



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في
خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في
محافظة قلقيلية

**The Effectiveness of a Program Based on the Techniques of
Brief Counseling Focused on Solution in Reducing Addiction
on Social Media Sites Among a Sample of Wives in Qalqilya
Governorate**

إعداد:

ربا رزق نمر نزال

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

كانون الثاني 2023م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

فاعلية برنامجٍ يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في
خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في
محافظة قلقيلية

**The Effectiveness of a Program Based on the Techniques of
Brief Counseling Focused on Solution in Reducing Addiction
on Social Media Sites Among a Sample of Wives in Qalqilya
Governorate**

إعداد:

ربا رزق نمر نزال

بإشراف:

الأستاذ الدكتور: حسني محمد عوض

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

كانون الثاني 2023م

فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في
خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات
في محافظة قلقيلية

**The Effectiveness of a Program Based on the Techniques of
Brief Counseling Focused on Solution in Reducing
Addiction on Social Media Sites Among a Sample of Wives
in Qaqilya Governorate**

إعداد:

ريا رزق نمر نزال

بإشراف:

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2023/02/27م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً

الأستاذ الدكتور يوسف ذياب عواد جامعة القدس المفتوحة عضواً داخلياً

الأستاذ الدكتور عمر طالب الريماوي جامعة القدس عضواً خارجياً

أنا الموقع أدناه ربا رزق نمر نزال؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات، أو المؤسسات، أو الهيئات، أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصيًا بإعداد رسالتي الموسومة بـ: "فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية"؛ وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: ربا رزق نمر نزال

الرقم الجامعي: 0330012020081

التوقيع: 

التاريخ: 2023/02/27م

إهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع مع التحية والحب والعرفان

إلى سراج الأمة المنير وشفيعها نبينا محمد (صلّ الله عليه وسلم).

إلى من علمني أن ارتقي سلم الحياة بالصبر والحكمة ذا القلب الطيب الصبور،

إلى صاحب القلب الكبير ذا الوجه النضير إلى تاج الزمان وصدر الحنان إلى الحبيب الغالي نور

الله قبرك أبي العزيز.

إلى وردة قلبي وريحانة حياتي حبيبتي ووطني أدامك الله أُمي الغالية.

إلى رفيق الدرب والروح إلى من كان سندي في الظروف الصعبة أدامك الله تاج الرأس زوجي

الوفي.

إلى فلذات كبدي إلى الطاقة الإيجابية في أيامي رضي الله عنهم أبنائي وبناتي الأعزاء.

إلى من كانوا الكتف الثابت والعضد إخواني وأخواتي الأحباء.

إلى كل إنسان كان له بصمة خير ومحبة لي وأعطاني دفعة معنوية لتحقيق ما أتمنى الوصول

إليه.

إلى جميع الزميلات والزملاء اللذين كانوا بمثابة أخوه وعون لبعضنا البعض جزاكم الله خيراً ورفع

شأنكم.

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ﴾ (الاحقاف: 15)

الحمد لله والصلاة والسلام على إمام المرسلين، المعلم الأول محمد خاتم النبيين، والشكر الدائم لله على نعمه، وأعظمها نعمة العقل، وأسأل الله العليم الخبير أن يديم نعمه، ويهب لنا العلم النافع إنه على كل شيء قدير.

اعترافاً لذوي الفضل بفضلهم، ورداً بالمعروف إلى أهله من غير نقصان ولا نكران، أحمد الله الذي أكرمني ويسر لي إتمام هذه الرسالة، فالشكر له وحده أولاً وأخيراً، وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى رئيس جامعة القدس المفتوحة الأستاذ الدكتور الفاضل/ سمير النجدي، وعميد الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة الدكتور الفاضل/ محمد شاهين، وإلى جميع أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية الذين واصلوا الليل بالنهار، وسعوا جاهدين في بناء مستقبل أفضل ومنشود لنا، وللإخوة الطلاب والأخوات الطالبات.

وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور الفاضل/ حسني محمد عوض، حفظه الله ورعاه، وجعله ذخراً للعلم والمتعلمين على تفضله وقبوله، بالإشراف على رسالتي هذه، موجهاً ومرشداً، ومصححاً لبوصلة الرسالة، فكان له الأثر الإيجابي في اخراج الرسالة بهذا الشكل، فله كل الشكر والعرفان والتقدير.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان إلى عضوي لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور عمر طالب الريماوي، والأستاذ الدكتور يوسف ذياب عواد، فقد كان لملاحظتهما دور في تطوير ضمون الرسالة إثرائها.

وأخيراً، ولا يفوتني هنا إلا أن أشكر أعضاء هيئة التدريس بقسم الارشاد النفسي والتربوي، وكما أتقدم بالشكر للسادة المحكمين، وأخيراً أشكر كل من ساهم معي وقدم لي عوناً بجهد وعلمه ونصحه حتى تمكنت من إتمام البحث بهذه الصورة.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ا	صفحة الغلاف
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	التفويض والإقرار
د	إهداء
هـ	شكر وتقدير
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
ي	الملخص باللغة العربية
ك	الملخص باللغة الإنجليزية
10-1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة وأسئلتها
7	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	حدود الدراسة ومحدداتها
10	التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
36-11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
27-12	الإطار النظري
36-27	الدراسات السابقة
49-38	الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات
38	منهجية الدراسة
39	مجتمع الدراسة وعينتها
40	أداة الدراسة
40	صدق أداة الدراسة وثباتها
46	تصميم الدراسة ومتغيراتها

47	اجراءات تنفيذ الدراسة
48	المعالجات الاحصائية
57-50	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
51	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
52	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
54	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
55	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
66-59	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
58	تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
60	تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
61	تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
62	التوصيات والمقترحات
64	المراجع باللغة العربية
70	المراجع باللغة الإنجليزية
140-73	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1-3	قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس (ن = 50)	41
2-3	قيم معاملات الثبات لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بطريقتي الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل	42
3-3	المحك المستخدم في الدراسة	43
4-3	برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل جدول عناوين جلسات البرنامج الإرشادي	45
5-3	يوضح تصميم الدراسة	46
1-4	نتائج اختبار كولمجروف - سميرونوف (Kolmogorov - Smirnov Test) وشيبرو وليك (Shapiro-Wilk)	50
2-4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي القبلي	51
3-4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي في القياس القبلي والبعدي	52
4-4	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم	53
5-4	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها	53
6-4	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية	54
7-4	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية	55

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ-	أداة الدراسة قبل التحكيم	74
ب-	قائمة المحكمين	77
ت-	التعديلات التي أجريت على أداة الدراسة بعد التحكيم	78
ث-	أداة الدراسة بعد التحكيم	79
ج-	أداة الدراسة بعد فحص الخصائص السيكومترية	82
ح-	البرنامج الإرشادي المطبق	85
خ-	كتاب تسهيل مهمة	137
د-	صور البرنامج الارشادي المطبق	138

فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على
مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية

إعداد: ربا رزق نمر نزال

بإشراف: الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

2023

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز
على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة
قلقيلية، واستُخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) زوجة ممن حصلن على
أعلى الدرجات على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، ثم قسمن مناصفة، إلى مجموعتين:
تجريبية، وضابطة، حيث طبق البرنامج على المجموعة التجريبية، في (12) جلسة بواقع جلسنتين
أسبوعياً، مدة كل منها (60) دقيقة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
القياس البعدي على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت
قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.846)، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي
لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير البرنامج الارشادي المطبق في خفض الادمان على مواقع
التواصل الاجتماعي.

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها انبثقت عنها توصيات عدة، أهمها: توظيف البرنامج
المستند على فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل المستخدم في الدراسة الحالية على فئات
أخرى في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المختصر المركز على الحل ، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

**The Program Based on the Techniques of Brief Counseling Focused in the
Solution in Reducing Addiction of Social Media between the Wives in Qalqilya
Sampel of wivesin Qalqilya Governorate
Preparation: Ruba Rizik Nimmer Nazzal
Supervision: Prf. Hosni Mohammed Awed
2023**

Abstract

Governorate the researcher used the semi experimental approach. The study sample contain (30) wives who have the highest of social media addiction scale, were distributed in an intentional way through the hight scale, into two groups, the first one is on experimental group, and the second is a control group. The researcher applied the counseling program on the experimental group, while the control group did not receive any kind of counseling. because the counseling program was developed and based on the cognitive behavioral theory and applied on the experimental group. The counseling program included (12) sessions, with two sessions per week and the duration of each session was lasted for (60) minutes.

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the total score of social media addiction scale for a sample of wives in Qalqilya Governorate according to the post measurement in favor of the experimental group As The value of effect size of program(.846). The differences were also significant in the experimental group with respect to the pre and post measurement in favor of post measurement. This indicates the effectiveness of the applied counseling program in reducing addiction of social network sites, in addition the results showed, follow-up measurement, the continuity of the effectiveness of counseling program.

In the context of results of this study and Discussed Emanated from them Several recommendations, of most important: Employing the program based on the techniques of brief counseling focused on the solution in the current study on another community and evaluating it is effectiveness from each group of the community, and implement psychological vibrations.

Keywords: Brief counseling focused on the solution, Addiction to social networking sites.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

التطور السريع الذي يشهده العالم أجمع في مجالات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى ظهور العديد من الاضطرابات النفسية ومنها الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما يستدعي قيام الباحثين وجهات الاختصاص بإجراء الدراسات والأبحاث لإيجاد الحلول لهذا النوع من الاضطرابات.

وفي الآونة الأخيرة ازدادت أهمية البحث عن استخدام الإنترنت حيث استخدمت الدراسات أساليب مختلفة لتصنيف مستخدمي الإنترنت، واستخدمت العديد من المصطلحات مثل إدمان الإنترنت، إشكالية استخدام الإنترنت، أو الاستخدام المرضي للإنترنت (Akin & Iskender, 2011). ولكن القليل من الدراسات التي اختصت في البحث بموضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وطرحت برامج علاجية أو إرشادية للتعامل مع هذا النوع من الاضطرابات النفسية.

وتعد الثورة المعلوماتية (Information explosion) من أهم الثورات الاتصالية، وذلك لما تحمله من تغيرات حديثة وسريعة في العالم الذي نشهده الآن، فقد ظهرت الهواتف المحمولة. وما تحمله من تطبيقات، وهنا نجد محركات البحث في الإنترنت قد لعبت دوراً عظيماً في ذلك، فقد أصبح العالم - الآن قرية صغيرة على الرغم من اتساعه (العصيمي، 2011).

وعلى الرغم من الفوائد العديدة التي أحدثتها الإنترنت في العالم، إلا أن آثاره السلبية كانت وما زالت تتطور بتطور هذه الخدمة. الأمر الذي يجعل أفراد المجتمع عرضة للعديد من الأزمات

والضغوط التي تؤدي إلى الاضطراب، وبخاصة اضطراب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وما يمكن أن يكون له من انعكاسات سلبية على سلوكه وصحته النفسية، مما يستدعي الوقوف على واقع إدمان الانترنت ومجالاته، وربطها بالمتغيرات النفسية التي تكون إما سوابق أو لواحق للإدمان، أو تكون مترافقة مع سلوك الإدمان (شاهين وعكاشة، 2021).

وقد أدى انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، وانخفاض مستوى الرقابة على المحتوى المنشور فيها أرضية خصبة لنشوء الاضطرابات النفسية نظرًا للانتشار الهائل الذي عرفته شبكة الانترنت خلال السنوات القليلة الماضية، وازدياد أعداد مستخدمي الانترنت حول العالم لتصل إلى مئات الملايين؛ حيث تشير احصائيات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني من خلال بيانات المسح الأسري لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات لعام 2019، أن (80%) من الأسر في فلسطين لديها أو لدى أحد أفرادها إمكانية النفاذ إلى خدمة الإنترنت في البيت، بواقع (84%) في الضفة الغربية، و(73%) في قطاع غزة، في حين بلغت نسبة الأفراد 18 سنة فأكثر الذين استخدموا الانترنت من أي مكان (72%) في فلسطين بواقع (76%) في الضفة الغربية و(67%) في قطاع غزة (الجهاز المركز للإحصاء الفلسطيني، 2021).

وقد واكب اكتشاف الجيل الثاني للإنترنت ظهور العديد من مواقع التواصل الاجتماعي، ويتبوأ الفيسبوك موقع الصدارة بين تلك المواقع، وذلك لسهولة استخدامه ومساهمته في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة، إضافة إلى منحه فرصة التعبير عن الآراء وتبادل الصور، ناهيك عن قدرته العالية في التفاعل والتواصل مع الآخرين من مختلف الدول وبناء علاقات معهم ضمن فضاء افتراضي (Cordova & Gee, 2015)، الأمر الذي أدى إلى ظهور علاقات افتراضية أصبحت تهدد كيان تماسك العلاقات بين الأفراد في الأسرة بصفة عامة وبين الأزواج بصفة خاصة، وقد أشارت بعض الدراسات ومنها دراسة (العبيدي، 2015) أن هذه العلاقات

الافتراضية قد تشكل خطورة على القيم السائدة والعلاقات الزوجية داخل الأسرة، ويمكن أن تحل محل العلاقات الواقعية واستبدالها بعلاقات افتراضية قد تحطم الزواج.

لذا يسعى الأزواج ومنهن المتزوجات إلى تكوين علاقات انسانية واجتماعية خاصة بهم خارج محيط الأسرة والعائلة من خلال الانترنت، وقد يكون ذلك لمختلف الأسباب فإما نتيجة لافتقادهن للدفع الأسري أو نتيجة لمعانتهن من مشاكل نفسية أو أسرية ففي دراسة قامت بها يانج (Yong, 1998) عن إدمان الانترنت ذكرت من خلالها أن هناك عشرة دوافع تجعل الفرد يلجأ إلى الانترنت، وهي: الوحدة، والاستياء في العلاقات الزوجية والتوتر العصبي الناتج عن العمل، الملل، الكآبة والمشاكل المالية والاستياء من المشاكل الخارجية والقلق والصراع في الحياة العامة والحياة الاجتماعية (حمدان، 2020).

وبالنظر إلى أهمية موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الزوجات، وأن هناك أهمية كبيرة لدراسة هذا الموضوع من خلال فحص مدى فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تبرز مشكلة الدراسة من خلال التعرف إلى ظواهرها، التي من أهمها نتائج ثوره الإتصالات، والتقدم الواسع، والإنترنت غير المسبوق لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وما تحمله من تطورات، وتسهيلات؛ حيث أنها نقله نوعية بعالم التكنولوجيا جعلت العالم قرية صغيرة، وقربت البعيد، إلا أن لها آثاراً سلبية مباشرة على الأسرة، والعلاقات الأسرية من حيث ، لأنها سيطرت على معظم أفراد الأسرة، مما أدى إلى عزلة الأفراد عن محيطهم الأسري المباشر

وتراجع واضح في تماسك الأسرة وتواصلها فيما بينها وضعف كبير في أداء وظائف الأسرة التربوية.

وكون الباحثة تنتمي إلى فئة النساء ومستخدمة نشطة لمواقع التواصل الاجتماعي فقد لاحظت من خلال محيطها الاجتماعي مدى تأثير الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلى رأسها "الفيس بوك" على العلاقات الزوجية والأسرية، ووجدت من الأهمية بمكان طرح برامج إرشادية تستند إلى تقنيات واستراتيجيات إرشادية حديثة تسهم في خفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة لدى الزوجات وريات البيوت.

وانطلاقاً مما أشارت إليه الدراسات والأدب التربوي حول ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساتها السلبية على السمات الشخصية للأفراد والاضطرابات النفسية لديهم في البيئة العربية عامة، مثل دراسة الخواجة والشبيبي (2020) التي ربطته بالوحدة النفسية، ودراسة راضي وحسن (2018) التي ربطته بالعزلة الاجتماعية، ودراسة بشبش (2018) التي ربطته بالاكئاب والوحدة النفسية. وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية؟

وانبثق عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد

المجموعة الضابطة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد

المجموعة الضابطة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.
- 2- الكشف عن استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية بعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج.
- 3- الكشف عن حجم الأثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تحاول التعرف إلى مدى فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، وتعد هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحثة - التي تناولت موضوع الدراسة، وتتمثل أهميتها النظرية والتطبيقية فيما يأتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة الجانب التي تتناوله، إذ يُعد مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والذي يلاقي اهتمامًا متزايد من قبل الباحثين والمهتمين سواء على المستوى النظري أم التطبيقي، لما له أهمية في تحسين الجانب النفسي، والاجتماعي، والانفعالي لدى الزوجات، كما تكمن الأهمية النظرية في إلقاء المزيد من الضوء

على مفهوم إدمان التواصل الاجتماعي، وأبعاده وتحديد النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي سيرفد المكتبة العربية والباحثين والمتخصصين بمعلومات نظرية مهمة عن هذا الموضوع.

2.5.1 الأهمية التطبيقية

تتبع أهمية الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية من خلال توفير برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الزوجات، وذلك لإفادة المرشدين والمختصين العاملين في ميدان الارشاد النفسي والتربوي في تطوير واستخدام هذا البرنامج في تقديم خدمات إرشادية للزوجات اللواتي لديهن إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: اقتصرت تطبيق الدراسة على عينة من الزوجات تتراوح أعمارهن (25 - 35) سنة.

الحدود المكانية: محافظة قلقيلية.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2022/2023م.

الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

الحدود البرنامج الاجرائي: استُخدم في هذه الدراسة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وهي بالتالي ستقتصر على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

تعرف الفاعلية بأنها: "الأثر المرغوب الذي يحدثه البرنامج الارشادي المقترح لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها الدراسة" (حميد، 2011: 12).

يعرف فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل: "أسلوب علاجي لا يستغرق في البحث عن الاعراض المرضية ولا عن العوامل التي ساهمت في نشأتها بقدر ما يتوجه مباشرة إلى الحلول التي تساهم في القضاء على المشكلة أو التخفيف من حدتها أو التكيف مع إفرازاتها" (الخليفة، 2013: 7).

وتعرف فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل إجرائيًا بأنها مجموعة من الفنيات والتقنيات التي استمدت الباحثه أنشطة وفعاليات وأسئلة البرنامج منها، والمتمثلة في (إعادة التشكيل، وسؤال المعجزة، وأسئلة ماذا بعد، وخريطة العقل، وتوجيه النجاح، والمقياس)، وعدم الاستغراق في المشكلة بقدر التوجه إلى الحل بشكل مباشر.

ويعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: "تطبيقات أو مواقع الكترونية يستخدمها الأفراد مع الآخرين مثل: تويتر، واتساب، فيسبوك، انستجرام، وغيرها من المواقع" (السعودي وآخرون، 2022: 276).

ويعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: " الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم

الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد" (يونس، 2016: 7).

يعرف إدمان التواصل الاجتماعي إجرائيًا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المبحوثين من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 برنامج الإرشاد المختصر المركز على الحل

2.1.2 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالإرشاد والإرشاد المختصر المركز على الحل

2.2.2 الدراسات المتعلقة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تناول هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، ففي الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسية، المتمثلة في: برنامج الإرشاد المختصر المركز على الحل، ومنها مفاهيم الإرشاد المختصر، الإرشاد، وفنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل، وأخيراً إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومنها مفهوم الإدمان، وإدمان مواقع الانترنت، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وزعت بحسب متغيرات الدراسة، وتضمنت دراسات عربية وأخرى أجنبية.

1.2 الإطار النظري

1.1.2 برنامج الإرشاد المختصر المركز على الحل

إن الإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقية ويقدم خدماته الإرشادية في كل الميادين والمؤسسات التي تُعنى بالإنسان مثل: المدارس على اختلاف مراحلها الدراسية، ومراكز الإرشاد النفسي، ووحدات الإرشاد النفسي في الجامعات والمصانع والمستشفيات ومراكز الرعاية وغير ذلك من المؤسسات (القواسمه، 2015).

والبرنامج هو "الوسيلة الأساسية لتحقيق أهداف الجماعة (نمو الفرد، نمو الجماعة، وتنمية المجتمع)، فالبرنامج مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة. والتي تستند في أساسها على نظريات وفنيات مبادئ الإرشاد النفسي. كما وتتضمن مجموعة من الخبرات والمعلومات والأنشطة المختلفة. والتي تقدم للأفراد في فترة زمنية محددة. بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكهم

واكسابهم سلوكات جديدة تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لهم. وتساعدهم على حل مشكلاتهم" (حسين، 2004: 283).

ويُعد الارشاد المختصر المركز على الحل من أحدث المداخل الارشادية المختصرة، إذ تعود نشأته إلى أوائل الثمانينات من القرن العشرين على يد مؤسسه ستيفي شازر " Steve de Shazer" العالم الأمريكي رئيس العلاج الأسري بمدينة ميلواكي بولاية ويسكنس الأمريكية. وعلى الرغم من حداثة النشأة فإن تطبيقاته العملية وإسهامات الباحثين حول التقنيات التي يقدمها ومدى ملائمتها في التعامل مع الفئات الاجتماعية المختلفة تعتبر دليلاً على انتشاره (رشوان والقرني، 2004)، ويُعد هذا الأسلوب الإرشادي لا يستغرق في البحث عن الأعراض المرضية ولا عن العوامل التي ساهمت في نشأتها بقدر ما يتوجه مباشرة إلى الحلول التي تساهم في القضاء على المشكلة أو التخفيف من حدتها أو التكيف مع إفرازاتها. ومن هنا فإن إرشاد موجه ومباشر نحو الهدف النهائي (أبو أسعد والأزيدة، 2015).

1.1.1.2 مفاهيم الإرشاد المختصر

يقدم كوتتلور (Kottlor, 1997) الوارد في (القواسمه، 2015) خمسة مفاهيم أساسية يقوم عليها الارشاد المختصر، وهي:

– **المفهوم الأول:** في الإرشاد المختصر حول التركيز على ما يمكن تحقيقه وفقاً لمعطيات شخصية العميل والبيئة المحيطة. وعلى هذا فالممارس تقع عليه مسؤولية توجيه المسترشد نحو ما يمكن تحقيقه والنجاح فيه بدلاً من ما لا يمكن تحقيقه والفشل فيه. ويشير أنصار هذا العلاج إلى ذلك بمقولة "Solution talk" حديث الحل بدلاً من "Problem talk" حديث المشكلة. ومعنى ذلك أن عملية العلاج يجب أن توجه نحو الحل وكيفية الوصول إليه.

- **المفهوم الثاني:** يدور حول التأكيد على أن كل مشكلة لها استثناءات (هي الأوقات التي لا تظهر فيها المشكلة) يمكن تحويلها والتعامل معها على أنها حلول ممكنة للمشكلة. ويرى مؤسسي هذا النوع من الإرشاد أن المسترشدين يعتقدون خطأً أن المشكلات التي يعانون منها ملازمة لهم على الدوام بينما في الواقع تأثير المشكلة لا يستمر قوياً طوال الوقت بل إنه قد يتلاشى ثم يعاود. والمشكلة تكمن في أن المسترشدين لا يلاحظون تلاشي المشكلة من حياتهم بالقدر الذي يشعرون بتأثيرها متى عادت. من هنا فملاحظة الممارس لتلك الاستثناءات يعتبر الخطوة الأولى نحو الوصول إلى الحلول الممكنة لمساعدة المسترشد وتقديم عملية المساعدة.

- **المفهوم الثالث:** الذي يركز عليه الارشاد المختصر يقوم على فكرة كرة الثلج "Snow Ball" بمعنى أن التغيير البسيط في حياة المسترشد يؤد إلى نجاح أكبر وصولاً إلى الهدف النهائي وهو التوافق النفسي والاجتماعي.

- **المفهوم الرابع:** يدور حول أهمية الاعتراف بأن لكل مسترشد قدرات للتغلب على ما يواجهه من صعوبات. وعلى هذا يجب على الممارس أن يعطي اهتماماً كبيراً نحو اكتشاف قدرات المسترشد وتجنب التركيز على مواطن الضعف فيه. إن التركيز على القدرات يزيد من ثقة المسترشد بنفسه ومن قدرته على الاعتماد عليها فترتفع روحه المعنوية ويكبر الأمل والتفاؤل داخله ويصبح متطلعاً للمستقبل ومتخلصاً من آثار الماضي.

- **المفهوم الخامس:** يدور هذا المفهوم حول ضرورة أهداف المسترشد بصورة ايجابية "Positive Goals" بدلاً من صياغتها بصورة سلبية "Negative Goals" لأن هناك فرقاً شاسعاً بين النظر إلى نصف الكوب المليء بالماء وبين النظر إلى نصف الكوب الفارغ من الماء. إن الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى الأشياء هي التي توجه امكاناته وقدراته وهي بمثابة الوقود الذي يتزود منه الإنسان بالطاقة.

2.1.1.2 مفهوم الإرشاد المختصر المتمركز على الحل

وفيما يلي سوف سيتم عرض بعض التعريفات حول مفهوم الإرشاد المتمركز حول الحل، ومنها مايلي:

يعرف الارشاد المختصر المتمركز حول الحل بأنه: "أسلوب ارشادي موجز لأنه موجه ومباشر نحو الهدف النهائي (الحل) الذي يسعى إليه العميل، فلا يستغرق في البحث عن الأعراض المرضية ولا عن العوامل التي ساهمت في نشأتها، بل أنه يعتبر ذلك مضيعة للوقت، فهو يرفض دخول العملاء في العلاقات الارشادية طويلة الأمد التي كانت تميز الأساليب الارشادية التقليدية، وإنما يتوجه مباشرة إلى الحلول التي تساهم في القضاء على المشكلة أو التخفيف من حدتها أو التكيف مع إفرازاتها لتحقيق الهدف النهائي، وهو وصول العميل للتوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والبيئة" (رشوان والقرني، 2004: 213).

ويرى كوري (Corey, 2013: 400 - 401) بأنه: "طريقة ارشادية مختلفة عن الطرق الارشادية التقليدية؛ حيث تُهمل جانب الحديث عن الماضين وتركز على الحاضر والمستقبل، وترفض التعامل مع ما هو مرضي، وتركز على الكفاءات وليس العيوب، ونقاط القوة وليس الضعف، كما تتضمن توجهها نحو العمل على إيجاد الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل والبحث في طبيعتها وأسباب نشأتها".

أما فرانكلين (Franklin, 2015: 73) فاعتبر الارشاد المختصر المتمركز حول الحل بأنه: "نمطاً ارشادياً ذا إطار مختلف مركزاً على الحل؛ حيث يركز على قوى العميل وأهدافه واختياراته الشخصية، ويحرص على بناء نظرة تفاؤلية مستقبلية، وذلك في ضوء علاقة تعاونية تشاركية داعمة بين المرشد والمسترشد، مستخدماً مهارات وتقنيات لغوية مصممة لتمكين العميل من اكتشاف حلوله الخاصة - في ضوء الموارد المتاحة داخله - كطرح بعض الأسئلة التي تتعلق

بإيجابيات العمل وكفاءاته ونجاحاته السابقة، وكذلك بتحديد أهدافه وآماله المستقبلية والحلول الخاصة بمشكلاته".

وعرفته جريش (2018: 120) بأنه: "نوع حديث نسبياً من الارشاد النفسي يهتم بالتركيز على الوقت الحاضر والتوجه المتفائل نحو المستقبل بتفعيل موارد العمل، وجوانب القوة لديه، وتنمية الأمل باتخاذ خطوات اجرائية للتركيز على الحلول، وذلك بوضع الأهداف، وتضمينها داخل خريطة ذهنية مع متابعة تنفيذها بالمداومة على تحقيق التغيرات الصغيرة التي يترتب عليها حدوث التغيرات الأكبر فالأكبر، فيما يسمى بكرة الثلج، موكلاً للعمل دور الخبير ونجاحه، كما يعتمد على مهارات الحوار والتساؤل والاستماع للعمل من خلال تفعيل فنيات: الاستثناءات والسؤال المعجزة، والمقياس، والمجاملات والرسالة، والاستراحة".

كما يُنظر إليه أيضاً باعتباره مدخلاً وارشادياً ذا توجه مستقبلي بتشكيل رؤي من الحلول القابلة للتطبيق في الحياة الحالية والمستقبلية؛ حيث يرفض التوجه نحو الماضي والبحث والتقيب في أحداثه السابقة، ويتمتع بالإيجابية؛ نظراً لتأثره بالمنظور الايجابي في علم النفس؛ حيث التأكيد على القوي والكفاءات الشخصية للعمل، والحرص على تنميتها بتفعيل ممارسة السلوكيات الايجابية، مستخدماً مجموعة من الفنيات، ومنها سؤال المقياس، والسؤال المعجزة، والمجاملات (Williams, 2019: 19).

ومن خلال التعريفات السابقة عُرف الارشاد المختصر على الحل بأنه: العلاج المتمركز حول الحل هو شكل من أشكال العلاج النفسي أو الاستشارة النفسية. ويركز هذا النوع من العلاج على حلول المشكلات، واكتشاف الموارد ونقاط القوة التي يمتلكها الشخص، بدلاً من التركيز على المشكلة كما تفعل العلاجات النفسية التقليدية.

3.1.1.2 المبادئ الأساسية للارشاد المختصر المتمركز حول الحل

تتمحور المبادئ الأساسية للارشاد المختصر المتمركز حول (Trepper et al., 2013)؛

ومنها:

- 1) يعتمد على بناء الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات.
- 2) ينبغي أن يكون التركيز الارشادي على المستقبل المرغوب للمسترشد بدلاً من مشكلات الماضي أو الصراعات الحالية.
- 3) تشجيع المسترشدين على زيادة وتيرة السلوكيات المفيدة الحالية.
- 4) تشجيع المسترشدين على إعداد أهداف قابلة للقياس والتغيير.
- 5) التركيز على المستقبل من خلال الأسئلة والمناقشات الموجهة نحو المستقبل.
- 6) تركيز الحوار مع المسترشد على وضع استثناءات لمشكلاته، خاصة تلك الاستثناءات المتعلقة بما يريدونه مختلفاً وتشجيعهم على إحداث التغيير.
- 7) الاعتراف بأنه لا توجد مشكلة تحدث في كل وقت، ولكن هناك استثناءات في الأوقات التي تكون فيها المشكلة.
- 8) يساعد المرشدين المسترشدين على إيجاد بدائل لأنماط السلوك الحالية غير المرغوب فيها، وذلك من خلال الإدراك، والتفاعل بينهما بشكل مشترك.
- 9) يختلف الارشاد المختصر المتمركز حول الحل عن الارشاد السلوكي في أن سلوكيات الحل موجودة بالفعل لدى المسترشدين في حالة الارشاد المختصر المتمركز حول الحل.
- 10) يتم التأكيد على أن الزيادات الصغيرة في التغيير تؤدي إلى زيادات كبيرة في التغيير.
- 11) تختلف مهارات الحوار المطلوبة من المرشد لدعوة المسترشد لبناء حلول لمشكلاته عن تلك اللازمة لتشخيصها وعلاجها.

12) التركيز على الأوقات التي لا تحدث فيها المشكلات أو التي لا يتعرض فيها العميل للضغط، وذلك بحثاً عن الحلول المنشودة.

4.1.1.2 مميزات الإرشاد المركز حول الحل:

- تتمثل مميزات استخدام الارشاد المختصر المتمركز حول الحل في (رشوان، 2007):
- أنه محدود بوقت.
- التدرج في الوصول إلى الأهداف.
- يتميز بالواقعية والتركيز على الحاضر والنشاط الموجه.
- يلجأ الأفراد للإرشاد لحل مشكلة محددة، وليس من أجل الحصول على استبصار بتأثيرها فقط.
- معظم من يطلبون المساعدة الارشادية يتوقعون النتائج العاجلة التي لا تستنزف الوقت والجهد.

5.1.1.2 فنيات وتقنيات الإرشاد المركز حول الحل:

إن التقنيات التي يقدمها المركز حول الحل هي وسائل تعتمد بدرجة كبيرة على مهارة الرشد وعلى مدى استجابة المسترشد أثناء عملية المساعدة، ومع عرض لهذه التقنيات يظل هناك تساؤلات حول مدى ملائمة تطبيقها في المجتمعات العربية حيث أنها نشأت وتطورت وتم تطبيقها فأثبتت فاعلية في المجتمعات العربية. وهذا لأن المشكلات الإنسانية وإن تشابهت الأسماء يظل التراث الثقافي والاجتماعي عاملاً مؤثراً في الجانب التطبيقي فكل مجتمع خصوصيته الثقافية والاجتماعية، ومن فنيات وتقنيات الارشاد المركز حول الحل ما أورده كلاً من رشوان والقرني (2004)، وأبو أسعد والأزليدة (2015) في التالي:

- **إعادة التشكيل (Reframing):** وهو أسلوب يستخدم من أجل مساعدة المسترشدين على تفهم مواقفهم وصياغة أهدافهم العلاجية، بمعنى إعادة صياغة مفاهيم المسترشد غير المنطقية لتكون أكثر واقعية ومنطقية، ويتم ذلك من خلال التعرف على مفاهيم المسترشدين وتصوراتهم الحقيقية والتي يؤمنون بها وتكون في الغالب تصورات تحمل جوانب سلبية، ثم يتم توضيح الجوانب السلبية في هذه المفاهيم حتى يدركها المسترشد ويصبح لديه الاستعداد لتعديلها، بعد ذلك يستطيع الاختصاصي أن يجعل المسترشد قابل لإعادة تشكيل أفكاره وصياغتها بشكل جيد.

مثال:

الطالب: لا أريد أن يوقفني المعلم أمام التلاميذ لأنني لم أقم بحل الواجب؟ (هدف سلبي). هذا الطالب صاغ هدفه بطريقة سلبية تجعله لا يتقدم في العملية العلاجية والسبب أنه ربط الإيقاف في الفصل بعملية أنه لم يقم بحل الواجب. وهنا على المرشد مساعدة الطالب في تغيير هذا الهدف السلبي إلى هدف إيجابي كالآتي:

المرشد: كيف يمكن للمعلم أن لا يوقفك أمام الطلبة؟

الطالب: إذا قمت بحل الواجب فإن المعلم لن يوقفني أمام الطلبة.

- **السؤال المعجزة (Miracle Question):** إن الهدف الرئيس من هذه التقنية هو البحث عن الاستثناءات التي يمكن أن تقود المسترشد إلى عملية المساعدة، ولقد قدم دي شازير (de Shazer, 1988) صيغة لهذه التقنية كما يأتي:

المرشد: تخيل أنك قمت من النوم في الصباح وقد انتهت المشكلة التي تواجهك ما الذي يمكن أن يتغير في حياتك؟.

من خلال إجابة المسترشد حول هذا الافتراض يمكن للمرشد أن يبحث عن الحلول وفقاً لما يراه المسترشد ثم يقوم بمناقشة المسترشد حول امكانية تطبيق تلك الحلول.

وقد اقترح رشوان والقرني (2004) أن يسمى سؤال الحلم (Dream Question) بدلاً من سؤال المعجزة، ليتوافق ذلك مع المعطيات الاخلاقية، ويكون أدعى للقبول لدى الأفراد في المجتمعات العربية.

- أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions): إن الهدف من هذه الأسئلة أو هذا التكنيك هو زيادة وتعزيز فرصة المسترشدين في أن يجدوا الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها، ويفيد في مثل هذا التكنيك نوع الأسئلة المفتوحة التي من شأنها أن تحرك مهارات العصف الذهني لدى المسترشد.

مثال:

المسترشد: أريد أن أتخلص من كل المشكلات التي أعاني منها.

المسترشد: ماذا بعد أن تتخلص من كل المشكلات، ما الذي يمكن أن يتغير في حياتك.

- خريطة العقل (Mind Mapping): إن هذه التقنية الإرشادية ما هو إلا رسم خريطة للأفكار التي تقود وتوجه المسترشدين وتصبغ سلوكهم ومشاعرهم، ولكي يستخدمه المرشد فإن عليه أن يقوم باستدعاء سلوك المسترشد الإيجابي مهما كان صغيراً وتعزيز ذلك السلوك في حياة المسترشد ومطالبتة بعمل المزيد منه، فإن هذا السلوك سوف يعمل بمثابة الخارطة التي سوف تقود المسترشد وترشده إلى الوصول إلى النجاح في العملية العلاجية الإرشادية وفيما يحقق أهدافها.

- توجيه النجاح (Cheer Leading): يعرف كوتلر (Kottler, 1997) هذه التقنية بأنها مساندة وتشجيع نجاح المسترشد من خلال إسماع المسترشد كلمات المدح والثناء، فالمسترشدون يحبون من يثني على ما يقدمون أو ما يقومون به من أفعال؛ حيث أن ذلك يمنحهم الثقة بالنفس ويعتبر بمثابة الوقود الذي يدفعهم للمشاركة الفاعلة في عملية المساعدة، ويمكن للمشرّد أن يُظهر هذه التقنية من خلال:

1. رفع مستوى الصدق أثناء الحوار ليُري المسترشد كيف ان عملية المساعدة تتقدم.
2. التعبير للمسترشد عن السرور عندما يقوم بمحاولة جادة للوصول إلى حل للمشكلة.
3. إظهار الإعجاب بما يقدمه المسترشد من تفكير بناء ورشيد وناضج في المشكلة التي يواجهها.

مثال:

المرشد: حقيقة فعلت ذلك!

المرشد: أنا بالفعل من قمت به!

المرشد: ما قمت به يستحق التقدير والاحترام!

- **المقياس (Scaling):** هذه التقنية تهدف إلى مراقبة التحسن الذي يطرأ على الحالة من مقابلة إلى أخرى أثناء العملية الإرشادية، ويتم ذلك من خلال الطلب من المسترشد أن يحدد على مقياس يبدأ من (0) إلى (10) بحيث أن (0) يعني أنه لا يوجد تقدم أو تحسن في حل المشكلة بينما يعني رقم (10) أن المشكلة تمامًا انتهت وتم التوصل إلى حل لها. وعندما يختار المسترشد رقمًا بين طرفي المقياس يقوم المرشد بسؤاله عن سبب اختيار الرقم وعن مقدار التحسن الذي طرأ على الحالة.

فمثلاً عندما يختار المسترشد في المقابلة الأولى (0) وفي المقابلة الثانية يختار الرقم (4) يتم سؤاله عما حدث من تقدم وما هي الأفعال والمهام التي قام بها في مواجهة المشكلة التي يعاني منها، وعندما يذكر المسترشد بعضاً من تلك الأفعال التي ساهمت في عملية التغيير يطالبه المرشد بالاستمرار في فعل ذلك حتى تستمر حالة التغيير وصولاً إلى الأهداف الإرشادية.

2.1.2 إدمان التواصل الاجتماعي

في ظل الثورة التكنولوجية الجديدة نشأت العديد من التقنيات الحديثة التي ساهمت في تسهيل المهمات التي يقوم بها الإنسان كما ساهمت في تسهيل عملية الاتصال والتواصل بين الأفراد، ولكن كما ساهمت هذه التقنيات في مساعدة الإنسان فإن الاستخدام الخاطئ لها أدى إلى نشوء مشكلات نفسية جديدة من أبرزها إدمان الانترنت، وتحديدًا إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (بشيش، 2018).

واليوم نشهد التسارع المتزايد على الانترنت في شتى مناحي الحياة، فقد تزايدت أهمية استخدامه وأصبح ركيزة مهمة زادت معه قدرات الانسان المعلوماتية والتفاعلية، ومن الصعب التنبؤ في تحديد آثار استخدامه في المدى البعيد، على المستخدمين له بالرغم من الدراسات التي أجريت مؤخرًا على مخاطر وآثار استخدام الانترنت (Griffiths, 2000)؛ وفي ظل استقطاب الانترنت لأعداد متزايدة من المستخدمين في أنحاء العالم كافة، في كل البيئات والثقافات، ومختلف الفئات العمرية، ومع محدودية الجهود البحثية التي تُعالج هذه الظاهرة، وبخاصة في البيئة العربية، فإن هذا العرض المتواضع للنموذج النظري حول الانترنت واستخداماته، والافراط في التعامل مع ما يوفره من خدمات، وامكانيات قد يسهم في لفت أنظار الباحثين، والمتخصصين للخطورة التي قد يحملها هذا الانتشار الواسع للانترنت، وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي، كمتلازمة مع ما له من فوائد وجاذبية. لقد برزت قضية إدمان الانترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبيته، فمن الممكن أن يضحي بعضهم بالعمل، والتعليم، والعلاقات الاسرية، وبالمال بل من الممكن أن تُدمر حياة الشخص، من خلال استخدام الانترنت، وتحديدًا مواقع التواصل الاجتماعي في دائرة الإدمان (شاهين، 2015).

1.2.1.2 تاريخ ظهور مواقع التواصل الاجتماعي

بالرغم من حداثة ظهور مواقع التواصل الاجتماعي إلا أنها تطورت بشكل كبير وتتنوع أشكالها وتعددت استخداماتها خلال فترة زمنية قصيرة، فقد بدأت منذ عام 1995م؛ حيث كان أول ظهور لمواقع التواصل الاجتماعي عندما صمم (راندي كونراد) موقع CALASS MATES.COM للتواصل مع زملائه في الدراسة، ثم تلا ذلك موقع SIXDEGREES.COM عام 1997م، والذي يعتبر أول موقع للتواصل وقد تميز بخصائص شعبية وقوائم الاصدقاء، ومع بداية عام 2005 ظهر موقع Myspace الذي يعتبر من أوائل المواقع الاجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر Facebook الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع Myspace الذي أصبح يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم (نعيم، 2017).

2.2.1.2 مفهوم إدمان تواصل الاجتماعي

أولاً: تعريف الإدمان: "حالة من السلوك الفعلي الذي يقوم به الفرد ويكرره، وينتج عن تكراره رغبة شديدة في استمرار هذا التكرار وعدم انقطاعه، ويشمل ذلك السلوك تعاطي المواد المسكرة أو المخدرة التي توهم الفرد بتحقيق نوع من الراحة المؤقتة، التي تسيطر على من يتعاطاها تدريجياً" (فطايير، 2001: 33 - 34).

ثانياً: تعريف إدمان الانترنت: "رغبة لا يمكن السيطرة عليها للاستخدام المفرط للإنترنت، وتخفيض قيمة الوقت الذي يقضيه دون الاتصال بالإنترنت، والعصبية الشديدة والعدوان في حالة الحرمان، والتدهور التدريجي للحياة الاجتماعية والأسرية" (Chou & Hsiao, 2000: 71).

ثالثاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تعرف يونس (2016: 24) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: "الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد".

أما صباح والشجيري (2018: 246) فيعرف بأنها: "الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكثرة والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت".

أما النيرب (2016: 55) فيعرفها بأنها: "الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي مرات عديدة في اليوم الواحد مده زمنية ليست قصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لاحتاسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول".

ومن خلال التعريفات السابقة عُرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: هو الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي، والذي ينتج عنه ضرر كبير في أداء الأفراد في مختلف مجالات الحياة لمدة طويلة.

3.2.1.2 محكات ومعايير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

أوضح الدليل التشخيصي والاحصائي في الطبعة الرابعة (DSM-IV) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) أهم محكات ومعايير إدمان استخدام الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي)، وهي (Nichols & Nicki, 2004):

- **تقلب المزاج:** يشير تقلب المزاج إلى تغير الحالة المزاجية للإنسان نتيجة صراعاته الداخلية، فيصبح الفرد مغيب الوعي ويفقد الاحساس بالواقع مكانياً وزمانياً، وذلك بدرجات مختلفة، إذ قد يشكل ذلك خطراً على الفرد نفسه والآخرين من حوله.
- **الرغبة الملحة لاستخدام الانترنت:** حيث يزيد الشعور بالمتعة في الجلوس على الانترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي وذلك بزيادة فترات الاستخدام، مما يؤدي بالفرد لقضاء وقت أطول مما حدد سلفاً.
- **التحمل:** أي الاعتماد النفسي للمداومة على استخدام الانترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة ومتزايدة لتحقيق الشعور بالرضا.
- **أعراض انسحابية:** وتعني ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية، وذلك عقب التقليل أو الانقطاع عن استخدام الانترنت مثل العصبية، وتُسبب هذه الأعراض قلقاً ومشكلات عديدة للفرد سواء على المستوى الاجتماعي أو الشخصي أو المهني أو الأكاديمي، وقد تكون هذه الأعراض لعدة أيام وقد تستمر إلى شهر.

4.2.1.2 أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

- من أهم الأسباب التي تجعل من الفرد مدمن انترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي، هي كالاتي (حمودة، 2015):
- الافتقار للسند العاطفي للأفراد يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي، واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.
- إطلاق الرغبات الدفينة، والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للأفراد فرصة ذهنية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة .

- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي، وتفريغ شحنات الغضب، والكبت، والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر، لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة.
 - يحاول الفرد من خلال الإنترنت، وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.
 - انتشار الانترنت، وسهولة الحصول عليه.
 - التأثير بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.
 - تأثير جماعة الأقران، والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت .
 - المفهوم السلبي للتحضر، والقابلية للاستهواء.
- وإن تفسير الزيادة في نسبة وعدد المعرضين لإدمان الإنترنت، وبخاصة المتزوجات هو

(كريم، 2016):

- تطور الأجهزة الحديثة لتسهيل التفاعل على الأنترنت ومع الآخرين.
 - استخدام الأنترنت في المنازل، ومقاهي الانترنت، وبهذا يتم التفاعل مع الأصدقاء والغرباء ووسيلة تكميلية للتواصل الشخصي مع أصدقائهم الحقيقيين.
- بحسب يونغ فهو أن أسباب الإدمان على الأنترنت ترجع أحياناً لملل والفراغ، أو الوحدة والعزلة الاجتماعية، أو الهروب من الواقع وعدم القدرة على مواجهة المشاكل، المغريات الكثيرة وقد يعود ذلك لميولات المدمن، أو الاستياء من الشكل الخارجي (سحاب، 2011).
- وإضافة إلى ما سبق؛ أن من أسباب أن أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى السيدات وجود بعض الاضطرابات، مثل: الاكتئاب والخوف والرهاب الاجتماعي، ولا يقتصر

الأمر على الرغبة في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ولكن تعويض حالات العجز والعيوب الأخرى من خلال الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.

2.2 الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وسوف يجري عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى دراسات مرتبطة بالضغط النفسية، وأخرى مرتبطة بالرضا الوظيفي (بحيث تقسم الدراسات بحسب متغيرات الدراسة سواء أكانت عربية أم أجنبية).

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالإرشاد والارشاد المختصر المركز على الحل

هدفت دراسة عباينة وجرادات (2021) إلى استكشاف فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئين السوريين المسجلات في المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن، استخدم المنهج شبه التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (30) لاجئة سورية من طالبات الصفوف السابع، والثامن، والتاسع، والعاشر، تم تعيينهن بشكل عشوائي لمجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية شاركت في برنامج العلاج المختصر المركز على الحل، ومجموعة ضابطة لم تشارك في أي برنامج تدخل. تلقت المشاركات في البرنامج العلاجي ثمان جلسات علاجية، كانت مدة كل جلسة منها (80) دقيقة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبارات، وتحليل التباين الأحادي المتعدد. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات الدرجات على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى المقياس ككل في

القياسين البعدي والتتبعي، إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أدنى، مما يشير إلى فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في معالجة هذا النوع من الإدمان لدى اللاجئات السوريات. هدفت دراسة عبد العزيز (2021) إلى الكشف عن فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، وقد اتبع البحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (173) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا العاطلين عن العمل بأعمار تراوحت (25-36) عام، بمتوسط عمري (26.78)، ولقد طُبق عليهم مقياسي فاعلية الذات المهنية وقلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة)، ثم أُختيرت منهم عينة البحث التجريبية، والتي تمثلت في (20) طالباً وطالبة، وتم تطبيق برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل (إعداد الباحثة) على المجموعة التجريبية. وتوصلت النتائج إلى فاعلية برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني للمجموعة التجريبية، وعدم فروق دالة احصائية تُعزى للجنس لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر و نصف) للمجموعة التجريبية.

وهدف دراسة الشافعي (2021) لبناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية "دى شازر وبيرج" في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، وتعرف فاعليته في تنمية بعض مهارات تقرير المصير (الوعي بالذات، تنظيم الذات، الاستقلالية، وتخطي العقبات) لدى المراهقين المكفوفين، إضافة لمعرفة الاختلاف في فاعلية البرنامج الإرشادي موضع البحث في تنمية بعض مهارات تقرير المصير لدى أفراد المجموعة الإرشادية وفقاً للنوع، واستمراريته في تنمية بعض مهارات تقرير المصير أثناء فترة المتابعة، استخدم المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة، وكان عدد أفراد

المجموعة الإرشادية (10) من الطلاب المراهقين المكفوفين الملحقين بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة المنيا، بمتوسط عمري (16,8)، وانحراف معياري (918)، كما استخدم مقياس لمهارات تقرير المصير للمراهقين المكفوفين، إضافة إلى برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى: إثبات فعالية برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية بعض مهارات تقرير المصير موضع البحث حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مهارات تقرير المصير والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي أثناء فترة المتابعة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة.

كما هدفت دراسة روزي واسحاق (Rose & Ishak, 2019) وتحري فعالية الارشاد المختصر المتمركز حول الحل في خفض مشاعر الضيق النفسي وتنمية أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط، واستخدم المنهج شبه التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (6) سيدات، تراوحت أعمارهن ما بين (24 - 40) عامًا، وأستخدم برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل؛ وقد خلصت الدراسة إلى وجود فعالية للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في خفض حدة مشاعر الضيق النفسي، وتنمية أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط كأسلوب حل المشكلات وانخفاض استخدام أساليب المواجهة السلبية كالانسحاب، وصرف الذهن عن التفكير بالمشكلة والبكاء.

كما قام كل من روسمانا وسوريانا (Rusmana & Suryana, 2017) بإجراء دراسة بهدف التعرف على فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تطوير ثلاثة جوانب لتقرير

المصير (الاستقلال، والكفاءة، والانتماء)، وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة بالمستوى الثالث؛ تم تقسيمهم إلى مجموعات ضابطة وأخرى تجريبية، وقد استخدم برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، وأظهرت النتائج وجود فعالية للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تطوير الشعور بالاستقلالية والكفاءة والاستقلال.

استهدفت دراسة أبو السعود (2015) الكشف عن فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية، استخدم المنهج شبه التجريبي؛ حيث طبقت الدراسة على عينة تكونت من (16) تلميذاً من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الملتحقين ببرنامج صعوبات التعلم بمدرسة "همام بن الحارث الابتدائية" بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (11-13) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (8) تلاميذ، وقد تم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس ستانفورد بينيه العرب للذكاء (الطبعة الرابعة) من إعداد حنوره (2001)، مقياس صعوبات التعلم من إعداد السرطاوي (1995)، استمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة في البيئة السعودية، من إعداد منسي وأحمد، تقنين الشربيني وأبو السعود (2013)، مقياس هير لتقدير الذات (1996) (Hare self-esteem scale) تعريب وإعداد الباحث، برنامج العلاج المختصر المتمركز حول الحل من إعداد الباحث، وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات التلاميذ

ذوي صعوبات التعلم أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين البعدي والتتبعي.

وفي دراسة ريدي وآخرون (Reddy et al., 2015) والتي هدفت إلى بيان فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، استخدم منهج دراسة الحالة، وذلك من خلال علاج حالة (فتاة)، تبلغ من العمر (19) عامًا، وتعاني من الاكتئاب؛ مما أثر سلبًا على قدرتها على تحديد الأهداف والتخطيط وإدارة الضغوط الأكاديمية، كما تظهر عليها بعض الأعراض، منها قصور الانتباه وضعف القدرة على التركيز والتذكر، والمعاناة من المزاج السيئ حيث سيطرة نوبات البكاء وسرعة الغضب والانفعال الشديد، مع الشعور بالذنب والشكوى من اضطرابات النوم وفقدان الشهية، وقصور الأداء الأكاديمي وضعف مستوى الاستمتاع الدراسي، وقد استخدمت الدراسة برنامجًا للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، معتمدًا على فنيات: (سؤال المعجزة، والمقياس، والاستثناءات) كفنيات أساسية، كما استغرق تطبيق البرنامج (6) جلسات، وقد أظهرت النتائج: فعالية الإرشاد المستخدم في خفض حدة الاكتئاب، والمساعدة على تحديد الأهداف وتنفيذها، وإدارة الضغوط الأكاديمية، وتحسين القدرة على الانتباه والتركيز والتخطيط للامتحانات، كما أظهرت أيضًا ارتفاع في مستوى الأداء الأكاديمي.

2.2.2 الدراسات المتعلقة بإدماج التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات

هدفت دراسة محمد (2020) إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي لدى عينة من طلبة جامعة الفيوم من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، استخدم المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس التوجه العدمي لدى طلبة الجامعة (إعداد: الباحث) على عينة

مكونة من (683) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية ببعض كليات جامعة الفيوم وذلك لاختيار مجموعتين من هذه العينة بناء على حساب الإرياعي الأعلى والإرياعي الأدنى، وبعد حصرهم قام الباحث بتطبيق مقياس إيمان مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث بلغت عينة الدراسة في ضوء هذا المحك (32) طالب وطالبة، وفي ضوء هذه الخطوة وقع الاختيار على (20) طالب وطالبة ممن لديهم إيمان لشبكات التواصل الاجتماعي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ولخصت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوجه العدمي وأبعاده لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه العدمي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية إناث في القياس البعدي على مقياس التوجه العدمي وأبعاده فيما عدى البعد الثالث من أبعاد المقياس وجود فروق لصالح الإناث، وأيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوجه العدمي وأبعاده.

وهدفَت دراسة العازمي والمرتجي (2020) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق الاجتماعي، وأثر ذلك في خفض حدة إيمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وأتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من 30 من المراهقين الذكور من طلبة المرحلة المتوسطة بدولة الكويت من المرتفعين على مقياسي القلق الاجتماعي، وإيمان التواصل الاجتماعي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس القلق التفاعلي (IAS) من اعداد لاري (Leary,1983) ، وتعريب بدر الأنصاري

(1993)، ومقياس إدمان التواصل الاجتماعي لجمال المنيس (2015)، وبرنامج إرشادي نفسى انتقائي من إعداد الباحثان. وقد بينت النتائج ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقلق الاجتماعي؛ حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لإدمان التواصل الاجتماعي؛ حيث ينخفض لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة. وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقلق الاجتماعي بالمجموعة التجريبية؛ حيث ينخفض بالقياس البعدي وأخيراً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لإدمان التواصل الاجتماعي بالمجموعة التجريبية؛ حيث ينخفض بالقياس البعدي.

كما وقام هو وآخرون (Hou et al., 2019) بإجراء دراسة هدفت إلى اختبار فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، استخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من جامعة بكين في لصين تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أدنى، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج العلاجي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

هدفت دراسة العبيداني وباقي (2018) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي عقلائي انفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، استخدم المنهج شبه التجريبي؛ حيث تم اختيار (60) طالبة عشوائياً من مجتمع الدراسة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة كل منهما تكون من (30) طالبة. استخدم الباحثون

مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين، وبرنامج إرشادي قائم على نظرية الارشاد السلوكي العقلاني الانفعالي. وقد استخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ، واختبار "ت"، ومربع إيتا لحساب حجم التأثير. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات. ولم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.

كذلك قام ياو وآخرون (Yao et al., 2017) بدراسة هدفت إلى تقييم فاعلية التدخل السلوكي الجمعي، الذي يجمع بين العلاج الواقعي والتأمل الذهني في الحد من الاندفاعية، وشدة اضطراب إدمان الانترنت. استخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (21) طالباً من جامعة بكين ممن تراوحت أعمارهم بين (18 - 26). تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية المكونة من (10) مشاركين على مدى (6) أسابيع (جلسة أسبوعية لمدة ساعتين). وكشفت نتائج الدراسة في القياس البعدي عن عدم حدوث انخفاض ملحوظ في اضطراب إدمان الانترنت على خلاف الاندفاعية التي أظهرت النتائج فعالية البرنامج العلاجي في خفض مستوياتها.

هدفت دراسة أبو هديوس (2016) 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 المراهقات، استخدم المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق هذا الهدف استخدم مقياس "الإدمان على الفيس بوك" من إعدادها، كما أعدت الباحثة برنامجاً إرشادياً يتكون من خمس عشرة جلسة، اعتمدت في مجملها على مجموعة من فنيات النظرية المعرفية السلوكية؛ حيث تراوحت المدة الزمنية للجلسة الواحدة من 40-60 دقيقة. وتكونت عينة الدراسة من (28) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر، تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) سنة، تم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك الاختبار التتبعي في مستوى الإدمان على الفيس بوك لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضاً دالاً إحصائياً في مستوى الإدمان على الفيس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية المقترحة، نجد بينها عدة أوجه تشابه واختلاف من حيث الأهداف؛ حيث كان الهدف في هذه الدراسة معرفة مدى فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية. وتشابهت مع دراسة عبانية وجرادات (2021) التي هدفت إلى استكشاف فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات المسجلات في

المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن، وأن هناك فاعلية للعلاج المختصر المركز على الحل في معالجة هذا النوع من الإدمان لدى اللاجئين السوريين.

وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة عبد العزيز (2021)، ودراسة الشافعي (2021)، ودراسة روزي وإسحاق (Rose & Ishak, 2019)، ودراسة روسمانا وسوريانا (Rusmana & Suryana, 2017)، ودراسة أبو السعود (2015)، ودراسة ريدي وآخرون (Reddy et al., 2015) في استخدام البرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل.

أما دراسة محمد (2020)، ودراسة العازمي والمرتجي (2020)، ودراسة هو وآخرون (Hou et al., 2019)، ودراسة العبيداني وباقي (2018)، ياو وآخرون (Yao et al., 2017)، ودراسة أبو هديروس (2016)، تشابهت مع الدراسة الحالية في التعرف إلى مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وتحديد صياغة وأهمية مشكلة الدراسة، وكذلك معرفة الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة وبين الدراسة الحالية؛ إذ إن معظم الدراسات المذكورة استخدمت المنهج شبه التجريبي، وكذلك استخدمت المقاييس والاستبانات في أدواتها لجمع البيانات، وهو ما اتفق مع الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أداة الدراسة

4.3 صدق الأداة وثباتها

5.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

7.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في تطوير وبناء أداة الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

يوضح هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي تم اتباعها في هذه الدراسة الموسومة بـ: (فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية)، والتي اشتملت على المنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة، وكذلك المقياس المستخدم، وطريقة إعدادها، وكيفية بنائها وتطويرها، ومدى صدقها وثباتها.

كما يتضمن وصفاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة في تصميم المقياس وتقنياتها، وينتهي الفصل بالمعالجات الإحصائية التي استُخدمت في تحليل البيانات واستخلاص النتائج.

1.3 منهجية الدراسة:

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي سعت لتحقيقها، فقد استُخدم المنهج شبه التجريبي، من أجل تقصي فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، وباعتبار أن المنهج شبه التجريبي هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية في نتائجها

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها:

- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع الزوجات التي تتراوح أعمارهن من (20 - 35) سنة في محافظة قلقيلية، والبالغ عددهن (9023) امرأة متزوجة وذلك وفقًا لمصادر الجهاز الفلسطيني المركز للإحصاء للعام (2022م).

- **عينة الدراسة:**

العينة الاستطلاعية: من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، بحيث يتكون من (50) امرأة متزوجة أعمارهن من (20 - 35) سنة من محافظة قلقيلية.

العينة الميدانية: ضمت عينة الدراسة الميدانية (40) امرأة متزوجة أعمارهن من (20 - 35) سنة، اختيروا بالطريقة القصدية، وقد طبق مقياس إدمان المواقع التواصل الاجتماعي عليهم، وذلك لتحديد فئة المبحوثين الذين يظهرون درجات مرتفعة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية.

العينة التجريبية للدراسة: تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة متزوجة أعمارهن من (20 - 35) سنة من محافظة قلقيلية من اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وقد وزع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة، بواقع (15) في كل مجموعة.

3.3 أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، جرى تطوير أدوات الدراسة بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، وحسب الآتي:

أولاً- مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

من خلال إجراء مسحية في حدود ما توفر للباحث الاطلاع عليه لبعض مقاييس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي العربية، ومنها: دراسة يونس (2016)، والأجنبية، ودراسة (Andreassen et al., 2017)، تبنت الباحثة مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي استناداً إلى تلك المقاييس، ومن ثم العمل على تقنيه بما يتلاءم مع أهداف وعينة الدراسة والبيئة الفلسطينية.

4.3 صدق أداة الدراسة وثباتها:

أولاً: صدق وثبات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

1- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

تم عرض مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، والذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد، وتعديل وحذف ما يلزم على فقرات الاستبانة، ملحق (أ).

وقد طُلب من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملاءمة العبارات لقياس ما وضعت لأجله، ومدى وضوح صياغة العبارات، ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، هذا بالإضافة إلى اقتراح ما يروونه مناسباً وضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، أو إضافة عبارات جديدة لمقياس، وقد تشل المقياس في صورته الأولية من (30) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى

لقبول الفقرة، وحسب معيار الاتفاق بين المحكمين عن طريق معدلة كوبر (Cooper)، إذ يرى ماضي وعثمان (1999) أنه يمكن حساب صدق المحكمين عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{صدق المحكمين} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات الاختلاف}} \times 100$$

وتركزت توجيهات المحكمين على عدم ملائمة بعض فقرات الاستبانة، كما أن بعض المحكمين نصحوا بضرورة تعديل بعض العبارات من بعض المجالات، وإضافة بعض العبارات إلى مجالات أخرى، كما هو مبين في الملحق (ب).

2- صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي) لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

للتحقق من صدق بناء مقياس الدراسة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (50) امرأة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (1-3):

جدول (1-3): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس (ن = 50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.535**	7	.582**	13	.456**	19	.388**	25	.505**
2	.114//	8	.685**	14	.597**	20	.447**	26	.576**
3	.367**	9	.107//	15	.506**	21	.449**	27	.473**
4	.480**	10	.517**	16	.640**	22	.544**	28	.601**
5	.529**	11	.488**	17	.482**	23	.493**	29	.578**
6	.461**	12	.712**	18	.534**	24	.584**	30	.681**

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (p < .05) **دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (p < .01)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1-3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (38. _ 71)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، عدا الفقرات ذات الأرقام (2، 9)؛ حيث تم حذفها، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30-). أقل أو يساوي (70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

3- ثبات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) زوجة ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس (Test Retest)، فقد أعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدرة (14) يوم بين مرتي التطبيق، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مرتي التطبيق، والجدول (3- 2) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والإعادة لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (3- 2): قيم معاملات الثبات لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بطريقتي الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل

المجالات	عدد الفقرات	ثبات الإعادة	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	28	.972	.901

تبين من خلال الجدول (3 - 2): بأن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، بلغ (.901)، وتعتبر هذه القيمة لمعاملات الثبات مقبولة

لأغراض الدراسة الحالية، ويتضح أن معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بلغ (0.972)، وتعتبر هذه القيم مناسبة لقياس ما وصفت لقياس، وتحقيق أهداف الدراسة.

4- تصحيح مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تكون مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في صورته النهائية من (28) فقرة، كما هو موضح في ملحق (ت)، ويطلب من المستجيب تقدير اجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، فأعطيت الأوزان لل فقرات، كما يلي: ينطبق على بدرجة كبيرة جدًا (5) درجات، ينطبق بدرجة كبيرة (4) درجات، ينطبق بدرجة متوسطة (3) درجات، لا ينطبق (2) درجة، لا ينطبق مطلقًا (1) درجة واحدة، ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، وتحديد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة، حولت الدرجات وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5)، وصنف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، واستُخدم المعيار الاحصائي للحكم على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما في المعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

المحك المستخدم في الدراسة:

استُخدم في الدراسة مقياسًا ليكرت الخماسي لقياس المقاييس؛ حيث تم اعتماد المقياس

الآتي:

جدول (3-3): المحك المستخدم في الدراسة

مرتفعة	متوسطة	منخفضة	مستوى الموافقة
أكبر من 3.68	2.34 إلى 3.67	أقل من 2.33	الوسط الحسابي
أكبر من 73.9%	46.8% إلى 73.4%	أقل من 46.6%	النسبة المئوية

ثانيًا: برنامج ارشادي يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل:

1. وصف للبرنامج الإرشادي

يهدف البرنامج إلى مساعدة الزوجات في محافظة قلقلية إلى خفض إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لديهن، باستخدام الاستراتيجيات والفنيات المعتمدة على الإرشاد المختصر المركز على الحل، وطور البرنامج استنادًا إلى الإطار النظري المتعلق بالإرشاد المختصر المركز على الحل، كما استند البرنامج إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، ومنها: دراسة عبد العزيز (2021)، دراسة الشافعي (2021)، دراسة عباينة وجرادات (2021)، ودراسة القواسمه (2015)، واعتمد البرنامج بشكل أساس على فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل، ومنها: إعادة التشكيل، السؤال المعجزة، أسئلة "ماذا بعد؟"، توجيه النجاح، المقياس.

2. تحكيم البرنامج

عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (5) محكمين، كما هو موضح في الملحق (ب)، وذلك للحكم على البرنامج وإبداء الرأي في أهدافه ومكوناته وفيناته عبر جلساته الإرشادية، وأخذ بالملاحظات والتوجيهات للمحكمين في التعديل والتطوير لمكونات البرنامج كافة.

3. أهداف جلسات البرنامج الإرشادي

ويمكن تلخيص أهداف جلسات البرنامج الإرشادي، كالآتي:

جدول (3-4): برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل

جدول عناوين جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة	بناء الثقة وتشكيل العلاقة الإرشادية
الجلسة الثانية	المقياس (Scaling)	مراقبة التحسن الذي يطرأ على الحالة من جلسة إلى أخرى أثناء العملية الإرشادية
الجلسة الثالثة	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	التعرف إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة الرابعة	إيجابيات وسلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	مناقشة الإيجابيات والسلبيات لمواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة المثيرات التي أدت إلى إدمانهم مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة الخامسة	السؤال المعجزة (Miracle Question)	التعرف إلى الحلول التي تراها المشاركات مناسبة لمشكلات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة السادسة	أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions)	زيادة وتعزيز فرصة المسترشدات في أن يجدن الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها
الجلسة السابعة	إعادة التشكيل (Reframing)	مساعدة المسترشدات على تفهم مواقفهن وصياغة أهدافهن الإرشادية
الجلسة الثامنة	توجيه النجاح (Cheer Leading)	مساعدة وتشجيع نجاح المسترشدات في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة التاسعة	الجلسة الختامية (الإنهاء والتقييم)	التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.
الجلسة العاشرة		

5.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها:

- اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة غير المتكافئتين، قياس قبلي وبعدي، وأجريت القياسات الآتية لمجموعتي الدراسة:
- **المجموعة التجريبية:** قياس قبلي - تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - قياس بعدي
 - قياس تتبعي بعد (6) أسابيع.
 - **المجموعة الضابطة:** قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من خلال الجدول (3 - 5):

جدول (3-5): يوضح تصميم الدراسة				
المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي	
O	X	O	O	G1
O	-	O	-	G2

حيث: (G1) المجموعة التجريبية، (G2) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

1.5.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

- ❖ **المتغير المستقل (المعالجة):** البرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل.
- ❖ **المتغير التابع (الناتج):** مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة:

جرت خطوات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

1. تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها ومدى الحاجة إليها.
2. تحديد أسئلة الدراسة وفروضها وإجراءاتها للتحقق من صحتها.
3. الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي فيما يتعلق بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والبرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل، والاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، التي تحاكي موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، لمعرفة الجوانب التي ناولتها تلك الدراسات، وكذلك معرفة النتائج التي توصلت إليها.
4. الاطلاع على بعض البرامج المتعلقة باستخدام فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل بشكل عام، حتى يتم معرفة أهم الفنيات والأساليب التي استخدمتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي.
5. إعداد أداتي الدراسة، وهي: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والبرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل، والتأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة.
6. تطبيق مقياس إدمان التواصل الاجتماعي على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وإخراجها بصورة نهائية من خلال إثبات مدى صدقها وثباتها.
7. تطبيق مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على العينة الأساسية، لتحديد فئة المبحوثين الذين يظهرون درجات مرتفعة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية.

8. تطبيق البرنامج على العينة التجريبية، بواقع (12) جلسة ارشادية، مدة كل جلسة (60) دقيقة؛ حيث تشتمل كل جلسة أهدافاً عامة وأهدافاً خاصة، ومجموعة من الفنيات والأساليب والمهارات الإرشادية وفقاً للإرشاد المختصر المركز على الحل لتحقيق أهداف الدراسة.
9. إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات، تحليلها، تفسيرها والوصول إلى نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي ومن ثم مناقشتها.

7.3 المعالجات الإحصائية:

- من أجل معالجة البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS,28)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
 2. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة أو الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه كذلك مع المتوسط الكلي للمقياس.
 3. اختبار التوزيع الطبيعي وهو: اختبار كولمجروف - سميرونوف (Kolmogorov - Smirnov Test) وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع المعتدل الطبيعي.
 4. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Samples t-test)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test).
 5. معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
 6. اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

5.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضياتها التي طرحت، وقد نُظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض؛ حيث عرضت في ضوء فرضياتها، ويتمثل ذلك في عرض نص الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدول البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا تعرض النتائج المرتبطة بكل فرضية على حدة.

1.4 اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

للتأكد من تبعية بيانات الدراسة للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، استُخدم اختبار كولمجروف - سميرنوف (Kolmogorov - Smirnov Test) وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، وهما اختبارات ضروريان بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستخدم لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معملية (Parametric Test)، أم اختبارات لا معلمية، إذ أن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، والجدول (4 - 1) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات.

جدول (4-1): نتائج اختبار كولمجروف - سميرنوف (Kolmogorov - Smirnov Test) وشبيرو

وليك (Shapiro-Wilk)

المقياس	نوع المقياس	المجموعة	العدد	K-S test	Sig.	Shapiro-Wilk	Sig.
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	قبلي	تجريبية	15	.164	.200	.930	.276
	قبلي	ضابطة	15	.176	.200	.941	.392
	بعدي	تجريبية	15	.173	.200	.903	.104
	بعدي	ضابطة	15	.131	.200	.933	.306

يتضح من الجدول (4 - 1): أن جميع قيم الدلالة الاحصائية لاختبار كولمجروف - سميرونوف (Kolmogorov - Smirnov Test)، واختبار وشييرو وليك (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه سيتم استخدام الاختبارات المعلمية.

عرض نتائج فحص فرضيات الدراسة:

2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

للتحقق من تكافؤ المجموعات، استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي القبلي، تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، والجدول (4 - 2) يوضح ذلك:

جدول (4-2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً لمتغير المجموعة على

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي القبلي

المقياس	نوع المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	Sig.
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	قبلي	تجريبية	15	3.13	.81	.034	.855
	قبلي	ضابطة	15	3.03	.77		

يتضح من الجدول (4 - 2): عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس

القبلي على مقياس إيمان التواصل الاجتماعي، إذ بلغت قيمة "ت" للمقياس (0.34)، وبدلالة احصائية (855)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين.

3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى على مقياس إيمان التواصل الاجتماعي.

للفحص والتحقق، استُخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي القياس القبلي والبعدى، ونتائج الجدول (4 - 3) يوضح ذلك:

جدول (4-3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي في القياس القبلي والبعدى

المقياس	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدى	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	تجريبية	15	3.13	.81	1.75	.33
	ضابطة	15	3.03	.77	3.36	.52
	الدرجة الكلية	30	3.08	.78	2.55	.92

يتضح من الجدول (4 - 2): وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي (البعدى)، إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدى (1.75) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.36)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين.

وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استُخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو موضح في الجدول (4-4).

جدول (4-4): تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوب	Sig.	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	1.528	1	1.528	11.172	.002	.293
المجموعة	20.202	1	20.202	147.758	.000	.846
الخطأ	3.692	27	.137			
المجموع	220.358	30				

يتضح من الجدول (4 - 4): وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) تُعزى للمجموعة؛ حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (147.758)، بدلالة احصائية (.000). ولتحديد لصالح أي مجموعاتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات المعدلة للقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي، والاختلاف المعياري لها، وذلك كما هو موضح بالجدول (4 - 5).

جدول (5-4): المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	1.73	.096
ضابطة	3.38	.096

يتضح من الجدول (4 - 5): أن الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ بلغ متوسط مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية (1.73)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.38)، وهذا يشير إلى فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد

المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

كما أن حجم الأثر للبرنامج كما هو موضح بالجدول (4-4) قد بلغت قيمته، (.846)، مما يدل على وجود أثر مرتفع للبرنامج المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

4.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

للتحقق استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والاختبار البعدي، واستُخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، والجدول (4 - 6) يوضح ذلك:

جدول (4-6): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي

لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية

المقياس	نوع المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	Sig.
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	قبلي	15	3.13	.81	14	6.272	.000
	بعدي	15	1.75	.33	14		

*دال احصائيًا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq .05$)

يتضح من الجدول (4 - 6): أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب بلغ (0.000)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحددة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول (4 - 6)، يتضح أن متوسط استجابة أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (3.13)، وعلى المقياس البعدي (1.75)، مما يؤكد وجود فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

5.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إيمان التواصل الاجتماعي.

للتحقق حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستُخدم اختبار (ت) للمجموعة المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الارشادي لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، والجدول (4 - 7) يوضح ذلك.

جدول (4-7): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي

لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية

المقياس	نوع المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	Sig.
إيمان مواقع التواصل	بعدي	15	1.75	.33	14	.089	.930
الاجتماعي	تتبعي	15	1.74	.28	14		

*دال احصائيًا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (4 - 6): أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب بلغ (0.930)، وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحددة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول (4 - 7)، يتضح أن متوسط استجابة أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (1.75)، وعلى المقياس التتبعي (1.74)، مما يؤكد على استمرارية أثر فاعلية البرنامج المستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، واحتفاظ أفراد المجموعة بما اكتسبوه من خلال البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة المتابعة البالغة أربعة أسابيع.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

3.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

4.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها

تناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الفرضيات، ومناقشتها وتفسيرها في ضوء ما جاء في

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي.

أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والبالغ (1.75) أقل من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة، والبالغ (3.36)؛ مما يتضح انخفاض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج المستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل المستخدم في الدراسة الحالية، كما يؤكد ذلك أيضاً حجم الأثر المرتفع والبالغ (0.846)، وهذا يشير إلى أن مكونات البرنامج الإرشادي الذي يستند فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، الذي طُبق في هذه الدراسة قد ساهم بشكل كبير في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية من الزوجات بالمقارنة مع الزوجات في المجموعة الضابطة.

ويلاحظ من البيانات الوارد في جدول (4 - 4) أن حجم الأثر للبرنامج المطبق ككل قد

بلغت قيمته (0.846)، للقياس البعدي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وهي قيمة مرتفعة

بحسب معيار (Cohen, 1977: 284 - 287)؛ أي أن البرنامج المستند على فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل فسر (85%) من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ما تضمنه البرنامج من أنشطة وممارسات قد ساهمت في خفض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وخفض حدة الاضطرابات النفسية، والأفكار والمشاعر السلبية، والسلوكيات غير السوية، التي أدت إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الزوجات.

وكذلك من خلال استعراض الجلسات التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج قد تناول فنيات تستند إلى الارشاد المختصر المركز على الحل المتنوعة مثل: السؤال المعجزة، أسئلة ماذا بعد، إعادة التشكيل، للتعامل مع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة التجريبية، قد ساهمت في تعديل الأفكار والسلوكيات التي أدت إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ وعليه فمن خلال فنية السؤال المعجزة ساهمت في جعلت أفراد العينة التجريبية إلى التعرف والوصول إلى حلول مناسبة من وحي أفكارهن مناسب لحل مشكلات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وأما فنية أسئلة ماذا بعد؟، فقد ساهمت في زيادة فرصة أفراد العينة التجريبية في البحث وإيجاد انسب الحلول لمشكلة ارتفاع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك فنية إعادة التشكيل، عززت فهم أفراد العينة التجريبية لماهية أهدافهم في الحياة، وسبل الوصول إليها، وأخيرًا ومن فنية توجيه النجاح، قيام المجموعة التجريبية في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وظهور بعض النجاحات لديهم.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية في فاعلية البرنامج المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل المستخدم، مع دراسة عباينة وجرادات (2021)، ودراسة عبد العزيز

(2021)، دراسة الشافعي (2021) دراسة روزي واسحاق (Rose & Ishak, 2019) روسمانا وسوريانا (Rusmana & Suryana, 2017) دراسة أبو السعود (2015) ريدي وآخرون (Reddy et al., 2015)

2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، البالغ (1.75) أقل من المتوسطات الحسابية للقياس القبلي (3.13)؛ مما يدل على خفض مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الفنيات والاساليب والأنشطة التي تم استخدامها في البرنامج المطبق، إذ نجد أن البرنامج استخدم فنيات وأساليب متنوعة للتعامل مع ارتفاع مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل: التعرف إلى مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومناقشة الإيجابيات والسلبيات لمواقع التواصل الاجتماعي، مع التعرف إلى المثيرات التي أدت إلى إدمان أفراد العينة التجريبية لمواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى استخدام الفنيات والاساليب كفنية السؤال المعجزة وفنية أسئلة ماذا بعد، وفنية إعادة التشكيل،

إذ يؤكد اعتبار وليامز (Williams, 2019) البرنامج المستند إلى فنيات المستندة إلى الإرشاد المختصر المركز على الحل مدخلاً وإرشادياً ذا توجه مستقبلي بتشكيل رؤي من الحلول القابلة للتطبيق في الحياة الحالية والمستقبلية؛ حيث يرفض التوجه نحو الماضي والبحث والتفتيق في أحداثه السابقة، ويتمتع بالإيجابية؛ نظراً لتأثره بالمنظور الإيجابي في علم النفس؛ حيث التأكيد

على القوي والكفاءات الشخصية للعميل، والحرص على تنميتها بتفعيل ممارسة السلوكيات الايجابية، مستخدماً مجموعة من الفنيات، ومنها سؤال المقياس، والسؤال المعجزة، والمجاملات. وأضاف إلى ذلك لولي وآخرون (Lawley et al., 2018) بما يتعلق بفنية السؤال المعجزة بأن يساعد على إعادة بناء نظرة الفرد للموقف بحيث تدفعه للقيام بأعمال تؤدي إلى تحقيق النجاحات، كما واعتبر نيستول (2015) الوارد في الشافعي (2020)، فنية إعادة التشكيل من أهم الفنيات التي تساعد على تفهم الافراد لمواقفهم، وتغيير أهدافهم وسلوكياتهم السلبية إلى ايجابية، من خلال التركيز على الايجابيات.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مع دراسة عباينة وجرادات (2021)، التي ساهمت في خفض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية من اللاجنات السوريات المسجلات في المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن بعد تطبيق البرنامج.

3.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

أظهرت النتائج إن وجود استمرارية لأثر فاعلية البرنامج المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، واحتفاظ أفراد المجموعة بما اكتسبوه من خلال البرنامج الارشادي بعد مرور فترة المتابعة البالغة أربعة أسابيع.

وتشير هذه النتيجة إلى أن البرنامج المطبق كان له آثار ايجابية بعيدة المدى ومستمر على درجة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن أن تكون هذه النتيجة ايجابية لما اكتسبه أفراد العينة التجريبية من فنيات واساليب ساهمت في خفض مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن التدريب واستعمال الفنيات، وما تخللها من أنشطة وتمرين ساعدت الزوجات على تعلم أساليب منطقية وذاتية للتعامل مع المواقف والأحداث اللاحقة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مع دراسة عباينة وجرادات (2021)، التي ساهمت في خفض مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية من اللاجنات السوريات المسجلات في المدارس الحكومية في محافظة إربد، الأردن القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

4.5 التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، انبثقت توصيات عدة، وهي كالاتي:

- 1) تطبيق البرنامج المستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى في المجتمع وتقويم فاعليته مع كل فئة فئات المجتمع.
- 2) الاهتمام بإعداد برامج ارشادية في المؤسسات النسائية للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 3) إجراء دراسات مسحية للتعرف إلى مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الزوجات في محافظات ومناطق أخرى، وما يتعلق به من عوامل، للعمل على وضع خطة مبنية على المعطيات.
- 4) تفعيل وإنشاء وحدات ارشادية في المؤسسات النسائية والحقوقية والشبابية، لتقديم خدمات ارشادية للزوجات تساعدن على خض مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لديهن.

5) بناء برامج ارشادية تستند إلى فنيات ونظريات أخرى، تساهم في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الزوجات في المحافظات الفلسطينية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

ثانياً: المراجع باللغة العربية

أبو أسعد، أحمد والأزيدة، رياض. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي،

ج(2)، ط(1)، عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2017). نظريات الارشاد النفس والتربوي، عمان: دار

المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو السعود، شادي محمد. (2015). فعالية برنامج قائم على العلاج المختصر المتمركز حول

الحل في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية

الخاصة، 1(11): 1 – 55.

أبو عيطة، سهام. (2019). الإرشاد الزوجي والأسري مفاهيم ونظريات ومهارات. عمان: دار

الفكر.

أبو هدروس، ياسرة محمد. (2016). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في علاج الادمان

على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء

للبحوث والدراسات الانسانية، 16(3): 114 – 130.

بشيش، صبا منير. (2018). ادمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة

الجامعات في قطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

جريش، ايمان عطية.(2018). فعالية الارشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية إدارة

الوقت وخفض حدة التسويف الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة

الارشاد النفسي، 1(56): 113 – 197.

الجهاز المركزي للاحصاء الفلسطيني. (2021). الاحصاء الفلسطيني ووزارة الاتصالات

وتكنولوجيا المعلومات يصدران بياناً صحفياً مشتركاً بمناسبة اليوم العالمي للاتصالات

ومجتمع المعلومات والذي يصادف السابع عشر من أيار، بيانات رسمية، منشورة بتاريخ

2021/05/17، تاريخ الاطلاع: 2022/5/2:

<https://www.pcbs.gov.ps/postar.aspx?lang=ar&ItemID=3988>

حسين، طه عبد العظيم. (2004). الارشاد النفسي: النظرية والتطبيق، عمان: دار الفكر

للطباعة والتوزيع.

حمدان، وسن عامر. (2020). واقع ادمان الانترنت وعلاقته بجودة الحياة الزوجية واشباع

الحاجات النفسية لدى المتزوجين في محافظة طولكرم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة

النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

حمودة، سليمة. (2015). الادمان على الانترنت: اضطراب العصر، رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

حميد، صفية. (2011). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصرياً

المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة

القاهرة، مصر.

الخليفة، نوره صالح. (2013). فعالية العلاج المتمركز حول الحل في التخفيف من مشكلة

القدر الزوجي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، السعودية.

الخواجة، عبد الفتاح والشيباني، عيسى. (2020). ادمان الانترنت والوحدة النفسية لدى طلب الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(36): 46 - 60.

راضي، مؤيد وحسن، براء. (2020). اضطراب ادمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، *بحث مقدم للمؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة واسط، 10- 11 شباط 2020*.

راضي، مؤيد وحسن، براء. (2020). اضطراب ادمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، *بحث مقدم للمؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة واسط، 10- 11 شباط 2020*.

رشوان، عبد المنصف. (2007). *فعالية العلاج المتمركز حول لحل في تحقيق المساندة الاجتماعية لطلاب جامعة أم القرى، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، الرياض، السعودية*

رشوان، عبد المنصف، القرني، محمد بن مسفر. (2004). *المداخل العلاجية المعاصرة للعمل مع الأفراد والأسرة، الرياض: مكتبة الرشد للطباعة والتوزيع*.

سحاب، فتحية. (2011). *أثر ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة الجزائر 2، الجزائر*.

السعودي، شريف والنعيمات، خالد وجمعة، أمجد. (2022). *الخصائص السيكومترية لمقياس دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العمانية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 30(3): 273 - 291*.

الشافعي، نهلة فرج. (2021). فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية بعض

مهارات تقرير المصير لدى المراهقين المكفوفين، *المجلة التربوية*، 1(76): 2184 -

2262.

شاهين، محمد أحمد وعكاشة، حمدي. (2021). ادمان الانترنت وعلاقته بمستوى الطموح

والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية،

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 1(15): 334 - 367.

شاهين، محمد أحمد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض ادمان

الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم*

الانسانية، 19(2): 358 - 390.

صباح، عايش والشجيري، عمر. (2018). أثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطر

الفكري لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين جامعتي سعيده والأنبار، *مجلة جامعة*

الأنبار للعلوم الانسانية، 4(2): 241 - 259.

العازمي، أحمد سعيدان والمرتجي، يوسف راشد. (2020). فعالية برنامج إرشادي في خفض

مستوى القلق الاجتماعي وأثره في خفض إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى عينة

من المراهقين بدولة الكويت، *مقالات أدبية وتربوية*، 107(2): 797 - 833.

عباينة، نور علي وجردات، عبد الكريم محمد. (2021). فاعلية العلاج المختصر المركز على

الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات

السوريات في الأردن، *مجلة جامعة الخليل للبحوث*، 16(1): 193 - 222.

عبد العزيز، اسماء فتحي. (2021). فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين

فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا، **مجلة**

البث العلمي في التربية، 22(3): 321 – 366.

العبيداني، كوثر شعبان وباقي، منى أحمد. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي

عقلاني انفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات

الحلقة الثانية بسلطنة عمان، **مجلة الارشاد النفسي، 1(54): 143 – 180.**

العبيدي، عفراء. (2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين

في جامعة بغداد، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.

عثمان، ختام. (2016). سجلات المحكمة الشرعية، رام الله، فلسطين

العصيمي، سلطان. (2011). ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب

المرحلة الثانية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية

للعلوم الأمنية، السعودية.

فطائر، جواد. (2001). الادمان أنواعه، مراحل، علاجه، القاهرة: دار الشروق للطباعة

والتوزيع.

القواسمه، عاصم عادل. (2015). فاعلية برنامج ارشاد جمعي مبني على العلاج المتمركز

حول الحل في تنمية الدافعية للتعلم لدى طلبة الصف العاشر في مدارس الخليل

الحكومية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس، القدس، فلسطين.

كريم، عطا عبد الكريم. (2016). ادمان الانترنت خطر جديد يدهمنا، ط1، عمان: دار

ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

ماضي، محمد وعثمان، ماجد. (1999). **الاحصاء في التربية وعلم النفس**، دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.

محتالي، خولة. (2019). **الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج بمدينة - أم البواقي -**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.

محمد، شعبان أحمد. (2020). **فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي (النهلستي) لدى طلبة الجامعة مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، المجلة التربوية**، 1(75): 1632 - 1701.

نعيم، وفاء محمد. (2017). **دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشجيع المنتج الفلسطيني لدى طلبة الجامعة الإسلامية بقطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.**

النيرب، نسرين. (2016). **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.**

الوادي، محمود والزعبي، علي. (2011). **أساليب البحث العلمي مدخل منهجي تطبيقي**، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

يونس، بسمة حسين. (2016). **ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.**

ثالثاً: المراجع باللغة الانجليزية

- Akin, A. & İskender, M. (2011) . Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress . published Master's Thesis . **International Online Journal of Educational Sciences**.. 3(1): 138 – 148.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Inter addiction, usage, gratification and pleasure experience, **The Taiwan college students**,35(1): 65 – 80.
- Cohen, J. (1977). **Statistical power analysis for the behavioral sciences (Rev. ed.)**. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cordova, J. Gee, Ch., & Warren, L. (2015). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a dedicator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction, **Journal of Social and Clinical Psychology**, 24(2): 218-235.
- Corey, G. (2013). **Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)**. Belmont: Brooks/Cole, Sengage Learning.
- De Shazer, S. (1988). **Clues: Investigating Solutions In Brief Therapy**. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Erford, B. Ives, S. Brent, E. Wing, C. (2014). **35 techniques for each mentor to know**. (Hala Farouk Al-Masoud and Riyadh Malakoush, translator). First edition, Dar Al-Raya for Publishing and Distribution: Amman, Jordan. (Original publication date 2009).
- Franklin, C. (2015). An update on strengths- based, solution-focused brief therapy. **Health & Social Work**, 1(40), 73-76.
- Griffiths, M. (2000) dose internet & computer addiction exist some case study evidence **Cyber psychology behavior**, 3, 211-216.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of*

- Psychosocial Research on Cyberspace**, 13 (1), article4.
<http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>.
- Kottler, J. (1997). **Brief Counseling That Works**. Corwin Press, Inc, CA.
- Lawley, J., Tompkins, P., & Manea, A. I. (2018). The analysis of solution-focused brief therapy from a clean language perspective. **Journal of Experiential Psychotherapy**, 21 (2), 3-20.
- Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically Sound internet addiction scale: A preliminary step, **Psychology of Addictive Behaviors**, 18(4): 381 – 384.
- Reddy, P. D., Thirumoorthy, A., Vijayalakshmi, P., & Hamza, M. A. (2015). Effectiveness of solution-focused brief therapy for an adolescent girl with moderate depression. **Indian Journal of Psychological Medicine**, 37 (1), 87-89. doi:10.4103/0253-7176.150849.
- Rose, N. & Ishak, A. (2019). Emotional coping through solution focused counselling therapy: Case study of psychological distressed women. **Asian Social Work Journal**, 4(3), 23-34.
- Rusmana, N., & Suryana, D. (2017). Solution focused brief therapy new approach of counseling for students' self determination development. **International Conference on Educational Sciences**, 1, 109-114.
- Trepper, T., McCollum, E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., & Franklin, C. (2013). **Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice**. New York: Oxford University Press, 1(1): 20–36
- Williams, L. (2019). **Solution-focused brief therapy and students' behaviors**. **Doctor of Philosophy**, Governors State University, University Park, Illinois, U.S.A. Retrieved from <https://opus.govst.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1372&context=capstones>.
- Yao, Y., Chen, P., Li, C., Hare, T., Li, S., Zhang, J., & Fang, X. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. **Computers in Human Behavior**, 68, 210-216. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.038.
- Yong, K. (1998). internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **cyber psychology & behavior**, (1). 237-240.

Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. **Personality and Individual Differences**, 50(8), 1208–1212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.009>

الملاحق

- أ. أداة الدراسة قبل التحكيم
- ب. قائمة المحكمين
- ت. التعديلات التي أجريت على أداة الدراسة بعد التحكيم
- ث. أداة الدراسة بعد التحكيم
- ج. أداة الدراسة بعد فحص الخصائص السيكمترية
- ح. البرنامج الإرشادي المطبق
- خ. كتاب تسهيل مهمة
- د. صور البرنامج الارشادي المطبق

الملحق (أ): أداة الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الارشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية". ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: ربا رزق نزال

بإشراف: أ. د حسني عوض

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

رقم الفقرة	الفقرة	ينطبق على درجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة متوسطة	لا ينطبق	لا ينطبق مطلقاً
1.	أهمل واجباتي المنزلية بسبب اهتمامي بمواقع التواصل الاجتماعي					
2.	شغلنتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعي المباشرة					
3.	لا أشعر بمضي الوقت عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي					
4.	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي					
5.	ينبهنني من حولي بمضي الوقت أمام الإنترنت					
6.	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي					
7.	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي					
8.	أصبحت حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي					
9.	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة					
10.	أحاول الاقلاع عن من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن دون جدوى					
11.	أستثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالباً في التواصل مع الأصدقاء					
12.	أتعجب كيف يعيش الناس بدون موقع التواصل الاجتماعي					
13.	انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثراً إيجابياً على أنشطة حياتي					
14.	أفضل قضاء أوقات فراغي على مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي					
15.	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي					

					16. أشعر بأنني أصبحت أسيرة لمواقع التواصل الاجتماعي
					17. أبتعد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حالة مرضي
					18. أشعر بضعف البصر نظرًا للجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي
					19. أشعر بالانزعاج عندما يزورني بعض أقاربي في البيت لابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي
					20. أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون
					21. أفضل الجوع والعطش على الابتعاد عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي
					22. أشعر بأن حياتي الاجتماعية لم تعد كما كانت من قبل
					23. أتناول طعامي وأنا ألتصفح مواقع التواصل الاجتماعي
					24. أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي
					25. أجد نفسي مجبرة على الجلوس بالساعات على مواقع التواصل الاجتماعي
					26. أجد أن مواقع التواصل الاجتماعي سهلت كل المهام التي أقوم بها (كمراسلة الأصدقاء، التصفح، معرفة الاخبار....)
					27. استثمر كل لحظة بحياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي
					28. أشعر برغبة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر
					29. استخدم مواقع التواصل الاجتماعي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية
					30. أنفعل بسرعة إذا مُنعت من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

مع بالغ شكري وتقديري

الملحق (ب): قائمة المحكمين

البرنامج الارشادي	إداة الدراسة	التخصص	الرتبة العلمية	الجامعة	أسم المحكم
✓	✓	الارشاد النفسي والتربوي	أستاذ دكتور	القدس المفتوحة	أ. د محمد أحمد شاهين
✓	✓	قياس وتقويم	أستاذ دكتور	القدس المفتوحة	أ. د حمدي يونس أبو جراد
	✓	مناهج وطرق التدريس	أستاذ دكتور	القدس المفتوحة	أ. د معتصم مصلح
	✓	صحة نفسية	أستاذ دكتور	الأقصى	أ. د عايدة شعبان صالح
✓	✓	الارشاد النفسي والتربوي	استاذ مشارك	القدس المفتوحة	د. كمال سلامة
✓	✓	تربية خاصة	استاذ مساعد	القدس المفتوحة	د. أحمد عبد المعطي سعد
✓	✓	علم النفس التربوي	استاذ مساعد	أم درمان الاسلامية	د. منى عبد القادر بلبيسي
	✓	خدمة اجتماعية	استاذ مساعد	القدس المفتوحة	د. نافز سليمان مسالمة
✓	✓	ارشاد نفسي	استاذ مساعد	الخليل	د. ابراهيم سليمان المصري
✓	✓	الارشاد النفسي والتربوي	استاذ مساعد	الخليل	د. عايد محمد الحموز

الملحق (ت): التعديلات التي أجريت على أداة الدراسة بعد التحكيم

رقم الفقرة	الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
2	شغلنتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعي المباشرة	شغلنتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن علاقتي الاجتماعية المباشرة
4	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف المحمول لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي
6	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف المحمول لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي
13	انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرًا إيجابيًا على أنشطة حياتي	انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرًا سلبيًا على أنشطة حياتي
14	أفضل قضاء أوقات فراغي على مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي	أفضل قضاء أوقات فراغي مع مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي
17	أبتعد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حالة مرضي	يصعب عليّ الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى في حالة مرضي
19	أشعر بالانزعاج عندما يزورني بعض أقاربي في البيت لابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي	أشعر بالانزعاج عندما يزورني بعض أقاربي في البيت لابتعادي عن مواقع التواصل الاجتماعي
27	استثمر كل لحظة بحياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي	أستثمر كل لحظة من لحظات حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي

الملحق (ث): أداة الدراسة بعد التحكيم

جامعة القدس المفتوحة



عمادة الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: **فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية**. ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري،
الباحثة: ربا رزق نزال
بإشراف: أ. د حسني عوض

بيانات المحكم:

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

رقم الفقرة	الفقرة	ينطبق على درجة كبيرة جداً	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة متوسطة	لا ينطبق	لا ينطبق مطلقاً
	أهمل واجباتي المنزلية بسبب اهتمامي بمواقع التواصل الاجتماعي					
	شغلنتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن علاقتي الاجتماعية المباشرة					
	لا أشعر بمضي الوقت عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي					
	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف المحمول لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي					
	ينبهني من حولي بمضي الوقت أمام الإنترنت					
	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف المحمول لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي					
	افقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي					
	أصبحت حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي					
	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة	حذف				
	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن دون جدوى					
	أستثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالباً في التواصل مع الأصدقاء					
	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي					
	انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرًا إيجابيًا على أنشطتي حياتي					
	أفضل قضاء أوقات فراغي مع مواقع التواصل الاجتماعي على مشاركة أفراد أسرتي جلستهم الجماعية					
	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالاستغراق في مواقع التواصل الاجتماعي					
	أشعر بأنني أصبحت أسيرة لمواقع التواصل الاجتماعي					
	أبتعد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حالة					

					مرضي	
					أشعر بضعف البصر نظرًا للجلوس الطويل أمام مواقع التواصل الاجتماعي	
					أشعر بالانزعاج عندما يزورني بعض أقاربي في البيت لابتعادي عن مواقع التواصل الاجتماعي	
					أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون	
					أفضل الجوع والعطش على الابتعاد عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي	
					أشعر بأن حياتي الاجتماعية لم تعد كما كانت من قبل	
					أتناول طعامي وأنا أنصفح مواقع التواصل الاجتماعي	
					أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي	
					أجد نفسي مجبرة على الجلوس بالساعات على مواقع التواصل الاجتماعي	
					أجد أن مواقع التواصل الاجتماعي سهلت كل المهام التي أقوم بها (كمراسلة الأصدقاء، التصفح، معرفة الأخبار....)	
					أستثمر كل لحظة من لحظات حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي	
					أشعر برغبة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر	
					أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية	
					أنفعل بسرعة إذا مُنعت من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	

مع بالغ شكري وتقديري

الملحق (ج): أداة الدراسة بعد فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

أختي المحترمة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا-جامعة القدس المفتوحة؛ وقد وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا، أرجو منكن التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظركن، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مع بالغ شكري وتقديري،
الباحثة: ربا رزق نزال
بإشراف: أ. د حسني عوض

البيانات الأولية:

الاسم:	رقم الاستبانة	
الدرجة العلمية:	أقل من ثانوية عامة () ثانوية عامة إلى دبلوم () بكالوريوس () دراسات عليا ()	

مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

رقم الفقرة	الفقرة	ينطبق على درجة كبيرة جدًا	ينطبق درجة كبيرة	ينطبق بدرجة متوسطة	لا ينطبق	لا ينطبق مطلقاً
1.	أهمل واجباتي المنزلية بسبب اهتمامي بمواقع التواصل الاجتماعي					
2.	لا أشعر بمضي الوقت عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي					
3.	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف المحمول لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي					
4.	ينبهني من حولي بمضي الوقت أمام الإنترنت					
5.	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف المحمول لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي					
6.	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي					
7.	أصبحت حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي					
8.	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن دون جدوى					
9.	أستثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالباً في التواصل مع الأصدقاء					
10.	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي					
11.	انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثراً سلبياً على أنشطة حياتي الأخرى					
12.	أفضل قضاء أوقات فراغي مع مواقع التواصل الاجتماعي على مشاركة أفراد أسرتي جلستهم الجماعية					
13.	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالاستغراق في مواقع التواصل الاجتماعي					
14.	أشعر بأنني أصبحت أسيرة لمواقع التواصل الاجتماعي					
15.	يصعب عليّ الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى في حالة مرضي					
16.	أشعر بضعف البصر نظراً للجلوس الطويل أمام مواقع التواصل الاجتماعي					
17.	أشعر بالانزعاج عندما يزورني بعض أقاربي في البيت					

					لابتعادي عن مواقع التواصل الاجتماعي	
					أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون	18.
					أفضل الجوع والعطش على الابتعاد عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي	19.
					أشعر بأن حياتي الاجتماعية لم تعد كما كانت من قبل	20.
					أتناول طعامي وأنا أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي	21.
					أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي	22.
					أجد نفسي مجبرة على الجلوس بالساعات على مواقع التواصل الاجتماعي	23.
					أجد أن مواقع التواصل الاجتماعي سهلت كل المهام التي أقوم بها (كمراسلة الأصدقاء، التصفح، معرفة الأخبار....)	24.
					أستثمر كل لحظة من لحظات حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي	25.
					أشعر برغبة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر	26.
					أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية	27.
					أنفعل بسرعة إذا مُنعت من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	28.

مع بالغ شكري وتقديري

الملحق (ح): البرنامج الإرشادي المطبق



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

البرنامج الإرشادي المختصر المركز على الحل

فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في

خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات

في محافظة قلقيلية

إعداد:

ربا رزق نمر نزال

إشراف:

أ. د. حسني عوض

نموذج استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الدكتور/ة الفاضل/ة.....المحترم/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، بعنوان: "فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية". ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام بهذا الموضوع، فإنني أتوجه إليكم بأمل إبداء آرائكم وملاحظاتكم في الحكم على مدى صلاحية محتوى البرنامج الإرشادي، من حيث:

- مدى دقة الصياغات اللغوية وصحتها.
- الموضوعات التي يمكن إضافتها.
- مدى مناسبة الجلسات في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- أهداف البرنامج.
- وضوح الجلسات.
- عدد الجلسات.
- الاقتراحات التي ترونها مناسبة.

وستكون لآرائكم وملاحظاتكم القيمة أثر فعال في تطوير هذا البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

شاكراً ومقدرةً لكم حسن تعاونكم،

الباحثة: ريا نزال

بإشراف: أ. د حسني عوض

بيانات المحكم:

بيانات المحكم			
	الاسم:		التخصص:
	الدرجة العلمية:		الجامعة:
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

استمارة تحكيم

البرنامج الإرشادي المختصر المركز على الحل

الرقم	الموضوع	التحكيم		الملاحظات
		مناسب	غير مناسب	
1	العنوان			
2	أهداف البرنامج			
3	الفترة الزمنية			
4	عدد الجلسات			
5	ترتيب الجلسات			
6	محتوى الجلسات			

فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على

مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية

المقدمة:

يُعد الإرشاد المختصر المركز على الحل من أحدث المداخل الإرشادية المختصرة، إذ تعود نشأته إلى أوائل الثمانينات من القرن العشرين على يد مؤسسه ستفدى شازر " Steve de Shazer"، العالم الأمريكي رئيس العلاج الأسري بمدينة ميلواكي بولاية ويسكنس الأمريكية. وعلى الرغم من حداثة النشأة، إلا أن تطبيقاته العملية وإسهامات الباحثين حول التقنيات التي يقدمها ومدى ملائمتها في التعامل مع الفئات الاجتماعية المختلفة تعتبر دليلاً على انتشاره (رشوان والقرني، 2004). وهذا الأسلوب الإرشادي لا يستغرق في البحث عن الأعراض المرضية ولا عن العوامل التي ساهمت في نشأتها، بقدر ما يتوجه مباشرة إلى الحلول التي تساهم في القضاء على المشكلة أو التخفيف من حدتها أو التكيف مع إفرازاتها، ومن هنا فإنه إرشاد موجه ومباشر نحو الهدف النهائي (أبو أسعد والأزايذة، 2015).

قامت الباحثة بإعداد برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، ويتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (60) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، والأنشطة والواجبات البيتية المرتكزة على استراتيجيات وفنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل. والتي تهدف إلى تحسين خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

أهداف البرنامج الإرشادي:

- **الهدف العام:** خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية.

- الأهداف الفرعية:

(1) بناء برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، والعمل على توظيف البرنامج في البيئة الفلسطينية لاحقاً.

(2) بناء علاقة إرشادية مبنية على الثقة والتقبل والتعاون والاحترام ما بين الزوجات أو المجموعة الإرشادية المشاركة في البرنامج والباحثة منفذة البرنامج.

(3) تزويد المجموعة الإرشادية بالمعلومات اللازمة حول النظرية الإرشاد المختصر المركز على الحل المستند إليها البرنامج الإرشادي.

(4) تزويد المجموعة الإرشادية بمعلومات عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: مفهومه، أسبابه، أعراضه.

(5) استخدام فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل وتدريبهم عليها أثناء الجلسات وكواجب بيتي.

الفئة المستهدفة من البرنامج: الزوجات التي تتراوح أعمارهن من (20-35) عام في محافظة قلقيلية

فنيات وتقنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل:

إن التقنيات التي يقدمها المركز حول الحل هي وسائل تعتمد بدرجة كبيرة على مهارة الرشد وعلى مدى استجابة المسترشد أثناء عملية المساعدة، ومع عرض لهذه التقنيات يظل هناك تساؤلات حول مدى ملائمة تطبيقها في المجتمعات العربية حيث أنها نشأت وتطورت وتم تطبيقها فأثبتت فاعلية في المجتمعات العربية. وهذا لأن المشكلات الإنسانية وإن تشابهت الأسماء يظل التراث الثقافي والاجتماعي عاملاً مؤثراً في الجانب التطبيقي فلكل مجتمع خصوصيته الثقافية والاجتماعية، ومن فنيات وتقنيات الإرشاد المركز حول الحل ما أورده كلاً من رشوان والقرني (2007)، وأبو أسعد والأزايذة (2015) في الآتي:

- **إعادة التشكيل (Reframing):** وهو أسلوب يستخدم من أجل مساعدة المسترشدات على تفهم مواقفهم وصياغة أهدافهم العلاجية، بمعنى إعادة صياغة مفاهيم المسترشد غير المنطقية لتكون أكثر واقعية ومنطقية، ويتم ذلك من خلال التعرف على مفاهيم المسترشدات وتصوراتهم الحقيقية والتي يؤمنون بها وتكون في الغالب تصورات تحمل جوانب سلبية، ثم يتم توضيح الجوانب السلبية في هذه المفاهيم حتى يدركها المسترشد ويصبح لديه الاستعداد لتعديلها، بعد ذلك يستطيع الاختصاصي أن يجعل المسترشد قابل لإعادة تشكيل أفكاره وصياغتها بشكل جيد.

- **السؤال المعجزة (Miracle Question):** إن الهدف الرئيس من هذه التقنية هو البحث عن الاستثناءات التي يمكن أن تقود المسترشد إلى عملية المساعدة.

- **أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions):** إن الهدف من هذه الأسئلة أو هذا التكنيك هو زيادة وتعزيز فرصة المسترشدات في أن يجدوا الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها، ويفيد في مثل هذا التكنيك نوع الأسئلة المفتوحة التي من شأنها أن تحرك مهارات العصف الذهني لدى المسترشد.

- **توجيه النجاح (Cheer Leading):** يعرف كوتلر (Kottler, 1997) هذه التقنية بأنها مساندة وتشجيع نجاح المسترشد من خلال إسماع المسترشد كلمات المدح والثناء، فالمسترشدون يحبون من يثني على ما يقدمون أو ما يقومون به من أفعال؛ حيث أن ذلك يمنحهم الثقة بالنفس ويعتبر بمثابة الوقود الذي يدفعهم للمشاركة الفاعلة في عملية المساعدة.

- **المقياس (Scaling):** هذه التقنية تهدف إلى مراقبة التحسن الذي يطرأ على الحالة من مقابلة إلى أخرى أثناء العملية الإرشادية، ويتم ذلك من خلال الطلب من المسترشد أن يحدد على مقياس يبدأ من (0) إلى (10) بحيث أن (0) يعني أنه لا يوجد تقدم أو تحسن في حل المشكلة بينما يعني رقم (10) أن المشكلة تمامًا انتهت وتم التوصل إلى حل لها. وعندما يختار المسترشد رقمًا بين طرفي المقياس يقوم المرشد بسؤاله عن سبب اختيار الرقم وعن مقدار التحسن الذي طرأ على الحالة.

الأسس الإجرائية للبرنامج:

يعتمد البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية على ما يلي:

- **المناقشة المفتوحة:** تعد هذه المناقشة ضرورية، وبخاصة حينما يتطلب الأمر تقوية العلاقة الإرشادية بين الباحث وبين المبحوث؛ لتحديد طبيعة المشكلة وتقويمها ووضع الأهداف الإرشادية الأولية.
- **مراجعة الجلسة السابقة:** وذلك من خلال استدعاء المكونات الأساسية التي تضمنتها الجلسة السابقة بمشاركة المسترشدات، ومراجعة الواجبات المنزلية، والتأكد من إتمامها، وهو يعد بمثابة التغذية الراجعة للجلسة وربطها بالجلسة الحالية.

- **تعليم الفنية الجديدة:** من خلال شرح الأسس النظرية للفنية الجديدة، ومن خلال إعطاء أمثلة توضيحية عليها، والتدريب على الفنية الجديدة، والتدرج في مدى صعوبتها، وبمشاركة الطلبة المراهقين أو باستخدام أدوات عرض أخرى فعالة.
- **التقويم الذاتي للجلسة (تغذية راجعة):** ويتم عن طريق سؤال الزوجات عن توقعاتهم بالنسبة للجلسة، وما مدى الاستفادة منها، وما المتوقع في الجلسة القادمة؟
- **الواجبات المنزلية:** تحديد واجب منزلي في كل جلسة (عدا الجلسة الأخيرة)، ويطلب من الطلبة تطبيق ما اكتسبوه من مهارات.
- **مراجعة محتوى الجلسة:** تقدم الباحثة للمسترشدات ملخصاً وافياً سريعاً لما تم تناوله في الجلسة والتدريب عليه.

تصميم البرنامج:

نظراً لمراعاة خصائص عينة البحث، ومحتوى الجلسات في البرنامج، فإن البرنامج الحالي يتكون من (12) جلسة، يتم تقديم كل جلسة في الغرفة الإرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، ويستغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية مقدارها (5 - 4) أسابيع، والفترة الزمنية التي تستغرقها الجلسة الواحدة (60) دقيقة.

الأسس الفلسفية التي يستند إليها البرنامج:

إن البرنامج الإرشادي الذي تم بتطبيقه يستند على مجموعة من الأسس والمبادئ شأنه في ذلك شأن عملية الإرشاد النفسي والتربوي؛ حيث يركز البرنامج على مبادئ متنوعة منها أسس عامه، وأسس نفسية وتربوية واجتماعية، وكذلك أسس أخلاقية. وفي هذا الإطار سيتم استعراض الأسس التي تم مراعاتها عند بناء البرنامج الإرشادي وذلك انطلاقاً مما ذكره المهتمون بالإرشاد النفسي مثل دراسة (أبو أسعد وعريبات، 2017)، وهي على النحو الآتي:

- **الأسس العامة:** تم البدء في إعداد البرنامج الإرشادي من الحاجة الماسة لتعديل بعض الممارسات غير السوية التي تؤدي إلى خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية، وذلك استنادًا إلى مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتعديل، وكذلك من وجود حاجة أساسية في الفرد للتوجيه والإرشاد، إضافة إلى حق الفرد في تلقي المساعدة الإرشادية في مراحل حياته المختلفة.

- **الأسس النفسية:** مراعاة مناسبة محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمشاركين في البرنامج، والأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المشاركات في القدرات العقلية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية، ممن يتميزون بارتفاع ملحوظ في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، وتوفير ظروف ملائمة بعيدة كل البعد عن أجواء القلق والتوتر، وتنمية أجواء من الثقة، وتشجيع المرشدة في عملية الإشراف وتقبل المرشدة لها.

- **الأسس الفلسفية:** تعتمد فلسفة هذا البرنامج على فلسفة علم النفس الإيجابي التي تركز على الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، وتنميتها، وتعتمد مرجعية البرنامج المقترح على مبادئ وفتيات نموذج تطوير المهارة من خلال تحديد المهارات الحالية للمرشد، والتعرف إلى الطرق الإرشادية الغير المرغوب فيها، وبعد ذلك التعرف إلى الأسلوب الإرشادي لدى المرشدة التي تقوم من خلالها بتفسير مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

- **الأسس الاجتماعية:** أدركت الباحثة أهمية تبيان دور الزوجة داخل الأسرة، وضرورة الاهتمام بها كونها عضوًا أساسيًا في التكوين الأسري من خلال تأثر السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعة التي ينتمي إليها، مع التأكيد على بروز اتجاه يرى أن يكون للإرشاد الجماعي الريادة

في طرق الإرشاد النفسي مستقبلاً، وذلك كطريقة اجتماعية تربوية تقوم أساساً على الموقف الاجتماعي والمستوى التربوي والمدى التعليمي.

• **الأسس الأخلاقية:** راعت الباحثة الأطر المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بما يلي:

- النظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا.
- التأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات الإرشادية.
- التأكيد على أن تكون العلاقة الإرشادية مع المسترشدات في البرنامج قائمة على الثقة المتبادلة وعلى الاحترام الشديد، الأمر الذي يسهل العمل الإرشادي ويزيد فرص نجاحه.
- الإخلاص في العمل، والحرص على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد.
- الحرص على إظهار الاحترام لجميع أعضاء المجموعة المطبق عليها البرنامج الإرشادي.
- مراعاة خصوصية مرحلة المراهقة وخصائصها.

الأدوات المستخدمة:

سيتم استخدام عددًا من الأدوات، هي: رسومات، وجهاز عرض البيانات (Datashow)، وشاشة عرض جدارية، وبالونات ملونة، وحاسوب، وأقلام حبر، وأقلام سبورة، وأوراق بيضاء، وسبورة، وقصص، وأقلام ملونة، وبطاقات ملونة، وضيافة (مشروبات، مأكولات خفيفة).

خطوات بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي:

تم القيام بالعديد من الخطوات لإعداد وبناء البرنامج الإرشادي من أجل تطبيقه، وتتلخص

فيما يلي:

أولاً - خطوات بناء البرنامج:

وتتلخص هذه الخطوات بما يلي:

- اعتمد في إعداد وبناء البرنامج الإرشادي على الإطار النظري للدراسة، الذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيراتها.

- الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي اتبعت المنهج التجريبي واستخدمت البرامج الإرشادية للاستفادة منها في إعداد وبناء البرنامج الحالي، ومنها: دراسة عبد العزيز (2021)، دراسة الشافعي (2021)، دراسة الغزو وجرادات (2020)، دراسة عباينة (2020)، ودراسة القواسمه (2015).

- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المختصر المركز على الحل بشكل عام حتى تتمكن الباحثة من معرفة أهم الفنيات، ونوع الأساليب التي استخدمتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي.

- تحديد الهدف العام للبرنامج المراد تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

- تحديد أهم الاحتياجات واللوازم التي يحتاجها تطبيق البرنامج، وتسهم بشكل فعلي في تحقيق أهداف البرنامج.

- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء وأصحاب الاختصاص في ميدان الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم، وأخذ التغذية الراجعة منهم، والتعديل على البرنامج لتطويره، وتجويد مكوناته.

ثانياً - خطوات تطبيق البرنامج:

- الاتفاق بين الباحثة من جهة وبين أفراد المجموعة التجريبية المتمثلة بالزوجات من جهة أخرى على أهمية الالتزام بجلسات البرنامج، وتحمل المسؤولية الفردية تجاه الانتظام والتفاعل، بعد القيام بإيضاح الأهداف وخطة التنفيذ.
- ترك أفراد المجموعة الضابطة دون أي تدخل إرشادي.

- سيتم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الأول من العام 2022م
- ستنفذ الجلسات الإرشادية حسب الخطة، وعددها (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، والمدة الزمنية لكل جلسة تتراوح ما بين (60) دقيقة.
- ستنفذ الجلسات الإرشادية بشكل جماعي في أحد القاعات في المؤسسات.

تقويم البرنامج:

سوف يتضمن البرنامج إجراءات التقويم الآتية:

1. **التقويم الأولي:** ويتمثل في عرض البرنامج على عدد من الخبراء وأصحاب الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، ثم القياس القبلي لتحديد مستوى الزوجات في المتغيرات التابعة للبحث.
2. **التقويم البنائي:** ويتمثل بالتقويم المصاحب لعملية تطبيق البرنامج الإرشادي عقب انتهاء كل جلسة من خلال استبانة خاصة لتقويم الجلسات تناسب الفئة المستهدفة.
3. **التقويم النهائي:** وينفذ بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي للكشف عن فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات، وذلك من خلال تطبيق مقياسي الدراسة الحالية لتسجيل القياس البعدي، والقياس التتبعي؛ للكشف عن بقاء أثر البرنامج في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات، وذلك بعد مرور أربع أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

حدود البرنامج:

التزم البرنامج بالحدود الآتية:

الحد الزمني: ستقوم الباحثة بتطبيق البرنامج خلال أربع أسابيع.

الحد المكاني: سيطبق البرنامج الإرشادي في إحدى القاعات لدى المؤسسات النسوية.

الحد البشري: سيطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية المتمثلة في الزوجات، اللواتي

حصلن على أعلى الدرجات في مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي.

جلسات البرنامج الإرشادي:

تحتوي كل جلسة إرشادية موضوعاً وأهدافاً وفنيات تستخدم من أجل تحقيق أهداف الدراسة،

وفيما يلي عرضاً مفصلاً للجلسات الإرشادية والفنيات والأدوات المستخدمة فيها.

جدول (1):

برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل

جدول عناوين جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة	بناء الثقة وتشكيل العلاقة الإرشادية
الجلسة الثانية	المقياس (Scaling)	مراقبة التحسن الذي يطرأ على الحالة من جلسة إلى أخرى أثناء العملية الإرشادية
الجلسة الثالثة	إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	التعرف إلى مفهوم إيمان مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة الرابعة	إيجابيات وسلبيات إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	مناقشة الإيجابيات والسلبيات لمواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة المثيرات التي أدت إلى إيمانهم مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة الخامسة	السؤال المعجزة (Miracle Question)	التعرف إلى الحلول التي تراها المشاركات مناسبة لمشكلات إيمان مواقع التواصل الاجتماعي
الجلسة السادسة	أسئلة "ماذا بعد؟"	زيادة وتعزيز فرصة المسترشدات في أن يجدن الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها
الجلسة السابعة	What else questions	
الجلسة الثامنة	إعادة التشكيل (Reframing)	مساعدة المسترشدات على تفهم مواقفهن وصياغة أهدافهن الإرشادية
الجلسة التاسعة		
الجلسة العاشرة		
الجلسة الحادية عشرة	توجيه النجاح (Cheer Leading)	مساعدة وتشجيع نجاح المسترشدات في خفض إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

الهدف	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.	الجلسة الختامية (الإنهاء والتقويم)	الجلسة الثانية عشرة

جدول (2):

ملخص لجلسات لبرنامج المستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل

رقم الجلسة: 1	عنوان الجلسة: التعاريف وبناء الثقة	التاريخ: 2022/11/1	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. التعارف بين الباحثة والمسترشديات أنفسهن. 2. تعرف المسترشديات بالبرنامج الإرشادي وأهداف. 3. بناء الثقة وكسر الحواجز بين الباحثة والمسترشديات أنفسهن. 4. الاتفاق على قوانين وقواعد ومواعيد الجلسات. 5. مناقشة توقعات المسترشديات من البرنامج الإرشادي، والعمل على تعزيز وتدعيم توقعاتهم.	1. السبورة 2. أقلام رصاص 3. أوراق بيضاء 4. دفاتر تسجيل ملاحظات 5. باجات بأسماء المسترشديات 6. نسخة ورقية من نموذج العقد لكل مسترشدة	1. الحوار والمناقشة 2. تزويد المسترشديات بالمعلومات 3. التوجيه وإعطاء التعليمات 4. نشاط كسر الجمود	
رقم الجلسة: 2	عنوان الجلسة: المقياس	التاريخ: 2022/11/3	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن يوضح المشرد للأعضاء أهمية المقياس (Scaling) كجزء أساس في البرنامج. 2. شرح وتوضيح أسلوب المقياس (Scaling) للمسترشديات.	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. نموذج الواجب البيتي - مقياس مدرج من (1 - 10) 4. دفاتر تسجيل الملاحظات 5. فيديو قصير حول مواقع التواصل الاجتماعي: https://www.youtube.com/watch?v=3TQJTOVLc6c	1. المقياس (Scaling) 2. التوجه وإعطاء التعليمات 3. الحوار والنقاش 4. التغذية الراجعة 5. النمذجة الفلمية	

رقم الجلسة: 3	عنوان الجلسة: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	التاريخ: 2022/11/5	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تقوم المسترشدات بتعريف مفهوم إدمان التواصل الاجتماعي. 2. أن تعبر المسترشدات عن فهمهن للإدمان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي 3. أن تتعرف المسترشدات إلى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على ماذا؟؟	4. أوراق بيضاء 5. أقلام رصاص 6. نموذج الواجب البيتي 7. دفاتر تسجيل ملاحظات 8. فيديو قصير حول تعريف مواقع التواصل الاجتماعي: https://www.youtube.com/watch?v=_R_KrLP4QeU 9. فيديو قصير بعنوان "مشتت": https://www.youtube.com/watch?v=dLOWxJCNCG0 7. فيديو قصير حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي: https://www.youtube.com/watch?v=iIA--Vp3N5Y	1. التوجيه واعطاء التعليمات 2. الحوار والنقاش 3. التغذية الراجعة 4. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات 5. نشاط كسر الجمود 6. نشاط العصف الذهني 7. النمذجة الفلمية	
رقم الجلسة: 4	عنوان الجلسة: إيجابيات وسلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	التاريخ: 2022/11/8	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تقوم المسترشدات بتوضيح إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل إدمان التواصل الاجتماعي. 2. أن تعبر المسترشدات عن فهمهن حول الإيجابيات والسلبيات	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. نموذج الواجب البيتي 4. دفاتر تسجيل ملاحظات 5. فيديو قصير حول "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خطر يتهدد https://www.youtube.com/watch?v=uBGYnt35Voo	1. التوجيه واعطاء التعليمات 2. الحوار والنقاش 3. التغذية الراجعة 4. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات 5. نشاط كسر الجمود 6. نشاط العصف الذهني 7. النمذجة الفلمية	

		6. فيديو قصير بعنوان "إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي": - إيجابيات التواصل الاجتماعي: https://www.youtube.com/watch?v=Svu4-AqC9pA - سلبيات التواصل الاجتماعي: https://www.youtube.com/watch?v=QAHDACjRwME	
مدة الجلسة: 60 دقيقة	التاريخ: 2022/11/11 2022/11/13	عنوان الجلسة: السؤال المعجزة (Miracle Question)	رقم الجلسة: 5، 6
الفنيات المستخدمة		الأدوات	الأهداف
1. أسلوب السؤال المعجزة 2. الحوار والنقاش 3. التغذية الراجعة 4. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشادات 5. نشاط كسر الجمود 6. نشاط العصف الذهني 7. النمذجة القلمية		1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. نموذج ورقة عمل سؤال المعجزة 4. نموذج الواجب البيتي 5. دفاتر تسجيل ملاحظات 6. فيديو قصير بعنوان "6 حلول للتخلص من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" https://www.youtube.com/watch?v=KNjqt9sIxUQ	1. أن تتعرف المسترشادات إلى أسلوب السؤال المعجزة (Miracle Question) 2. أن تطبق المسترشادات أسلوب السؤال المعجزة (Miracle Question) 3. أن تكتسب المسترشادات طرق توليد الحلول التي تتناسب مع مشكلة إدمان المواقع التواصل الاجتماعي

رقم الجلسة: 7، 8	عنوان الجلسة: أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions)	التاريخ: 2022/11/18 2022/11/20	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تتعرف المسترشدات إلى أسلوب أسئلة "ماذا لو بعد" 2. أن تطبق المسترشدات أسلوب أسئلة "ماذا لو بعد"	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. دفاتر تسجيل ملاحظات 4. أسئلة ماذا بعد 5. نموذج المقياس (Scaling) مدرج من (1 - 10)	1. أسلوب أسئلة ماذا بعد؟ 2. التوجيه واعطاء التعليمات 3. الحوار والنقاش 4. التغذية الراجعة 5. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات 6. نشاط كسر الجمود 7. نشاط العصف الذهني	
رقم الجلسة: 9، 10	عنوان الجلسة: إعادة التشكيل (Reframing)	التاريخ: 2022/11/1 2022/11/25	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تتعرف المسترشدات إلى إعادة التشكيل. 2. أن تطبق المسترشدات أسلوب إعادة التشكيل. 3. أن تحدد المسترشدات نقاط القوة التي يمكنهم التركيز عليها وتعزيزها	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. دفاتر تسجيل ملاحظات	1. أسلوب إعادة التشكيل (Reframing) 2. أسلوب إعادة التسمية (Relabeling) 3. التوجيه واعطاء التعليمات 4. الحوار والنقاش 5. التغذية الراجعة 6. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات 7. دراسة حالة	

رقم الجلسة: 11	عنوان الجلسة: توجيه النجاح (Cheer Leading)	التاريخ: 2022/11/27	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تتعرف المسترشدات إلى توجيه النجاح. 2. أن تطبق المسترشدات أسلوب توجيه النجاح 3. أن تناقش نتائج المقياس (Scaling)	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص 3. نموذج المقياس (Scaling) مدرج من (1 - 10)	1. أسلوب توجيه النجاح 2. أسلوب التقدير 3. التوجيه واعطاء التعليمات 4. الحوار والنقاش 5. التغذية الراجعة 6. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات	
رقم الجلسة: 12	عنوان الجلسة: الجلسة الختامية (الإنهاء والتقييم)	التاريخ: 2022/11/29	مدة الجلسة: 60 دقيقة
الأهداف	الأدوات	الفنيات المستخدمة	
1. أن تلخص المسترشدات أهم المهارات التي تعلمنهن في المجموعة 2. أن تقيم المسترشدات درجة تحقيق أهدافهن من الانضمام للمجموعة الإرشادية 3. أن تقيم المسترشدات درجة رضاهن عن الانضمام للمجموعة الإرشادية 4. إغلاق المجموعة الإرشادية وإعلان انتهاء جلساتها	1. أوراق بيضاء 2. أقلام رصاص	1. التوجيه واعطاء التعليمات 2. الحوار والنقاش 3. التغذية الراجعة 4. عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشدات	

جلسات البرنامج الإرشادي:

تحتوي كل جلسة إرشادية موضوعًا وأهدافًا وفنيات تستخدم من أجل تحقيق أهداف الدراسة، وفيما يلي عرضًا مفصلاً للجلسات الإرشادية والفنيات والأدوات المستخدمة فيها.

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: التعارف وبناء الثقة

مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: بناء الثقة وتشكيل العلاقة الإرشادية

الأهداف الخاصة:

1. التعارف بين الباحثة والمسترشديات أنفسهن.
 2. تعرف المسترشديات بالبرنامج الإرشادي وأهداف.
 3. بناء الثقة وكسر الحواجز بين الباحثة والمسترشديات أنفسهن.
 4. الاتفاق على قوانين وقواعد ومواعيد الجلسات.
 5. مناقشة توقعات المسترشديات من البرنامج الإرشادي، والعمل على تعزيز وتدعيم توقعاتهن.
- الأدوات المستخدمة: السبورة، أقلام رصاص، أوراق بيضاء، دفاتر تسجيل ملاحظات، باجات بأسماء المسترشديات، نسخة ورقية من نموذج العقد لكل مسترشدة.
- الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة، تزويد المسترشديات بالمعلومات، التوجيه وإعطاء التعليمات، نشاط كسر الجمود.

الإجراءات والتنفيذ:

التعارف:

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشديات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على حضورهن، ومن ثم تقوم الباحثة بالتعريف عن نفسها والتعرف على المسترشديات، وكذلك تعرف المسترشديات ببعضهن البعض، وذلك بالطلب من كل مشاركة بتعريف كل واحدة منهن عن نفسها

للآخر، ومن ثم يقمن بتبادل الأدوار للتعريف بأنفسهن، وذلك بعد إجابة كل منهما عن الأسئلة الآتية: ما اسمك؟ كم عمرك؟ ما هي هوايتك؟ ما لونك المفضل؟ ما طعامك المفضل؟ ما البلد الذي تتمنين زيارته؟

البرنامج الإرشادي

بعد ذلك تقوم الباحثة بشكرهن جميعاً، ومن ثم تتبدأ الباحثة بالحديث عن ماهية البرنامج الإرشادي وأهدافه، وعدد جلساته وقوانينه ومواعيده والمواضيع المراد مناقشتها، وبعد ذلك تقوم بتوزيع أقلام وأوراق بيضاء وتطلب من المسترشدات كتابة بعض التوقعات التي يأملن تحقيقها من خلال هذا البرنامج، وبعد ذلك تقوم الباحثة بمناقشة هذه التوقعات مع المسترشدات.

معايير المجموعة الإرشادية:

تقوم الباحثة بوضع شروط ومعايير المجموعة الإرشادية من قبل أفراد المجموعة (توحيد المصطلح: إما المرشدات، أو أفراد المجموعة، ...)، وكتابة هذه الشروط على ورقة وتعليقها على الجدار في مكان عالٍ أمام الجميع، مثلاً (السرية، الخصوصية، وعدم افشاء أسرار المسترشدات في المجموعة، والاحترام لمشاعر الأخريات والإصغاء إليهن، والالتزام بالمهمات والواجبات). إضافة إلى ذلك، الاتفاق بين المسترشدات والباحثة على مواعيد اللقاءات وعددهن، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بالمواعيد، وأهمية المواظبة على الجلسات الإرشادية.

وفي ختام الجلسة، تقوم الباحثة بتقييم الجلسة مع المسترشدات، وتقديم الضيافة لهن وإعطاء

الواجب البيتي:

الواجب البيتي:

الطلب من المسترشدات إعادة صياغة التوقعات التي يأملن تحقيقها من خلال البرنامج

الإرشادي الحالي.

..... (1)

..... (2)

..... (3)

إنهاء الجلسة:

- تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وعمل تقييم للجلسة من خلال النموذج الخاص للتقييم.

- تشكر الباحثة الطلبة؟؟ على الالتزام والمشاركة، وتحدد معهن موعد الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

تقيم الجلسة الأولى من خلال توزيع النموذج الآتي على المسترشدات:

ضع إشارة (x) في المكان الذي يناسبك:

العبارة		
أنا راضية عن الجلسة		
استفدت من الجلسة		
أنا متحمسة للجلسة القادمة		

نموذج العقد السلوكي

اليوم:	التاريخ:
تعد الباحثة ربا النزال/ تخصص ماجستير إرشاد نفسي وتربوي، وسوف يقوم بعقد برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل، ويهدف البرنامج إلى خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية. ويتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية، وسوف يعقد البرنامج خلال الفترة (2022/11/13) وإلى (2022/12/6) أوافق أنا المشاركة كعضوة من أعضاء المجموعة على أن ألتزم بما يلي: 1. المواظبة على حضور جلسات البرنامج. 2. الحضور إلى كل جلسة في الوقت المحدد 3. الالتزام بالسرية وعدم البوح لأي شخص بما يدور في الجلسة 4. إنجاز كامل الواجبات المنزلية وأتعهد أنا الباحثة ربا نزال بصفتي مرشدة الجلسات بالالتزام بما يلي: 1. عدم مناقشة قضايا أعضاء المجموعة الشخصية مع أفراد خارج المجموعة. 2. متابعة مهام الواجبات المنزلية وتقديم التغذية الراجعة لأعضاء المجموعة. توقيع المسترشدة توقيع الباحثة: ربا نزال	

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: المقياس

مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: مراقبة التحسن الذي يطرأ على الحالة من مقابلة إلى أخرى أثناء العملية الإرشادية.

الأهداف الخاصة:

1. أن توضح المرشدة للأعضاء أهمية المقياس (Scaling) كجزء أساس في البرنامج.
 2. شرح وتوضيح أسلوب المقياس (Scaling) للمسترشدات.
- الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، نموذج الواجب البيتي - مقياس مدرج من 1 (10 -)، دفاتر تسجيل الملاحظات، فيديو قصير.
- الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: المقياس (Scaling)، التوجيه وإعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

شرح أسلوب المقياس (Scaling)

توضح الباحثة أهمية المقياس في هذه المجموعة، وكيف سيتكرر استخدام هذا الأسلوب في كل جلسة.

كما توضح الباحثة هدف المقياس، وبأنه يهدف بشكل أساسي إلى جعل المشكلات المعقدة مشكلات أكثر وضوحًا وتحديداً، وتحويل المفاهيم المجردة إلى أهداف يمكن تحقيقها، إضافة إلى

تحويل ملاحظة السلوك المستهدف إلى أرقام ملموسة؛ حيث تمثل الدرجة من (10) في المقياس مقدار سيطرة الفرد على مشكلاته، وهي النقطة الإيجابية في المقياس، بينما تمثل الدرجة (1) مقدار سيطرة المشكلات على حياة الفرد. ودائمًا يبدأ السؤال بـ(كيف؟، وأين؟)؛ حيث يمكن أن يكون المقياس من (1 - 10) (أبو عيطة، 2019).

توضيح عملية المقياس في المجموعة على النحو الآتي (سوف نقيس أنفسنا بشكل أسبوعي بواسطة مقياس نقوم بوضعه بشكل فردي، ويتدرج المقياس من (1 - 10) لتوضيح مستويات السيطرة على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث إن الرقم (10) يعني قدرة كل منهن على التحكم في حياتها، بينما يمثل الرقم (1) عدم القدرة على التحكم في حياتها) (Erford, 2014).

بناء نموذج المقياس الخاص بالمسترشدات

تقوم الباحثة بسؤال المسترشدات عما يردن الوصول إليه من المشاركة في البرنامج الإرشادي، وكيف يكون الوضع في الحال الأفضل.

تطلب الباحثة من المسترشدات تخيل كيف تبدو الأمور في حال كان الوضع في أعلى درجة بالمقياس، وطرح عليهن الأسئلة الآتية:

- كيف يبدو الوضع الجديد؟

- ماذا يمكنك أن تفعل للبقاء في الوضع الجديد؟

وتقوم الباحثة مع المسترشدات بوضع خطة عمل للعمل بها في المجموعة.

تقوم الباحثة في طرح سؤال على المسترشدات، أين أنتن على هذا المقياس بالنسبة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، قد تكون (3) مثلاً؛ فهذا يعني أن هناك (7) درجات متبقية لنستطيع السيطرة على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بشكل تام.

تقوم الباحثة بطرح الأسئلة الآتية:

- ما الذي يمكن عمله لتتقدم على المقياس؟
- كيف يمكن الانتقال إلى الدرجة الأعلى في المقياس؟
- ما هي الأمور التي تساعدكم على التقدم؟
- ما هو الشيء المختلف بالنسبة لكن؟

تقوم الباحثة في النهاية بطرح سؤال على إحدى المسترشدات في المجموعة: افرضي أن موقعك في المقياس هو (9)، ماذا يعني ذلك لك؟ إن هذا التأكل؟ يسمح لك بأن تفهمي ما الذي يجري في حياتك في الوقت الحالي، كذلك فإن هذا يسمح لك بأن تضع الأهداف القابلة للتحقيق، وذلك من أجل الوصول إلى درجة (9).

تقوم الباحثة بحث المسترشدات بمشاهدة الفيديو المرفق (<https://www.youtube.com/watch?v=3TQJTOVLc6c>)، ويهدف تبصير المسترشدات بكيفية التخلص من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال مقترحات مبنية على معرفة علمية، على أن يتم تطبيق هذه المقترحات من قبل المسترشدات، وتسجيل الملاحظات على الدفتر، ومتابعتها، ومناقشتها مع المسترشدات في كل جلسة وكيفية تأثير هذه المقترحات على تخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بتذكير المسترشدات (أن هدف هذا الأسبوع هو التقليل من إيمان مواقع التواصل

الاجتماعي) على المقياس من (1 - 10)

الرقم	السؤال	الدرجة
1	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع أفراد أسرتك؟	
2	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع الأصدقاء والأقارب؟	
3	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في التزامك بأمورك الحياتية والشخصية؟	
4	كم تعتقدين أن أفراد أسرتك قد لاحظوا الفرق في إيمانك لمواقع التواصل الاجتماعي؟	
5	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات الاجتماعية المصاحبة لإيمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
6	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات النفسية المصاحبة لإيمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
7	أيمكن أن نتصورني نفسك بعد جلستين؟	

تقوم الباحثة في تقديم التقييم للجلسة الأولى والثانية للبرنامج،

نموذج التقييم للجلسة الأولى والثانية				
أرجو الإجابة عن الأسئلة بصدق وصراحة مطلقة، علماً بأن المقياس لأغراض التقييم				
الرقم	الفقرة	ممتاز	جيد	مقبول
1	أهداف البرامج واضحة بالنسبة لي			
2	وقت البرنامج ومكانه وزمانه مناسب			
3	استطاعت الباحثة إيصال مفهوم المقياس (Scaling) بسهولة			
الرقم	الفقرة	دئماً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بالارتياح أثناء تطبيق الجلسة			
2	أقوم بالتفاعل مع الباحثة ومع باقي المسترشدات أثناء الجلسة			
3	أشعر بالملل أثناء الجلسة			
4	أشعر بالاندماج مع بقية المسترشدات خلال الجلسة			

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: إيمان مواقع التواصل الاجتماعي مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: التعرف إلى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

الأهداف الخاصة:

1. أن تقوم المسترشدات بتعريف مفهوم إيمان التواصل الاجتماعي.
 2. أن تعبر المسترشدات عن فهمهن للإيمان وإيمان مواقع التواصل الاجتماعي.
 3. أن تتعرف المسترشدات إلى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي.
- الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، نموذج الواجب البيتي، دفاتر تسجيل الملاحظات، فيديو قصير، مقياس مدرج من (1 - 10).
- الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: التوجيه وإعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والإطراء على المسترشدات، نشاط كسر الجمود، مشاط العصف الذهني، النمذجة الفلمية.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

تناقش الباحثة مع المسترشدات مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تقوم الباحثة بعرض فيديو قصير (https://www.youtube.com/watch?v=_R_KrLP4QeU) يتحدث عن تعريف ومفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتطلب من المسترشدات التركيز أثناء عرض الفيديو من أجل الإجابة على ورقة العمل التي ستوزع عليهم في نهاية الفيلم. ثم تقوم الباحثة بتقسيم المسترشدات إلى ثلاث مجموعات متكافئة، وتوزع عليهن ورقة عمل تحتوي على ثلاثة أسئلة، وعلى كل مجموعة الإجابة عن هذه الأسئلة، ومن ثم اختيار المتحدثة باسم المجموعة للإجابة عنها، والأسئلة هي: ما تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟ ما أنواع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟ ما مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟ وتعطى عدة دقائق للإجابة، ومن ثم يجري اختيار المتحدثة من قبل كل مجموعة لتجيب عن الأسئلة، وبعد ذلك تناقش الإجابات والاتفاق على إجابات محددة وكتابتها على السبورة.

ومن ثم تقوم الباحثة بعرض فيديو بعنوان "مشنتت" (<https://www.youtube.com/watch?v=dLOWxJCNCG0>)، وتطلب الباحثة من كل مسترشدة على حدا كتابة ما تم فهمه من الفيديو، ومناقشة مع المسترشدات، وتقديم التغذية الراجعة حول الفيديو.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات بمشاهدة الفيديو
(<https://www.youtube.com/watch?v=iIA--Vp3N5Y>) حول تأثيرات إدمان مواقع التواصل
الاجتماعي، وكتابة أهم التأثيرات الواردة وكيفية معالجتها، حسب وجهة نظرهن، مع تفرغها
بالجدول التالي:

#	نوع التأثير	الحل المناسب
1		
2		
3		

مقارنة نتائج عمليات التقدير (Scaling) للجلسات السابقة

تطلب الباحثة من المسترشدات الإجابة على نموذج التقدير، وتذكيرهن بأن الهدف من التقدير
هو ترجمة التقدم إلى أشياء ملموسة، وأكثر وضوحًا لديهن.

"أين أنتن على هذا المقياس من (1 - 10) من خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟"

الرقم	السؤال	الدرجة
1	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع أفراد أسرتك؟	
2	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع الأصدقاء والأقارب؟	
3	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في التزامك بأمورك الحياتية والشخصية؟	
4	كم تعتقدين أن أفراد أسرتك قد لاحظوا الفرق في إدمانك لمواقع التواصل الاجتماعي؟	
5	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات الاجتماعية المصاحبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟	
6	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات النفسية المصاحبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟	
7	أيمكن أن تتصورتي نفسك بعد جلستين؟	

تقوم الباحثة بمناقشة المسترشادات في النسب التي وضعنها من خلال الأسئلة الآتية:

- كيف انتقلت إلى الرقم الحالي بالنسبة للأسئلة السابقة؟
- ما الذي يمكن أخذه كمؤشر على أنك انتقلت إلى الأرقام السابقة؟
- ما الذي ستفعلينه بعد ذلك للوصول إلى الهدف؟

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: إيجابيات وسلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: مناقشة الإيجابيات والسلبيات لمواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة المثيرات التي أدت إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الأهداف الخاصة:

1. أن تقوم المسترشدات بتوضيح إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل إدمان التواصل الاجتماعي.
2. أن تعبر المسترشدات عن فهمهن حول الإيجابيات والسلبيات.

الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، نموذج الواجب البيتي، دفاتر تسجيل الملاحظات، فيديو قصير، مقياس مدرج من (1 - 10).

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: التوجيه وإعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والإطراء على المسترشدات، نشاط كسر الجمود، مشاط العصف الذهني، النمذجة الفلمية.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

تناقش الباحثة مع المسترشدات إيجابيات وسلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

تقوم الباحثة بعرض فيديو قصير بعنوان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خط يتهدد

(<https://www.youtube.com/watch?v=uBGYnt35Voo>) يتحدث عن أهم المخاطر الناجمة من

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتطلب من المسترشدات التركيز أثناء عرض الفيديو من أجل الإجابة على ورقة العمل التي ستوزع عليهن في نهاية الفيلم. ثم تقوم الباحثة بتقسيم المسترشدات إلى ثلاث مجموعات متكافئة، وتوزع عليهن ورقة عمل تحتوي على ثلاثة أسئلة، وعلى كل مجموعة الإجابة عن هذه الأسئلة، ومن ثم اختيار المتحدثة باسم المجموعة للإجابة عنها، والأسئلة هي: ما هي أهم المخاطر الناجمة عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟ وتعطى عدة دقائق للإجابة ومن ثم اختيار المتحدثة من قبل كل مجموعة لتجيب عن الأسئلة، وبعد ذلك تناقش الإجابات والاتفاق على إجابات محددة وكتابتها على السبورة.

ومن ثم تقوم الباحثة بعرض فيديو إجابيات التواصل الاجتماعي (<https://www.youtube.com/watch?v=Svu4-AqC9pA>)، وتطلب الباحثة من كل مسترشدة على حدة كتابة ما تم فهمه من الفيديو، ومناقشة مع المسترشدات، وتقديم التغذية الراجعة حول الفيديو.

ومن ثم تقوم الباحثة بعرض فيديو سالبيات التواصل الاجتماعي (<https://www.youtube.com/watch?v=QAHDACjRwME> A)، وتطلب الباحثة من كل مسترشدة على حدة كتابة ما تم فهمه من الفيديو، ومناقشة مع المسترشدات، وتقديم التغذية الراجعة حول الفيديو.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بطلب من المسترشداث بمشاهدة فديوهات أخرى حول إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي، وكتابة أهم الإيجابيات والسلبيات غير الوارد في الجلسة الإرشادي، مع تفرغها بالجدول التالي:

#	إيجابيات	سلبيات
1		
2		
3		

الجلسة (الخامسة / السادسة)

مدة الجلسة: (60) دقيقة

عنوان الجلسة: السؤال المعجزة (Miracle Question)

الهدف العام: التعرف إلى الحلول التي يراها المشاركون مناسبة لمشكلات إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

الأهداف الخاصة:

1. أن تتعرف المسترشدات على أسلوب السؤال المعجزة (Miracle Question)
2. أن تطبق المسترشدات أسلوب السؤال المعجزة (Miracle Question)
3. أن يكتسب المسترشدات طرق توليد الحلول التي تتناسب مع مشكلة إيمان المواقع التواصل الاجتماعي.

الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، نموذج ورقة عمل سؤال المعجزة، نموذج

الواجب البيتي، دفاتر تسجيل الملاحظات، فيديو قصير

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: أسلوب السؤال المعجزة (Miracle Question)، التوجيه

وإعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والإطراء على

المسترشدات، نشاط كسر الجمود، نشاط العصف الذهني، النمذجة الفلمية.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على

الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام

بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

مقدمة عن أسلوب سؤال المعجزة (Miracle Question)

تبدأ الباحثة بإعطاء مقدمة عن أسلوب المعجزة؛ حيث يطلب من المسترشدات القيام بإغلاق أعينهن بالتخيل، وكيف ستكون الحياة بمجرد اختفاء المشكلة، وبين لهن معنى الاسم (معجزة)؛ حيث إن السؤال القائم على حدوث معجزة في وقتها الحالي مع إمكانية حدوثها في المستقبل. تطلب الباحثة من المسترشدات بتمثيل أدوار بعد مشاهدة مقطع الفيديو، والبيان للمسترشدات أن هذه السيناريوهات من وحي حياتهن الخاصة، ويكون التمثيل بلغتهن الخاصة المناسبة لهن، ولا يشترط لغة النص، مع إمكانية الارتجال في النص من وحي حياتهن.

- المسترشدة (1):** السلام عليكم، كيف الحال يا (المسترشدة (2))، لم أشاهدك اليوم على الفيس بوك ولا على الانستغرام.
- المسترشدة (2):** لا أعرف ماذا أقول لك، ولكن هناك بعض المشكلات بس جلوسي الدائم على الجوال، متابعة التواصل الاجتماعي.
- المسترشدة (1):** ولماذا هذه المشكلات، وهل هذه المشكلات منعك من الجلوس على الانترنت.
- المسترشدة (2):** يدعي زوجي أنني، لم أعد أهتم بالأولاد ولا بشئون البيت، وأنني دائمة السرحان والانشغال بمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.
- المسترشدة (1):** هل ما زالت المشكلات مستمرة لحد الآن.
- المسترشدة (2):** نعم، المشكلات دائمة ولا تنتهي، وتنتهي بحدوث معجزة فقط هههههههه.
- المسترشدة (1):** تخيلي لو حدثت معجزة يا (المسترشدة (2))، وانتهت كل المشكلات، كيف ستكون حياتك الجديدة؟
- المسترشدة (2):** أكيد سوف تكون حياة مختلفة رائعة جدان أعتقد أنها ستكون أفضل يسودها الحب واللطف والمودة، وأتمنى أن تحدث هذه المعجزة.
- المسترشدة (1):** أين المشكلة، افرضي أن حدثت معجزة وانتهت كل مشكلاتك، وإبدي من دخولك اليوم وكأن المشكلات قد انتهت، ولا حظي الفرق.
- المسترشدة (2):** إن شاء الله وسوف أخبرك بما يحصل معي غدا

تطلب الباحثة من المسترشدات أن يجلسوا بطريقة مريحة لهن، وأن يغلقوا أعينهن ويتخيلن الموقف، بعد أن أنهيت الجلسة، والذهاب إلى البيت، وأخذت قسطاً من الراحة.... إلخ، وبعد ذلك اليوم الرائع وشعرت بالنعاس، وذهبتى إلى النوم، واستيقظت عند الصباح فوجدتني أن جميع الأمور التي تسبب لك المشكلات قد اختفت، وأن هناك معجزة قد حصلت أثناء المساء، وانتهت جميع المشكلات، من المؤكد سوف تصيبك الدهشة بسبب اختفائها (Erford, 2014).

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات التخيل بأن المشكلات المتعلقة بالإدمان قد اختفت، وأن علاقتهن بذواتهم وبأفراد الأسرة قد تطورت إلى الأفضل، وأن يوثقن ما تخيلنه على النموذج المرفق.

ماذا ستلاحظين أنه قد تغير في تصرفاتك المرتبطة بمشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتطور علاقتك مع الذات وأفراد الأسرة بشكل إيجابي	ماذا سيلاحظ أقرائك وأصدقائك في تصرفك المرتبطة بمشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	من سيلاحظ أن مشكلة الإدمان قد اختفت؟

تقوم الباحثة بالتوضيح للمسترشدات من خلال عمل نمذجة على إحدى المسترشدات، وذلك حتى إذا ما وجد أي تساؤلات تقوم الباحثة بتوضيحها، وتوضح الباحثة أن الهدف من هذا النشاط هو تحديد التغيرات التي ستظهر مع الأسرة، والآخرين، وكيف ستبدو النتائج، وجعلها هدفاً تسعى لتحقيقها خلال ممارسة حياتنا اليومية، مع توضيح للمسترشدات أن هذه التغيرات الإيجابية لها أثر في أنفسهن والآخرين، وهذا دافع لترك تلك المشكلات المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

تقوم الباحثة بالطلب من جميع المسترشدات المجموعة بتطبيق أسلوب المعجزة على كل

مسترشدة لوحدها، وأن تجلس بطريقة مريحة لهن، وأن يغلقن أعينهن ويتخيلن الموقف الآتي:

"بينما أنت تسيرين بعيداً عن المنزل، ووجدت مصباح علاء الدين، وبدأت الحديث مع نفسك؛ يا ترى هل لو قمت بفرك المصباح يخرج المارد!! وضحكتي، وقمتي بالمسح وفجأة خرج دخان أبيض من المصباح، وسمعت شخصاً يتحدث من المصباح، ويقول "شبيبك لبيك خادم المصباح بين يديك؛ أطلب طلباً واحداً فقط، وسيكون مجاباً لك، فكرت كثيرًا "ماذا أطلب؟" وتذكرت صراعاتك ومشكلاتك مع زوجك وأفراد أسرتك بسبب إيمانك لمواقع التواصل الاجتماعي، فقلت له أريد أن تختفي جميع مشكلاتي مع زوجي وأفراد أسرتي، وأن تكون علاقتنا يسودها الحب والمودة، فقال المارد طلبك مجاب، فرجعتي إلى المنزل مسرعة، وأنت تسألين نفسك هل اختفت مشكلاتي؟ فوجدت، زوجك وأفراد أسرتك يهتمون بك ويعدون وجبات الغذاء للمشاركة الجماعية، هنا تأكدي بأن المارد صادق وقد اختفت تلك المشكلات"

تقوم الباحثة بالاستماع لجميع المسترشدات، والقيام بالمناقشة الجماعية حول ما تم ذكره من

قبلهم، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت

في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات تطبيق أسلوب سؤال المعجزة كما تم شرحه في الجلسة،

وتسجيل التغيرات التي حصلت، ومن هم الأشخاص الذين سوف يلاحظون هذا التغير.

الجلسة (السابعة / الثامنة)

عنوان الجلسة: أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions) مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: زيادة وتعزيز فرصة المسترشذات في أن يجدوا الحلول الممكنة للمشكلات التي يواجهونها

الأهداف الخاصة:

1. أن تتعرف المسترشذات على أسلوب أسئلة "ماذا لو بعد".

2. أن تطبق المسترشذات أسلوب أسئلة "ماذا لو بعد".

الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، دفاتر تسجيل الملاحظات، أسئلة ماذا بعد، مقياس مدرج من (1 - 10).

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: أسلوب أسئلة ماذا بعد؟ التوجيه واعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والاطراء على المسترشذات، نشاط كسر الجمود، نشاط العصف الذهني.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشذات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشذات، ثم القيام بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشذات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

مقدمة عن أسلوب أسئلة "ماذا بعد؟" (What else questions)

تطلب الباحثة متطوعة من المسترشذات، وذلك لتقدم له بعض الأسئلة قبل البدء في الجلسة، وطلب من المتطوعة أن تتحدث عن مشكلاتها من إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، مع إعطائها

الفرصة للتحدث بكل أريحية وأمان، وعندما تنتهي من الحديث، تقوم الباحثة بسؤال المتطوعة: هل هذه المشكلة مستمرة (24) ساعة في اليوم، و (7) أيام في الاسبوع، و (30) يومًا في الشهر، وتوضح الباحثة أن مشكلات إيمان التواصل الاجتماعي لا تكون طيلة الوقت، وأن هناك أوقاتًا تختفي فيها بعض المشكلات،

تقوم الباحثة وبشكل بسيط شرح مفهوم أسلوب أسئلة "ماذا بعد"؟، مع توضيح أنه يهدف إلى زيادة وتعزيز وجود الحلول الممكنة للمشكلات الحالية.

تطلب الباحثة من المسترشدات بتمثيل، والبيان للمسترشدات أن هذه السيناريوهات من وحي حياتهم الخاصة، ويكون التمثيل بلغتهن الخاصة المناسبة لهن، ولا يشترط لغة النص، مع إمكانية الارتجال في النص من وحي حياتهن.

المسترشدة (1): السلام عليكم، كيف الحال يا (المسترشدة (2))، لما يبدو عليك الاكتئاب والشرود؟

المسترشدة (2): تجاوهني بعض المشكلات مع أفراد أسرتي، وخاصة زوجي

المسترشدة (1): ولماذا هذه المشكلات، وما سببها؟

المسترشدة (2): سبب هذه المشكلات امضاء الكثير من الوقت بالتصفح مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث أصبحت بشكل يومي أقضي وقتي على الجوال والتصفح والانتقال من الفيس بوك إلى الإنستغرام إلى التويتر، وهكذا يبدأ وينتهي يومي.

المسترشدة (1): هل مازالت المشكلات مستمرة لحد الآن.

المسترشدة (2): نعم، المشكلات دائمة ولا تنتهي، أنا تعبت وأريد أن أتخلص من كل المشكلات التي أعاني منها

المسترشدة (1): ماذا بعد أن تتخلصي من كل المشكلات، ما الذي يمكن أن يتغير في حياتك؟

المسترشدة (2): أكيد سوف تكون حياة مختلفة رائعة جدان أعتقد أنها ستكون أفضل يسودها الحب واللطف والمودة، وأتمنى أن تحدث هذه المعجزة.

المسترشدة (1): أين المشكلة، افرضي أن مشكلاتك انتهت، وإبدي من دخولك اليوم وكأن المشكلات قد انتهت، ولا حظي الفرق.

المسترشدة (2): إن شاء الله وسوف أخبرك بما يحصل معي غدا

تقوم الباحثة بتوزيع المسترشدات إلى ثلاث مجموعات، وتطلب من كل مجموعة أن تقدم عددًا من الأفكار والمقترحات حول الحلول التي ترى المجموعة أنها مفيدة في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما تقوم الباحثة بالطلب من كل مجموعة أن تذكر العوامل والأسباب في حدوث مشكلة إدمان المواقع التواصل الاجتماعي، من خلال استخدام مهارة الأسئلة والعصف الذهني، وتعزيز مهارات التحدث الجماعي، ثم تقوم الباحثة بمشاركة المسترشدات بمناقشة أفكار المجموعات الثلاث مع بعضهن البعض واستخلاص ما تم الاتفاق حوله على أنها ذات فاعلية في تحقيق الهدف من الجلسة.

تقوم الباحثة بطلب من جميع المسترشدات المجموعة بتطبيق أسلوب "ماذا بعد؟" على كل مسترشدة لوحدها، وأن تجلس بطريقة مريحة لهن، وأن يغلقوا أعينهن وسؤال أنفسهن "ماذا بعد؟":
تقوم الباحثة بالاستماع لجميع المسترشدات، والقيام بالمناقشة الجماعية حول ما تم ذكره من قبلهم، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات تطبيق أسلوب "ماذا بعد؟" كما تم شرحه في الجلسة، وتسجيل التغيرات التي حصلت، ومن هم الأشخاص الذين سوف يلاحظون هذا التغير.

مقارنة نتائج عمليات التقدير (Scaling) للجلسات السابقة

تطلب الباحثة من المسترشدات الإجابة على نموذج التقدير، وتذكيرهن بأن الهدف من التقدير هو ترجمة التقدم إلى أشياء ملموسة، وأكثر وضوحًا لديهن.

"أين أنتن على هذا المقياس من (1 - 10) من خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟

الرقم	السؤال	الدرجة
1	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع أفراد أسرتك؟	
2	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع الأصدقاء والأقارب؟	
3	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في التزامك بأمورك الحياتية والشخصية؟	
4	كم تعتقدين أن أفراد أسرتك قد لاحظوا الفرق في إدمانك لمواقع التواصل الاجتماعي؟	
5	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات الاجتماعية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
6	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات النفسية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
7	أيمن يمكن أن تتصورى نفسك بعد جلستين؟	

تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات في النسب التي وضعنها من خلال الأسئلة التالية:

- كيف انتقلتني إلى الرقم الحالي بالنسبة للأسئلة السابقة؟
- ما الذي يمكن أخذه كمؤشر على أنكي انتقلتني إلى الأرقام السابقة؟
- ما الذي ستفعلينه بعد ذلك للوصول إلى الهدف؟

الجلسة (التاسعة/ العاشرة)

مدة الجلسة: (60) دقيقة

عنوان الجلسة: إعادة التشكيل

الهدف العام: مساندة وتشجيع نجاح المسترشد في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الأهداف الخاصة:

1. أن تتعرف المسترشدات على إعادة التشكيل.
 2. أن تطبق المسترشدات أسلوب إعادة التشكيل.
 3. أن تحدد المسترشدات نقاط القوة التي يمكنهم التركيز عليها وتعزيزها.
- الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، دفاتر تسجيل ملاحظات.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: أسلوب إعادة التشكيل، أسلوب إعادة التسمية، التوجيه واعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والإطراء على المسترشدات، دراسة حالة.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

تقوم الباحثة بتقديم السيناريوين الآتيين للمسترشدات:

السيناريو الأول: ربا: صديقتي أحلام مدمنة مواقع تواصل اجتماعي، وعندما أتفاعل معها أشعر بمضيعة الوقت معها، ولكن أحب تفاعلها على مواقع التواصل الاجتماعي.

السيناريو الثاني: ربا، صديقتي أحلام شخص بيتوتي، تحب البقاء في البيت ومشاركة زوجها وأولادها بإعداد الواجبات المنزلية (كالطبخ ومذاكرة الأولاد ...)، ولكن أتمنى أن أكون مثلها.

تقوم الباحثة مع المسترشدات مناقشة الفرق بين السيناريوهين السابقين، مع أنه نفس الأشخاص والأوقات في كلتا الحالتين، وتوضح الباحثة أن عند إعادة صياغة وتشكيل أفكارنا إلى منظور إيجابي يساعد من الحد من مشكلاتنا ومشكلة الإدمان، وهذا الأسلوب يسمى بأسلوب "إعادة التشكيل".

توضح الباحثة أن أسلوب إعادة التشكيل يكون بأخذ موقف المشكلة بطريقة جديدة وشكل جديد؛ حيث تكون بأكثر إيجابية، ومبنية على الوعي والإدراك. وأن الهدف هو مساعدة المشاركين على رؤيا المواقف بشكل أفضل وأقل إشكالية وأكثر واقعية وقابلية للحل. توضح الباحثة أن المشكلات أو المواقف تحدث بسبب كيفية تصور أو تشكيل هذه الأحداث، وتستخدم من أجل مساعدة المسترشدات على تفهم مواقفهم وصياغة أهدافهم صياغة صحيحة لا تعتمد فقط على وجهة نظر، وأن المشكلات لا تحدث بسبب الأحداث، ولكن بسبب كيفية تصور أو صياغة هذه الأحداث (Erford, 2014).

توضح الباحثة كيف تم تغيير أفكار المسترشدات من أفكار داخل الصندوق إلى أفكار خارج الإطار المغلق؛ حيث أن أهمية إعادة التشكيل تكمن في فهم تصرفات وكلام الآخرين بأكثر من وجهة نظر، فعند حدوث أي موقف يجب أخذ الموقف من جميع وجهات النظر قبل اتخاذ أي قرار.

تقوم الباحثة بإيضاح مفهوم إعادة التسمية وهو شكل محدد من إعادة التشكيل، يحتوي على تبديل الصفات السلبية إلى صفات أكثر إيجابية، وإعطاء أمثلة إلى إعادة التسمية في بعض الكلمات المستخدمة، والتي تكون في إعادة صياغتها شئ إيجابي (أبو عيطة، 2019)، وتوزعها على شكل نشرة على المسترشدات.

الصياغة السلبية	الصياغة الإيجابية
منطوية	اجتماعية
كسولة	بطيء، متمهل
مستهترة	غير ناضجة
غيورة	مهمة
منعزلة	خجولة
مغرورة	واثقة بنفسها

تقوم الباحثة بعمل (مسرحية عكس التشكيل)؛ حيث تقوم بتقسيم المسترشدات إلى مجموعات أو قسمين قسم يقوم بالقيام بالتصرفات اليومية من تصفح لمواقع التواصل الاجتماعي كما هو المعتاد مع استخدام نفس الكلمات والعبارات المتبعة، والقسم الثاني يقوم بإعادة تشكيل وصياغة المواقف والحوار إلى صياغات إيجابية.

مقارنة نتائج عمليات التقدير (Scaling) للجلسات السابقة

تطلب الباحثة من المسترشدات الإجابة على نموذج التقدير، وتذكيرهن بأن الهدف من التقدير هو ترجمة التقدم إلى أشياء ملموسة، وأكثر وضوحاً لديهن.

"أين أنتن على هذا المقياس من (1 - 10) من خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟

الرقم	السؤال	الدرجة
1	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع أفراد أسرتك؟	
2	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع الأصدقاء والأقارب؟	
3	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في التزامك بأمورك الحياتية والشخصية؟	
4	كم تعتقدين أن أفراد أسرتك قد لاحظوا الفرق في إدمانك لمواقع التواصل الاجتماعي؟	
5	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات الاجتماعية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
6	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات النفسية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
7	أيمن يمكن أن تتصورى نفسك بعد جلتين؟	

تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات في النسب التي وضعنها من خلال الأسئلة الآتية:

- كيف انتقلت إلى الرقم الحالي بالنسبة للأسئلة السابقة؟
- ما الذي يمكن أخذه كمؤشر على أنك انتقلت إلى الأرقام السابقة؟
- ما الذي ستفعلينه بعد ذلك للوصول إلى الهدف؟

تلخيص الجلسة الإرشادية:

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات تطبيق أسلوب إعادة التشكيل كما تم شرحه في الجلسة، وتسجيل التغيرات التي حصلت، ومن هم الأشخاص الذين سوف يلاحظون هذا التغير.

الرقم	الموقف	كيف تم إعادة صياغته
1		
2		
3		
4		

الجلسة الحادية عشرة

مدة الجلسة: (60) دقيقة

عنوان الجلسة: توجيه النجاح

الهدف العام: مساندة وتشجيع نجاح المسترشد في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الأهداف الخاصة:

1. أن تتعرف المسترشدات على توجيه النجاح (Cheer Leading).

2. أن تطبق المسترشدات أسلوب توجيه النجاح.

3. أن تناقش نتائج المقياس (Scaling).

الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص، نموذج تقدير (Scaling) مدرج من 1 -

(10)

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: أسلوب التوجيه، أسلوب التقدير، التوجيه وإعطاء التعليمات،

الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، عبارات التقدير والثناء والإطراء على المسترشدات.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على

الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام

بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

تقوم الباحثة بذكر بأن الجلسة القادمة هي الجلسة الختامية، وأن البرنامج يوشك على

الانتهاء.

مقارنة نتائج عمليات التقدير (Scaling) للجلسات السابقة

تطلب الباحثة من المسترشدات الإجابة على نموذج التقدير، وتذكيرهن بأن الهدف من التقدير هو ترجمة التقدم إلى أشياء ملموسة، وأكثر وضوحاً لديهن.

"أين أنتن على هذا المقياس من (1 - 10) من خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟"

الرقم	السؤال	الدرجة
1	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع أفراد أسرتك؟	
2	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في علاقتك مع الأصدقاء والأقارب؟	
3	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس في التزامك بأمورك الحياتية والشخصية؟	
4	كم تعتقدين أن أفراد أسرتك قد لاحظوا الفرق في إدمانك لمواقع التواصل الاجتماعي؟	
5	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات الاجتماعية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
6	أين تعتقدين أنك على درجة من المقياس بالنسبة للمشكلات النفسية المصاحبة لإدمان المواقع التواصل الاجتماعي؟	
7	أيمن يمكن أن تتصورني نفسك بعد جلسيتي؟	

تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات في النسب التي وضعنها من خلال الأسئلة التالية:

- كيف انتقلت إلى الرقم الحالي بالنسبة للأسئلة السابقة؟
- ما الذي يمكن أخذه كمؤشر على أنك انتقلت إلى الأرقام السابقة؟
- ما الذي ستفعلينه بعد ذلك للوصول إلى الهدف؟

تقوم الباحثة مع المسترشدات بمقارنة الأرقام عمليات التقدير للجلسات السابقة لكل المسترشدات، مع مناقشة التقدم الذي حصلن عليه من خلال لغة الأرقام مع قيام المسترشدات في توضيح ما مدى التغيير الذي حصلن عليه من خلال سرد نموذج للتغيير في سلوكياتهن وعلاقتهم مع أفراد العائلة، مع المراعاة على الاستمرار على هذا التقدم والنجاح في العملية الإرشادية.

تقدم الباحثة للمسترشدات توجيه النجاح (Cheer Leading) لإنجازهن.

تقوم الباحثة بتقديم الشكر والاطراء والاعجاب على التقدم الذي تم احرازه من قبل المسترشدات في خفض ادماهن لمواقع التواصل الاجتماعي، مع تعزيز وحث المسترشدات على الحضور إلى الجلسات بانتظام، والذي يعكس إيمانهم بأهمية الجلسات، ودافعهم إلى التخلص من إدمانهم لمواقع التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى بيان أن تعزيز توجيه النجاح يقود إلى نجاح أكبر، سواء كان هذا التعزيز من الشخص نفسه أو من الآخرين.

تقوم الباحثة بإعطاء المسترشدات بعض الأمور التي تهمهم في استمرارية النجاح، والتي تعود إلى أفكار رواد العلاج المختصر المتمركز حول الحل (أبو عيطة، 2019). تقوم الباحثة بتوزيع الأفكار الثمانية على كل مسترشدة من مسترشدات المجموعة مع اشتراك الباحثة معهن، والتفكير في كيف يمكن أن يتم تحول هذه الأفكار إلى أشياء ملموسة وعملية في حياتهم، ثم يناقشهن بشكل جماعي.

- (1) التركيز على المستقبل بدلاً من التركيز على الماضي.
- (2) التركيز على الحلول بدل التركيز على المشكلات.
- (3) التركيز على نقاط القوة وتحسين نقاط الضعف.
- (4) التوقف عن تكرار عمل شيء لم ينجح.
- (5) التركيز على النجاح يؤدي إلى التغيير الإيجابي.
- (6) التغيرات الصغيرة الإيجابية تقوم إلى تغيرات إيجابية كبيرة.
- (7) إذا لم ينكسر الشيء فلا تحاولي تصليحه.
- (8) أبذلي قصار جهدك إذا هناك شيء يمكن تحقيقه.

تقوم الباحثة بتبيان أن هذه النقاط هي عبارة عن وصايا في نهاية الجلسات الإرشادية وإنهاء مهمة للاستمرار في تحقيق التقدم الذي حققته.

تلخيص الجلسة الإرشادية

تطلب الباحثة من المسترشدات تلخيص أهم ما دار في الجلسة، وذكر أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة، وأنها ستكون الجلسة الختامية.

الجلسة الثانية عشرة

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية (الإنهاء والتقييم) مدة الجلسة: (60) دقيقة

الهدف العام: التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

الأهداف الخاصة:

1. أن تلخص المسترشدات أهم المهارات التي تعلموهن في المجموعة.
2. أن تقيم المسترشدات درجة تحقيق أهدافهن من الانضمام للمجموعة الإرشادية.
3. أن تقيم المسترشدات درجة رضاهن عن الانضمام للمجموعة الإرشادية.
4. أن يتم إغلاق المجموعة الإرشادية وإعلان انتهاء جلساتها.

الأدوات المستخدمة: أوراق بيضاء، أقلام رصاص.

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة: التوجيه وإعطاء التعليمات، الحوار والنقاش، التغذية الراجعة،

عبارات التقدير والثناء والإطراء على المسترشدات.

الإجراءات والتنفيذ:

تلخيص الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي

تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع المسترشدات، وتقوم الباحثة بالترحيب بهن وشكرهن على

الحضور، والسؤال عن أحوالهن، وتلخيص ما دار في الجلسة السابقة مع المسترشدات، ثم القيام

بمناقشة الواجب البيتي. وتذكير المسترشدات بالقواعد الواجب الالتزام فيها داخل المجموعة.

تذكر الباحثة مع المسترشدات أهم نقاط الجلسات السابقة

تقوم الباحثة بمراجعة أهداف البرنامج مع المسترشدات، والطلب منهن ذكر أهم المهارات

والاستراتيجيات التي تم تعلمها خلال الجلسات السابقة، وتقديم مقترحات حول البرنامج.

تتناقش الباحثة مع المسترشدات الفوائد التي تم اكتسابها من البرنامج، وكيف تم عكس هذه الفوائد على حياتهن.

تقوم الباحثة بطلب من المسترشدات تقييم درجة رضاهن من الانضمام للمجموعات. تقوم الباحثة في تقديم التقييم النهائي للبرنامج، ودرجة تحقيق الأهداف من عضوية المجموعة.

نموذج التقييم النهائي للبرنامج				
أرجو الإجابة عن الأسئلة بصدق وصراحة مطلقة، علماً بأن المقياس لأغراض التقييم				
الرقم	الفقرة	ممتاز	جيد	مقبول
1	أهداف البرامج واضحة بالنسبة لي			
2	وقت البرنامج ومكانه وزمانه مناسب			
3	كنت أشعر بالارتياح خلال الجلسات			
هل استطاعت الباحثة أن تساعدك في التعرف على الأمور الآتية؟				
1	استطاعت الباحثة إيصال مفهوم إيمان مواقع التواصل الاجتماعي			
2	استطاعت الباحثة توضيح سلبيات وإيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي			
3	استطاعت الباحثة إيصال أسلوب السؤال المعجزة			
4	استطاعت الباحثة إيصال أسلوب أسئلة ماذا بعد			
5	استطاعت الباحثة إيصال أسلوب إعادة التشكيل			
6	استطاعت الباحثة إيصال أسلوب توجيه النجاح			

في نهاية الجلسة ستقوم الباحثة بشكر المسترشدات على الالتزام بقواعد المجموعة، والثناء على جهودهن المبذولة لإنجاح البرنامج، بالإضافة ستقوم الباحثة بإتاحة الفرصة للمسترشدات لطرح الأسئلة والاستفسارات

وفي الختام التأكيد على أهمية تطبيق ما تم تعليمه في البرنامج على حياتهن اليومية.

الملحق (خ): كتاب تسهيل مهمة

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238
Tel: 02/2976240 - 02/2956073
Fax: 02/2963738
Email: fgs@qou.edu



هذه فاضي مكتبة
الكتاب / راءه

المحترم

رئيس المحكمة الشرعية/ ققيلية

تحية طيبة وبعد،

تسهيل مهمة

تهنيكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالبة (بنا رزق، نمر نزال)، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص "الإرشاد النفسي والتربوي" بعنوان: (فاعلية برنامج يستند إلى فنيات الإرشاد المختصر المركز على الحل في خفض الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في محافظة قلقيلية) وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة في الحصول على المعلومات اللازمة عن عدد المتزوجات عن عمر (20-35)، شاكرين لكم حسن تعاونكم في خدمة البحث العلمي ومعالجة قضايا مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،



تة:

• الملف.

الملحق (د): صور البرنامج الارشادي المطبق





