

برنامج وقائي إرشادي مدرسي مقترح لوقاية التلاميذ من الإدمان على التيك توك لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

Proposed Preventive and Guidance Program for Protecting Middle School Students from TikTok Addiction

د.بن مبارك نسيمة^{*1}

¹ جامعة غليزان (الجزائر)، nassima.benmebarek@univ-relizane.dz

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/05/28

تاريخ الاستلام: 2025/04/20

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير وتوصيف برنامج وقائي-إرشادي مدرسي مقترح يركز على أسس علمية متينة، يستهدف حماية تلاميذ التعليم المتوسط من تطوير سلوكيات إدمانية تجاه تطبيق "تيك توك". صُمم البرنامج المقترح استناداً إلى الإطار النظري للعلاج المعرفي السلوكي (CBT) والنماذج المفسرة لظاهرة إدمان الإنترنت، ويُطبق من خلال جلسات إرشاد جماعي. يتكون البرنامج من أحد عشر لقاءً إرشادياً، تُنفذ بواقع جلستين أسبوعياً، تمتد كل منها لمدة تتراوح بين 45-60 دقيقة. ويشتمل البرنامج على استراتيجيات إرشادية متنوعة، منها: إعادة البناء المعرفي، المناقشة الجماعية، النمذجة، لعب الأدوار، التشكيل، التدريب على مهارات إدارة الوقت، الواجبات المنزلية، وأنشطة تعزيز الوعي. كما توصلت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي-إعلامي يهدف إلى الوقاية من إدمان تطبيق "تيك توك"، من خلال مساعدة التلاميذ على إدراك الفروق الجوهرية بين التواصل الافتراضي والتواصل الواقعي، وتحديد السمات الشخصية التي قد تزيد من قابلية الفرد للإدمان

كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي، برنامج وقائي، إدمان تيك توك، تلاميذ التعليم المتوسط، إرشاد مدرسي، إرشاد معرفي سلوكي، استراتيجيات إرشادية، إعلام تربوي

Abstract:

This study aimed to develop and describe a proposed school-based preventive-counseling program, based on solid scientific foundations, aimed at protecting middle school students from developing addictive behaviors toward TikTok. The proposed program was designed based on the theoretical framework of cognitive-behavioral therapy (CBT) and explanatory models of internet addiction. It is implemented through group counseling sessions. The program consists of eleven counseling meetings, held twice weekly, with each

session lasting 45-60 minutes. The program includes various counseling strategies, including cognitive restructuring, group discussion, modeling, role-playing, shaping, time management skills training, homework assignments, and awareness-raising activities. The study also developed a counseling-media program aimed at preventing TikTok addiction by helping students recognize the fundamental differences between virtual and real-life communication and identifying personality traits that may increase an individual's susceptibility to addiction.

Keywords: Guidance program, preventive program, TikTok addiction, middle school students, school counseling, cognitive behavioral counseling, counseling strategies, educational media.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يشهد عصرنا الحالي انفجارا معرفيا ومعلوماتيا، ولقد زاد من هذا الانفجار تقدم وسائل الاتصال الحديثة، إذ تعتبر الانترنت من أحدث التقنيات في الوقت الحالي، حيث حققت معدلات نمو مذهلة لمستخدميها، وخاصة ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي، حيث تعبر سمة العصر الحالي، حيث أن تقدمها يزداد يوما بعد يوم، وتخللت كل مجالات حتى أن أغلب الأنشطة التي نقوم بها أصبحت تعتمد على الأجهزة الالكترونية والتي تم تصنيعها بفضل التكنولوجيا الحديثة. وقد أثرت بشكل عملي وواضح على جميع جوانب الحياة وكلما ازداد هذا التقدم كلما أثر في تغيير نمط حياة الأشخاص، ومع الاعتماد المتزايد على الإنترنت، فقد أصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد، إذ يعد الإنسان كائن اجتماعي ولا يستطيع أن يعيش بمفرده، وهذا ما أدى إلى نجاح مواقع التواصل الاجتماعي نجاح كبير نتيجة لرغبة الإنسان في التواصل مع غيره، فشبكات التواصل الاجتماعي لها أهمية كبيرة في الربط بين الإنسان والعالم الخارجي، حيث ارتبط ظهور مواقع التواصل الاجتماعي بظهور الجيل الثاني من الويب web الذي أحدث بحق ثورة عالم الإنترنت وتشكل ما أصبح يسمى بالمجتمع الافتراضي، وقد عرفه "بيير ليونارد هارفي" بأنه

"مجموعة من الأفراد مختلفة من حيث الحجم والشكل، تتفاعل مع بعضها البعض من خلال نظم الاتصالات العالمية داخل حدود معينة رمزية أو وهمية (Harevg) يركز "بير" على أهم عناصر المجتمع الإقتراضي والمتمثلة في أفراد العلاقات الاجتماعية المبنية على التفاعل والأهداف وكذلك ركز على الفعل الاجتماعي والدافع الاجتماعي في وسط بيئة تكنولوجية (شبكة الأنترنت)، (سالم، سعدي، 2020، ص 730).

شهد العالم في الآونة الأخيرة إقبالا كبيرا على مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة الإدمان، حيث تعرفه الجمعية الأمريكية بأنه استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بما يتجاوز (38) ساعة أسبوعيا لغير حاجة العمل، وذلك من أجل إشباع الرغبة مع المعاناة من أعراض نفسية وجسدية عند انقطاع الاتصال (عصام، 2001، ص 334)، فالبرغم من حداثة العهد لهذه التكنولوجيا في مجتمعا إلا أنها ودون منازع استطاعت أن تفرض وجودها في حياة كل فرد، ومن أهم المواقع التي ساهمت بشكل كبير في تطور الاعلام الاجتماعي نجد شبكة التواصل الاجتماعي والذي يعرف بتطبيق التيك توك، الذي يعتبر تطبيق تقني يتيح لمستخدميه إنشاء حساب لإعادة صنع نسخ قصيرة لتمثيلات سمعية بصرية مختلفة من الأغاني والمسرحيات والمواقف المشهورة التي يتم تسجيلها سابقا بالصوت، بحثا عن الإعجاب عن طريق التويت من بقية المشاهدين المستخدمين لنفس التطبيق (خراب، 2019، ص 453)، لذا نجد أن موقع تيك توك يحتل المقدمة في منصات التواصل الاجتماعي الأخرى حيث لاقى إقبالا كبيرا وواسعا من قبل جميع الفئات العمرية ومن بينهم المراهقين، خاصة إذا علمنا أن المراهقة فترة مهمة جدا في حياة الفرد فهي التي تفسح له الطريق لما سيغدو عليه مستقبلا وللمرحلة المراهقة سيكولوجية خاصة تبنى فيها مجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية، وهي فترة من فترات تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية وتكامل وتشكيل الشخصية في ضوء ما يتلقاه الفرد من رعاية وتنشئة اجتماعية، وما يتعرض له من مؤثرات وقيم ومعايير وموجهات للسلوك، والتي بدورها ترسم له خارطة طريق المستقبل (العمرى، 2018، ص 142)، فقد استطاع هذا الموقع مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي

الأخرى تحقيق انتشار واسع وكبير فقد فتح عصرا جديدا من عصور التفاعل والتواصل ، حيث يتسم هذا الموقع ببعض الصفات مثل إتاحة الفرصة للإعجاب والمشاركة والتعليق العلني على المنشورات مما يسهل التفاعل بين أفراد المجتمع ويمكن أن تؤدي هذه السمات إلى إثارة رغبة المراهقين في الحصول على المزيد من الانتباه وخصوصا الرغبة عنده في ظهورهم وسط أقرانهم. لذا أكدت بعض الدراسات أن استخدام المراهقين لتطبيق تيك توك سببه سعيهم لتحقيق اشباعات معرفية ثقافية ، بالإضافة إلى رغبتهم في تحقيق اشباعات نفسية. وبالرغم من المتعة التي يجدها المراهق في استخدام هذا الأخير ، لكن لا ننسى أن عدم وضع مخطط للمشاهدة وعدم الترشيد في الاستخدام له أيضا عواقب خاصة على هاته المرحلة التي يمر بها المراهق ، فتيك توك قد يؤثر على الجوانب المعرفية للمراهق كظهور أنماط سلبية ، منها الإدمان ، فقد بينت بعض الدراسات ومن بينها دراسة (celldilon) عن تأثير تيك توك على المراهقين ، والشباب الطلاب والاستخدامات الشائعة له وبرزت نتائج هذه الدراسة ان الاستخدام الأكثر قلعا لدى المستخدمين الذين يتابعون فقط من المستخدمين الذين يشاركون في إنتاج المحتوى حتى ولو كان لديهم تجارب سيئة معه ولكن ذلك ليس ردعا لهم لعدم استخدامه وعكست الدراسة عدم معرفة الآباء بطبيعة المحتوى الأمن ، وان كانت مشاكل المحتوى ظهرت من الجهل باستخدام التطبيق ذاته (مسعد ، 2021 ، ص573).

من خلال ما سبق يتبين أهمية موقع التيك توك عند مستخدميه ، هذا ما يطرح تساؤلات عدة حول تأثير ذلك عليهم وما الذي سيحدث لخصوصياتهم وهوياتهم وشخصياتهم نتيجة هذا الاستخدام ، وتبقى شبكة التواصل الاجتماعي التيك توك كأى تكنولوجيا سلاح ذو حدين إذ كشفت بعض الدراسات على أن الموقع يعمل على تشجيع الانعزال والشعور بالوحدة النفسية ، لان العلاقات مع الآخرين تكون على مستوى افتراضي بعيد عن الواقع كما أن التفاعل غير تلقائي يجعل الفرد يتصنع سلوكات ومواقف قد لا يرغب فيها في واقعه الحقيقي. وكذلك المخيف في الأمر من استخدام المراهقين لهذا الموقع هو العدد المتزايد في

التسجيل عليه، ولهذا ارتأينا على بناء برنامج اعلامي - ارشادي مقترح لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الإدمان على التيك توك وتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:
-ما طبيعة البرنامج الإعلامي - الارشادي المقترح لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الإدمان التيك توك ؟.

- ماهي اهم الاستراتيجيات المقترحة لتعديل سلوك تلاميذ التعليم المتوسط لوقايتهم من ظاهرة الإدمان على التيك توك ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي: انتقاء أنسب الاستراتيجيات الإرشادية لتعريف تلاميذ التعليم المتوسط بظاهرة الإدمان على التيك توك وتعديل سلوكهم وبالتالي وقايتهم

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية متغيراتها والمتمثلة في مرحلة التعليم المتوسط وهي تصادف مرحلة المراهقة التي يكون فيها التلميذ في مرحلة نمو تتميز بالاستعداد للاكتشاف وتقمص كل جديد وذلك من اجل الشعور بالذات وكذا حب الاستقلال والعيش في أحلام اليقظة مما يجعل هذه الفئة الأكثر تهيؤا من الناحية النفسية والاجتماعية للوقوع في شباك الإدمان.

-المساهمة في إثراء البرامج الإرشادية الوقائية لوقاية التلاميذ من ظاهرة الإدمان على تيك توك.

-تقديم الاستشارة للتلاميذ لوقايتهم من ظاهرة الإدمان والاهتمام بالبرامج الإرشادية في الوسط المدرسي لمواجهة مختلف الظواهر الاجتماعية والنفسية والأكاديمية.

2. مصطلحات الدراسة:

1 البرنامج الإرشادي: هو برنامج مخطط ذو أسس علمية منظمة وموضوعية، ومنهجية تترجم في مجموعة من الأنشطة والخبرات والفنيات التي تستند على جلسات يتم توزيعها في مدة زمنية محددة، وذلك بهدف تقديم المساعدة الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا. (عبد العزيز، 2000، ص 9). لتلاميذ التعليم المتوسط لوقايتهم من ظاهرة الإدمان على تيك توك .

2 البرنامج الاعلامي: وهو أحد الدعائم الإستراتيجية التي تعمل على التثقيف الاجتماعي، والاخلاقي والتربوي والتوجيه والارشاد، فتزيد معرفة الفرد بالحياة ومجالاتها المتعددة والمتباينة ويتعمق فهمه لما يدور حوله من احداث وفعاليات، (بن سعود، وآخرون، 2018، ص 22) .

3 الإدمان على التيك توك: هي منصة فيديو قصيرة شهيرة نشأت في الصين، وشهدت منذ نشأتها في عام 2016 تقدماً ملحوظاً حيث بلغ عدد المستخدمين للتطبيق قرابة نصف مليار مستخدم من جميع أنحاء العالم. والتطبيق عبارة عن منصة تدعم العديد الميزات خاصة بالفيديو مثل Duet إنشاء فيديو ثنائي مع مستخدم آخر وReact التعليق بمقطع فيديو) لتشجيع الخبرات التعاونية بين المستخدمين للتطبيق (فتحي، 2021، ص 373)

4 التعليم المتوسط: هي مرحلة التي ينتقل اليها التلميذ من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة، وتمتد المرحلة المتوسطة أربع سنوات وهي تلي المرحلة الابتدائية وتعتبر هذه المرحلة بداية المراهقة والاستقلال الشخصي لدى هؤلاء التلاميذ(حسين، 2013، ص 24).

5 استراتيجيات الارشاد: هي العملية الإرشادية تحاول الاهتمام بصحة التلميذ من الناحية المعرفية والنفسية والاجتماعية حتى يستطيع التلميذ التكيف والتوافق مع جميع الاوضاع خاصة الحديثة في مجتمعنا الحالي.

أولاً: الاطار النظري للدراسة:

1- مفهوم الإدمان على التيك توك : وهو الاعتمادية في استعمال موقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" لساعات عديدة يتجاوز ثلاثة ساعات في اليوم، بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار، وتشير (أندرس، 2012) إلى وجود أعراض لإدمان على التيك توك تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول، وتعرفه على أنه الاستخدام المستمر لموقع التواصل الاجتماعي مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست بقصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام (عبد الوافي، 2016، ص 154).

2- استخدامات تطبيق تيك توك لدى المراهق

يعد تطبيق التيك توك أحد أكثر التطبيقات المجانية تنزيلا في الربع الاول من العام الجاري بعد ما تم تحميله 315 مليون مرة على مستوى العالم، وبشكل عام يمكن تفسير سماته فيما يلي:

- يقدم التطبيق فيديوهات جذابة لا تتجاوز مدتها 15 ثانية مع إضافة الموسيقى وبعض المؤثرات الصوتية بجانب الملصقات التي تضاف إلى الوجه وذلك باستخدام تقنيات التصوير المتاحة على التطبيق والهواتف الذكية، وهي الفيديوهات التي يسهل تسجيلها في مختلف الاماكن ومشاركتها على الفور دون أي متطلبات فنية ودون أن تستغرق مشاهدتها وقتا أو جهدا، فعند فتح التطبيق تعرض مقاطع الفيديو الواحد تلو الآخر ما يمكن من مشاهدة مئات الفيديوهات لساعات ممتدة، كما يمكن مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كما تحول التطبيق إلى منصة التحديات المميزة. ولا يمكن الوصول لمحتويات الفيديو بواسطة محركات البحث ومواقع الويب العادية، ونتيجة لكثرة المستخدمين العددية، تحظى مقاطع الفيديو التي تنشر على التطبيق بانتشار واسع وهو ما يعني إمكانية تحقيق الشهرة عبر قواعد جماهيرية من المعجبين والمتابعين.

كما يمكن للمستخدمين أيضا إضافة مقاطع فيديو وعالمة هاشتاج وفالتر وأصوات إلى قسم "المفضلة" يكون هذا القسم مرئيا فقط للمستخدم على ملفه الشخصي مما يسمح له بالرجوع إلى فيديو أو عالمة تصنيف أو فلتر أو صوت قام بحفظه مسبقا .

3- خصائص تطبيق تيك توك :

- تنوع محتوى الفيديوهات : يشير إلى محتوى الفيديوهات الخاص بالتيك توك، حيث يوفر التطبيق الكثير من أنواع المحتوى للمستخدمين، والتي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

المحتوى التعليمي: هو المحتوى المتعلق بتعليم المستخدمين مهارات جديدة مثل الرقص والطهي وغيرها من المهارات الحياتية.

المحتوى الترفيهي: هو المحتوى الخاص بالفيديوهات القصيرة المصحوبة بالموسيقى أغراض الترفيه والترويح عن النفس.

المحتوى الترويجي: هو المحتوى الخاص بالتسويق أو الترويج لبعض المنتجات مثل أدوات التجميل - تفرد تطبيق التيك توك: يشير مفهوم تفرد تطبيق التيك توك إلى سماته المميزة التي ال يضاهيه فيها أي تطبيقات مشابهة للفيديوهات القصيرة (فتحي، 2021، ص 379).

حسب رأي الباحث فان موقع تيك توك يتميز بجملة من الخصائص ومن بينها انها تعتمد على المستخدم حيث يُوضع المحتوى الرئيسي لهذه المواقع من قبل المستخدم وتحقق التفاعل بين المستخدمين كما انها تحتوي على العديد من المجموعات الافتراضية التي تجمع أفرادها قواسم واهتمامات مُشتركة.

4-4: أسباب ازدهار موقع تيك توك:

- تنوع الاساليب التسويقية الفعالة التي يستخدمها.

- تنوع الاستراتيجيات الخاصة به.

- استخدام تكنولوجيا الخوارزميات التي تتلائم مع احتياجات المستخدمين.
- منح المستخدم حقوق واسعة في بناء وتعديل الفيديوهات.
- إتاحة فرصة نشر المحتوى الابداعي من طرف الشباب في تطبيق تيك توك

حسب رأي الباحث يعود ازدهار موقع تيك توك إلى اعتماده على جملة من استراتيجيات حيث يوفر طرق اتصال سهلة وفورية والحصول على المعلومات والأخبار بشكل سريع كما انها تعمل على الترويج للمنتجات والسلع وتعتبر تيك توك منصة اجتماعية مفتوحة وكبيرة جداً تحتوي على ملايين الفيديوهات المتنوعة التي يمكن الوصول إليها بسهولة.

4-5: اضرار تطبيق تيك توك على المراهق

إذا أردنا التحدث عن اضرار التيك توك على مستوى الفرد وخصوصا المراهق فيمكننا القول أن له تأثير سلبي كبير وواضح. ويمكننا تلخيصه في النقاط التالية:-)

(<https://www.webprogpro.com/>)

1. تعتبر تيك توك منصة اجتماعية مفتوحة وكبيرة جداً تحتوي على ملايين الفيديوهات المتنوعة التي يمكن الوصول إليها بسهولة. والتي تجذب المشاهد إليها بدون أي فائدة تذكر وتجعل من الصعب الخروج منها لوقت طويل وبذلك تسبب ضياع الوقت والمال.
2. قد يؤدي استخدام هذه المنصة وما يشهها من الشبكات الاجتماعية بشكل مستمر ولفترات طويلة إلى فقدان الشهية أو اتباع أنظمة غذائية غير صحية. كما تزداد نسبة إصابة الفرد بأمراض الاكتئاب والتوتر والاضطراب النفسي. وأمراض الضغط وغيرها من الأمراض الخطيرة.

3. من أضرار برنامج تيك توك أنه يسبب هوس الشهرة حيث يعتبر إعلام موازي للتلفزيون ونجوم السينما. وهذا بدوره قد يؤدي إلى الرغبة في تنفيذ أعمال ضارة أو خطيرة لجذب المتابعين والمشاهدين. كما يسبب التيك توك tiktok الألم النفسي نظراً لمشاهدة فيديوهات المشاهير والأغنياء. الذين يقومون بمشاركة حياتهم وأملأهم ونشاطاتهم اليومية

على المنصة مما يجعل الفرد يبدأ في المقارنة ويشعر بعدم الرضا عن حياته والإحساس بالعجز والدونية.

4. في بعض الأحيان قد يتسبب هذا التطبيق في حدوث نهاية مأساوية لمستخدميه . مثل السجن بسبب قضايا التنمر والسب والقذف ونشر العري أو ترويج المخدرات. وكل ما يخالف القانون لجذب المتابعين والتفاعلات. كما قد يسبب التقليد الأعمى للآخرين إلى إيذاء النفس أو الانتحار في حالة الفشل في الحصول على الشهرة أو المال.

5. هناك الكثير من المخاوف والقلق بشأن صلاحيات هذا التطبيق الصيني على الهاتف. حيث يتهم بانتهاك خصوصية المستخدمين وجمع معلوماتهم والتجسس علي هواتفهم وسرقة بياناتهم الشخصية. ولذلك فأن هناك بعض الدول مثل الهند وباكستان قد قامت بحظره فعلاً باعتباره خطر أمني ومصدر لنشر المحتويات الغير أخلاقية.

مما سبق يؤدي استخدام تطبيق التيك توك كغيره من تطبيقات التواصل الاجتماعي إلى فقد الترابط الأسري. بسبب الانشغال بمشاهدة الفيديوهات والتفاعل معها ومتابعة الجمهور من الأصدقاء والمتابعين، تزداد مخاطر وسلبات التيك توك على الأطفال وفئة المراهقين بشكل خاص. وذلك لأن هذه الشريحة تمتلك وقت فراغ كبير أكثر من غيرهم. وبالتالي فإنهم يبحثون عن فيديوهات المتعة والمرح والألعاب الإلكترونية. ومتابعة الأغاني الجديدة والمشاهير والمؤثرين على مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي.

3-تفسيرات الإدمان على التيك توك :

هناك ثلاث نماذج تفسر حدوث إدمان شبكات التواصل الاجتماعي هي:

■ النموذج المعرفي السلوكي: يؤكد هذا النموذج على أن الاستعمال الغير العادي لشبكات التواصل الاجتماعي ينشأ من عدم القدرة على التكيف، وسوء إدراك عواقب الأمور، ويتم تضخيمه من طرف العوامل البيئية المختلفة، وفي نهاية الأمر يؤدي ذلك إلى الاستخدام القهري لهذه المواقع، ومن ثم الإدمان.

■ نموذج المهارات الاجتماعية: هذا النموذج يرى أن سوء استعمال مواقع التواصل الاجتماعي ينشأ لدى الافراد الذين يفتقرون إلى مهارات عرض الذات، ولا يفضلون التواصل المباشر وجها لوجه وفي نهاية الامر يؤدي ذلك إلى الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي ومن ثم الإدمان.

■ النموذج المعرفي الاجتماعي: يؤكد هذا النموذج ان الاستعمال المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي، بسبب توقع الفرد أنه سيحصل على نتائج ايجابية نتيجة فعالية الذات على الانترنت وبالتالي يؤدي إلى الاستعمال القهري لهذه المواقع ومن ثم إلى الإدمان(عبد الوافي، 2016، 158).

ثانيا: بناء البرنامج الاعلامي- الإرشادي:

وتم بناء البرنامج الاعلامي- الإرشادي وفق الخطوات التالية:

1. التعريف البرنامج : هو مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة تستند في أساسها على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، ويتضمن مجموعة من المعارف والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للمسترشدين (التلاميذ) خلال فترة زمنية محددة بهدف وقايتهم من الإدمان على موقع التيك توك ومساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وإكسابهم مهارات تساعدهم على مواجهة هذه الظاهرة.

2. الإطار النظري: يعتمد البرنامج الاعلامي الإرشادي الحالي على الاتجاه المعرفي السلوكي، هذا الاتجاه يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب التي تركز على تعديل سلوك التلاميذ وذلك من منطلق إذا حدث تغيير في جانب المعرفي فهو أساس يمكن أن يساعد في إحداث تغيرات هامة في العديد من السلوكيات.

3. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الاعلامي- الإرشادي:

1.3 الأسس التربوية: البرنامج الإرشادي الحالي يعمل على تعليم وتزويد تلاميذ

التعليم المتوسط بمعلومات عن ظاهرة الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي (التيك توك) وتعريفهم بها وبالتالي تعديل سلوكهم، خاصة أن هذه الفئة أصبحت مهددة بالإدمان.

2.3 الأسس النفسية : مراعاة المرحلة العمرية والخصائص النمائية لتلاميذ المرحلة

المتوسطة حيث تم انتقاء استراتيجيات تتلاءم معهم.

3.3 الأسس العامة : إتاحة فرصة للتلاميذ للتعرف بالتفصيل بظاهرة الإدمان على

التيك توك وتزويدهم بآليات تسمح لهم بالتصرف وتحمل المسؤولية عند الضرورة.

4. أهداف البرنامج الاعلامي- الإرشادي البرنامج الحالي يسعى إلى تحقيق نوعين

من الأهداف:

1.4 هدف عام : وقاية التلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الإدمان على التيك توك،

وذلك بتعديل سلوكهم

2.4 أهداف خاصة: وتمثل في:

- تزويد التلاميذ بمعلومات عن مفهوم الإدمان على التيك توك .
- تعديل سلوك التلاميذ وتنمية الثقة بالنفس لديهم .
- إشعار التلاميذ بمسؤولياتهم في مواجهة ظاهرة الإدمان على التيك توك .
- تزويد التلاميذ بأساليب وآليات تساعد على تجنب الوقوع في مختلف المشكلات

5. مصادر بناء محتوى البرنامج الاعلامي- الإرشادي:

- الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة (الإدمان على التيك توك،

أعراض الإدمان، النظريات المفسرة للإدمان عليه.....).

- كما تم اختيار الفنيات الإرشادية من أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي- السلوكي .

6. حدود البرنامج الإرشادي: ينفذ البرنامج الإرشادي ضمن الحدود التالية :

- الحدود الزمنية: يستغرق البرنامج الإرشادي مدة شهر كامل وأسبوع .

- عدد الجلسات: يتكون البرنامج الحالي من إحدى عشرة جلسة بمعدل جلستين في

الأسبوع .

وتستغرق مدة الجلسة 45 دقيقة إلى ساعة حسب هدف كل جلسة وطبيعة الفنية

المستخدمة.

- الحدود المكانية: يطبق البرنامج الحالي في قاعة مزودة بمختلف الوسائل

المساعدة على تقديم البرنامج الاعلامي- الإرشادي.

- الحدود البشرية: وهم تلاميذ التعليم المتوسط الذين يسمح لهم أهلهم بالمشاركة

في البرنامج

7. المنهج الإرشادي: المنهج الإرشادي المعتمد في هذا البرنامج الإرشادي هو المنهج

الإنشائي(الوقائي) الذي يهدف إلى تعديل سلوك التلاميذ وتزويدهم بمعارف حول ظاهرة

الإدمان التيك توك وذلك من أجل الوقاية من الوقوع فيها.

8. الأسلوب الإرشادي الذي يطبق: الأسلوب الجماعي وهو الأنسب لتطبيق هذا

البرنامج لأن هدفه هو زيادة الوعي لدى التلاميذ وتعديل سلوكهم لوقايتهم من ظاهرة الإدمان

على التيك توك

9. الفنيات المستخدمة: إن نجاح أي برنامج يعتمد على الاستراتيجيات والفنيات

المستخدمة فيه، والإرشاد المعرفي السلوكي يدمج بين الفنيات المعرفية والسلوكية وقد تم

انتقاء استراتيجيات تراعي فيها خصائص المرحلة العمرية ومن بين الاستراتيجيات المنتقاة ما

يلي :

❖ المناقشة الجماعية: خلال الجلسات الإرشادية يزود المسترشدين (التلاميذ)

بالعديد من المعلومات حول ظاهرة الإدمان على تيك توك كما يحوي البرنامج مشاهدة

مسرحيات وأشرطة فيديو تستلزم المناقشة لتحليل محتوى هذه المشاهدات الأمر الذي يتيح للتلميذ التعلم من مواقف الآخرين وكذا التعلم من نتائج سلوكيات الآخرين تجاه المواقف لتمثلها فيما بعد واستدخالها في سلوكياتهم وتكوينها كعادات سلوكية تصبح استجاباتهم نحو نفس الموقف استجابات أوتوماتيكية مباشرة، وبالتالي تحقيق التعديل السلوكي لديهم .

❖ **النمذجة :** استخدمت هذه الإستراتيجية في الكثير من المداخل الإرشادية حيث

تعمل على تعليم التلاميذ العديد من المهارات التي من الممكن أن تكسب التلميذ السلوك من خلال التعرف على النماذج والاقتراء بها حيث يعرض المرشد النماذج المرغوب تعلمها لتمثلها في سلوكهم من خلال عرض أفلام والفيديوهات.

❖ **لعب الدور:** هذه الإستراتيجية تعمل على مساعدة التلاميذ على تغيير سلوكياتهم

الخاطئة. وتشكيل السلوك المرغوب لديهم.

❖ **الواجبات المنزلية :** هي تلك الأعمال والأنشطة والمهام التي تطلب من

المسترشدين (التلاميذ) القيام بها خارج الجلسات الإرشادية، وتتم مناقشتها في بداية جلسة إرشادية. لغرض تثبيت التعديل والتعلم بتقنية التكرار والتجريب والتطبيق.

I. **البناء المعرفي:** ويهدف تطبيق هذه الإستراتيجية في هذا البرنامج المقترح على

تعديل البناء المعرفي للتلاميذ حول صورة الإدمان على التيك توك في ذهنهم إذ أن التلاميذ يخزنون صورة ذهنية خاطئة في استخدام التيك توك حيث يعتبرون العالم الافتراضي تأكيد لذاتهم واستقلال لشخصيتهم وأنه العالم الذي يجدون فيه كل أحلامهم وبالتالي عدم مواجهة الواقع الحقيقي

II. **طرائق تقييم البرنامج الإرشادي المقترح:** يقيم البرنامج بالطرق التالية:

❖ **توزيع البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين**

والمتخصصين في مجال الإرشاد المدرسي، وذلك بغرض إبداء آراءهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بفقراته وأهدافه وفنياته وعدد جلساته ومدة كل جلسة ومدى ملاءمة الفنيات

المقترحة للأهداف المسطرة للبرنامج، وكذا مدى ملائمة البرنامج لوقاية التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من ظاهرة إدمان على التيك توك وكذا إخضاع البرنامج الإرشادي للدراسة الاستطلاعية: (تجريب البرنامج قبل التطبيق النهائي).

❖ استمارة موجهة لأولياء التلاميذ في نهاية البرنامج .

❖ القياس البعدي بتطبيق استبيان

10 الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الاستراتيجية	موضوع الجلسة
01	التعريف	اعادة البناء	- تعريف المشاركين في البرنامج ببعضهم البعض والتعرف على
02	بالبرنامج	المعرفي	المرشد
03	الاعلامي - الارشادي	والتشكيل + واجب منزلي	- التعريف بالبرنامج الإرشادي والهدف منه
	التيك توك		- الاتفاق على قواعد التعامل داخل الجلسات الإرشادية
	موقع		وعلى عدد الجلسات ووقتها ومكانها مع التأكيد على ضرورة
	للتواصل		الالتزام بالحضور إلى الجلسات.
	الافتراضي		- بناء وتشكيل معارف لدى التلاميذ حول الفروق بين التواصل
	وليس		الافتراضي والتواصل الواقعي وانعكاساتها على المستوى النفسي
	الواقعي		والاجتماعي .
			- عرض مطويات تتضمن صور ورسائل مكتوبة حول الفروق
			بين التواصل الافتراضي والواقعي وابرز ايجابيات الاستخدام
			الاجابي للفايس بوك واضرار الاستغراق في التواصل الافتراضي
			- تحضير جداريات حول تصورات التلاميذ للفروق بين التواصل
			الواقعي والافتراضي في شكل فريق عمل Team work يجمع
			المرشد واعضاء المجموعة الارشادية .
			- في الجلسة الثالثة يعرض التلاميذ الجداريات في فضاء
			مدرسي خارج مؤسستهم لتلاميذ اخرين وتتم مناقشة محتواه
			معهم من طرف المرشد والتلاميذ اعضاء المجموعة الارشادية
4	السمات الاساسية	التمثيل	تتميز الشخصية المدمنة بمجموعة من الخصائص النفسية
-	التي قد	ولعب الادوار	والاجتماعية والاكاديمية تميزه عن بقية زملائه ومن خلال
5	تعرضني للإدمان على	النمذجة فيديو	الجلسة الرابعة يتمثل التلميذ مواصفات شخصية المدمن
	التيك توك		ليتعرف اكثر على هذه السمات ويتمكن من وضعها موضع
			تساؤل وانتقاد نظرا لسلبيتها وعدم فاعليتها وامكانية تطور
			مشكلاتها إلى اضطراب قد يضر بالذات وبالمحيطين
			يحضر المرشد موضوع مسرحيه يمثلها التلاميذ المشاركون في
			البرنامج فيها ثلاث شخصيات محورية الاولى شخصيتان مدمنتان
			على التيك توك والثالثة تتصف بمجموعة من المواصفات المهيئة

للإدمان والرابعة متزنة. بحيث تتلاقى هذه الشخصيات في انها تستخدم التيك توك ولكنها تختلف في طريقة استخدامها الاولى شخصية انهمازية ولا تدرك اضرار الإدمان وصورة اخرى لشخصية عدوانية نحو الاخرين تعيش بشخصيات مختلفة لا تمتلك هوية نتائج دراسية متدنية جدا وعلاقات هلاميه غير واضحة غير منخرط في الجماعات المدرسية الفاعلة ولا يجيد التواصل مع الاخرين اما الشخصية الثالثة تتميز بفترة انتقالية بداية تدنى المستوى التحصيلي وبداية الابتعاد عن العلاقات الواقعية مع زملائه يشكو عدم التركيز وتدني في القدرة علة الاداء الدراسي اما الشخصية الرابعة تلميذ مستواه التحصيلي مستقر وجديد يمتلك حساب في التيك توك يتواصل مع زملائه فيه ومع اقربائه ولا يتواصل مع هويات غير معروفة لديه ولديه توقيت مقبول في تعامله مع التيك توك - في نهاية الحصة الثانيه يناقش المرشد محتوى هذه التمثيلية مع التلاميذ بابرار جوانب القصور في الشخصيتين الاولى والثانية وايجابيات الشخصية الثالثة من منطلق ان التيك توك بحد ذاته لا يعد اشكالا وانما الاشكال يكمن في كيفية التعامل معه واستخدامه .		
- يعرض المرشد 2 فيديو على المجموعه الارشادية : - الفيديو الاول لمدمن على التيك توك يتحدث فيه عن استخداماته لتيك توك وطبيعة الشخصيات والهويات التي يتعامل معها وهي هويات افتراضية غير واقعية وطبيعة المجموعات التي ينخرط فيها ويوضح فيها انعكاسات إدمانه على التيك توك من الناحية النفسية والاجتماعية والاكاديمية وادائه الدراسي - الفيديو الثاني : لتلميذ مستخدم للتيك توك يتصل مع هويات واضحة ويعرفها، يتابع مشاهدات لها فائدة مثل معلومات حول دراسته، أو معلومات حول ثقافته الدينية يتواصل مع زملائه عبر التيك توك لترفيه او نقل المعلومات والاخبار استخدامات ايجابية ولديه وقت محدد منظم للاستخدام	نمذجة + تشكيل + مناقشة	06 - 07 احص استخداماتي للتيك توك

- يناقش المرشد في نهاية الحصة السابعة محتوى الفيديوهاات المعروضة ويطلب من المجموعة العمل على التحديد الايجابي لاستخدام التيك توك وعرض حساب كل واحد منهم للمناقشة حول المحتوى والهدف من صفحة كل تلميذ من المجموعة الارشادية . - واجب منزلي يطلب من كل تلميذ نشر بوستار (موحد بين كل افراد المجموعة الارشادية) ومشاركته مع كل اصدقاءهم ونشرها في صفحة التيك توك .			
- يتميز المدمن بشكل عام والمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي بعدم تنظيم الوقت وهو ما يجعله يستغرق وقت اطول في التواصل الافتراضي وبالتالي فانه يحتاج إلى تنظيم وادارة الوقت وبغرض وقاية التلاميذ من الإدمان على التيك توك يمكن تدريبهم على تنظيم الوقت للقضاء على افتراض ان وقت الفراغ الكبير هو السبب في الإدمان على التيك توك - فيقوم المرشد في هذه الجلسة بفتح نقاش مع التلاميذ حول كيفية ادارتهم للوقت وذلك بتدريبهم على اعداد برنامج يومي واسبوعي مرن ليتمكنوا من تقييم ادائهم . - واجب منزلي اعداد برنامج يومي واسبوعي لمناقشته تدخل فيه حتى الانشطة الاجتماعية ووقت المراجعة واستخدام التيك توك	تشكيل + تدريب + واجب منزلي	كيف انظم وقتي واقبي نفسي من الإدمان على التيك توك (60 د)	08
يعد التلاميذ مع المرشد مطويات وجداريات مدرسية تعرض في فضاء المدرسة تحوي صورا وارشادات لترشيد استخدام التيك توك ولقاءات مع باقي تلاميذ المؤسسة لتوضيح اضرار الإدمان على التيك توك من الناحية النفسية والاجتماعية والاكاديمية وبرمجة حصص اعلامية مع التلاميذ لمناقشة اضرار الإدمان على التيك توك .	مطويات جداريات	انشـــر مكتسباتي	09 10
- القياس البعدي قياس التهيؤ للإدمان على التيك توك - مناقشة عامة حول مكتسبات التلاميذ والتغيرات التي يستشعرونها بعد نهاية البرنامج .	المناقشة	الجلسة الختامية (45 د)	11

المصدر : اعداد صاحبة المقال

الإجابة عن أسئلة الدراسة:

الإجابة عن السؤال الأول:

طبيعة البرنامج الإعلامي- الإرشادي المقترح لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة

الإدمان على التيك توك: تمثل فيما يلي:

-الترحيب بالمشاركين وإقامة علاقة إرشادية جيدة.

-تعريف المشاركين بعضهم ببعض

-التعريف بالبرنامج الإعلامي الإرشادي

-الاتفاق على قواعد التعامل داخل الجلسات

عرض مطويات تتضمن صور ورسائل مكتوبة حول الفروق بين التواصل الافتراضي

والواقعي كل هذا يتم في الجلسات الثلاث .

الإجابة عن السؤال الثاني:

أهم الإستراتيجيات المقترحة لتعديل سلوك التلاميذ التعليم المتوسط لوقايتهم من

ظاهرة الإدمان على التيك توك:

-تعريف التلاميذ بأهم الأساسيات التي قد تعرضهم للإدمان على التيك توك، وكانت

أهم الإستراتيجيات هي التمثيل ولعب الأدوار، وكذا النمذجة (فيديو) وكان ذلك في الجلسة

الرابعة والخامسة.

- تعليم التلاميذ حصر استخداماتهم للتيك توك وأهم الإستراتيجيات هنا (النمذجة-

التشكيل- المناقشة)، وكان ذلك في الجلسة السادسة والسابعة.

-تعليم التلاميذ كيفية تنظيم الوقت واستخدام الموقع (التيك توك) دون الدخول في

عالم الإدمان، وكانت الاستراتيجيات هي (التشكيل- التدريب- واجب منزلي)

- وأخير يقوم التلاميذ بنشر خبراتهم ومكتسباتهم وذلك من خلال إستراتيجيات

والمتمثلة في نشر المطويات على تلاميذ آخرين غير مشاركون في البرنامج لتعم الفائدة وكان

ذلك في الجلسة التاسعة والعاشره .

خاتمة:

مما سبق يؤدي استخدام تطبيق التيك توك كغيره من تطبيقات التواصل الاجتماعي إلى فقد الترابط الأسري. بسبب الانشغال بمشاهدة الفيديوهات والتفاعل معها ومتابعة الجمهور من الأصدقاء والمتابعين، تزداد مخاطر وسلبات التيك توك على الأطفال وفئة المراهقين بشكل خاص. وذلك لأن هذه الشريحة تمتلك وقت فراغ كبير أكثر من غيرهم. وبالتالي فإنهم يبحثون عن فيديوهات المتعة والمرح والألعاب الإلكترونية. ومتابعة الأغاني الجديدة والمشاهير والمؤثرين على مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي.

قائمة المراجع:

- بن سعود، وآخرون (2018)، تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري، الرياض، (د ط) مكتبة الملك فهد الوطنية
- حسين. طه عبد العظيم (2004)، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، ط1، الأردن، دار الفكر.
- خراب محمد زكرياء (2019). ثقافة استخدام واستهلاك الشباب الجزائري لتطبيق "تيك توك": رؤية نقدية، المجلة الجزائرية لبحوث الاعلام والرأي العام المجلد (02) - العدد (02) – ديسمبر 2019.
- سعدى فاطمة، الحاج سالم (2020). مواقع التواصل الاجتماعي وتشكيل القيم الافتراضية لدى الشباب الجزائري – الفيسبوك نموذجا، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 12، المجلد 2.
- عبد العزيز، سليمان (2000)، تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

فتحي حسين عامر (2011). وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة إلى الفيسبوك، دار العربي للنشر والتوزيع القاهرة .

محمد فيكي، اضرار تطبيق تيك توك، تم النشر في: 2022، عبر الموقع الالكتروني:

<https://www.webprogpro.com/>

مسعد اسماء عبد المجيد (2021)، أثر اعتماد المراهقين على منصة التيك توك في

تشكيل الصورة الذهنية عن الفتاة المصرية، المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال -

العدد 35 - أكتوبر/ ديسمبر 2021.

مها محمد فتحي (2021). تاثير تعرض الشباب لفيديوهات التيك توك عرب هواتفهم

الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع ، المجلد 20، العدد 3 .