

## فاعلية برنامج في الارشاد المعرفي - السلوكي في خفض مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من

### طالبات الثانوية العامة في مدارس الكرك

د. احمد نايل الغريير / جامعة ام القرى

د. آيات امين الكساسبة / وزارة التربية والتعليم / الأردن

استلام البحث: ٢٠٢٢/٤/٢٠ قبول النشر: ٢٠٢٢/٥/٢٥ تاريخ النشر: ٢٠٢٢/١٠/٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-075-004>

الخلاصة : هدفت الدراسة الحالية الى اعداد برنامج ارشادي يلائم طالبات المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف التأكد من التخفيف حدة الادمان على استخدامات وسائل التواصل المختلفة وفق المقياس المصمم لهذه الغاية مقياس الادمان على وسائل التواصل (SAS)) والتمتع بدرجات صدق وثبات مناسبة وكذلك التعرف على اثر البرنامج الارشادي المقترح في تخفيف من درجة الادمان على وسائل التواصل، وطبقت الدراسة على عينة طالبات من المرحلة الثانوية في مدرسة تابعة لادارة التعليم في تربية المزار في الكرك/الأردن، وتكونت العينة من ٢٠ طالبة تم تقسيمها بالتساوي الى مجموعتين تجريبيه (١٠) طالبات وضابطة (١٠) طالبات، وتم تطبيق البرنامج الارشادي لمدة شهر بواقع جلستين اسبوعيا وتم اجراء القياس القبلي والبعدي والتتبعي مقارنة بالقياس القبلي على اكمل واجه، و اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في خفض مستوى الادمان لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) مما يؤكد فاعلية واثر البرنامج في احداث تغيير ايجابي ظهر من خلال خفض بعض سلوكيات واضطرابات الطالبات عينة الدراسة على درجات فقرات مقياس الادمان بشكل واضح من خلال الفحص والاختبارات الاحصائية المستخدمة في نتائج التحليل الاحصائي ذات الموثوقية العالية، وكذلك خلصت النتيجة الى رفع مستوى الوعي والانتباه لدى عينة البحث وانعكاس ذلك على بقية سلوك الطالبات الاخرى من خلال الملاحظة والتقارير الذاتية ، وهذا الامر يؤكد مدى اهمية البرامج والخدمات الارشادية والعلاجية النفسية في مدارس الاثاث في كافة المراحل في خفض مستوى الادمان لمستخدمي وسائل التواصل المختلفة على الانترنت وفي مجتمعاتنا لتلافي اضرارها.

الكلمات المفتاحية: الإدمان، برنامج ارشادي، وسائل التواصل الاجتماعي.

## **The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Guidance Program in Reducing the Level of Addiction on**

### **Social Media in a Sample of High School Students in Karak Schools**

**Dr. Ahmad Nayel Algrair Um Alqura UN**

**Ayat Ameen Alkasasbeh Ministry of Education- Jordan**

**a.grir@yahoo.com**

#### **Abstract**

The current research aims to develop a guidance program suitable for high school students and apply it to them in order to ensure the reduction of addiction to the use of different means of communication. The researchers used the scale of addiction to the means of communication (SAS) to measure the level of addiction as well as to identify the impact of the proposed guidance program in reducing the degree of addiction to communication. It was applied to a sample of (20) female students divided equally into two groups: an experimental group of (10) female students and a control group of (10) female students from the secondary level in a school under the department of education in the education of the almazar in Karak / Jordan. The extension program was implemented for a month with two sessions a week. The results indicated there are statistically significant differences in reducing the level of addiction in favor of the experimental group compared to the control group at the level of indication, which confirms the effectiveness and the impact of the program in causing positive change appeared by reducing the number of behaviors and disorders of the students' sample, as well as the results revealed there is an escalation of the level of awareness and attention in the sample of research, which reflected on the rest of the behavior of other students through observation and self-reports. The importance of counseling and psychotherapeutic programs and services in girls' schools at all stages in reducing the level of addiction for users of various means of communication on the Internet and in our societies to avoid harmful consequences.

**Keywords: addiction, counseling program, social media**

مقدمة: تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر الأدوات التي استحوذت على شبكة الانترنت، وليس سرا انها تستهلك الكثير من حياة الانسان، وبالرغم من إيجابيات استخدامها ولما تشكله من حالة في زيادة مستوى الوعي الفكري والثقافي، الا انها قد تشكل تهديدا وخطرا على العديد من النواحي العقلية والنفسية والجسدية للإنسان.

وازداد الاهتمام بدراسة إدمان وسائل التواصل كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لها، فمع استمرار قضاء مستخدمي وسائل التواصل المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، إذ تنقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض.

وتقدم العديد من الشركات وملفات التعريف والمدونات مثل: فيس بوك Facebook ٢٠٠٦ وتويتر و LinkedIn و twitter ٢٠١٠ وسناب شات snabchat وإنستغرام instagram وغيرها من برامج ، وتطبيقات توفر خدمات للأفراد والجماعات والشركات، حتى أصبحت تستنزف الجميع ماديا ومعنويا وجسديا وخاصة ميزانيات الدول والشركات العالمية، فاستخدام وسائل التواصل العديدة لها فوائدها في حياة الافراد والمؤسسات، وفتحت آفاقا في التفاعل بين الافراد ووفرت المعلومات والمعارف والخبرات لمستخدميها رغم اثارها السلبية أحيانا نتيجة سوء استخدامها (kyriaki, G&George, k؛ ٢٠١٤).

وكغيرها من المهن تأثرت مهنة الارشاد والخدمات النفسية الى حد كبير بهذه التطورات الهائلة في مجال التكنولوجيا، وخلقت وسائل التواصل المتعددة قضايا جديدة لعمل المهنيين والمستشارين في التوجيه المهني والتربوي والارشاد النفسي والأسري والمدرسي والصحي، وفتحت تلك الوسائل الباب على مصراعيه لفرص عديدة للعمل من مختلف التخصصات لتقديم الخدمات بكافة اشكالها للفئات والمؤسسات في المجتمعات الحديثة ومن مختلف أطراف الكرة الأرضية بشكل سريع ومتقدم، وضمن منهجيات واستراتيجيات علمية حديثة (taylor et al, ٢٠١٣).

وتؤكد جمعية الارشاد الامريكية ACA, ٢٠١٤ وهي منظمة غير ربحية الى النهوض بعملية الارشاد لكونها من المهن التي يمكن تطويرها بسرعة وتقدم من خلال وسائل التواصل المختلفة، وأشار ديفيد كابلان D.Kaplan, ٢٠٠٥ قبل ظهور وسائل التواصل الى أهمية الحماية للمستخدمين من الارشاد وتقديم الخدمات بشكل أفضل، سواء من خلال الطرائق والأساليب التقليدية او المساعدة باستخدام وسائل التكنولوجيا المختلفة بما فيها وسائل الاتصال الحديثة التي تضمن الحماية للجميع.

واظهرت نتائج العديد من الدراسات والتقارير العالمية في العام ٢٠١٨ المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي احصائيات ونسب انتشار عالية، وهذا يؤشر الى ان هناك ادماناً فعلياً على تلك الوسائل مما

يشكل خطراً واثاراً نفسية مدمرة على الانسان وخاصة الأطفال وطلبة المدارس حتى سن ١٨ سنة وطلبة الجامعات حتى سن ٢٤ عاما والتي تعد من أكثر الفئات استخداما لوسائل التواصل الحديثة، هذا ويعد مفهوم إدمان الإنترنت من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، حيث ما زال البحث في هذا المجال محدوداً (Wellman, 1996; Brenner, 1997)، وقد كانت Young يونج "أول من استخدمت مصطلح" اضطراب إدمان الإنترنت ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه استخدام الإنترنت المرضي (Young, 1996)، ويعد استخدام الإنترنت المفرط هو أقرب ما يكون إلى الإدمان حتى لو لم يتطابق مع إدمان المخدرات، فكلاهما يعبر عن تجربة ذاتية ويجمع بينهما تغير المزاج، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالضيق والكدر والوحدة، والتي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت (شاهين ٢٠١٥).

فقد تم إطلاق Facebook في عام ٢٠٠٤ بحدود استخدام طلاب الجامعات وتحديدًا جامعة هارفرد Harford وما لبث ان توسع وانتشر كوسيلة تواصل اجتماعي في العالم حتى وصل عدد المستخدمين النشطين يقدر بنحو ٢,٢ مليار مستخدم شهرياً و١,٤ مليار مستخدم نشط يومياً في العام ٢٠١٨ ومقاطع الفيديو والاعلانات في Facebook مرتفعاً حيث يبلغ عدد مشاهدات الفيديوهات حوالي ٨ مليارات يومياً، إضافة لذلك أصبح كل من يوتيوب youtube, ٢٠٠٥ وسيلة اتصال شعبية هامة وبمعدل ١,٦ مليار مشاهدة شهرياً، وكذلك تويتر Twitter, ٢٠٠٦ وسيلة لنشر الاحداث العالمية عبر الرسائل النصية وبنسبة انتشار وصلت عام ٢٠١٨ الى ١,٥ مليار مستخدم، كما وتم إنشاء انستقرام Instagram, ٢٠١٠ بحولي مليار مستخدم شهرياً، ويعد تطبيق واتس اب watsup, ٢٠٠٩ تطبيق مراسلة فورية ويستخدم من قبل مليار مستخدم حتى العام ٢٠١٨ وانطلقت شبكة تواصل اجتماعي جوجل Google, ٢٠١١ كعنصر هام في عالم التواصل ولديها ٢ مليار مستخدم حتى عام ٢٠١٨ مسجل على مستوى العالم.

واكد باحثون بجامعة "بي بي يو" في رومانيا، والذين أجروا في عام ٢٠١٦ مراجعة واسعة للعديد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين مواقع التواصل، والشعور بالقلق الاجتماعي والشعور بالاكتئاب بان ثمة صلة بين الاكتئاب وبين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأن أعراض الاكتئاب، مثل الحالة المزاجية السيئة، والشعور بعدم قيمة الذات، واليأس، كانت مرتبطة بطبيعة ونوع التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي..

الأدلة تشير إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على الناس بأشكال مختلفة، وفقاً لظروفهم المسبقة، وسمات الشخصية لديهم. والوقت الذي يقضونه عليها، وان هناك ارتباطاً وثيقاً بين حالات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وبرامج الارشاد والعلاج النفسي المختلفة.

مشكلة البحث: في ضوء مراجعة شاملة للأدب النظري ونظريات علم النفس بما فيها نظرية (الارشاد المعرفي السلوكي) والدراسات السابقة في مجالات الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي، ظهر للباحثان بان ثمة مشكلة يراها العلماء وتشكو منها الاسر والمربون، وان الفئة العمرية من الطفولة ٦ سنوات الى سن الشباب عي من اكثر الفئات استخداما لوسائل الاتصال وان فئة الطلبة امتدادا من المرحلة المتوسطة وحتى نهاية الجامعة هم الأكثر استخداما لوسائل التواصل الاجتماعي ويظهر عليهم اعراض الإدمان على الفيس بوك ويوتيوب وتويتر وغيرها مما يشكل لديهم العديد من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية والمادية كالتوتر والاكتئاب والقلق والعزلة والخوف واضرابات النوم والمشكلات الاسرية والعنف والعصبية وغيرها من المشكلات التي اشارت اليها الاستطلاعات والدراسات المسحية والوصفية لواقع استخدام وسائل التواصل.

ولندرة الدراسات التجريبية والارشادية في حدود اطلاع الباحثين على ما سبق من دراسات تم ملاحظة ندرة البرامج الارشادية التي تحد من الإدمان على وسائل التواصل المختلفة ، إضافة الى الطلب المتزايد من مختلف الفئات العمرية التي تبحث عن برامج ارشادية وحلول لمشكلة ادمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والبحث عن الاستشارة النفسية للتخلص من التوتر والقلق ، كل ذلك وغيره ، شكل مشكلة قابلة للبحث ولقناعة الباحثان التامة وكون عملهم في مجال الارشاد النفسي وقربهم من الحالات والتمثل في طالبات وطلاب المرحلة الثانوية والتي تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي وتلقيهم للكثير من الاستشارات النفسية والسلوكية الناتجة عن استخدام تلك الوسائل فانه بات من الضروري التأكيد وجود المشكلة، والتي يمكن صياغتها كمشكلة بحثية على النحو التالي: التعرف على فاعلية برنامج في الارشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى التوتر لدى عينة من طالبات الثانوية العامة في محافظة الكرك ممن يعانون من ادمان على وسائل التواصل الاجتماعي، وتمثل المشكلة في التساؤل الرئيس التالي: ما فاعلية الارشاد المعرفي - السلوكي في خفض مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طالبات الثانوية في مدارس الكرك.

هدف البحث: التعرف على واقع ادمان الطالبات على وسائل التواصل الاجتماعي في المدارس الثانوية، فضلاً عن التعرف على أهمية برامج الارشاد النفسي في الحد من الإدمان وتحديد برنامج الارشاد المعرفي السلوكي واهميته في الحد من الإدمان لدى طالبات المدرسة المقصودة في هذا البحث، وتمكين المدارس الثانوية من الاخذ بعين الحسبان أهمية برامج الارشاد النفسي في الحد من المشكلات التي تواجه الطالبات والتخلص منها.

فرضيات الدراسة: في ضوء مما سبق من اطر نظرية ومشكلة الدراسة فقد تم صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان على وسائل التواصل.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان على وسائل التواصل..
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الإدمان على وسائل التواصل..
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستو دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتابعي على مقياس الإدمان على وسائل التواصل..
٥. تظهر فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.
٦. أهمية البحث: تنقسم الأهمية على:

○ الأهمية النظرية:

١. إلقاء الضوء على أهمية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال التدخل المبكر وتأثيراته الإيجابية على خفض الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي..
٢. إلقاء الضوء على الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى ظهور الإدمان على وسائل التواصل وما ينجم عنه من مشكلات نفسية وسلوكية واجتماعية ومادية.
٣. يرغب الباحثان في أن تكون الدراسة الحالية نواة لإجراء مزيداً من الدراسات المستقبلية حول فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في خفض الإدمان على وسائل التواصل في بيئات ومدارس مختلفة.

○ الأهمية التطبيقية:

١. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في مساعدة الطالبات والطلاب على التعامل باتزان مع وسائل التواصل الاجتماعي
٢. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في مساعدة المرشدين في المدارس في التعامل بصورة واضحة مع مشكلة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.
٣. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي مبكر لتوجيه وارشاد الطالبات في مختلف الاعمار للحد من الإدمان والتعامل الإيجابي مع وسائل التواصل الاجتماعي.

## مصطلحات البحث:

- المدرسة الثانوية: هي مؤسسة تعليمية تقدم خدمات التعليم والتدريب لنهاية التعليم المدرسي الثانوي.
- برنامج إرشادي عملية إجرائية يتم فيها مساعدة المسترشدين على التخلص من مشكلاتهم (نوري، ٢٠١١).
- برنامج معرفي سلوكي يعرفه الباحثان إجرائياً البرنامج المعرفي والسلوكي في الدراسة الحالية بأنه " برنامج مخطط ومنظم في ضوء مجموعة من الأسس العلمية والفنيات والاساليب الإرشادية يهدف إلى تقديم خدمات إرشادية قائمة على تنمية الاتجاهات وزيادة مستوى الوعي لدى الطالبات المدمنات على وسائل التواصل الاجتماعي.
- الإدمان: يعرف باللغة الإنجليزية بمصطلح (Addiction)، ويطلق عليه أيضاً مسمى التعود، وهو عبارة عن حالة نفسية، وسلوكية تؤثر على الإنسان، وتجعله يرغب في القيام بشيء ما من أجل تحقيق الراحة النفسية.
- ويعرف الباحثان ادمان وسائل التواصل **Social media addiction** بأنه الاستخدام المفرط والبقاء أطول فترة على وسائل التواصل، ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإدمان **SAS** المستخدم في الدراسة الحالية.
- وسائل التواصل الاجتماعي: عبارة عن تطبيقات تكنولوجية حديثة تعتمد على الويب من أجل التواصل والتفاعل بين البشر عن طريق الرسائل الصوتية المسموعة، والرسائل المكتوبة، والرسائل المرئية، وتعمل هذه الوسائل على بناء وتفعيل المجتمعات الحية في بقاع العالم، ومشاركة اهتماماتهم وأنشطتهم بواسطة هذه التطبيقات كالفيس بوك وتويتر وواتس اب وغيرها.

## حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: سوف يركز موضوع الدراسة على التحقق من فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي في خفض الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي
- الحدود المكانية: سوف يتم تطبيق الدراسة على عينة من طالبات الثانوي في مدارس الكرك.
- الحدود الزمانية: سوف يتم تطبيق الدراسة في العام (٢٠١٩).
- الإطار النظري: واضع نظرية العلاج السلوكي المعرفي (**Cognitive Behavior Modification**) هو دونالد هربرت ميكنيبوم **Meichenbaum** ، وقد كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وكذلك طريقته التي اشتهر بها : التحصين ضد الضغوط النفسية **Stress Inoculation** ويؤكد ميكنيبوم على الاتجاه المعرفي - السلوكي كما عند البيرت أيليس وآرون بيك وغيرهما، حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما ترى تلك النظرية السلوكية، بل رأى أنه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره، على

أن العنونة والتسميات واللغة والعمليات العقلية العليا لها دور رئيس في عملية التعلم، ويشير هذا الاتجاه المعرفي إلى: أ - إمكانية حدوث استجابات مختلفة لنفس المثير ب - استجابات متشابهة لمثيرات مختلفة. مما يشير إلى أن هناك عوامل أخرى غير المثير والاستجابة تلعب دورا في عملية التعلم وهي: التفكير، والإدراك، والبناءات المعرفية، وحدث الفرد الداخلي مع نفسه، وكيف يعزو الأشياء وكلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة، ولها دور في التأثير على سلوك الفرد، لذلك مفيد معرفة ما يدور في تفكير الفرد، وكيف يدرك الموقف؟ وما هو مفهومه عنه.

افتراضات النظرية ومفاهيمها: انطلق ميكينبوم (Meichnbum, 1997 & 2003) من الفرضية التي تقول: "بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم **Verbal Libations** تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة. إن الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. ويرى ميكينبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. إن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله وإلى طريقة عزوه لسبب هذا الانفعال، هل هو سببه أم هل هم الآخرون؟ ويرى ميكينبوم بأن هناك هدفا من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي. ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه، والشيء الذي يرغب في إحداثه في البيئة، وكيف يقيم المثيرات، ولأي شيء يعزى أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط.

إن إدراك الفرد يؤثر على فسيولوجيته ومزاجه. ويرى ميكينبوم أن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير وهو الذي يحدد انفعالاته الحالية. ويرى ميكينبوم بأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبنائه المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد، كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص، أي أن يمتص الفرد سلوكا بديلا جديدا بدلا من السلوك القديم، وأن يقوم بعملية التكامل بمعنى أن يبقى الفرد بعض بنائه المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه. ويشير ميكينبوم بأن البناء المعرفي **Cognitive Structure** يحدد طبيعة الحوار الداخلي، والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكينبوم بالدائرة الخيرة **Virtuous Cycle**، إن على المرشد أن يعرف المحتويات الإدراكية التي تمنع حدوث سلوك تكيفي جديد عند المسترشد وما هو الحوار الداخلي الذي فشل الفرد في أن يقوله لنفسه، ويجب على المرشد أن يعرف حجم ومدى المشكلة، وما هي توقعات المسترشد من الإرشاد، وأن يسجل المرشد أفكاره - المسترشد - ومشاعره قبل وأثناء وبعد مرور المسترشد بالمشكلة التي يواجهها.



أساليب وأنماط الإرشاد السلوكي المعرفي:

١. إشراف إبدال القلق **Anxiety-Relief Conditioning**: هذا التكتيك يتمثل في اقتران المثير المنفر مع تعبير الفرد وحديثه الداخلي مع نفسه ، كأن يقول: اهدأ واسترخ.
  ٢. أسلوب تقليل الحساسية **Systematic desensitization**: هذا الأسلوب مأخوذ من نظرية ولبى الكف بالنقيض **Reciprocal inhibition**. ويطلب المرشد من المسترشد أن يكتب هرما بالأشياء التي تخيفه ويطلب منه أن يبدأها من الأقل إخافة إلى الأكثر إخافة، وبعد أن يكون المرشد قد وضعه في حالة استرخاء.
  ٣. النمذجة **modeling** هي طريقة يحصل فيها المسترشد على معلومات من الشخص الأتمودج ، ويحولها إلى صور ومفاهيم معرفية ضمنية، وإلى حوار داخلي عنده ليعبر عنها بسلوك خارجي، وهو تقليد الأتمودج، ويعطي معلومات لتوجيه المسترشد ليقوم بالعمل المطلوب منه.
  ٤. الإشراف المنفر **Aversive Conditioning**: ومثال ذلك تعريض الشخص المتبول إلى لسعة كهربائية لتنفره من عملية التبول. وعندها يقترن ويرتبط التبول بالعقاب، وهو الصدمة الكهربائية مع تكرار عبارات : “أن التبول شيء غير محبب”، “أنا لا أحب أن أكون غير محبوب”.
- إجراءات أو عمليات الإرشاد **Counseling Process**: تتضمن عملية الإرشاد ثلاث مراحل تتمثل في:

١. المرحلة الأولى – مراقبة الذات أو الملاحظة الذاتية **Self-Observation**  
يقول ميكينبوم: ” الفرد في فترة ما قبل الإرشاد أو العلاج يكون عنده حوارا داخليا سلبيا مع ذاته، وكذلك تلك تـكـون خيالاته وتصـوراتـه ، أما أثناء عملية الإرشاد ومن خلال الاطلاع على أفكار المسترشد ومشاعره وانفعالاته الجسمية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون عند المسترشد بناءات معرفية جديدة **New Cognitive Structures** ، الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل الإرشاد.
٢. المرحلة الثانية – السلوكيات والأفكار غير المتكافئة **Incompatible Thoughts and Behaviors**: في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت حوارا داخليا عنده. إن ما يقوله الفرد لنفسه، أي حديثه الداخلي الجديد لا يتناسب مع حديثه السابق المسئول عن سلوكياته القديمة. إن هذا الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية لدى المسترشد، الأمر الذي يجعل المسترشد يقوم بتنظيم خبراته حول المفهوم الجديد الذي اكتسبه، وجعله أكثر تكيفا. وهنا يستطيع المسترشد أن يتجنب السلوكيات المناسبة وفقا للأفكار الجديدة.

٣. المرحلة الثالثة – المعرفة المرتبطة بالتغيير **Cognition concerning Change**:

وتتعلق هذه المرحلة بتأدية المرشد لمهام تكيفية جديدة خلال الحياة اليومية، والحوار مع المرشد ذاته حول نتائج هذه الأعمال. ويشير ميكينبوم بأنه ليس المهم أن يركز المرشد لنفسه حول السلوكيات المتغيرة التي تعلمها وعلى نتائجها التي سوف تؤثر على ثبات وتعميم عملية التغيير في السلوك. إن ما يقوله المرشد لنفسه بعد عملية الإرشاد شيء هام وأساسي، وإن عملية الإرشاد تشتمل على تعلم مهارات سلوكية جديدة، وحوارات داخلية جديدة وأبنية معرفية جديدة. إن على المرشد أن يهتم بالعمليات الأساسية الثلاث هي: البناءات المعرفية. والحوار الداخلى والسلوكيات الناتجة عن ذلك. وعليه، فإن عملية الإرشاد تبدأ بتحديد السلوك القديم المراد تغييره. والحوار السالب المتعلق به، وتحاول استبداله بحوار داخلي جديد متكيف ينتج سلوكا متكيفا يؤثر في تكوين بناءات معرفية جديدة لدى الفرد بدلا من القديمة، ومن ثم إحداث السلوك المرغوب، وتعميمه ومحاولة تثبيته. والتدريب على مقاومة القلق والتوتر، أو التدريب على التحصين ضد الضغوط **Stress Inoculation Training** من خلال الخطوات الآتية:

١. مرحلة الكشف عن القلق: وهنا يجعل المرشد المرشد على إدراك مشكلته بطريقة عقلانية. إن القلق يرفع من مستوى الانفعال الجسدي، مثل: خفقان القلب، وسرعة التنفس، وتعرق اليدين. ويكون لديه مجموعة من الأفكار المثيرة للتوتر، ولديه أفكارا مخيفة، كالرغبة في الهرب من الخجل. ويهدف الإرشاد إلى مساعدة المرشد على السيطرة على انفعالاته الجسدية، وتغيير الكلمات التي يقولها لنفسه حول المشكلة <

٢. مرحلة التدريب: حيث يقوم المرشد بتعليم المرشد أساليب التكيف مع المشكلة والتوتر ، وذلك بمعرفة مخاوفه ، والمواقف التي تؤدي إلى توتره ، وطرائق التخلص منها ، وتعلم الاسترخاء العضلي. أما طريقة التكيف المعرفي فتكون بأن يقول المرشد: أنه يستطيع أن يضع خطة للتعامل مع الوضع، وأن يسترخي، وأنه هو المسيطر على الوضع، وأن يتوقف إذا شعر بالخوف، ثم يقول لنفسه: لقد نجحت

٣. مرحلة التطبيق: عندما ينجح المرشد في التدريبات السابقة يُعرض المرشد لمواقف تثير توتره، أو مواقف مؤلمة. ويكون المرشد قد علم المرشد كيفية التعامل مع تلك المثيرات.

٤. عندما ينجح المرشد في التدريبات السابقة يُعرض المرشد لمواقف تثير توتره، أو مواقف مؤلمة. ويكون المرشد قد علم المرشد كيفية التعامل مع تلك المثيرات.

وفيما يأتي بعض التصورات حول الجوانب المعرفية لدى المرشدين:

١. العمليات المعرفية باعتبارها أنظمة تفكير غير عقلاني: يدخل في هذا التصور ذلك النموذج الذي وصفه (ألبرت إيس) الذي يرى أن الأفكار غير العقلانية، هي التي تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي.
  ٢. العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئ: ويدخل في هذه المجموعة ذلك النموذج الذي قدمه (وأرون بيك) الذي يركز على أنماط التفكير المشوه، أو المنحرف الذي يتبناه المسترشد أو المريض. وتشتمل التحريفات على استنتاجات خاطئة لا يقوم عليها دليل، وكذلك على مبالغات في أهمية الأحداث ودلالاتها، أو خلل معرفي، أو نقص اعتبار عنصر هام في الموقف، أو الاستدلال المنقسم، أو رؤية الأشياء على أنها أبيض وأسود، خير أو شر، صحيح أو خطأ، دون وجود نقطة وسط، وكذلك المبالغة في التعميم من حادث مفرد. ويُدرّب المسترشدون على التعرف على هذه التحريفات من خلال الأساليب السلوكية، واستخدام الدلالات اللفظية.
  ٣. الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة على حل المشكلات ومهارات التعامل: اقترح دي زوربلا وجولد فرايد وغيرهم، التركيز على التعرف على غياب مهارات تكيفية ومعرفية معينة، وعلى تعليم المسترشدين مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة، وتوليد البدائل الخاصة بالحلول. واختيار واحد من هذه الحلول، ثم اختبار كفاءة هذا الحل. ويركز معالجون آخرون ومن بينهم ميكينبوم على مهارات المواجهة. وفي أسلوب حل المشكلات فإن المسترشدين يتعلمون كيف يواجهون ويحلون مشكلة في مواقف مستقبلية، بينما في مهارات المواجهة فإنهم يتعلمون في موقف أزمة، أو موقف مشكلة حقيقية (هوفمان اس جي، ٢٠١٧).
- الدراسات السابقة:

- فرح على فرح و نورالدين، هويدا (٢٠١٧) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي في تحسين الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، ولتحقيق هذه الهدف تم تصميم برنامج إرشادي اعتماداً على خمس مهارات للذكاء الوجداني، وهي "مهارة إدارة الانفعال، مهارة الوعي بالذات، مهارة التعامل مع الآخرين، مهارة تأجيل الاندفاع ومهارة تحسين المزاج". وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية وتكون مجتمع البحث الأصلي من (١٦٠) طالبة اختارت الباحثة (٣٠) طالبة كمجموعة تجريبية للبحث وهم الآتي انحصرت درجاتهن في الإربعين الأول. حسب التحليل الإحصائي لدرجات المقياس. وتم استخدام أداتين هما: مقياس الذكاء الوجداني وبرنامج الإرشاد الجمعي المكون من نشرات إرشادية بطاقات الواجب المنزلي استمارات تقييم. وتلخصت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما مدى فعالية برنامج الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي في تحسين الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم؟ وانطلاقاً من التساؤل السابق تختبر الدراسة الفروض التالية: توجد فروق بين المقياس القبلي والبعدي

لدى المجموعة التجريبية في بُعد إدارة الانفعال لصالح القياس البعدي، كما وجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الوعي بالذات لصالح القياس البعدي، إضافة لوجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد التعامل بالحسنى مع الآخرين لصالح القياس البعدي، كما وتوجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد اليسر الانفعالي في التفكير لصالح القياس البعدي، كما وتوجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بُعد الحالة المزاجية لصالح القياس البعدي. واستخدم الباحثين لمعالجة البيانات برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) وتم تحليل البيانات باستخدام التكرار، الانحراف المعياري، تحليل التباين، اختبار مربع إيتا. وكانت أبرز النتائج الدراسة: وجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في زيادة القدرة على إدارة الانفعال لدى أفراد العينة، ووجود أثر قوي للبرنامج الإرشادي في زيادة الوعي بالذات لدى أفراد العينة، وأثر للبرنامج الإرشادي في زيادة القدرة على التواصل مع الآخرين لدى أفراد العينة، وفي زيادة القدرة على اليسر الانفعالي في التفكير لدى أفراد العينة، وفي تحسين الحالة المزاجية لدى أفراد العينة.

- دراسة العبيدي، ناصر و دببس، سعيد (٢٠١٧) اثر برنامج ارشادي لخفض درجة ادمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، مشكلة الدراسة: هل يؤدي استخدام البرنامج الإرشادي المقترح إلى خفض درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية المختارة ممن يوصفون بأنهم مدمنون للانترنت حسب مقياس الإدمان على الانترنت المستخدم في هذه الدراسة؟ أهداف الدراسة: - تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الانترنت لديهم وفق مقياس الدراسة. - التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة الدراسة حيث طبقت الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية الحكومية النهارية بمدينة الرياض، حيث طبق المقياس على طلاب الصف الثاني والثالث ثانوي في ثانوية العليان بحي الريان لاستخراج المجموعة الضابطة و في ثانوية الصديق بحي المنار لاستخراج العينة التجريبية وكلاهما تابعتين لمكتب إشراف الروابي التابع الدارة تعليم الرياض للبنين، وقد تكونت العينة الضابطة من (١٤) طالباً والعينة التجريبية من (١٤) طالباً ممن حققوا درجات مرتفعة على مقياس إدمان الانترنت المستخدم في الدراسة. منهج الدراسة وأدواتها : تم استخدام المنهج التجريبي والذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين مع القياس القبلي والبعدي لهما ،وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة (التجريبية) وحجبه عن (الضابطة). أهم النتائج: أشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الانترنت وأبعاده في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الانترنت في أكثر أعراضه في

القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وفي ذلك إشارة إلى أثر البرنامج الإرشادي وجدواه في خفض درجة إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض . أهم التوصيات: - زيادة إهتمام المرشدين الطلابيين باضطراب إدمان الانترنت لكونه من الاضطرابات السلوكية الحديثة بين الطلاب والاستفادة من الدراسة الحالية وغيرها في مجال التوعية بأضراره وخفض درجة إدمانه لديهم. - إجراء الأبحاث عن الأسباب الاجتماعية والنفسية الدقيقة الدافعة لإدمان الانترنت في المجتمع السعودي.

● دراسة (Vikram Kumar, et al (2017) فعالية العلاج السلوكي المعرفي القائم علي وسائل التواصل الاجتماعي (ICBT) في علاج الاضطرابات النفسانية. وقد تم التحقيق في فعالية ICBT في علاج وأداره الظروف مثل الاكتئاب, اضطراب القلق المعمم (جاد), اضطراب الهلع, اضطراب الوسواس القهري (الوسواس القهري), اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة, اضطراب التكيف, ثنائي القطب اضطراب , والمزمّن , والرهاب. كما تم استكشاف دور المركز في علاج الحالات الطبية مثل داء السكري مع الامراض العقلية المرضية. وعلاوة علي ذلك , تتناول هذه الدراسة بالتفصيل فعالية التكلفة واثرها في المناطق الريفية. أجرينا بحثا شاملا عن الأدب باستخدام PubMed وباحث Google مع عدم وجود قيود علي التاريخ. وقد ارسى دور المعهد في معالجة الامراض النفسانية والسيطرة عليها في الأدبيات. من البيانات التي تم تجميعها , نستنتج ان ICBT مفيد في علاج الصحة العقلية والامراض الطبية مع اعتلالات نفسيه. وتبين أيضا انه فعال من حيث التكلفة بالنسبة للمرضي والمجتمع. والمركز أداه محتمله ناشئه عن التقدم التكنولوجي في العصر الحديث ومفيد في البيئات الريفية والحضرية , عبر مختلف اللغات والثقافات , وعلى نطاق عالمي. ومن المحتم ان تسلط تجارب التحكم العشوائية الأكبر علي استخدامها في الممارسة السريرية وفي الوصول إلى السكان الريفيين مزيدا من الضوء على فعالية هذه الاداة إلى جانب نشر الوعي بين الأطباء ومجتمعات المرضي.

● ياسرة أبو هديرس (٢٠١٦) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من الطالبات، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام مقياس "الإدمان على الفيس بوك" من إعدادها، كما أعدت الباحثة برنامجا إرشاديا يتكون من خمس عشرة جلسة، اعتمدت في مجملها على مجموعة من فنيات النظرية المعرفية السلوكية، وتكونت عينة الدراسة ( ٢٨ ) طالبة اعمارهن بيت ١٦ - ١٨ سنة، ممن يتعاملن مع موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" بطريقة مفرطة، تجعلهن يصنفن كمدمنات على هذا الموقع وفق المقياس المستخدم، وقد تم تقسيم هذه العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة، كل مجموعة (١٤) طالبة، وقد قامت الباحثة وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي، ثم بعد شهرين تقريبا تم تطبيق اختبار المتابعة، وقد أظهرت نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \leq 0,05$  بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك الاختبار التتابعي في مستوى الإدمان على الفيس بوك لصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا دالا إحصائيا في مستوى الإدمان على الفيس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك"، وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتطبيق هذا البرنامج على عينة مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين ممن يعانون من اضطراب الإدمان على هذا الموقع.

● دراسة رُولا الحمصي (٢٠١٦) إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق

هدف البحث إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة دمشق وينطلق البحث من سؤال مركزي: هل توجد علاقة بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي؟ وقد بلغت عينة البحث: (١٥٠) طالباً وطالبة (٣٦) إناثاً، (١١٤) ذكوراً من تخصصات علمية متعددة وأوضاع اقتصادية مختلفة، واعتمد منهج البحث الوصفي التحليلي وكانت أدوات البحث عبارة عن (مقياس لإدمان الإنترنت إعداد يونغ – ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد الحاج).

وكانت فروض البحث:

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

٤. لا توجد فروق في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير التخصص العلم.

وقد عولجت النتائج على نظام الـ (SPSS) أسفرت النتائج على:

١. توجد علاقة بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة المدروسة.

٢. توجد فروق ذات دلالة في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

٣. لا توجد فروق في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

٤. لا توجد فروق في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير التخصص العلمي.

● طوبال، فطيم (٢٠١٦) فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، استخدمت الباحثة المنهج الشبه التجريبي بتصميم

المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) باختبار قبلي وبعدي. استخدمت الطالبة الباحثة في تنفيذ الدراسة الحالية الأدوات الآتية: مقياس الضغط النفسي، البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي إعداد الباحثة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) تلميذة من المرحلة الثانوية أعمارهن ما بين (١٦-١٩) سنة بولاية سطى، أسفرت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض أعراض الضغط النفسي وقدرته على تحقيق الهدف من تصميمه لدى عينة الدراسة. وخلصت النتائج إلى ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي على مقياس الضغط النفسي لصالح القياس البعدي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٥٠) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتابعي على مقياس الضغط النفسي.

- شاهين، محمد احمد (٢٠١٥) هدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية برنامج معرفي - سلوكي في خفض الإدمان على الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتكون عينة الدراسة من ٦٠ طالبا وطالبة منهم (٣٠) في المجموعة تجريبية و(٣٠) في المجموعة ضابطة، ممن كانت درجاتهم في الارباع الأعلى من نتيجة مقياس ادمان الانترنت وبعد اجراء القياس القبلي على المجموعتين تم تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية وبواقع اثنا عشرة جلسة على مار ثلاثة شهور وبواقع جلسة واحدة أسبوعيا وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي و بعد شهرين تم تطبيق القياس التتابعي. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان لصالح المجموعة التجريبية ن مما يشير الى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الإدمان على الانترنت لدى افراد عينة الدراسة المجموعة التجريبية، واطهرت النتائج الى استمرارية اثر البرنامج الى ما بعد القياس التتابعي، مما يؤكد فاعلية مثل هذه البرامج وانها أداة فعالة لخفض الإدمان على الأنترنت ويمكن تعميمها على مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني.
- دراسة الرفاعي (٢٠١١) هدفت إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي في تعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت، ومن خلال المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كل منهما (١٠) طالبات، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وحدث انخفاض في مستوى استخدام الإنترنت، مما يشير إلى شير فاعلية البرنامج الإرشادي، وأن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من خلال المهارات التي قدمها

البرنامج الإرشادي. كما أشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي حافظت على انخفاض مستوى استخدام الإنترنت كنتيجة لاحتفاظهم بما عرفوه من معلومات وما اكتسبوه من مهارات تطبيقية ساعدتهم في تحسين مهارات تعاملهم مع الإنترنت.

لوحظ من مراجعة الدراسات السابقة محدودة الدراسات التي تناولت ادمان على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وان توفرت دراسات مماثلة تناولت ادمان على الانترنت واهمية الارشاد والبرامج المختلفة في الحد من ادمان على الانترنت مثل دراسة: العبيدي، ناصر و ديبس، سعيد (٢٠١٧) و kyriaki,G&George,k2014 و كما ركزت الدراسات الاكثر حداثة على فاعلية البرامج الارشادية المختلفة في خفض ادمان على الانترنت بشكل عام كما ركزت بشكل خاص بعض الدراسات على اهمية برنامج الارشاد المعرفي السلوكي على الحد من ادمان على وسائل التواصل الاجتماعي مثل دراسة ياسرة

أبو هديرس (٢٠١٦) و الرفاعي (٢٠١١). (Vikram Kumar, et al, 2017).

اجراءات ومنهجية البحث: يتناول هذا القسم وصفاً لمجتمع الدراسة، والعينة، والأدوات، والإجراءات التي تمّ اتباعها في تطبيق هذه البحث، ويتناول عرضاً موجزاً للبرنامج الإرشادي، والتحقق من مناسبة لأغراض البحث، بالإضافة إلى عرض المقياس المستخدم (ادمان الانترنت) وطرق التحقق من صدقه وثباته، وعرضاً للمعالجة الإحصائية المستخدمة.

▪ مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع البحث من الطالبات اللواتي يستخدمن الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي في مدارس الكرك، وبلغ عدد افراد مجتمع البحث (٢١٢) طالبة من صفوف الثامن والتاسع والعاشر.

○ عينة الدراسة: تمّ اختيار عينة الدراسة من الطالبات واللواتي هن من ضمن مجتمع الدراسة، حيث تم الإختيار بعد إجراء عدّة خطوات، وهي:

○ بلغ عدد الطالبات (مجتمع الدراسة) حسب العينة الاستطلاعية ٢١٢ طالبة.

○ تم دعوتهن لحضور محاضرات توعية حول ادمان الانترنت.

○ حضر المحاضرات (٢٠٢) طالبة، وعقدت المحاضرات حول مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت في المدارس.

○ تم اختيار المدرسة الأكثر حصولاً كأعلى نسبة ادمان والبالغ عدد طالباتها ٤٠ طالبة.

○ تم تطبيق المقياس SAS من اعداد الباحثين على الطالبات الموافقات على المشاركة في البرنامج.

○ تم اختيار الطالبات اللواتي حصلن درجات مرتفعة في قياس ادمان على وسائل التواصل، وكان العدد (٢٠) طالبة.

○ تم عقد جلسة تحضيرية لطالبات للتعريف بالبرنامج الإرشادي بشكل مفصل، وحضر اللقاء (٢٠) طالبة،



- تم تقسيم الطالبات عشوائياً إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، (١٠) طالبات في المجموعة التجريبية، و(١٠) طالبات في المجموعة الضابطة.
- تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين على المقياس.
- أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تمّ اعداد مقياس ادمان وسائل التواصل SAS، وبناء برنامج إرشادي، وفيما يلي استعراضاً لأدوات الدراسة:

#### أولاً: مقياس ادمان وسائل التواصل SAS

- قام الباحثان بأعداد مقياس ادمان وسائل التواصل SAS لأغراض البحث، وذلك من خلال الخطوات الآتية:
- مراجعة الأدب النظري، والدراسات السابقة في موضوع ادمان وسائل التواصل.
- تكوّن المقياس بصورته الأولى من (٢٠) فقرة، تقيس ادمان وسائل التواصل لدى الطالبات، ولكلّ فقرة سلم إجابات ثلاثي، يتكوّن من:
  - كثيراً تحصل على درجة (٣).
  - أحياناً تحصل على درجة (٢).
  - قليلاً تحصل على درجة (١).

وتعكس الإجابات في حالة الفقرات السلبية، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المفحوص.

وللتحقق من مناسبة المقياس تم إجراء صدق وثبات له على النحو الآتي:

#### أولاً: صدق وثبات المقياس

تمّ التحقق من صدق المقياس من خلال:

الصدق الظاهري: تمّ عرض فقرات مقياس ادمان وسائل التواصل SAS بصورته الأولى على (١٠) محكمين من أعضاء وطُلب منهم إبداء الرأي ومراجعة فقرات المقياس، من حيث مدى وضوح الفقرات، ومناسبة الفقرات لقياس ادمان وسائل التواصل، وتعديل أو حذف أيّ من الفقرات التي يرون أنها لا تحقق الهدف من المقياس، وقد تم اعتماد إجماع ثمانية من المحكمين لقبول الفقرات، وذلك بنسبة اتفاق (٨٠%) من المحكمين، وبناء على آراء المحكمين تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات، بينما لم يتم حذف أي فقرة، وبقي المقياس بصورته النهائية مكون من (٢٠) فقرة،

للتحقق من تجانس مقياس الدراسة داخلياً، تمّ استخدام طريقة الاتساق الداخلي، وهي إحدى طرق صدق البناء (Construct Validity)، وتم إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال العينة الاستطلاعية التي تضمّ (١٥) طالبة، تم إختيارهن من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، والجدول رقم (١) يوضّح ذلك.

جدول (١) قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس ادمان الانترنت

رقم الفقرة	الإرتباط مع الدرجة الكلية
1	0.66**
2	0.70**
3	0.65**
4	0.81**
5	0.76**
6	0.59**
7	0.74**
8	0.71**
9	0.89**
10	0.67**
11	0.60**
12	0.82**
13	0.77**
14	0.83**
15	0.79**
16	0.68**
17	0.74**
18	0.74**
19	0.67**
20	0.80**

\*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  \*دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$

يظهر الجدول السابق أن جميع فقرات مقياس ادمان الانترنت ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  مع الدرجة الكلية للمقياس، في تراوحت معاملات الارتباط بين  $(0.59, 0.89)$ ، كان ارتباط الفقرة السادسة مع الدرجة الكلية للمقياس  $(0.59)$ ، بينما الفقرة التاسعة فبلغ  $(0.89)$ ، وجميع القيم داله إحصائياً مما يعني ارتباط الأبعاد بالمقياس، وجميعها مؤشرات مناسبة للحكم على صدق الأداة. ثبات المقياس: تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام ثبات الإستقرار (الإختبار وإعادة الإختبار)،

حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية، وإعادة تطبيقه على نفس العينة بفواصل زمني بلغ أسبوعين، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين، والجدول رقم (٢) يبين النتائج:

جدول (2): معاملات ثبات الإختبار وإعادة الإختبار لمقياس ادمان الانترنت

الإختبار - وإعادة الإختبار	الفقرات
0.71	1
0.85	2
0.69	3
0.70	4
0.82	5
0.66	6
0.59	7
0.72	8
0.80	9
0.58	10
0.79	11
0.62	12
0.68	13
0.76	14
0.69	15
0.74	16
0.81	17
0.59	18
0.84	19
0.78	20
00.80	الكلي

تظهر نتائج الجدول (٢) أن معاملات ثبات الإختبار وإعادة الإختبار بين التطبيقين لمقياس ادمان الانترنت على القياس الكلي بلغت (٠,٨) ولفقرات تراوحت بين (٠,٥٨-٠,٨٥) مما يؤكد تمتع مقياس ادمان وسائل التواصل SAS بدرجة مناسبة من الثبات، وتعدّ مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تكافؤ المجموعتين على مقياس الدراسة:

فحص تكافؤ المجموعتين: تمّ التّحقّق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس ادمان وسائل التواصل SAS في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ومن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء بالمعالجة للتأكد من تكافؤ المجموعات على تلك المقاييس، ذلك بتطبيق اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين، لتحقيق شرط استخدامه (التوزيع الطبيعي للبيانات، وإفترض تساوي التباين). ويوضّح الجدول (٣) نتائج المقارنة، من خلال قيمة اختبار (T) لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، على مقياس الدراسة في القياس القبلي.

جدول (٣): نتائج اختبار (T-TEST) لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ادمان وسائل

التواصل SAS على الإختبار القبلي

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة T ((	Sig
الوالدية الإيجابية	التجريبية	10	10.45	1.05	18	-0.64	0.26
	الضابطة	10	10.81	1.12			

تظهر نتائج الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0,05)$  في مقياس ادمان الانترنت على الدرجة الكلية، مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي.

نتائج التحليل الإحصائي:

استخدم في الدراسة الحالية تصميم المنهج شبه التجريبي، للوصول إلى النتائج، وحساب التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإستخدام إختبار مان وتني وإختبار ويلكسون وإستخدام رزمة البرامج الإحصائية في تحليل بيانات الدراسة (SPSS).

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشاد الجمعيّ

المتغيرات التابعة: درجات المفحوصات في مقياس ادمان وسائل التواصل SAS.

## إجراءات الدراسة:

لغايات اجراءات وتنفيذ الدراسة الحالية تم القيام بما يأتي:

- مراجعة الأدب السابق، تم بناء البرنامج وتطوير مقاييس الدراسة، والتي تتماشى مع أهدافها.
- اعتماد مقياس الدراسة بصورته النهائية، بعد استخراج دلالات صدقه وثباته.
- توضيح أهداف الدراسة وإجراءاتها، للوصول إلى العينة، وتطبيق البرنامج، وذلك للحصول على الموافقة اولياء امور الطالبات، وتحديد من ترغب بالمشاركة في البرنامج، وكذلك تحديد مكان التدريب وزمانه.
- توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتلقى البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لا تتلقى البرنامج ليتم مقارنة نتائجها مع المجموعة التجريبية، بعد الإنتهاء من البرنامج
- إجراء القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على جميع فقرات المقياس، ثم إعادة تطبيق المقاييس بعد شهرين لقياس المتابعة للمجموعة التجريبية.
- محتوى البرنامج: يتمثل البرنامج فيمايلي: تم اعتماد الرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على شكل حقيبة ارشادية، تتضمن مقدمة حول الارشاد النفسي والارشاد المعرفي السلوكي وملخص حول نظرياته واهدافه واهداف البرنامج واليات التعامل في الجلسات مع الطالبات من فئة الادمان على وسائل التواصل المختلفة، اضافة الى محتوى الجلسات الارشادية واجراءاتها ومتطلبات كل جلسة ومراعاة تحقيق اهداف الجلسات وتحقيق الهدف العام من البرنامج الارشادي وصولا الى الفئاعة بالتخلص من ادمان الطالبات عينة الدراسة على وسائل التواصل المختلفة، والقيام بتطبيق مقياس الادمان بعد الانتهاء من الجلسات ثم العودة الى القياس البعدي بعد فترة زمنية مناسبة.
- جلسة (١) افتتاحية وتعارف والترحيب بالمشاركات والتعارف بينهم، وإعطاء فكرة للمشاركين عن البرنامج، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم، وحثهم على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي، وأهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات اللاحقة، ومناقشة نموذج عقد الاتفاق وتوقيعه. المحاضرة والمناقشة، والحوار، والنماذج الإرشادية للواجب المنزلي
- جلسة (٢) إعطاء المعلومات حول وسائل التواصل الاجتماعي واستخداماتها، وتزويد المشاركين بمعلومات عن الإنترنت واستخداماته وإدمان وسائل التواصل بما فيها الانترنت مفهومه وأعراضه وأشكاله وطريقة قياسه ومضارها ومخاطرها، والاستخدام الصحي وتقوم المرشده بتقديم المعلومات المناسبة عبر وسيلة عرض مناسبة ومشوقة، وتدير نقاشات ثنائية وجماعية مع المشاركات فيما بينهم، وتمارس أحياناً مع المشاركات بعض التصوير على النمذجة ولعب الأدوار.

جلسة (٣) التدريب على مهارات مفهوم الذات وإعادة تعارف المشاركات على بعضهم، والتعرف إلى المشكلات التي تعاني منها الطالبات أو أصدقائهن، والتعرف إلى مفهوم الذات وخصائصه وأهميته كمكون رئيس للصحة النفسية. المحاضرة - المناقشة والحوار، المناظرات ولعب الأدوار، أوراق العمل والنماذج الإرشادية الواجب المنزلي.

جلسة (٤) مهارات توكيد الذات تطبيق مهارات توكيد الذات التدريب التدميمي، والتمييز بين السلوك التوكيدي والسلوك غير التوكيدي وسلوك التوتر وضبطه، وعلاقة ذلك بسلوك الاستخدام المفرط للإنترنت. المحاضرة - المناقشة والحوار، المناظرات ولعب الأدوار، أوراق العمل والنماذج الإرشادية الواجب المنزلي.

جلسة (٥) التعرف إلى فنيات واستراتيجيات التدريب التوكيدي والتدريب عليها وتدريب المشاركات على تطبيق أسلوب توكيد الذات من خلال التدريب التدميمي. المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - النماذج الإرشادية- الإقناع بضرورة تغيير الأفكار غير المنطقية - أوراق العمل - الواجب المنزلي. ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي

جلسة (٦) مهارات ضبط الذات وتعديل التفكير تعريف المشاركات بمهارات ضبط الذات، ومهارات ضبط التفكير. وتسعى المرشدة إلى تدريب المشاركات، واكتساب مهارات ضبط الذات وضبط التفكير وتقديم شرحاً حول مهارات ضبط الذات تجاه الاستخدام المفرط لوسائل التواصل، ومهارات تعديل التفكير تجاه الحاجة إلى تلك الوسائل أيضاً. من خلال المحاضرة وإعطاء المعلومات والمناقشات الجماعية، وتوظيف فنية إعادة البناء المعرفي، والتدريب عليها، والواجبات المنزلية، وعبر الأسئلة والنقاش المشتركة

جلسة (٧) استراتيجيات التعامل مع إدمان وسائل التواصل:

○ ممارسة العكس، وتحديد وقت الاستخدام: التعرف إلى استراتيجيتي ممارسة العكس وتحديد وقت الاستخدام من خلال تحديد نمط استخدام كل مشارك لوسائل التواصل وكيفية كسر هذا الروتين، ومن ثم تحديد عدد الساعات المخصصة أسبوعياً لاستخدام وسائل التواصل للعمل على تقليلها.

○ المحاضرة - المناقشة والحوار - النماذج الإرشادية - أوراق العمل - الواجب المنزلي. وبناء جدول مخفض لإعادة تنظيم وقت الاستخدام الزائد لوسائل التواصل، ومن ثم توزيع ساعات الاستخدام على أيام الأسبوع في أوقات محددة، وتصوير هذه الممارسات عبر مناقشات جماعية، ومن خلال النمذجة ولعب الأدوار في أجواء من الاسترخاء والألفة

○ جلسة (٨) استراتيجيات التعامل مع إدمان وسائل التواصل:

○ (بطاقات التذكير واستخدام ساعات التوقف) التعرف إلى فنيات واستراتيجيات للتعامل مع إدمان وسائل التواصل، هما: بطاقات التذكير، واستخدام ساعات التوقف، وفي مواقف تتعلق بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل، ومن ثم تطبيق هذه الفنيات والتدريب على ممارستها. المناقشة والحوار والنماذج

الإرشادية، وأوراق العمل: للتدريب على فنيات واستراتيجيات للتعامل مع إدمان وسائل التواصل - والواجب المنزلي. ممارسة تمرين التنفس التدريجي ثم أسلوب الاسترخاء والتخيل (قضاء وقت مميز بدون وسائل تواصل)

جلسة (٩) جلسة ختامية تقييم ومراجعة وقياس يعدي.

عرض وتحليل النتائج: يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، ومناقشتها في ضوء أسئلتها، والتوصيات المنبثقة عن هذه النتائج:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي ينص: هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس ادمان الانترنت تعزى للبرنامج الارشادي؟

للإجابة عن السؤال الأول تمّ استخدام اختبار (كلومجروف - سميرنوف) لفحص اعتدالية التوزيع لأفراد عينة الدراسة (ن = ٢٠) على مقياس ادمان الانترنت كما بالجدول (٤)

#### جدول رقم (٤)

نتائج اختبار اعتدالية التوزيع الإحتمالي لدرجات الطالبات على مقياس ادمان الانترنت باستخدام اختبار (كلومجروف - سميرنوف)

كلومجروف - سميرنوف			
المجموعة	الاختبار الإحصائي	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية	1.66	9	0.32
الضابطة	1.59	9	0.32

وبناء على نتائج التحليل الواردة في الجدول (٤)، والتي أشارت إلى أن استجابات الطالبات (المجموعة التجريبية) على الدرجة الكلية لا تحقق افتراض التوزيع الطبيعي، لذا تم استخدام اختبار " مان ويتني " اللامعلمي.

وعلى الرغم من أن الاختبارات اللامعلمية تتعامل مع رتب المتوسطات فإنه تم حساب المتوسطات الحسابية للتعرف على الفروق الظاهرة بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

## الجدول (٥) يوضح نتائج

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين في القياس البعدي على مقياس ادمان الانترنت

		الدرجة الكلية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.44	2.99	المجموعة التجريبية
0.44	1.61	المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين في الدرجة الكلية، وللتحقق من أن الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس ادمان الانترنت على الدرجة الكلية والجدول (٦) يوضح نتائج هذا السؤال:

## جدول (٦): نتائج اختبار (Mann-Whitney)

للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ادمان الانترنت على الاختبار البعدي

المجال	المجموعه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	التجريبية	10	9.07	90.7	1.000	-	0.001
	الضابطة	10	6.58	79.00			

تظهر نتائج الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوالدية الإيجابية على الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية و كانت النتائج كالتالي في الدرجة الكلية ( $-2.605^{**}$ ) دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي ينص على: هل توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي لمقياس ادمان الانترنت تعزى للبرنامج الارشادي؟

تم تطبيق مقياس ادمان الانترنت بعد تنفيذ البرنامج مباشرة وبعد مرور شهر من تنفيذه على أفراد المجموعة التجريبية، وللإجابة عن السؤال المتعلق بذلك التطبيق، تم استخدام اختبار



(Wilcoxon Method Pairs Signed test) وهو أحد الاختبارات اللامعلمية الملائمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي في حالة العينات الصغيرة الحجم التي لا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول (٧): نتائج

اختبار (test Wilcoxon Method Pairs Signed) لفحص الفروق في التطبيقين البعدي والتتبعي

لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس ادمان الانترنت

ادمان الانترنت	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	سالبة	5	5.00	33.00	-0.31	0.78
	موجبة	5	6.00	40.00		
	تساوي	0				

تظهر النتائج الواردة في الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس ادمان الانترنت، مما يشير إلى استمرار تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر على تنفيذه.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس ادمان الانترنت، مما يشير إلى استمرار تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهراً على تنفيذه.

الاستنتاج والمناقشة: خلصت النتائج في الدراسة الحالية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض ادمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتابعة الطالبات، وتبين أن هناك فرقاً بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس ادمان الانترنت. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في تقليل عدد ساعات الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي، أو خفضت من حدة المشاعر السلبية والأفكار والمعارف غير الإيجابية، التي كانت سبباً في اللجوء لتلك الوسائل، وكذلك من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول أساليب متنوعة للتعامل مع ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل: مناقشة مفهوم ادمان وسائل التواصل والاستخدام المفرط لها، وآثاره السلبية، المعرفية، النفسية، الاجتماعية وإعادة البناء وآليات التعامل للإستخدام المفرط لها، من خلال تحديد وقت الاستخدام، وممارسة العكس، واستخدام ساعات الوقف، وبطاقات التذكير، وتعديل للأفكار الخاطئة من خلال القوائم الشخصية، والانضمام إلى المجموعات المساندة، ودور الأسرة في ذلك. هذا فضلاً عن ما ظهر من تنفيس للمشاعر من قبل الطالبات في

المجموعة التجريبية، وذلك من خلال الأحاديث الذاتية ولعب الدور ومناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بالواقع الذي يعيشه الطلبة، وفي أجواء من الاسترخاء الذي أقبلت الطلبات عليه بشغف وتعلمه وممارسته خلال وبعد الجلسات الإرشادية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من kyriaki,G&George,k ٢٠١٤ وشاهين محمد بالتاكيد على فاعلية البرنامج الإرشادي وراي الخبراء في خفض الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت، وكذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Vikram Kumar,el al ٢٠١٧) فعاليه العلاج السلوكي المعرفي القائم على وسائل التواصل الاجتماعي (ICBT) في علاج الاضطرابات النفسانية.

أما بقية الدراسات السابقة فقد تناولت بالوصف والتحليل أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وتوافقت مع العديد من الفرضيات التي وضعت والتي كانت ذات دلالة احصائية وفروق ايجابية في حال تطبيق البرامج الإرشادية ومتابعتها للحالات التي طبقت عليها. التوصيات والمقترحات: التوصية الرئيسية في هذا البحث تكثيف نشر الوعي وثقافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وكشف المخاطر والتحديات التي تواجه الجيل الحالي والقادم من سوء استخدامه بشكل مفرط او في غير مفاصدها وفوائدها.

كما ويقترح الباحثان إقامة برامج إرشادية مختلفة ومتنوعة للحد من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وبناء حقائب إرشادي نفسي معرفي سلوكي في كل مدرسة وحسب احتياجات الطالبات في المدارس.

**Recommendations and Suggestions:** The main recommendation in this research is to intensify the dissemination of awareness and the culture of using social media, and to expose the risks and challenges facing the current and future generation from its excessive misuse or its benefits and benefits. The researchers also suggest setting up different and varied counseling programs to reduce addiction to social media and building psychological, cognitive, and behavioral counseling packages in each school and according to the needs of female students in schools.

## المراجع العربية والاجنبية:

١. العبيدي، ناصر ودبيس، سعيد (٢٠١٧) اثر برنامج ارشادي لخفض درجة ادمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض، المجلة الدولية المتخصصة، المجلد (٦) العدد (٥).
٢. Al-Obaidi, Nasser and Debes, Saeed (2017) The effect of a counseling program to reduce the degree of Internet addiction among secondary school students in Riyadh, Specialized International Journal, Volume (6), Issue (5).
٣. الرفاعي، صباح (٢٠١١) فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز المدمنات للإنترنت بمدينة جدة، مجلة كلية التربية
٤. Al-Refai, Sabah (2011) The Effectiveness of a Counseling Program to Modify Internet Use Behavior among Female Students of King Abdulaziz University who are addicted to the Internet in Jeddah, Journal of the College of Education
٥. الشماس، عيسى (٢٠٠٦) مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية مجاد رابع، العدد الأول..
٦. alshamas Issa (2006) Journal of the Union of Arab Universities for
٧. Education and Psychology, University of Damascus, College of Education Majad fourth, first issue
٨. المجلة الدولية المتخصصة - جامعة الإسكندرية، ٤، (٢١) ٣٧٢-٣٢٩. المجلد (٦) عدد (٥) حزيران ٢٠١٧
٩. Specialized International Journal - University of Alexandria, 4 (21), 329-372. Volume (6), Issue (5), June 2017
١٠. طوبال، فطيم (٢٠١٦) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، أطروحة دكتوراة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف-٢، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
١١. Toubal, Fatim (2016) The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing psychological stress symptoms among a sample of adolescents studying at secondary school, PhD thesis, University of Mohamed Lamine Debaghin Setif-2, Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria
١٢. أبو هديرس، ياسرة (٢٠١٦) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، فلسطين.
١٣. Abu Hadairs, Yasra (2016) The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Treating Addiction to the Social Networking Site Facebook in a Sample of Adolescent Girls, Master's Thesis, Al-Aqsa University, Palestine.
١٤. زين العابدين، فارس (٢٠١٤) تأثيرات وسائل الاتصال على الأطفال والمراهقين، مؤتمر علمي محكم، المجلة الجزائرية للعلوم، جامعة الجزائر، الجزائر.

١٥. Zine El Abidine, Fares (2014) Effects of Communication on Children and Adolescents, Refereed Scientific Conference, Algerian Journal of Science, University of Algiers, Algeria.

١٦. شاهين، محمد احمد (٢٠١٥) فاعلية برنامج معرفي - سلوكي في خفض الإدمان على الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة الأقصى (سلسلة العلوم الاجتماعية) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، فلسطين

١٧. Shaheen, Muhammad Ahmad (2015) The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Reducing Internet Addiction among a Sample of University Students, Al-Aqsa Journal (Social Sciences Series) Volume 19, Issue Two, Palestine.

١٨. فرح على فرح ونورالدين، هويدا عباس (٢٠١٧) فعالية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم/جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التكنولوجيا والتنمية البشرية، كلية التربية.

١٩. Farah Ali Farah and Nouredine, Howaida Abbas (2017) The effectiveness of a cognitive-behavioral group counseling program in improving emotional intelligence among a sample of secondary school students in Khartoum locality/Sudan University of Science and Technology, College of Technology and Human Development, College of Education

٢٠. هوفمان اس جي (٢٠١٧) العلاج المعرفي السلوكي المعاصر مترجم .

٢١. Hoffmann SG (2017) Contemporary CBT Translator.

- Vikram Kumar, Yasar Sattar , Anan Bseiso , Sara Khan , Ian H.Rutkofsky (2017),The Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders, California Institute of Behavioral Neurosciences and Psychology, Sri ramachandra University.
- Zine El Abidine,Fares(2017).Facebook Depression among young adults from Algeria
- Kaplan,dievid(2019) Use of social media in vocational guidance,ACA at;<http://www.counselingrg>.
- Kyriaki,G. Giota& George,kleftaras(2014).Social media and Counseling: Opportunities, Risks and Ethical Considerations,International Journal of Psychological and Behavioral Sciences Vol:R,2014