به الدراسة الحالية مع دراسة (نواهضة ومأمون، 2014)، في التأكيد على ضرورة توعية أفراد المجتمع بشكل عام، والشباب بشكل خاص بما يكفل القيام به من خلال استخدام هذه الوسائل مع ضرورة التأكيد على دور الآباء، والأمهات، وأولياء الأمور بتحمل مسؤولياتهم كاملة تجاه مراقبة، ورعاية أبنائهم من الوقوع في مستنقع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (باسم وعبد الرحمن، 2017)، التي أشارت إلى تقليل استخدام الهواتف الذكية، وتحديد ساعات استخدام الإنترنت، وإشغال الأبناء بأنشطة أخرى قد تسهم في التقليل من استخدام الهواتف الذكية، وضرورة تحديد وقت مخصص لاستخدام الإنترنت؛ لتجنب الوقوع في الإدمان، واستنتج الباحثون من خلال عرض النتائج أهمية توعية الأهل، والطلبة، وتوجيههم، والتأكيد على الدور التنقيفي، والتوعوي بأهمية وإيجابيات وسائل التواصل الحديثة، وتأثيرها، وتعزيز جوانب الحوار، والمناقشة بين الأهل، والأبناء؛ لما له من نتائج إيجابية في توجيه الأبناء وكسب ثقتهم وشعورهم بالأمن، بالإضافة إلى ضرورة التركيز على الجانب الوقائي قبل العلاجي للحيلولة دون وقوع المشكلات، وضرورة تفعيل دور الآباء، والأمهات، وأولياء الأمور لتحمل مسؤولياتهم تجاه متابعة ومراقبة سلوكيات أبنائهم، وحمايتهم من أخطار الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، واستنتج الباحثون أهمية تفعيل الشراكة مع المؤسسات العاملة في المجال؛ لتعزيز الجهود في هذا الإطار، لتكون ذات فاعلية في الوقاية من أخطار هذه الظاهرة؛ حيث أن الحد من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يتطلب التعاون وتكثيف الجهود من قبل الطالبات، وأفراد العائلة، والمدرسة، والمؤسسات المجتمعية.

التوصيات:

- بعد عرض نتائج الدراسة ومناقشتها خلص الباحثون إلى مجموعة من التوصيات:
1. تنفيذ برامج تدريبية حول شبكات الإنترنت موجّهة للمرشحات التربويات في المدارس الحكومية؛ لإكسابهنّ مهارات متقدمة في التعامل مع مشكلات الطالبات في العالم الافتراضي.
 2. تنقيف وتوعية الأسر بالأساليب التربوية المناسبة للإحاطة بالجوانب السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، عن طريق وسائل الإعلام المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية، والندوات والمحاضرات.
 3. تفعيل دور الأسرة في مراقبة أبنائها في حال امتلاكهم للأجهزة الخلوية، بخاصة طلاب المدارس، وتفعيل الحوارات والجلسات العائلية لمراقبة الأبناء، والحرص على التواصل بين المدرسة وأولياء الأمور لمتابعة الطلبة.
 4. ضرورة توعية وتوجيه أفراد المجتمع عامة، والشباب بخاصة باستخدام هذه المواقع بشكل إيجابي، والابتعاد عن الاستخدام السلبي لما له من مشكلات ذات أبعاد مختلفة.
 5. تقنين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الأسرة فيما يتعلق بالمدة الزمنية، والفترة التي تُستخدم فيها تلك المواقع من خلال برامج الرقابة الوالدية.
 6. تدريب الأمهات على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال عقد ورش عمل وندوات؛ لتمكينهنّ من توجيه أبنائهنّ نحو الاستخدام الأمثل لهذه المواقع.
 7. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي، والإدمان على شبكات الإنترنت من أجل التقليل من مخاطرها.

المصادر والمراجع باللغة العربية

- أبو الرب، محمد عمر والقصري، إلهام مصطفى. (2014). المشكلات السلوكية جراء استخدام الهواتف الذكية من قبل الأطفال من وجهة نظر الوالدين في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 5(35)، 171-192.
- أبو يعقوب، شدان. (2015). أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الوعي السياسي بالقضية الفلسطينية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- أحمد، عيبر محمد. (2020). العلاقة بين استخدام وسائل التواصل والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 52(3)، 657-683.
- باسم، أسماء وعبد الرحمن، إيمان. (2017). التأثيرات السلبية لاستخدام الهواتف الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات جنين والباذان نموذجاً. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- بلبال، مرازقة. (2019). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية للطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة بسكرة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بسكرة، الجزائر.
- بن عمر، نبيهة وبتقي، حليلة. (2016). أثر استخدام الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ثانوية الشهيد بن عمر النوى ببليدية سيدي سليمان نموذجاً. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- الجمل، سمير سليمان. (2015). الآثار السلبية للهواتف الذكية على سلوكيات الطلبة من وجهة نظر المرشدين التربويين ومديري المدارس في جنوب الخليل. مجلة جامعة القدس، (3)، 1-37.
- الجمل، سمير سليمان. (2016). دور المرشد التربوي في علاج الضعف الأكاديمي لدى الطلبة من وجهة نظر مديري المدارس الحكومية في جنوب محافظة الخليل. مجلة جامعة الاستقلال، (1)2، 233-268.
- جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني. (2021). التقرير السنوي للعام 2022 حول أعداد مستخدمي الإنترنت في فلسطين. رام الله، فلسطين.
- جنوح، كلثوم. (2017). شبكات التواصل الاجتماعي وتغير القيم الأسرية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الرباط، المغرب.
- راشد، هشام. (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة جنوب الوادي، مصر.
- سيد، إيمان عبد الوهاب. (2021). دور المدرسة الابتدائية في غرس قيم المواطنة الرقمية دراسة تحليلية. المجلة العلمية، 37(10)، 206-275.
- الصقر، تيسير محمد وهنداوي، غرام أحمد. (2016). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الطلبة المراهقين وأثرها في سلوكهم من وجهة نظر أولياء الأمور. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مؤتة للبحوث والدراسات، 31(2)، 41-76.
- طباس، نسيم وملال، خديجة. (2021). الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين. الجزائر، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 5(1): 383-405.
- عبد الرزاق، رأفت مهند. (2013). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي السياسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة البتراء الأردنية، الأردن.
- عبد العظيم، حمدي عبد الله. (2013). دور الأخصائي النفسي في مجال الإرشاد الطلابي. (سلسة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي.
- العبد الكريم، راشد. (2012). البحث النوعي في التربية. الرياض: جامعة الملك سعود.
- عبد الله، محمد قاسم. (2010). علم نفس الصحة. حلب، سوريا.
- عبد الله، محمد ومزنوق، محمد. (2013). مشكلات الأطفال والمراهقين. جامعة حلب، حلب، سوريا.
- غريب، محمد؛ والظاهر، زينب. (2016). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية.
- الكندي، عبد الله. (2016). استخدامات طلبة جامعة السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية الإشباع المتحققة: دراسة تحليلية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، 1(13): 115-143.
- المقادي، خالد غسان. (2013). ثورة الشبكة الاجتماعية. ط1، الأردن: دار النفائس للنشر.
- المنصور، محمد. (2012). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين ثقافياً وإعلامياً، دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الإلكترونية. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية، الدنمارك.
- نواهضه، إسماعيل أمين ومأمون، نواهضه. (2014). ضوابط استخدام وسائل الاتصال الحديثة. المؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- نواهضه، مأمون. (2014). ضوابط استخدام وسائل الاتصال الحديثة. المؤتمر السنوي الدولي الرابع لكلية الشريعة، وسائل التواصل الاجتماعية الحديثة وأثرها على المجتمع، جامعة النجاح، فلسطين.
- وازي، طاووس، يوسف، عادل. (2013). وسائل التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الاتصال بين الآباء والأبناء (الإنترنت والهاتف النقال نموذجاً). الملتي الوطني الثاني حول: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

- وزارة التربية والتعليم. (2014). دليل المرشد التربوي. رام الله: مطابع وزارة التربية والتعليم العالي.
- يونس، بسمة (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر. غزة، فلسطين.

References:

- Abdel Azim, H. (2013). **The role of the psychologist in the field of student counselling** (in Arabic). (Series of developing the skills of the school psychologist).
- Abdel Razzaq, R. (2013). **The role of social networking sites in shaping political awareness** (in Arabic). (Master's thesis), Petra University of Jordan.
- Abdullah, M. &Maznouk, M. (2013). **Problems of children and adolescents** (in Arabic). University of Aleppo, Aleppo, Syria.
- Abdullah, M. Qasim. (2010). **Health psychology** (in Arabic). Aleppo, Syria.
- Abu Al-Rub, M. & Al-Qusayri, E. (2014). **Behavioral problems resulting from the use of smart phones by children from the parents' point of view in light of some variables** (in Arabic). International Journal of Educational Research, United Arab Emirates University, 5(35), 171-192.
- Abu Yacoub, Sh. (2015). **The impact of social networking sites on political awareness of the Palestinian issue among students at An-Najah National University** (in Arabic). (Master's thesis), An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Ahmed, A. (2020). **The relationship between the use of social media and social problems among university youth** (in Arabic). Journal of Studies in Social Work and Human Sciences, 52(3), 657-683.
- Al-Abdul Karim, R. (2012). **Qualitative research in education** (in Arabic). Riyadh: King Saud University.
- Al-Jamal, S. (2015). **The negative effects of smartphones on students' behavior from the perspective of educational counsellors and school principals in South Hebron** (in Arabic). Al-Quds University Journal, (3), 1-37.
- Al-Jamal, S. (2016). **The role of the educational counselor in treating students' academic weakness from the point of view of public-school principals in the south of Hebron Governorate** (in Arabic). Al-Istiqlal University Journal, Hebron, Palestine.
- Al-Kindi, Abdullah. (2016). **Sultan Qaboos University Students' Uses of Electronic Social Networks Achieved Gratifications: An Analytical Study** (in Arabic), Journal of the Association of Arab Universities, 1(13):115-143.
- Al-Mansour, M. (2012). **The impact of social networks on the cultural and media audience, a comparative study of social sites and websites** (in Arabic). Unpublished master's thesis, Arab Academy, Denmark.
- Al-Miqdadi, Kh. (2013). **The social network revolution** (in Arabic). 1st edition, Jordan: Al-Nafais Publishing House.
- Al-Saqr, T. &Hindawi, Gh. (2016). **The reality of using social networking sites from the point of view of teenage students and its impact on their behavior from the point of view of parents** (in Arabic). Humanities and Social Sciences Series, Mutah Research and Studies, 31(2), 41-76.
- American Psychiatric Association. (2004). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)**. London: New School Library, 202.
- Anand N, & et a. (2018). **Internet use behaviours, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi-centre study from South India**. Asian Journal of Psychiatry. 37: 71–77.
- Balbala, Mariska. (2019). **The impact of social networking sites on the social values of university students: a field study on a sample of students of media sciences and communication at the University of Baskar**, (in Arabic). (Unpublished Master's Thesis).
- Basem, A. & Abdul Rahman, I. (2017). **The negative effects of using smart phones on children from the point of view of mothers, Jenin and Al-Badhan as a model** (in Arabic). Unpublished master's thesis, An-Najah National University, Palestine
- Ben Omar, N. &Batiqi, H. (2016). **The impact of the use of smart phones on academic achievement among secondary school students, Chahid Ben Omar Al-Nawa High School in the municipality of Sidi Slimane, as a model** (in Arabic). Unpublished master's thesis, KasdiMebah University, Algeria.
- Elisheva, A. (2002). **The relationship between internet use and psychologir wellbeing atadolescents**, Cyperpsychological&Behavior, 12(8): 22-34.

- Ghareeb, M. & Al-Taher, Z. (2016). **The impact of using social networking on communication skills and feelings of psychological loneliness among students at King Faisal University** (in Arabic). (Master's thesis), King Faisal University, Kingdom of Saudi Arabia.
- Gunay, G & Boylu, A. (2019). **Loneliness and Internet Addiction Among University Students**. Chapter 6. DOI: 10.4018/978-1-5225-3477-8.ch006.
- Janooh, Kulthum. (2017). **Social networks and changing family values**. University of Rabat, Morocco, (in Arabic), (unpublished master's thesis).
- Nawahidah, M. (2014). **Controls for the use of modern means of communication** (in Arabic). The Fourth Annual International Conference of the College of Sharia, Modern social media and Its Impact on Society, An-Najah University, Palestine.
- Nawahidh, I. & Mamoun, N. (2014). **Controls for the use of modern means of communication** (in Arabic). The Fourth Annual International Scientific Conference, An-Najah National University, Palestine.
- Palestinian Central Bureau of Statistics. (2021). **Annual report for the year 2022 on the numbers of Internet users in Palestine** (in Arabic). Ramallah, Palestine.
- Rashid, Hisham. (2014). **The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to reduce Internet addiction among secondary school students**. (in Arabic), (Unpublished Master's Thesis), gurdaga.
- Raza, M & Khan. A & Khan. N. (2020). Dark side of social media and academic performance of public sector schools' students, **Journal of Public Affairs**, 20(3).2-4.
- Sayed, I. (2021). The role of primary school in instilling digital citizenship values: an analytical study (in Arabic). **Scientific Journal**, 37(10), 206-275.
- Tabbas, Nassima and Mellal, Khadija. (2021). Internet addiction among university students. Algeria, Rawafed, (in Arabic), **Journal for Scientific Studies and Research in the Social Sciences and Humanities**, 5 (1): 383-405.
- The Ministry of Education. (2014). **Educational guide**. (in Arabic). Ramallah: Ministry of Education and Higher Education Press.
- Tran, B., & et al. (2017). **A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese**. *BMC Public Health*. 17:138.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. & Garay, U. (2023). Perception of trainers and students on the measures to be taken to solve the addiction of young people to social networks. **Filaria Journal**, 39(39):141-158.
- Wazi, T. & Bosef, A. (2013). **Modern means of technology and their impact on communication between parents and children (the Internet and mobile phones as examples)** (in Arabic). The Second National Forum on: Communication and Quality of Life in the Family, KasdiMerbah University, Ouargla, Algeria.
- Younes, B., (2016). **Social media addiction and its relationship to psychological disorders among university students in Gaza Governorate** (in Arabic). (unpublished master's thesis), Al-Azhar University. Gaza.
- Zhang, M & Anise, M. (2020). **Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination**. *Addictive Behaviors*. 111: 106552.