

# فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان

إعداد

د. ناصر سيد جمعة عبد الرشيد	كوثر شعبان إبراهيم العبيداني	منى أحمد سعيد باقى
أستاذ مشارك	طالبة ماجستير - قسم التربية	طالبة ماجستير - قسم التربية
جامعة ظفار - سلطنة عمان	كلية الآداب والعلوم التطبيقية	كلية الآداب والعلوم التطبيقية
جامعة المنيا - مصر	جامعة ظفار - سلطنة عمان	جامعة ظفار - سلطنة عمان

## ملخص البحث:

هدفت البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، تمثلت عينة البحث التجريبية في (٦٠) طالبة من مجتمع البحث ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ثم تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كل منهما تكون من (٣٠) طالبة. وللوصول لنتائج البحث استخدم الباحثون مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين، وبرنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي من إعدادهم أيضاً. وقد استخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ، واختبار "ت"، ومربع إيتا لحساب حجم التأثير.

وقد أشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات؛ حيث انخفضت درجاتهم بدرجة دالة في القياس البعدي عن القياس القبلي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. كما بينت النتائج استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.

## الكلمات المفتاحية

برنامج إرشادي- عقلائي انفعالي سلوكي- طالبات الحلقة الثانية- إدمان- شبكات التواصل الاجتماعي.

## فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان

إعداد

د. ناصر سيد جمعة عبد الرشيد	كوثر شعبان إبراهيم العبيداني	منى أحمد سعيد باقي
أستاذ مشارك	طالبة ماجستير - قسم التربية	طالبة ماجستير - قسم التربية
جامعة ظفار - سلطنة عمان	كلية الآداب والعلوم التطبيقية	كلية الآداب والعلوم التطبيقية
جامعة المنيا - مصر	جامعة ظفار - سلطنة عمان	جامعة ظفار - سلطنة عمان

### مقدمة البحث:

إن التطورات السريعة والمتلاحقة التي شهدتها العالم مع بداية القرن الحادي والعشرين في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات فرضت على المجتمع الإنساني تحديات كبيرة، وانطلقت ثورة حقيقية في عالم الاتصالات ربطت بين العالم كله بأجزائه المترامية، مما جعل المجتمعات تزداد انفتاحاً على بعضها، بسبب سهولة التواصل والتعارف وتبادل الأفكار والخبرات وخاصة مع ظهور المواقع الإلكترونية والمدونات وشبكات المحادثة. ومن أكثر المستحدثات التكنولوجية انتشاراً وشيوعاً في هذا العصر هي مواقع شبكات التواصل الاجتماعي التي تسمح لمستخدميها بالقيام بعدة أعمال في فترة زمنية قصيرة كإجراء محادثات، وإرسال رسائل، ومشاركة الصور والفيديوهات والملفات، وإنشاء مدونات إلكترونية، والتي تيسر للمستخدمين نشر ملفات، والكتابة حول موضوعات محددة من الممكن أن تدخل ضمن دائرة اهتمام مشتركين آخرين. وقد أثرت بشكل كبير في سلوك مستخدميها من جميع الفئات العمرية، وفي تغيير بعض العلاقات داخل الأسر، وأساليب التواصل الاجتماعي بين الأفراد، وحدث تغيير في بعض سمات شخصياتهم.

وتعد شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، يوتيوب، انستجرام، سناب شات، وواتس أب، لينكد إن وغيرها) من الوسائل الاتصالية الحديثة التي يتواصل من خلالها الملايين من مستخدمي شبكة الإنترنت، لا تفصل بينهم أية عوامل: مثل السن، أو النوع، أو المهنة، أو الجنسية، فهؤلاء تجمعهم ميول واهتمامات مشتركة، وهو ما يجعل

## ◆ ◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆ ◆

الشباب أكثر تعرضاً لهذه المواقع، نظراً لإقبالهم المتزايد على استخدام التكنولوجيا الحديثة المتمثلة في هذه الشبكات أكثر من أي فئة أخرى، وذلك بسبب بعض العوامل النفسية والاجتماعية المتمثلة في رغبة الشباب في إقامة علاقات وصدقات مع الآخرين في مختلف دول العالم (Boyd & Ellison, 2007).

ولقد تناولت العديد من الدراسات: العربية منها والأجنبية - شبكات التواصل الاجتماعي وربطها بمتغيرات أخرى متعددة، منها: دراسة الطهراوي (٢٠١٥) التي تناولت الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي (الفايس بوك)، ودراسة الشهري (٢٠١٣) التي تناولت أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية وغيرها من الدراسات التي ركزت على شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمتغيرات المختلفة. ودراسة كيريك وآخرون (Kirik et al., 2015) التي هدفت إلى دراسة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في علاقتها ببعض المتغيرات. ولكن لم ينطرق أحد من الدراسات السابقة إلى الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) وعلاقتها بالصحة النفسية للفرد والتي قد تؤثر سلباً على صحته النفسية من خلال إصابته بالاضطرابات النفسية، أو إعداد البرامج الإرشادية لخفضها.

ويعد الشباب والمراهقون من أكثر الفئات استخداماً لشبكات التواصل الاجتماعي، وقد أشارت دراسة لينهارت ومادن (Lenhart & Madden, 2007) بأن هناك تزايداً ملحوظاً في استخدام المراهقون لهذه الوسائل، وأكثرهم من عمر (١٢ - ١٧) سنة، وتعد هذه الفئة من المراهقة من أخطر الفئات نتيجة لما يصاحبها من تغيرات بيولوجية سريعة تنتج عنها انفعالات وأفكار لاعقلانية بسبب الظروف التي يتعرض لها المراهق، كما يرجع أسباب استخدامهم لهذه الوسائل إلى دوافع معرفية والحصول على المعلومات، ودوافع ترفيهية كالاسترخاء واللعب وقضاء وقت الفراغ، ودوافع اجتماعية كالتعارف وتكوين الصداقات. فأكثر من نصف المراهقين من الفئات العمرية ١٢ - ١٧ سنة لديهم ملف شخصي في هذه المواقع، وأشارت دراسة كاسيدي (Cassidy, 2006) إلى تغلغل هذه الشبكات بين المراهقين وصلت نسبتهم أكثر من ٧٩%، كما أشارت دراسة ميشائيل وآخرون (Michael et al., 2010) إلى أن أكثر من نصف هؤلاء المراهقين يدخلون على هذه المواقع أكثر من

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

مرة يومياً بما يعادل ٨٠ مليون عضو في هذه الشبكات في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.

ويرى الباحثون بأن شبكات التواصل الاجتماعي لها من الإيجابيات في توسيع آفاق التواصل مع الآخرين وسهولته والتعرف على ثقافات الآخرين وفي البحث العلمي، والحصول على المعلومات القيمة وإيجاد حلول للمشكلات وخلق صداقات خيرة، حيث يرجع ذلك لطرق استخدامهم ومدة قضائهم عليها، فهناك من يفرض ويسيء هذه الاستخدامات؛ فيستخدمها بشكل مفرط وبدون قيود وبطرق غير آمنة ذات آثار نفسية واجتماعية وأخلاقية سلبية كالعلاقات العاطفية الخادعة، ومشاهدة المواقع والأفلام الإباحية، والابتزاز الإلكتروني، والعدوان الإلكتروني وغيره، أو اللعب لساعات طويلة. وقد ينتج عن هذا الإفراط عدة مشكلات واضطرابات نفسية كالتوتر والقلق والعزلة والتوحد والاكتئاب والإحباط والعدوانية، ومشكلات دراسية متعلقة بالغياب المتكرر، وتدني التحصيل الدراسي وبالتالي التأخر الدراسي.

تشير الأدلة الحديثة إلى أن الأفراد قد يشعرون بأنهم مجبرون على الحفاظ على الجلوس على شبكات التواصل الاجتماعية بطريقة قد تؤدي في بعض الحالات إلى استخدام هذه الشبكات بشكل مفرط في العديد من مجالات الإدمان السلوكي، وقد حدد كوس وجريفيثس (Kuss & Griffisths, 2011) السلوك الإدماني مثل أي سلوك يبرز ما يعتقد أنه المكونات الأساسية الستة للإدمان (أي البراعة وتعديل المزاج والتسامح وأعراض الانسحاب والصراع والانتكاس). كما يرى بأن أي سلوك (على سبيل المثال، شبكات التواصل الاجتماعية) التي تستوفي هذه المعايير الستة يمكن تعريفه عملياً على أنه إدمان وفقاً للإطار البيولوجي النفسي الاجتماعي لمسببات الإدمان، ونموذج متلازمة الإدمان. كما يرى أن هؤلاء الأشخاص المدمنين على استخدام شبكات التواصل الاجتماعية يعانون من أعراض مشابهة لتلك التي يعاني منها الأفراد الذين يعانون من الإدمان على المواد أو سلوكيات أخرى. وهذا له آثار مهمة على الممارسة السريرية؛ لأنه على عكس أنواع الإدمان الأخرى، لا يمكن أن يكون هدف علاج الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي هو الامتناع التام عن استخدام الإنترنت في حد ذاته، وهو عنصر أساسي في الثقافة المهنية والترفيهية اليوم. بدلاً من ذلك، يتم التحكم في الهدف النهائي من العلاج باستخدام الإنترنت

ووظائفه، خاصةً تطبيقات الشبكات الاجتماعية، ومنع الانتكاس باستخدام استراتيجيات تم تطويرها في إطار العلاج المعرفي السلوكي.

ويؤدي الجلوس على شبكات التواصل الاجتماعي إلى الشعور بحالة أفضل مهما طال الوقت، وهذا يعد إدماناً، والإسراف في الوقت على تلك المواقع يؤدي إلى الانفصال التام عن العالم الخارجي مع مرور الوقت، بالإضافة إلى إهمال التواصل الواقعي مع المقربين كالأهل والأصدقاء، الأمر الذي يصيب مدمن تلك المواقع بحالة من الانطواء، فضلاً عن الأمراض العضوية مثل "الصداع، وآلام العمود الفقري، والعصبية، وذلك نتيجة للضغط على المراكز العصبية بالجسم (Griffiths, 2013).

كما أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي له علاقة وثيقة بالاضطرابات النفسية المختلفة، وأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يتسبب في ارتباكات واضطرابات في شخصية المستخدمين، ويزيد من الشعور بالقلق، والاكتئاب، والعزلة، والمخاوف الاجتماعية، والوساوس القهرية، والعداوة، والحساسية التفاعلية وغيرها من الاضطرابات النفسية والتي يترتب عليها عدم الالتزام بالمسؤوليات المترتبة عليهم، وانخفاض في أدائهم اليومي، وأن الفرد المفرط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يكون بعيداً عن التجارب الحياتية الدائمة والعميقة والتي تتطلب الجهد والخبرة، ويحاول المدمن الإشباع الفوري فقط، ويجهل الإشباع الدائم وتتغلب عليه المشاعر الفورية ولا يهتم بالسعادة الدائمة والفرحة الطويلة الأمد، وأن محاولة ابتعاد الأفراد عن مواقع التواصل الاجتماعي، يعرضهم لمشاكل نفسية وفسولوجية مشابهة لأعراض الحرمان من أنواع الإدمان الأخرى، كالقلق الشديد وزيادة ضربات القلب وانخفاض قدرة التفكير.

ومما سبق يتضح وجود إدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين وما لها من تأثيرات سلبية عليهم في العديد من الحوانب الشخصية، الأمر الذي يوضح الحاجة الماسة لوضع برامج إرشادية هادفة لخفض هذا الاستخدام. وعليه تعد البرامج الإرشادية أحد أهم الأساليب التي تستخدم في مواجهة مثل هذه المشكلات والتخفيف منها؛ حيث أثبتت العديد من البرامج الإرشادية فاعليتها في خفض وتنظيم استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الفئات التي استهدفت فيها وخاصة لطلبة الجامعات وفئة المراهقين؛ حيث كشفت دراسة شاهين (٢٠١٥) والتي تناولت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

الانترنت لدى الطلبة الجامعيين بجامعة القدس المفتوحة، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض إدمان الأنترنت، ودراسة المشيخي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى فاعلية الإرشاد بالواقع في خفض إساءة استخدام الانترنت لدى طلاب جامعة ظفار واستمرارية تأثيره. وفي البحث الحالي استخدم الباحثون برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي.

وتشير نظرية اليس Ellis في العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) إلى أن الناس يشعرون بالانزعاج عندما يسعون إلى تحقيق أهداف معينة وتعرضهم أحداث أو عواقب تمنعهم من تحقيق أهدافهم. ويحمل الناس معتقدات حول هذه الأحداث تؤثر على مشاعرهم وسلوكياتهم، وبناءً عليه، فإن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر، وإنما المعتقدات والقناعات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر الناتجة عن الأحداث (Corey, 2010).

كما تقوم نظرية إليس Ellis في العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي على عدد من الافتراضات الأساسية المتعلقة بطبيعة الأشخاص، وطبيعة الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها، وهذه الافتراضات ترى بأن الناس يولدون ولديهم إمكانية في أن يكونوا عقلايين ولا عقلايين، ولديهم نزعة أو ميل للحفاظ على الذات، كما لديهم أيضاً نزعة أو ميل لهدم الذات ويقرر إليس أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من الاضطرابات النفسية مثل: القلق، والاكتئاب، والإحساس بالذنب، والعزلة، وذلك لأن الأفراد يبنون أفكاراً غير عقلانية، ربما نشأوا عليها منذ صغره (Capuzzi & Gross, 2007).

وقد اعتمد منهج Ellis في العلاج والإرشاد النفسي على أن أفكار الفرد ومعتقداته هي التي تؤدي إلى اضطرابه النفسي إذا كانت غير منطقية ولا عقلانية؛ وعلى الوجه الآخر، إذا كانت أفكاره منطقية وعقلانية، أو إذا عدلت الأفكار اللاعقلانية وتبنى الفرد بدلاً منها أفكاراً عقلانية؛ فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تمتعه بالصحة النفسية والسواء النفسي، بل وخلوه من كثير من الأمراض والاضطرابات النفسية، وقدرته على مواجهة أحداث الحياة (Craciun, 2012).

وقد أثبتت نظرية Ellis فعاليتها في تفسير ومعالجة اضطرابات التوتر المختلفة. ويسعى العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي إلى إكساب الفرد المعرفة والمهارة في التفكير

فذلك يساعده على تنمية قدرته على توجيه الذات، والتحمل، وتقبل عدم اليقين، وتحمل المخاطرة، والإحباط، والمسؤولية الذاتية عن الاضطراب، ويكسبه المرونة والعلمية في التفكير والالتزام وتقبل الذات (Ellis, 1994A).

وقد جاءت فكرة هذا البحث لاستخدام نموذج إليس في العلاج العقلاني الانفعالي لتزويد الطالبات بالمعرفة اللازمة لمساعدتهن على إعادة النظر في نظام المعتقدات لديهن من خلال الوعي بأن المسؤول عن المشاعر السلبية لدى الإنسان، هو نظام المعتقدات الذي يحمله الفرد وليس الأحداث التي يمر بها، وذلك من خلال مجموعة من جلسات الإرشاد الجمعي. وبما أن طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ينتمون إلى مرحلة المراهقة والتي تعد من أهم المراحل أهمية حيث تزداد المشكلات النفسية لديهم لما يواجهونه من صعوبات كبيرة في التكيف خلال هذه المرحلة الانتقالية نتيجة للتغيرات الجسمية والفيولوجية والعقلية والاجتماعية، وهم كغيرهم من المراهقين في احتمالية وقوعهم في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي ينجم عنه آثار ونتائج سلبية في مختلف المجالات: الاجتماعية والنفسية والثقافية والاقتصادية والأكاديمية، أتى هذا البحث، لتطبيق برنامج إرشادي باستخدام النظرية العقلانية الانفعالية في خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

### مشكلة البحث:

كشفت دراسة بحثية أن أكثر من نصف مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يعانون متلازمة "الخوف من فقدان شيء ما" المعروفة اختصاراً باسم "قومو". وأوضحت الدراسة التي قام بها موقع "ماي لايف"، أن نحو ٥٦٪ من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يشعرون بأن شيئاً ما ينقصهم عند الابتعاد عن حساباتهم على تلك المواقع الاجتماعية، مما يجعلهم حريصون على الولوج إلى تلك المواقع باستمرار. وأضافت أن ٢٧٪ من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يستطلعون حساباتهم على تلك المواقع فور استيقاظهم، لمعرفة ما فاتهم خلال فترة نومهم. وأشارت إلى أن ٣٥٪ من المستخدمين يقضون ما يزيد على ٣١ دقيقة يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى بريدهم الإلكتروني لاستطلاع الرسائل الواردة فيه والرد عليها (موقع النهار، ٢٠١٨).

من خلال ملاحظة الباحثين للواقع الفعلي والمحيطين بهم من أفراد المجتمع، ومن خلال خبرتهم في مجال التدريس ومخالطتهم بالطالبات من خلال التدريب الميداني - تبين

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

لهم اهتمام طالبات الحلقة الثانية بشبكات التواصل الاجتماعي وقضائهم على هذه الوسائل أطول وقت ممكن وبدون هدف محدد أغلب الأحيان، مما يؤثر على علاقاتهم الاجتماعية في الواقع، وتدني في التحصيل الدراسي.

وقام الباحثون بحصر للمشكلات التي تواجه طالبات الحلقة الثانية وذلك عن طريق مقابلة المعلمات في أكثر من مدرسة وسؤالهن عن أكثر المشكلات التي تواجه طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، كانت أغلب الردود متعلقة بظاهرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي مما يجعل الطالبات يستغرقن وقت طويل على هذه الوسائل مع إهمال للواجبات والأنشطة المنزلية والمذاكرة المستمرة والتأخر في النوم ليلاً مما يؤدي إلى تكرار غياب الطالبات عن المدرسة وبالتالي انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي.

ولندرة دراسات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الدراسي بسلطنة عمان - قام الباحثون بدراسة استطلاعية وتم تطبيق مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (نسخة الكترونية) على (٢٥٤) من طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في عدد من مدارس سلطنة عمان وتبين من خلال نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية وجود مستوى عالي من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي حيث كان متوسط الاستجابة على المقياس (٣.٠١) وهي درجة عالية وتحتاج إلى تصميم برنامج إرشادي لخفضها.

ولذلك تحددت مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة ظفار بسلطنة عمان؟ ويتفرع من السؤال السابق التساؤلات الفرعية التالية:

- ١ - هل تختلف درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي؟
- ٢ - هل تختلف درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياس البعدي؟

## د. ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد

٣ - هل تختلف درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي)؟

### أهداف البحث:

#### هدف البحث الحالي إلى:

- ١ - تصميم برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمحافظة ظفار في سلطنة عمان؟
- ٢ - الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمحافظة ظفار في سلطنة عمان؟
- ٣ - التعرف على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمحافظة ظفار في سلطنة عمان؟

### أهمية البحث:

#### تبرز أهمية البحث الحالي من خلال ما يأتي:

- ١ - ما يضيفه البحث الحالي إلى التراث العلمي من خلال التعريف بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي مفهومه وأسبابه وتأثيراته السلبية، وكذلك كيفية توظيف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.
- ٢ - تسليط الضوء على بعض الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية والصحية المترتبة على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وربطها بالأطر والتفسيرات النظرية التي جاءت بها النظريات الإرشادية المختلفة من خلال تقديم إطارًا نظريًا مفسرًا للعوامل والأسباب التي تؤدي إلى ذلك.
- ٣ - فتح آفاق جديدة للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالمتغيرات المختلفة، وكذلك الدراسات الإرشادية لخفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات أو لدى المراهقين.

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

- ٤ - تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال تصميم مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وإيجاد وسيلة مقننة تساعد في التعرف على مستويات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٥ - يسهم البحث الحالي في معرفة التأثيرات النفسية والاضطرابات النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي)، من أجل السعي إلى وضع توصيات ومقترحات ربما تساعد في علاج إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، مما يسهم في زيادة الوعي والمعرفة لدى الطلاب والشباب ومساعدتهم على التخلص من هذا العالم الافتراضي المسيطر على حياتهم الحقيقية مما يساهم في ذواتهم الإيجابية.
- ٦ - تطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من خلال الاستفادة من النظريات والفنيات والمفاهيم العلمية والدراسات السابقة.
- ٧ - يمكن أن يستفيد المتخصصون من نتائج البحث الحالي في المجالات النفسية في تخطيط وتصميم البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية لمواجهة ظاهرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وللتغلب على الآثار المترتبة عليها.

### حدود البحث:

- ١ - الحد الموضوعي: تمثل في استخدام بعض الفنيات والأساليب الإرشادية للنظرية العقلانية الانفعالية كأساليب المعرفية التي تعمل على تغيير أفكار الطالبات وطريقة تفكيرهم اللاعقلانية المتمثلة في أسئلة تنفيذ اختبار الواقع، والنموذج البديل، والحوار السقراطي، وكشف الذات، ودحض الأفكار غير العقلانية، وتغيير مفردات اللغة (Craciun, 2012)، والأساليب الانفعالية وهي التي تتعامل مع مشاعر وأحاسيس الطالبات وردود أفعالهم وخبراتهم السابقة كالتخيل العقلائي الانفعالي، وبطاقة التحكم الانفعالي، وتعبيرات المواجهة الفعالة، والأسلوب الفكاهي، والأساليب السلوكية المتمثلة في فنيات التعزيز الإيجابي، والتعزيز السلبي، والعقاب، والتحصين التدريجي، مهام الواجب المنزلي، التفجر الداخلي، لعب الدور (Froggatt, 2005).

- ٢ - الحد الزمني: تم تطبيق البحث الحالي في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي ٢٠١٧/٢٠١٨.

٣ - الحد البشري: عينة أساسية بلغت (٦٠) طالبة من طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (٥ - ٩)، تم اختيارهن عشوائياً من مدرسة المروج للتعليم الأساسي.  
٣ - الحد المكاني: مدرسة المروج للتعليم الأساسي الحلقة الثانية في محافظة ظفار بسلطنة عمان.

### مصطلحات البحث:

#### البرنامج الإرشادي:

"هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فريداً وجماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعل، وتحقيق التوافق النفسي" (زهران، ٢٠٠٢، ٤٩٩).

#### الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

أحد الأساليب العلاجية التي تركز على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة السلوكيات المضطربة، ويؤكد على النتائج الانفعالية والتي تنشأ بدرجة كبيرة من المعتقدات وليس من الأحداث المنشطة (محمد وآخرون، ٢٠١٠). ويعتمد على تنفيذ أفكار العميل اللاعقلانية، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية؛ تساعده على الوصول إلى الصحة النفسية، وتجنبه التعرض للاضطرابات النفسية". ويهدف هذا الأسلوب العلاجي إلى تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات، وتعليم العميل أساليب أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية (Craciun, 2012).

ورد تعريف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في موسوعة كورسيني (Corsini, 2004) للعلوم السلوكية والنفسية، حيث أشار إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) - هو نظرية في الشخصية ونظام للعلاج النفسي طوره إيليس عام ١٩٥٠، وهو يركز على دور التوقعات غير الواقعية، والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد التعمساء، ويركز العلاج باستخدام نموذج ABC على أن الانفعالات ناتجة عن المعرفة، وليست عن الحدث، كما يؤكد REBT على أن العواقب الانفعالية (C) ليست ناتجة عن الحدث المنشط (A)، ولكن ناتجة عن فكرة أو أفكار غير عقلانية (B) عن طبيعة أو معنى الحدث. وأصبح العلاج العقلاني الإنفعالي يغطي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الأفكار الخاطئة.

### البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

يعرف إجرائياً على أنه مجموعة من الخطوات والإجراءات والأنشطة المنظمة التي تشتمل على عدد من الجلسات الإرشادية القائمة على استخدام المبادئ والأسس النظرية والتطبيقية للإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي والتي تهدف إلى خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمدرسة المروج للتعليم الأساسي.

### شبكات التواصل الاجتماعي:

عبارة عن مواقع إلكترونية أو تطبيقات برمجية صُممت خصيصاً لتوفير خدمة التواصل بين المستخدمين في أي وقت وفي أي مكان المُسجّلين عبر تلك المواقع أو التطبيقات من خلال اسم مُستخدم خاص بهم أو رقم هاتف أو بريد إلكتروني، ولا يتمّ هذا التواصل إلا بوجود خطوط اتّصال عبر شبكة الإنترنت، وتمكّنهم من التواصل الصوتي والمرئي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة بينهم (Berge, 2006). ومن أشهر هذه المواقع وأكثرها استخداماً هي الواتس أب، والفيسبوك، والانستغرام، وسناب شات، والإيمو، واليوتيوب، والتويتتر، ولينكد إن وغيرها.

### إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

حالة من حالات الاستخدام المرضي وغير التوافقي، مع الشعور بالوحدة، تظهر من خلال عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شبكات التواصل الاجتماعي، ووجود رغبة ملحة في قضاء فترات طويلة عليها، ويستدل على ذلك من خلال بعض المظاهر مثل زيادة عدد الساعات أمام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مضطرب تتجاوز فيه القدرات والحدود التي حددها الإنسان لنفسه، ومواصلة الجلوس أمامها لفترات طويلة مما يسبب له العديد من المشكلات الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ مما يؤثر على الأداء الأكاديمي والحرمان من النوم (Griffiths, Kuss, Demetrovics, 2014).

وتعرف إجرائياً في البحث الحالي بأنها زيادة الساعات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت، مع الاستغناء عن أداء أعمال أخرى لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة ظفار في سلطنة عمان ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي.

## دراسات سابقة:

هدفت دراسة زهو (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمنطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لرصد واقع الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات، وقد تم إعداد مقياسين لذلك هما: مقياس الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك مقياس المشكلات السلوكية، تكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) من أمهات طالبات المرحلة المتوسطة، وبينت النتائج وجود إفراط من قبل الطالبات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك هناك العديد من المشكلات الاجتماعية التي تنتج عن استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي. بينما هدفت دراسة يونس (٢٠١٦) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ومعرفة الفروق في درجة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية وأبعادها. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٩) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر بغزة، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية من إعداد: ليونارد ديروجيتش، رونالدس، ليمان، ولينوكوفي وترجمة للعربية عبد الرقيب البحيري (١٩٨٤)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الاضطرابات النفسية وأبعاده التالية الأعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخوف، البارانويا التخيلية، الذهانية، في حين أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى للنوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في درجات الكلية للاضطرابات النفسية لدى تعزى لدرجات الإدمان (منخفضي الدرجات، مرتفعي الدرجات)، والفروق كانت لصالح مرتفعي الدرجات.

بينما هدفت دراسة الصوافي (٢٠١٥) إلى معرفة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وبين مجموعة متغيرات لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي وتم تطبيقه على نسبة ٢٠% من عينة ممثلة للمجتمع الأصلي. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزى لمتغيرات: النوع والصف الدراسي والمستوى التحصيلي، كما كشفت بأن من أبرز استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي لأفراد العينة كان بغرض الدراسة.

هدفت دراسة الطهراوي (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى إشباع الحاجات النفسية لدى مستخدمي شبكة الفيس بوك من طلبة الجامعات والكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات إشباع الحاجات النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة: النوع الاجتماعي، والكلية، وساعات الاستخدام. استخدمت الباحثة استبانة لقياس الحاجات النفسية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة الجامعات. توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجات الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك من طلبة الجامعات تعزى للمتغيرات: النوع الاجتماعي، وعدد ساعات تصفح شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك، وتوجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الحاجات المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك من طلبة الجامعات تعزى إلى متغير الكلية لصالح الكليات الإنسانية.

هدفت دراسة المنيس (Al-Menayes, 2015) إلى فحص الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعات. بناءً على مقياس إدمان الانترنت تم تطويره بواسطة يونغ (١٩٩٦) استخدم الباحث منهجية المسح المقطعي المستعرض التي تم فيها توزيع الاستبيان على (١٣٢٧) طالباً في المرحلة الجامعية بموافقتهم. أظهر التحليل العاملي لبيانات التقرير الذاتي أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعية له ثلاثة أبعاد مستقلة. كانت هذه الأبعاد مرتبطة بشكل إيجابي بتجربة المستخدمين مع الوسائط الاجتماعية؛ الوقت الذي تقضيه باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرضا بها. بالإضافة إلى ذلك كان الإدمان على وسائل الإعلام الاجتماعية مؤشراً سلبياً على الأداء الأكاديمي كما تم قياسه من قبل GPA الطالب.

وقد هدفت دراسة عبد الجواد وأحمد هدفت (٢٠١٥) إلى فحص العلاقة بين الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات

التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا جميع الشعب، (١٥٠) مستخدم، و(١٥٠) غير مستخدم لشبكات التواصل الاجتماعي. استخدمت الباحثتان استبيان تفضيل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومقياس سمات الشخصية، ومقياس القلق الاجتماعي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بعض سمات الشخصية، وكذلك وجود فروق دالة بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بعض المظاهر الفسيولوجية للقلق الاجتماعي وبعد القصور في التفاعلات الاجتماعية وبعد الخوف من التقييمات السلبية.

وقد أجرى الزيدي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكة الانترنت، وكل من التواصل الاجتماعي، والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. وتكونت عينة الدراسة من (٤١٢) طالباً وطالبة، وطبقت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التواصل الاجتماعي. وأظهرت النتائج بلوغ عدد مدمني استخدام شبكة الانترنت (٤٠) مختبراً بنسبة (٩,٧%) من أفراد عينة الدراسة، وإلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والتواصل الاجتماعي، ووجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والتحصيل الدراسي.

هدفت دراسة الخواجة (٢٠١٤) إلى معرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة بلغت (٢٩٠) طالباً وطالبة اختبروا عشوائياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الإدمان على الإنترنت ومقياس التوافق النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ما بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الانترنت ومقارنة بمجموعة غير مدمني الانترنت، توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت، وأن هذا المستوى لصالح الذكور.

وقد هدف دراسة عبد المقصود (٢٠١٤) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من المراهقين بجمهورية مصر العربية. وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الانترنت واستمرار أثره لدى المراهقين.

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

هدفت دراسة شناوي وعباس (٢٠١٣) إلى التعرف على مستويات استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تم تطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفايس بوك بالتوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين، وتم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من (٤٦٦) طالباً وطالبة من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، ممن يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي (الفايس بوك). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفايس بوك، والتي حصلت على أعلى تكرار هي الفترة أقل من ساعتين يومياً، وأن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين الذين يستخدمون الفايس بوك جاءت بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفايس بوك ومستوى التوافق النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس على فترة استخدام الفايس بوك لدى الطلبة المراهقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي تعزى لأثر الجنس، ولصالح الذكور في مجال التوافق الشخصي، بينما كانت لصالح الإناث في مجالات التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي والتوافق الأكاديمي وفي الدرجة الكلية.

هدفت دراسة ميشيل (Michel, 2010) إلى التعرف إلى أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية واعتمدت هذه الدراسة على منهج المسح، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٦٠٠) شاباً من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بريطانيا، وقد أظهرت أهم نتائج هذه الدراسة أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها الفايس بوك وبيبو ويوتيوب قد اعترفوا بأنهم يقضون أوقات أطول على شبكة الإنترنت من ذلك الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم. كما أظهرت الدراسة أيضاً أنهم يتحدثون بصوره أقل عبر الهاتف، ولا يشاهدون التلفاز كثيراً، ويلعبون عدداً أقل من ألعاب الكمبيوتر، ويرسلون كمية من الرسائل النصية وكذلك البريدية، وقد بينت الدراسة أنه نحو (٥٣%) من الذين شاركوا في الدراسة المسحية، بأن شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم. سعت دراسة هول (Hall, 2009) إلى تعرف دوافع استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقتها بصفاتهم الشخصية، وقد أجريت الدراسة على عينة

قوامها ١٠١ مفردة ممن لديهم ملف شخصي Profile واحد على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك في شتاء ٢٠٠٧ ، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج، منها: أن نسبة ٨٣ % من المبحوثين لديهم حساب في موقعين من هذه المواقع، ونسبة ١٣ % لديهم حساب في أكثر من ثلاثة مواقع من هذه المواقع، وجاء موقع Facebook في مقدمة المواقع التي يقبل عليها الشباب، وذلك بنسبة ٥٥ %، تلاه موقع Myspace بنسبة ٣٣ % ، أما عن دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فقد جاء دافع الحفاظ على العلاقات القائمة في مقدمة الدوافع بمتوسط حسابي ٣.٨٦ ، تلاه قضاء الوقت بمتوسط ٣.٢٨ ، والحصول على المعلومات بمتوسط ٢.٥١ ، وتعزيز علاقتي مع الآخرين بمتوسط ٢.٤٢ على الترتيب.

هدفت دراسة مادل ومنسر (Madell & Muncer, 2007) إلى التعرف على طرق التحكم في مستوى التفاعلات الاجتماعية لدى عينة من (١٨ - ٢٠) من الشباب من مستخدمي الانترنت والهواتف النقالة، وأثبتت الدراسة أن الانترنت والهواتف النقالة تسيطر على وسائل التواصل لدى عينة الدراسة وجعلتهم يتفاعلون ويتحدثون عن طريق تلك الأجهزة مبتعدين عن التفاعلات الاجتماعية المتعارف عليها، وجهاً لوجه.

كما هدفت دراسة ادومه (Adomeh, 2006) إلى التحقق من فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغط والاكتئاب، وأثر ذلك على تعزيز التوافق النفسي لدى (٥٠) طالباً من المراهقين بالمدسة الثانوية. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة لمدة ستة أسابيع. بينت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تقليل مستوى الشعور بالقلق والضغط النفسية والاكتئاب.

كما تناولت دراسة الحيلة (٢٠٠٠) موضوع الانترنت والتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي حيث تكونت الدراسة من مجموعتين الأولى بلغت العينة (٣٦) طالب وطالبة من الصف العاشر الأساسي، والمجموعة الثانية شملت (٨٠) طالباً تراوحت أعمارهم بين (١٢ - ١٨) سنة من مرتادي مقاهي الانترنت وتوصلت إلى أن ٧٦% منهم بينوا أن أسباب ارتيادهم للإنترنت للعب والتسلية ومشاهدة الأفلام والدرشة والتعارف، و ٦٥% أكدوا بأن ذلك يؤثر سلبياً على تحصيلهم الدراسي.

### علاقة البحث الحالي بالدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجد الباحثون أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع بعض الدراسات السابقة في بعض الجوانب من ناحية، واختلفت مع بعضها من ناحية أخرى.

### أوجه الاتفاق بين البحث الحالي والدراسات السابقة:

هدفت الدراسات السابقة إلى دراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي أو إدمان الإنترنت في علاقته ببعض المتغيرات كالقلق الاجتماعي، وبعض سمات الشخصية، والضغط النفسية، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي والاجتماعي، وكذلك علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية. بينما هدفت دراسات أخرى لتصميم برامج إرشادية لخفض إدمان الإنترنت أو الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.

بينما هدفت البحث الحالي إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لخفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية.

### أوجه الاختلاف:

اختلفت البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أنه يعد الدراسة الوحيدة - على حد علم الباحثون - التي هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة ظفار بسلطنة عمان.

### الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت استخدام شبكات التواصل الاجتماعي توصل الباحثون إلى تصميم مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الأكثر ملائمة للدراسة الحالية. كما أن عدم وجود، أي دراسة تناولت موضوع برنامج إرشادي لخفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي قد ساعد في تأكيد الرغبة في دراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وتصميم برنامج إرشادي لخفضها. كما ساعدت الدراسات السابقة في صياغة أسئلة البحث الحالي، ووضع الفروض المناسبة للدراسة وتحديد أهداف البحث وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها، وكيفية كتابة الجانب النظري للدراسة الحالية.

## فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث الحالي، وأهدافه، وأهميته، ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي في اتجاه القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣ - لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.

## منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي والذي هدف إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى إيمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية، حيث تم تطبيق المقياس على طالبات الحلقة الثانية في المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي (٢٤) جلسة بواقع (٦٠ - ٩٠) دقيقة للجلسة الواحدة، بمعدل (جلستين) أسبوعية على الطالبات في المجموعة التجريبية، ومن ثم تم تطبيق المقياس مرة أخرى بعد انتهاء تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم تم تطبيق المقياس مرة ثالثة بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة ظفار في سلطنة عمان، المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددهم (١١٤١٣) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

١ - عينة التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس:

تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٥٧) طالبة من طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة ظفار في سلطنة عمان، بمدرسة المروج للحلقة الثانية، تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والمسحية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

٢ - عينة البحث التجريبية:

تم اختيار (٦٠) طالبة وهن الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي من مدرسة المروج للحلقة الثانية بمدينة صلالة في محافظة ظفار. وقد تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة)، عدد طالبات كل مجموعة (٣٠) طالبة، وذلك تمهيداً لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي على طالبات المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة لخفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لديهن. وقد تم التصميم التجريبي وفقاً للجدول التالي:

جدول (١)

وصف التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

المجموعة	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
المجموعة التجريبية	✓	✓	✓	✓
المجموعة الضابطة	✓	×	✓	×

وقد قام الباحثون بعمل تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي؛ للتحقق من تكافؤ المجموعتين، وذلك باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، والجدول التالي (٢) يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياس القبلي

المتغير	العدد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٤.٥	٣.٩٩٨	٣٤.٢	٥.٣٨	٠.٢٤٧	٠.٨٠٦
دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٠.٢٣	٣.٩٣	٢٩.٩٣	٥.٤١	٠.٤٩٢	٠.٦٢٥
مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣١.٠٧	٤.٧٣	٣٢.١٩	٣.٧٤	-	٠.٣٣٧
آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٧.١٧	٤.٧٢	٣٩.١٧	٥.٠٨	-	٠.٤٣٣
الدرجة الكلية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٩٩.٤٧	٧.٩٤	١٠٠.٩٣	٨.٤٣	-	٠.٤٩١
العمر الزمني	٣٠	١٤.٥٣	٠.٨٠	١٤.٣٥	٠.٧٦	٠.٩١	٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٢) السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الدرجة الكلية وكذلك على أبعاده الفرعية (دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وآثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) في القياس القبلي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية. وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى التكافؤ بينهما في العمر الزمني.

٤ - أدوات البحث:

أ - مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

(١) - وصف المقياس: بناء على طبيعة البيانات المراد جمعها؛ تمثلت أداة الدراسة الميدانية في أداة رئيسية وهي مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وقد تم بناء المقياس بناء على الأطر النظرية المتعلقة باستخدام

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

شبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتصلة بالبحث الحالي، وبناء على خبرة الباحثين. وقد تكونت الأداة من (٣٣) عبارة تقيس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية. وتستغرق الإجابة عنه حوالي (٢٥) دقيقة. ويحتوي المقياس على ثلاثة أبعاد فرعية هي: دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وأثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس الفرعية وعبارك كل محور.

جدول (٣)

الأبعاد الفرعية للمقياس وأرقام عبارات كل بعد فرعي

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
٣٣، ٣١، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٤، ٢٢، ١٩، ٦، ٥، ١	١١	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
٢٦، ٢٣، ٢١، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٠، ٧، ٤	١٠	مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
٣٢، ٣٠، ٢٥، ٢٠، ١٨، ١٧، ١٢، ١١، ٩، ٨، ٣، ٢	١٢	آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

(٢) - **تصحيح المقياس:** يمكن الإجابة عن كل عبارة على مقياس متدرج من أربعة مستويات وهي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، وقد أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي لتدرج الإجابة، وعكست الدرجات بحيث أصبحت (١، ٢، ٣، ٤) على الفقرات السلبية وهي: ٦، ٧، ٨، ٩، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٤، ٢٨. وبناءً عليه، فإن أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة على المقياس (١٣٢)، وأدنى درجة هي (٣٣)، وقد تم الاعتماد درجة القطع كميّار لتصنيف الاستجابات على المقياس؛ ودرجة القطع هنا (٧٥)؛ حيث تم اعتبار ما دون درجة القطع ليس إدماناً، وما فوق درجة القطع يعتبر إدماناً.

(٣) - **صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق المقياس من خلال:

(أ) - **صدق المحكمين:**

حيث قد تم عرض المقياس قبل التطبيق على عدد (١٠) محكمين من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي في بعض الجامعات المصرية والعربية، وتم الاستفادة من مقترحاتهم

◆ ◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆ ◆

وأرائهم في تحديد مدى وضوح العبارات ودقتها، ومدى الارتباط الذي تنتمي إليه، وإضافة أو تعديل بعض العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة، وتم أخذ محك نسبة الاتفاق (٨٠%) للإبقاء على العبارة. وقام الباحثون بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم.

(ب) - الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):

وذلك من خلال إيجاد تجانس المقياس Test Homogeneity ؛ حيث قام الباحثون بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة العبارة وقد بلغت معاملات الارتباط (٠.٥٩ - ٠.٩٢)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية مكونه من (٥٧) طالبة من طالبات الحلقة الثانية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٥ - ٠.٨٧)، وهي معاملات دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى قوة وتماسك المقياس الداخلي (خطاب، ٢٠٠٨). كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

البيان	معامل الارتباط	الدلالة
دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	٠.٧٨	٠.٠١
مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٠.٨٨	٠.٠١
آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٠.٨٢	٠.٠١

(٤) - ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ وقد كان معامل ثبات ألفا لكرونباخ (٠.٨٧) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل ألفا لكرونباخ	البعد
٠.٨٦	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٧٢	مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٨١	آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٨٧	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) السابق تمتع مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بمعاملات ثبات عالية، حيث تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ ما بين (٠.٧٢) - (٠.٨٦) وللمقياس ككل (٠.٨٧).

كما تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية؛ حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع العبارات الفردية ومجموع العبارات الزوجية للمقياس والبعد، ومن ثم تم تصحيح معامل الارتباط الناتج باستخدام معادلة سبيرمان براوان، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون	معامل الارتباط بين النصفين	البعد
٠.٩٥	٠.٩١	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٩١	٠.٨٤	مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٨٨	٠.٧٨	آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٩٤	٠.٨٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٦) السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠.٨٨ - ٠.٩٥) وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة. مما سبق يتضح تمتع مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بمعاملات صدق وثبات مناسبة مما يسمح باستخدامه مع العينة الحالية.

◆ ◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆ ◆

ب - البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة المروج بمحافظة ظفار:

١ - الهدف العام :

خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمدرسة المروج للتعليم الأساسي بظفار.

٢ - الأهداف التفصيلية :

- (أ) التعرف بين المرشدة والمسترشديات.
- (ب) بناء العلاقة والألفة بين المرشدة والمسترشديات.
- (ج) تطبيق مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تطبيقاً قبلياً.
- (د) التعرف بالإطار العام للبرنامج الإرشادي وأهدافه.
- (هـ) الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية والالتزام بكل ما يتم في الجلسة.
- (و) تعريف المسترشديات بمفهوم شبكات التواصل الاجتماعي.
- (ز) التعرف على أنواع شبكات التواصل الاجتماعي.
- (ح) تعريف المسترشديات بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- (ط) التعرف على الأعراض والآثار السلبية الناتجة عن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- (ي) التعرف على أثر شبكات التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي.
- (ك) تعريف الطلاب بالأفكار اللاعقلانية ومبادئ الحكم عليها.
- (ل) تعديل إدراك الطلاب للأحداث والمواقف الحياتية التي يتعرضوا لها من خلال تبني أفكاراً عقلانية ومنطقية، والتخلي عن الأفكار اللاعقلانية، التي تشوه إدراك الطالبات لاستخدامهن لشبكات التواصل الاجتماعي.
- (م) مساعدة الطالبات على إدراك الصلة بين اضطرابهم الانفعالي وأفكارهم اللاعقلانية.
- (ن) أن يتدرب أعضاء المجموعة التجريبية على تنفيذ الأفكار وإحلال المعتقدات العقلانية والمنطقية محل المعتقدات اللاعقلانية.
- (س) تدريب الطالبات على التحكم الانفعالي في المواقف المختلفة المرتبطة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

- (ف) مساعدة الطالبات على أن يستبدلوا أفكارهم اللاعقلانية بأفكاراً عقلانية.  
(ص) إيجاد طرق وحلول للتخلص والوقاية من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.  
(ق) تقييم البرنامج الإرشادي ومدى استفادة المسترشدات منه.  
(ر) تطبيق المقياس البعدي لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

٣ - الفنيات الإرشادية المستخدمة:

- (أ) الحوار والنقاش: من أهم الأساليب المعرفية وهو توجيه المرشد للمسترشدين عدة أسئلة ومن خلالها يوضح لهم عدم صحة أفكاره اللاعقلانية.  
(ب) التغذية الراجعة: متابعة أعمال الفرد وتزويده بالتعليمات والجوانب الايجابية بعد تطبيق مهارة ما.

- (ج) التحليل العقلائي الانفعالي: أسلوب معرفي من الأساليب التي استخدمها "أليس" في التحليل العقلائي للأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية (محمد وأخرون، ٢٠١٠).  
(د) دحض وتفنييد الأفكار: أسلوب معرفي إدراكي يسعى المرشد من خلاله مجادلة الأفكار الخاطئة الغير عقلانية التي تسبب في تكوين المشكلات، ويساعد المرشد المسترشد على اكتشاف طرق التفكير والمعتقدات التي يؤمن بها ويعيد التفكير بها واختبار مصداقيتها ومدى تأثيرها على حياته (العزة، ٢٠١٦).

- (هـ) نموذج ABCDEF: إحدى فنيات النظرية العقلانية الانفعالية، تمثل (A) الحدث أو المثير الذي وقع قبل ظهور الانفعال، أما (B) فهي الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية التي يتبناها الفرد نتيجة هذا الحدث، في حين تمثل (C) عواقب السلوك وهي الانفعالات والمشاعر الناتجة عن الحدث. وتمثل باقي الرموز طريقة العلاج كما يأتي (D) تمثل تفنييد ودحض لهذه الأفكار إن كانت غير عقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية كما في (E)، وبالتالي تنتج مشاعر وانفعالات إيجابية تمثلها (F) نتيجة لهذه الأفكار العقلانية (Fraggatt, 2005).

- (و) الواجبات المنزلية: أنشطة تعطى للمسترشد ويطلب منه الإجابة عليها في المنزل وتكون نهاية كل جلسة إرشادية وتمثل دوراً فعالاً في العملية الإرشادية (Craciun, 2012).

- (ز) التعزيز الإيجابي: إضافة مثير مرغوب فيه نتيجة حدث مرغوب فيه، فعندما يصدر من الفرد سلوكاً أو أمراً إيجابياً ومرغوباً فيه فيتم تعزيزه مادياً أو معنوياً.

◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆

(ح) التعاقد السلوكي: الاتفاق بين المرشد والمسترشد على القيام بسلوكيات مرعوبة فيها معينة والالتزام بها، ويمكن توثيق ذلك كتابياً.

(ط) لعب الأدوار: يقوم الفرد بتمثيل دور معين كدور الأب أو الأم أو المعلم أو أي شخصية أخرى، حيث من خلال التمثيل يمكن أن يسقط مشاعره أو يمكن أن يتعلم ويكتسب مهارات معينة من خلال النماذج التي يقلدها.

(ي) مهارة ضبط الذات: وهو تدريب المسترشد على المهارات التي يرغبون في اكتسابها، يؤدي ذلك إلى تغيير طرق تفكيرهم مما يزيدهم من إدراك لقدراتهم وتقديرهم لذاتهم (العزة، ٢٠١٦).

(ك) الاسترخاء: أن يخلو الفرد ذهنه من الأفكار لفترة من الزمن تجعله يشعر بالراحة التامة وخفض التوتر العقلي والانفعالي.

(ل) الأنشطة: هي وسيلة لتنمية قدرات الفرد وميوله وقدرته على التفكير وحل المشكلات وقد تختلف المشكلة بحسب الهدف المراد تحقيقه، وأيضاً قد تختلف بحسب نوعها فمنها العملية الأدائية ومنها العقلية أو النظرية (العمرى، ٢٠١٦).

(م) إعادة البناء المعرفي: تعدد إحدى الفنيات المعرفية والتي تستهدف دحض وتنفيذ الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، وذلك اعتماداً على مبدأ أن تفكير الفرد غير السوي هو الذي يشعره بمشاعر سلبية ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكياته (Craciun, 2012).

(ن) فنية تحليل العلاقة بين (A-B-C): وتقوم على فكرة أساسية وهي أنه على الرغم من أن الحدث المنشط A هو الحادث الذي وقع قبل ظهور الانفعال إلا أنه ليس هو السبب الرئيسي المباشر في عواقب السلوك C، وإنما المعتقدات اللاعقلانية B لدى الفرد هي التي أسفرت عن المشاعر السلبية والسلوكيات (Ellis, 1994B).

٤ - الفئة المستهدفة من البرنامج:

طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة المروج للتعليم الأساسي (٧ - ٩) بمحافظة ظفار بسلطنة عمان، والذين تراوحت أعمارهم بين ١٣ - ١٥.٩٢ سنة بمتوسط عمري (١٤.٥٣) وانحراف معياري (٠.٨٠).

##### ٥ - الإطار الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨، ويتكون البرنامج من (٢٤) جلسة إرشادية مع جلسة متابعة، بمعدل جلستين أسبوعياً، وبذلك استمر البرنامج الإرشادي لمدة ١٢ أسبوعاً، تراوح زمن الجلسة الواحدة ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

##### ٦ - مصادر إعداد البرنامج:

(أ) تم الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية والبرامج الإرشادية التي تناولت إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى المراهقين وطلبة الحلقة الثانية وطلبة الجامعة. كذلك برامج إرشادية باستخدام النظرية العقلانية الانفعالية مثل دراسة (أبو غزالة، ٢٠١٠؛ حسن، ٢٠١٢؛ الزبيدي، ٢٠١٤؛ الصوافي، ٢٠١٥؛ عبد المقصود، ٢٠١٤؛ العصيمي، ٢٠١٠؛ الفيلكاوي، ٢٠١٦؛ المشيخي، ٢٠١٧).

(ب) تم بناء البرنامج الإرشادي في ضوء مبادئ وأسس نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي.

##### ٧ - أسس بناء البرنامج الإرشادي:

###### (أ) الأسس النفسية:

- (١) - غرس مفهوم الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية للذات لدى طالبات الحلقة الثانية.
- (٢) - مراعاة الفروق الفردية في الخصائص والسمات بين الطالبات.
- (٣) - خفض التأثيرات السلبية النفسية الناتجة عن إدمان التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.

(٤) - تعديل الأفكار والمعتقدات العقلانية المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي.

###### (ب) الأسس الاجتماعية:

- (١) - تنمية القدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية الواقعية في المواقف الطبيعية، والتغلب على الآثار والمظاهر السلبية لممارسة الألعاب الإلكترونية.
- (٢) - تطوير مهارات التواصل مع الآخرين وجهاً لوجه.
- (٣) - تحقيق الاندماج في العلاقات الاجتماعية مع المسترشدين بعضهم البعض أو بينهم وبين المرشد.

(ج) الأسس التربوية:

- (١) - التأكيد على الاستخدام الإيجابي لشبكات التواصل الاجتماعي.
- (٢) - غرس بعض القيم التربوية والتي تتفق مع ثقافة وتقاليد المجتمع.
- (٣) - ممارسة النشاطات التعليمية المتعددة.
- (٤) - التعبير عن وجهة النظر بحرية ومناقشة آراء الآخرين.
- (٥) - خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي مما ينعكس إيجابياً على تحسين التحصيل الدراسي للطالبات.

(د) الأسس الفلسفية:

يستند أي برنامج إرشادي إلى أساس نظري ينطلق منه وقد استخدم الباحثة النظرية العقلانية الانفعالية والتي أسسها ألبرت أليس وقامت هذه النظرية على مجموعة من المبادئ والأسس الرئيسة وهي كالآتي:

- (١) - أن الإنسان عقلائي وغير عقلائي في آن واحد، فعندما يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية فيكون سعيداً، أما عندما يفكر ويتصرف بطريقة غير عقلانية فيكون حزيناً.
- (٢) - التفكير العقلاني وغير العقلاني لدى الطفل متعلم من سن مبكر من الأسرة وثقافة المجتمع.
- (٣) - الفكر والانفعال عمليتان مترابطتان ومتداخلتان ومتلازمتان، ولا يمكن النظر إلى كل منهما بشكل مستقل لأن بينهما علاقات تبادلية، ويؤثر كل منهما على الآخر، وينتج عنهما السلوك، أي أن سلوك الفرد يحدث نتيجة الأفكار والانفعالات والاتجاهات والمعتقدات المتكونة لديه.
- (٤) - ينبغي مهاجمة الأفكار السلبية اللاعقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية من أجل تكوين سلوك إيجابي عقلائي.
- (٥) - معنى المفاهيم يؤثر في سلوك الفرد وإنفعاله: بمعنى أنه إذا تم تعلم معاني المفاهيم بطريقة خاطئة، وما يقوله الفرد لنفسه عن الأشياء الموجودة في البيئة التي يعيش فيها تؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

(٦) - معارف الفرد تؤثر في حالته المزاجية: تتأثر الحالة المزاجية Mood State للفرد بأفكاره وما يقوله لنفسه، فإذا كانت أفكاره تفاؤلية فإن ذلك يبعث في نفسه السعادة والفرح، وتبعاً لذلك فإن الكثير من الانفعالات السلبية يكون منبعها أفكار تشاؤمية.

(٧) - يتأثر إنفعال الفرد وسلوكه بتقديره لذاته: حيث أن الأفراد يميلون إلى تقييم سلوكهم وأدائهم في العديد من المواقف، بل ويميلون إلى تقييم أنفسهم ككل، إما إذا أخطأ الفرد في تقييمه لذاته فإنه لن يتسامح مع نفسه مما يكون له عظيم الأثر في سلوكه وانفعالاته.

(Ellis, 1973)

- (٨) - الأفراد هم المسؤولون عن أفعالهم وانفعالاتهم.
- (٩) - أنه من الممكن تعلم وجهات نظر واقعية واستيعابها بالممارسة.
- (١٠) - الاضطراب النفسي والسلوك العصبي ينتج عن التفكير غير العقلاني، فالعصابي هو شخص أفكاره غير عقلانية، عاجز انفعالياً، سلوكه مدمر للذات.
- (١١) - تفكير الإنسان هو الذي يلون مدركاته، يجعلها حسنة أو رديئة، مطمئنة أو مهددة.
- (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٥)

(هـ) - الأسس البيولوجية:

تمر مرحلة المراهقة بتغيرات داخلية متعلقة بالهرمونات مما يؤدي إلى حدوث نوع من التوتر والقلق لدى المراهق وقد ينتج عنه بعض الاضطرابات النفسية والأفكار اللاعقلانية التي تسبب انفعالات وبالتالي سلوكيات غير متزنة أو غير عقلانية.

٨ - محتوى جلسات البرنامج:

جدول (٧)

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي

الجلسة	الاهداف	الفنيات
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعارف بين الباحثين والطلّاب وإقامة علاقة مهنية مع المسترشدين قائمة على الود والتقبل.</li> <li>- التعرف بالإطار العام للبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه وجلساته والفرّاءات المرجوة منه.</li> <li>- الاتفاق على القواعد والضوابط التي ستسير عليها الجلسات.</li> <li>- التطبيق القبلي لمقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- الواجبات المنزلية.</li> </ul>
الثانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف بإيمان شبكات التواصل الاجتماعي ومظاهره وتأثيراته السلبية.</li> <li>- التعرف على طرق خفض إيمان وسائل التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- التعرف على الأفكار التلقائية.</li> <li>- لعب الأدوار.</li> </ul>
الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على الإرشاد العقلاني الانفعالي ومبادئه.</li> <li>- التمييز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية المرتبطة بإيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>- التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بإيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- التخيل العقلاني الانفعالي.</li> <li>- الواجبات المنزلية</li> </ul>
الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب الطالّبات على الربط بين الأحداث والمعتقدات والسلوك ABC.</li> <li>- أن تعرف الطالّبات العلاقة بين السلوك والانفعال والحدث.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التخيل العقلاني الانفعالي.</li> <li>- التعرف على الأفكار التلقائية.</li> <li>- تنفيذ اختبار الواقع.</li> </ul>
الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إكساب الطالّبات القدرة على التمييز بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات غير العقلانية.</li> <li>- تقييم الطالّبات لبعض السلوكيات والنتائج المرتبطة بالأحداث والمعتقدات السابقة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضر</li> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- الحوار السقراطي.</li> <li>- كشف الذات.</li> </ul>
السادسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقييم بعض الأفكار غير العقلانية المرتبطة بإساءة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>- دحض وتفنيد بعض الأفكار والمعتقدات السلبية المرتبطة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدحض والتفنيد.</li> <li>- تغيير المعتقدات.</li> <li>- تعبيرات المواجهة الفعالة.</li> </ul>
السابعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بالعلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير (A.B.C.D.E)</li> <li>- تدريب الطالّبات على تنفيذ نموذج ABC، في المواقف المختلفة.</li> <li>- تدريب الطالّبات على الربط بين الأفكار اللاعقلانية والنتائج الانفعالية في المواقف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة.</li> <li>- الحوار.</li> <li>- أسئلة تنفيذ اختبار الواقع.</li> <li>- تغيير مفردات اللغة.</li> </ul>
الثامنة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإيمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- الدحض والإقناع.</li> <li>- الفكاهة والمرح.</li> </ul>

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

	- التدريب على إيجاد أفكار بديلة لتغيير الحدث المؤدي للأفكار اللاعقلانية. ABCDEF	
التاسعة	- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - الإسهام في إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية القدرة على تحديد أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم والنتائج المتوقعة. - التدريب على إدراك العلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير.	- المحاضرة. - الدحض والإقناع. - الفكاهة والمرح. - مجادلة الأفكار اللاعقلانية بنموذج ABCDEF
العاشرة	- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تعديل الأفكار السلبية اللاعقلانية المرتبطة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.	- المحاضرة. - الدحض والإقناع. - الفكاهة والمرح. - مجادلة الأفكار اللاعقلانية بنموذج ABCDEF
الحادية عشرة	- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - تدريب الطالبات على التحكم الانفعالي أثناء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.	- المحاضرة. - الدحض والإقناع. - الفكاهة والمرح. - مجادلة الأفكار اللاعقلانية بنموذج ABCDEF
الثانية عشرة	- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - تدريب الطالبات على دحض وتقني الأفكار غير العقلانية المرتبطة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.	- المحاضرة. - الدحض والإقناع. - الفكاهة والمرح. - مجادلة الأفكار اللاعقلانية بنموذج ABCDEF
الثالثة عشرة	- مناقشة الطالبات حول أوجه الاستفادة من الجلسات السابقة في خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. - تدريب الطالبات على النموذج البديل.	- المناقشة والحوار. - لعب الأدوار. - النموذج البديل
الرابعة عشرة	- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لمكونات نموذج ABCDEF في دحض بعض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات والمرتبطة بإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - تدريب الطالبات على تغيير مفردات اللغة لتعديل بعض السلوكيات المرتبطة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.	- المحاضرة. - الدحض والإقناع. - الفكاهة والمرح. - مجادلة الأفكار اللاعقلانية بنموذج ABCDEF
الخامسة عشرة	- تعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهمية الاسترخاء في خفض بعض مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. - ممارسة أفراد المجموعة التجريبية لتمارين استرخاء عضلات الوجه والعينين والرقبة.	- الاسترخاء. - الواجبات المنزلية.
السادسة عشرة	- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي على مستوى التخيل. - تدريب الطالبات على التخيل العقلائي الانفعالي للأفكار العقلانية وتمثيلها.	- المحاضرة. - المناقشة والحوار. - التخيل العقلائي الانفعالي. - التعزيز، والواجبات المنزلية.

## د. ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد

<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- التخيل العقلاني الانفعالي.</li> <li>- التعزيز، والواجبات المنزلية.</li> <li>- كسف الذات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعرف أفراد المجموعة التجريبية على الأساليب العقلانية في التعامل مع مشكلات الحياة بصفة عامة، وإيمان شبكات التواصل الاجتماعي بصفة خاصة.</li> <li>- تدريب الطالبات على فنية كشف الذات.</li> </ul>	السابعة عشرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- والواجبات المنزلية.</li> <li>- الأسلوب الفكاهي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على استخدام التفكير العقلاني في مواقف حياتية واقعية.</li> <li>- تدريب الطالبات على التحكم الانفعالي في المواقف المختلفة المرتبطة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	الثامنة عشرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطاقة التحكم الانفعالي.</li> <li>- التحصين التدريجي.</li> <li>- التعزيز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أعضاء على كيفية اكتساب الأفكار العقلانية والتخلص من الأفكار غير العقلانية.</li> <li>- توضيح دور الاسترخاء في صفاء الذهن وتحسين الحالة الجسدية والمزاجية.</li> <li>- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة فنية الاسترخاء.</li> </ul>	التاسعة عشرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطاقة التحكم الانفعالي.</li> <li>- الأسلوب الفكاهي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح مفهوم الحديث الذاتي المستمر.</li> <li>- توضيح الآثار السلبية للأحاديث الذاتية السلبية.</li> <li>- التدريب على استخدام هذه الفنية من أجل تقوية الأفكار العقلانية.</li> </ul>	العشرون
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطاقة التحكم الانفعالي.</li> <li>- تعبيرات المواجهة الفعالة.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف مفهوم التخيل والتصور وكيفية تطبيقه.</li> <li>- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخيل الانفعالي من أجل مساعدتهن في تغيير انفعالاتهن غير المناسبة إلى انفعالات مناسبة.</li> </ul>	الحادية والعشرون
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير مفردات اللغة.</li> <li>- الأسلوب الفكاهي.</li> <li>- التعزيز الإيجابي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب الطالبات على حديث الذات الإيجابي أثناء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>- تدريب الطالبات على توكيد الذات.</li> </ul>	الثانية والعشرون
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنفيذ اختبار الواقع.</li> <li>- إعادة البناء المعرفي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الطالبات حول سبل تطبيق الأفكار والمعتقدات العقلانية.</li> <li>- تدريب الطالبات على آلية تنفيذ الأفكار اللاعقلانية.</li> </ul>	الثالثة والعشرون
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- التعزيز.</li> <li>- لعب الأدوار.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقويم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي وفقاً للاستمارة المعدة لذلك.</li> <li>- الإنهاء والختام لجلسات البرنامج.</li> <li>- الاتفاق على الأنشطة التي سوف تنفذ في فترة المتابعة.</li> <li>- التطبيق البعدي لمقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	الرابعة والعشرون
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والمناقشة.</li> <li>- التعزيز الإيجابي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التطبيق التتبعي لمقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>- مناقشة مع الطالبات حول أوجه الاستفادة من البرنامج وما هي الأنشطة التي ما زالوا يطبقونها في فترة المتابعة.</li> <li>- حث الطالبات على الاستمرار في تطبيق أنشطة البرنامج لخفض إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	الجلسة الخامسة والعشرون (جلسة متابعة)

### صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج على (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي وطلب منهم أبدا الرأي حول البرنامج من حيث، صلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق على عينة البحث، مدى ارتباط أهداف الجلسات بالمحتوى التدريبي، مدى

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

ملائمة الأنشطة والمهام المستخدمة في كل جلسة لمستوى خصائص عينة البحث، مدى ملائمة الزمن المحدد لكل جلسة من جلسات البرنامج، مدى ملائمة التقييم لأهداف الجلسة، فبلغ معامل الاتفاق بينهم (٠.٨٥) بينهم وأشاروا إلى أن جميع موضوعات الجلسات مناسبة وتصليح للتطبيق على عينة البحث الحالي.

### تقييم البرنامج:

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من صحة فروض البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ١ - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
  - ٢ - اختبار ت T-test للمجموعات المرتبطة، وللمجموعات المستقلة.
  - ٣ - معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس المستخدم في البحث الحالي.
  - ٤ - معامل ارتباط ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha للتحقق من ثبات المقياس.
  - ٥ - معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half Method.
  - ٦ - مربع ايتا لتعرف حجم تأثير البرنامج.
- حيث تمت المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

### نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

#### أ - نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات الحلقة الثانية في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث تم التحقق من شروط استخدام اختبار "ت" T-test وهي اعتدالية التوزيع، وعشوائية العينة، وجدول (٧) التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدى

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	١١.٥٦	٢.٧٦	٢٠.٨٣	٥.٣١	٣٤.٢٠	٣٠	عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٠١	٨.٩٨	٢.٤٧	١٩.٨٠	٥.٤١	٢٩.٦٣	٣٠	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٠١	١٥.٦٣	٢.٨٣	١٩.٠٧	٣.٧٤	٣٢.١٣	٣٠	مظاهر إيمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٠١	١٥.٩٢	٢.٨٧	٢٢.٣٣	٥.٠٨	٣٩.١٧	٣٠	آثار إيمان شبكات التواصل الاجتماعي
٠.٠١	٢٥.٢١	٤.٤٨	٦١.٢٠	٨.٤٣	١٠٠.٩٣	٣٠	الدرجة الكلية لإيمان شبكات التواصل الاجتماعي

يتضح من جدول (٨) السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدى وكذلك أبعاده الفرعية (دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مظاهر إيمان شبكات التواصل الاجتماعي، آثار إيمان شبكات التواصل الاجتماعي)، وبالنظر إلى متوسطات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى نجد أن متوسطات القياس البعدى أقل من متوسطات القياس القبلي مما يدل على انخفاض درجات الطالبات في القياس البعدى عن القياس القبلي، وبذلك تكون الفروق لصالح القياس البعدى. وبذلك تحقق الفرض الأول من فروض البحث.

ب - نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الأول على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس إيمان

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

شبكات التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات الحلقة الثانية في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث تم التحقق من شروط استخدام اختبار "ت" T-test وهي اعتدالية التوزيع، وعشوائية العينة، وجدول (٨) التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياس البعدي

المتغير	العدد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٥.٣٣	٤.٣٧	٢٠.٨٣	٢.٧٦	١٥.٣٧	٠.٠١
دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٠.٤٣	٥.٦٦	١٩.٨٠	٢.٤٧	١٠.٠٣	٠.٠١
مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٢.٦٠	٤.١٢	١٩.٠٧	٢.٨٣	١٤.٨٢	٠.٠١
أثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٣٩.٤٧	٤.٣١	٢٢.٣٣	٢.٨٧	١٧.١٤	٠.٠١
الدرجة الكلية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	١٠٢.٥٠	٦.١٧	٦١.٢٠	٤.٤٨	٢٩.٦٨	٠.٠١

يتضح من جدول (٩) السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وكذلك أبعاده الفرعية (دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، أثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي)، وبالنظر إلى متوسطات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وجد أن متوسطات المجموعة التجريبية أقل من متوسطات المجموعة الضابطة مما يدل على انخفاض درجات الطالبات في المجموعة التجريبية عن المجموعة

## د. ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد

الضابطة، وبذلك تكون الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وبذلك يتحقق الفرض الثاني من  
**فروض البحث.**

وللتعرف على حجم فعالية البرنامج تم حساب مربع إيتا لحجم الأثر، وذلك للتعرف على حجم فعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{مربع إيتا} = \text{مربع ت} / (\text{مربع ت} + \text{درجات الحرية}) = 0.94$$

وكان حجم مربع أيتا هو (0.94) وهذا يدل على أن حجم تأثير عالي (Kies, 1989, 448). ويتضح مما سبق أن حجم تأثير البرنامج التدريبي كان عالياً في خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

### ج - نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على ما يلي: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات الحلقة الثانية في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث تم التحقق من شروط استخدام اختبار "ت" T-test وهي اعتدالية التوزيع، وعشوائية العينة، وجدول رقم (9) التالي يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي

الدالة	قيمة ت	القياس التتبعي		القياس البعدي		العدد	المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.33	0.98	2.07	20.17	2.76	20.83	30	عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
0.84	0.20	3.36	19.70	2.47	19.80	30	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

المتغير	العدد	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	١٩.٠٧	٢.٨٣	١٩.١٧	٢.٨٩	٠.١٦-	٠.٨٧
آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٢٢.٣٤	٢.٨٧	٢٢.٦٠	٢.٨٩	٠.٥٥-	٠.٥٩
الدرجة الكلية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي	٣٠	٦١.٢٠	٤.٤٧	٦١.٤٣	٥.٠٩	٠.٢٦-	٠.٧٩

يتضح من جدول (١٠) السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وكذلك أبعاده الفرعية (دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مظاهر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، آثار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي)، وبذلك تحقق الفرض الثالث من فروض البحث.

### مناقشة وتفسير النتائج:

أشارت نتائج البحث الحالي إلى انخفاض درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، حيث أظهرت نتائج البحث وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان.

ويفسر الباحثون وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي بأن البرنامج الإرشادي أتاح لهن ممارسة العديد من الأنشطة والفنيات والأساليب الإرشادية، وكذلك الحوار المناقشة والتعرف على أفكارهن غير العقلانية المرتبطة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي ودحضها وتفنيدها وتصحيح بعض معتقداتهم الخاطئة اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر

عقلانية، كما تم استخدام فنية الأسئلة المنطقية والتي تم من خلالها التعرف على مدى التناسق المنطقي في تفكير المسترشدات، وكذلك أسئلة تفنيد اختبار الواقع والتي ساعدت المسترشدات على أن يكون معتقداتهن متناسقة مع واقعهن العملي، وكذلك أسئلة التفنيد البراجماتية والتي ساعدت على اقتناع المسترشدان بأن هناك بعض المعتقدات الخاطئة التي تسيطر عليهن في إيمان شبكات التواصل الاجتماعي.

كما مارست المسترشدات تحليل الذات التفاعلي من خلال إعادة تقييمهن لسوء استخدامهن لمواقع وشبكات التواصل الاجتماعي بطريقة عقلانية، وتعليمهن كيف يستجبن بطريقة ملائمة لبعض الاستفزات والأساليب غير الملائمة من صديقاتهن على مواقع التواصل الاجتماعي، كما مارسن فنية التخيل العقلاني الانفعالي حيث طلب منهن أن يتخيلن بعض المواقف التي يمررن بها أثناء استخدامهن لشبكات التواصل الاجتماعي وتؤثر عليهن سلبياً وتثير خوفهن أو قلقهن أو غضبهن، وطلب منهن القيام بالحديث الذاتي، وأن يتصوروا أنفسهن يسلكن ويتصرفن بطريقة مختلفة عما يحدث في الواقع، وأن يغيرن طريقة تصرفهن ويتخيلن أنفسهن بلا شبكات تواصل اجتماعي، ويتحدثن مع أصدقائهن وأسرهن ويمرحن ويتمتعن بالخروج إلى الطبيعة، ويعطين أنفسهن فرصة للتعبير عن احتياجاتهن ومشاعرهن الطبيعية بعيداً عن شبكات التواصل الاجتماعي، كما مارست الطالبات فنية بطاقة التحكم الانفعالي، حيث عرض عليهن بطاقة بها أربعة فئات من الضعف الانفعالي وتحت كل فئة قائمة بالانفعالات والمشاعر غير الملائمة والهدامة للذات وقائمة موازية بالانفعالات والمشاعر الملائمة وغير الهدامة للذات وتم مناقشتها.

كما كان لتعليمهم نموذج ABC وتحليل المواقف والأحداث من خلاله، تأثير فعّال في إدراك الصلة القوية بين اضطرابهم الانفعالي وبين أفكارهم اللاعقلانية، وكذلك ممارستهم لفنية التخيل العقلاني، التي تبعت كل فكرة لاعقلانية قدمت لهم، وما يلزمها من تبديل للانفعالات السلبية المصاحبة للفكرة اللاعقلانية، إلى انفعالات إيجابية، والتي تنتج عن استخدام الفكرة العقلانية، وأيضاً ممارسة تلك الأفكار في الحياة العملية في الفترات بين الجلسات ومناقشة أفراد العينة للباحثين حولها.

كما ساعدت الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي على توفير خبرات وممارسات ومواقف وحوارات ومناقشات أسهمت في تطوير قدرات الطالبات في

## ◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

السيطرة على أنفسهن وقدرتهن على دحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وساعدتهن على فهم ذواتهن بإيجابية، بالإضافة إلى توظيف الخبرات والمهارات المكتسبة في إقامة علاقات اجتماعية يسودها الود والهدوء والصراحة بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي (Jorgenson, 2011).

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات التي تؤكد على فعالية البرامج الإرشادية المختلفة في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، مثل دراسة أبو غزالة (٢٠١٠) التي أكدت نتائجها على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت لدى عينة الدراسة، ودراسة كيم (Kim, 2008) التي أكدت نتائجها أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تقليل مستوى الإدمان وتحسين تقدير الذات لدى عينة الدراسة، ودراسة شاهين (٢٠١٥) والتي تناولت فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض إدمان الأنترنترنت.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع المبادئ والأسس التي أشار إليها ألبرت أليس أن الأفراد نادراً وإن لم يكن مستحيلاً ما يكون لديهم أفكار ومشاعر وسلوكيات نقية وأن رد الفعل عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية، فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتان منفصلتين أو مختلفتين، لكنهما يتداخلان على نحو ذو دلالة ويعملان في علاقة السبب والنتيجة، حيث يؤدي تفكير الفرد إلى الانفعال، كما يؤثر الانفعال على التفكير والسلوك كما ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى. كما أشار كراسيون (Craciun, 2012) إلى أن الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي يعد أسلوب فعال وطريقة مهمة يستفيد منها الفرد؛ حيث يسمح للأفراد بتطوير قدراتهم في إدارة مشاعرهم في زمن قصير، ويحدث هذا نتيجة التغيير في البناء المعرفي للفرد، وتعديل أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية مما يؤدي إلى تغيير وتعديل السلوك.

◆ ◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆ ◆

كما أشار إليس (Ellis, 1994A) إلى أن نظرية REBT أثبتت فعاليتها في تفسير ومعالجة اضطرابات التوتر المختلفة. ويسعى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى إكساب الفرد المعرفة والمهارة في التفكير فذلك يساعده على تنمية قدرته على توجيه الذات، والتحمل، وتقبل عدم اليقين، وتحمل المخاطرة، والإحباط، والمسؤولية الذاتية عن الاضطراب، ويكسبه المرونة والعلمية في التفكير والالتزام وتقبل الذات.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وكذلك أبعاده الفرعية مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى طالبات الحلقة الثانية بمدارس محافظة ظفار. ويمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة والفنيات التي قامت الطالبات بتنفيذها في الجلسات، وكذلك الواجبات المنزلية والأنشطة التي تم تنفيذها بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وما تم من مناقشات وحوارات، ودحض وتنفيذ للأفكار غير العقلانية لدى الطالبات مرتبطة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي ساعد على استمرار فعالية البرنامج الإرشاد في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لديهم. كما كان لتأكيدات الباحثين للطالبات على الاستمرار في تنفيذ الأنشطة والفنيات التي تم تعلمها في جلسات البرنامج أثراً في استمرارهن في تطبيقها وتعميم هذه الأنشطة والفنيات التي تم تعلمها في مواقف حياتية أخرى.

## التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، يوصي الباحثون بما يلي:

- ١- توعية الطلبة على مختلف مستوياتهم العمرية بالآثار السلبية المترتبة على إدمان التواصل الاجتماعي وتأثيره على الفرد من خلال الندوات والمحاضرات وشبكات التواصل الاجتماعي.
- ٢- توجيه القائمين على العملية التربوية بالمدارس بإقامة اللقاءات التوعوية للطلاب بهدف توعيتهم بالاستخدام الأمثل والإيجابي لشبكات التواصل الاجتماعي المتعددة.
- ٣- توجيه عدد من البرامج الإرشادية بهدف توعية أولياء الأمور للقيام بأدوارهم المتعلقة في متابعة استخدام ابنائهم لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ٤- التوسع في تطبيق البرامج التوعوية للقطاعات الأهلية والرسمية بهدف خفض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في مجتمعاتنا المحلية.
- ٥ - تفعيل وسائل الإعلام وخاصة المرئية منها بتخصيص برامج موجهة للشباب يومية أو أسبوعية تقدم من خلالها مخاطر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وتوضيح الآثار السلبية النفسية والاجتماعية والانفعالية على الشباب عامة وعلى الفتيات الجامعة بشكل خاص.
- ٦ - التنسيق بين مؤسسات المجتمع المدني والمحلي لنشر الوعي وبيان مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعرض قصص واقعية من الأفراد الذين سقطوا فريسة هذا العالم الافتراضي وما جناه هؤلاء الأفراد من معاناة نفسية واجتماعية.
- ٣ - تربية الطالبات وتوعيتهن على احترام الوقت وعدم مضيعته أمام أجهزة الكمبيوتر أو مع الهاتف النقال اللذان يعتبران فقط اداة لتسهيل الحياة وليس للقضاء عليها أو للسيطرة على أفكارهم وسلوكياتهم.
- ٤ - إرشاد الفتيات في سن المراهقة إلى الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ٥ - ضرورة تطبيق البرامج الإرشادية القائمة على الحوار والمناقشة لتعديل الاتجاهات والأفكار الخاطئة لدى الفتيات، وتعديل اتجاهاتهن ومساعدتهن الانفعالية تجاه استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

### قائمة المراجع:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، عربيات، أحمد عبد الحليم (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي (ط٣)*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو غزالة، سميرة علي جعفر (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية. *مجلة الإرشاد النفسي - مصر*، (٢٤)، ٣٩-٩٣.
- الحيلة، محمد محمود (٢٠٠). أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه، *المجلة العربية للتربية*، تونس، ٢٠ (٢)، ١٥٠ - ١٦٩.
- حسن، أحمد حسنين أحمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. *مجلة الطفولة والتربية - مصر*، ٤ (١٠)، ٤٧ - ١٠٤.
- خطاب، علي ماهر (٢٠٠٨). *القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*، ط ٧. القاهرة: المكتبة الأكاديمية.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد (٢٠١٤). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٢ (٨)، ٢٠١ - ٢٣٥.
- زهران، حامد (٢٠٠٢). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- زهو (٢٠١٧) الإفراط في استخدام شبكات التواصل وعلاقته بالمشكلات الاجتماعية: دراسة ميدانية على أمهات المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها، مصر*، ٢٨ (١٠٩)، ١ - ٦٥.
- الزيدي، أمل (٢٠١٤). *إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى - سلطنة عمان.
- شاهين، محمد أحمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة جامعة الأقصى، فلسطين*، ١٩ (٢)، ٣٥٨ - ٣٩٠.

◆ فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ◆

- شناوي، سامي أحمد، وعباس، محمد خليل (٢٠١٣). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. مجلة جامعة، مركز الأبحاث للعلوم التربوية والاجتماعية، ١٨ (٢)، ٧٥ - ١١٨.
- الشهري، حنان شعشوع (٢٠١٣). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفييس بوك وتويتر نموذجا". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية.
- الصوافي، عبد الحكيم عبد الله راشد (٢٠١٥). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى - سلطنة عمان.
- الطهراوي، إسلام جميل (٢٠١٥). الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك من طلبة الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، صحة نفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي وأحمد، أسماء فتحي (٢٠١٥). الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٦ (٤)، ١٧٨ - ٢٠٨.
- عبد المقصود، محمد (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية - مصر، ٤ (١٥)، ٢٠٣-٢١٤.
- العزة، حسني سعيد (٢٠١٦). الإرشاد الجماعي العلاجي، ط٣. عمان - الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العصيمي، سلطان عائض مفرح (٢٠١٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

◆ ◆ ناصر عبدالرشيد & أ. كوثر شعبان & أ. منى أحمد سعيد ◆ ◆

- العمري، منى سالم أسلم (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة ظفار. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار - سلطنة عمان.

- الفيلاوي، حليلة إبراهيم أحمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية - مصر، ١ (٤)، ٢٢٧ - ٢٦٣.

- محمد، سيد عبد العظيم، عبد الصمد، فضل إبراهيم، وأبو النور، محمد عبد التواب (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

- المشيخي، عامر محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض إساءة استخدام الانترنت لدى طلاب جامعة ظفار. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار - سلطنة عمان.

- موقع النهار (٢٠١٨). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. From <https://www.annahar.com/article/49550>, retrieved on March 23, 2018.

- يونس، بسمة حسين عيد (٢٠١٦). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.

Berge, z. I. (2006). *Interaction in post - secondary web - based learning, education technology*. New York: Prentice Hall Inc.

Boyd, M. D. & Ellison, A. (2007). Social Networks Sites: Definitions, History and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (11), 12 - 25.

Capuzzi, D. & Gross, D. R. (2007). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* (4<sup>th</sup> Ed.). Columbus, Ohio: Merrill / Prentice Hall.

- Cassidy, J. (2006) Me Media: How Hanging out on the Internet Became Big Business. *The New Yorker*, May 15, 50-59.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole-Publishing Company.
- Corsini, R. (2004). *The Dictionary of Psychology*. New York: Routledge.
- Craciun, A. (2012). Rational-Emotive Psycho-Therapy techniques: Brief Description. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 3 (2), 12 - 22.
- Ellis, A. (1973). *Rational- Emotive Therapy*, C. H. Corsini (Ed.). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, (3rd. Ed), New York: Harper And Row Publishers.
- Ellis, A. (1994A). *Reason and emotion in psychotherapy, Revised and updated*. Secaucus, New Jersey: Carol.
- Ellis, Albert (1994B). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). A Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational Emotive And Behavioral Therapy*, 12 (1), 3 - 25.
- Engin, D. M. (2006). *Effectiveness of rational emotive therapy in reducing anxiety feeling level, stress and depression by adolescents. social-Behavior and personality*. Vol 34(9) PP. 1161- 1170
- Frogatt, W. (2005). A Brief Introduction to rational emotive behavioural therapy (3<sup>rd</sup> Ed.). New Zeland: Stortford Lodge: Hasting, retrieved from [www.rational.org.nz/prof-docs/intro-REBT.pdf](http://www.rational.org.nz/prof-docs/intro-REBT.pdf).
- Griffiths, M. D (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1 – 2. DOI: 10.4172/2155-6105.1000e118.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview and preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.). *Behavioural addiction: Criteria, evidence and treatment* (119 – 141). San Diego: CA: Elsevier Academic Press.
- Hall. A. (2009). College Students' Motives for Using Social Network Sites and Their Relationships to Users' Personality Traits. *Conference Papers- International Communication Association, Annual Meeting*, 1 - 38.

- Jorgenson, S. H. (2011). *College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability*. Official International Research. Dawson College.
- Kiess, H. O. (1989). *Statistical concepts for the behavioral sciences*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Kim, J. U. (2008). The effect of Reality Therapy Group counseling Program on the internet addiction level and self – esteem of internet addiction among university student. *International journal of reality Therapy*, 27 (2), 4 - 12.
- Kirik, A. M., Arslan A., Cetinkaya, A. & Guel, M (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108 - 122. Doi : 10.14486/IntJSCS444.
- Kuss, D. J; & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 8 (9), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528. Epub 2011 Aug 29.
- Lenhart, A. & Madden, M, (2007). Teens, privacy, & online social networks. Pew Internet and American Life Project Report. (2007)  
[http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP\\_Teens\\_Privacy\\_SNS\\_Report\\_Final.pdf](http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Teens_Privacy_SNS_Report_Final.pdf).
- Madell, D.E. & Muncer, S.J. (2007). *Control over social interactions: an important reason for young people use of the internet and mobile phone for communications?* 10 (1), 137 - 140.
- Michael G. W., Noah, C. B; Joseph C. F. & Jonathan, S. (2010). Health Anxiety: Latent Structure and Associations with Anxietyrelated Psychological Processes in a Student Sample. *Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32 (4), 565 - 574.
- Michel, V. (2010). *Facebook and the Invasion of Technological Communities*, New York.

**The effectiveness of a rational emotive behavioural counseling program in decreasing social networks addiction level by cycle two female students in Sultanate of Oman**

Prepared by:

**Dr. Nasser Said Goma  
Abdelrasheed**

Associate Professor  
Dhofar University – Sultanate of Oman  
Minia University – Egypt

**Kawther Shaban Ibrahim**  
Master Student – Education Department  
College of Arts and Applied Sciences  
Dhofar University – Sultanate of Oman

**Mona Ahmed Said Baqi**  
Master Student – Education  
Department  
College of Arts and Applied Sciences  
Dhofar University – Sultanate of Oman

**Abstract:**

This study aimed to investigate the effectiveness of a rational emotive behavioural counseling program in decreasing the level of social networks addiction among female students in cycle two Basic Education schools in Dhofar Region, Sultanate of Oman. The experimental study sample consisted of (60) female students who have high scores on the social networks addiction questionnaire and divided randomly into two groups, one is an experimental group and the other one is a control group. Each group consisted of (30) female students. The researchers prepared the social networks addiction questionnaire to measure the social networks addiction level. Also, a counseling program based on rational emotive behavioural counseling theory was conducted on the experimental group to decrease the addioction level of social networks. The researchers used some statistical techniques like: the Kronbach's Alpha, the T-test, and the ETA square to calculate the effect size.

The results of the study indicated the effectiveness of the rational emotive behavioural counseling program in decreasing the level of social networks addiction among the female students; such that scores of the students was decreased significantly on the pre-test. In addition, the results emphasize the continuation effectiveness of the rational emotive behavioural counseling program in decreasing the level of social networks addiction among female students.

**Key Words:** Counseling program - Rational emotive behavioural counseling - Cycle two Female Students - Addiction - Social networks