

## اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

أ.م.د اميره مزهر حميد [ameerameera678@gamil.com](mailto:ameerameera678@gamil.com)  
مديرية تربية ديالى-معهد الفنون الجميلة للبنات /الصباحي -ديالى  
الكلمات المفتاحية : اسلوب ايقاف التفكير، الادمان

**Keywords: thought-stopping method, addiction**

تاريخ استلام البحث : 2021/11/3

DOI:10.23813/FA/91/3

FA/202209/91C/437

### الملخص

استهدف البحث الحالي الى تعرف اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، وجرى اختيار عينة عشوائية بلغت 400 طالب لعينة التحليل الاحصائي و100 طالب لعينة البحث من طلاب المرحلة المتوسطة، وقامت الباحثة ببناء مقياس الادمان على وفق الاتجاه التكاملي ، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من 20 فقرة وامام كل فقره ثلاثة بدائل ، وجرى استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس وقد طبق بصيغته النهائية على عينة البحث الاساسية والبالغة (100) طالب وجرى اختيار 20 طالب من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الادمان وزعوا بشكل عشوائي الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع 10 طلاب لكل مجموعة ، و للتحقق من الصدق الظاهري للبرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الارشاد والذين اكدوا صلاحية البرنامج والاسلوب وعناوين الجلسات للبرنامج وبلغت جلسات البرنامج بواقع 8 جلسات ، و اسفرت نتائج البحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج أي ان البرنامج ساهم في خفض مستوى الادمان لدى الطلبة وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات والتي تسهم مستقبلا في الحد من هذه الظاهرة

الكلمات المفتاحية: اسلوب ايقاف التفكير ، الادمان

## **The Effect of Stopping Thinking Method on Reducing the Level of Addiction to Social Communication Among Middle School Students**

**Prof. Dr. Amira Mezher Hamid**

**Diyala Education Directorate - Institute of Fine Arts for Girls / Al-Sabahi – Diyala**

### **Abstract**

The current research aimed to identify the effect of stopping thinking method in reducing the level of addiction on social networking sites. A random sample of 400 students was selected for the sample of statistical analysis and 100 students for the research sample of middle school students. The researcher built the addiction scale according to the integrative trend. It may be the scale in its final form which consists of 20 items. In front of each item, there are three alternatives. The psychometric properties of the scale were extracted. It was applied in its final form on the basic research sample of (100) students. Twenty students were selected from those who obtained the highest scores on the addiction scale. They were randomly distributed into two an experimental groups. The control group which consists of 10 students per group. The post-test scores of the experimental group before and after the program means that the program contributed to reduce the level of addiction among students, as well as the presence of differences statistically significant between the post-test scores of the control group and the experimental group. In favor of the experimental group and the research which came out with a set of recommendations and suggestions that contributed in the future to reduce this phenomenon.

### **الفصل الاول**

#### **مشكلة البحث**

ان التقدم العلمي والتكنولوجي وتطور انماط المعيشة ادى الى ظهور انماط جديدة من التواصل بالنسبة للبشر، والتي تطورت هي الاخرى ،وعمل الانسان على استغلالها، واصبحت تشعره بانها في مدينة صغيرة ،حيث عملت على تقريب المسافات بين شعوب العالم (ساري ،2008 : 43 )، لقد شاع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واصبحت كالماء والهواء بالنسبة للبعض، وهذا يعود الى سهولة توافر

خدمات الانترنت وكذلك توفر الحواسيب واجهزة الاتصال الذكية والتي اصبحت الوسيلة الاساسية للوصول الى تلك المواقع (عامر، 2011، 121 )، فهي متعددة ولكل موقع رواده الذين يزدادون يوما بعد يوم، وبذلك يلجا الفردمن خلالها الى الانتقال من العالم الواقعي الى العالم الافتراضي ،ويكون له حساب في تلك المواقع(شمس الدين ، 2013 : 10)

ان المشاكل الاسرية والفراغ والبطالة هي من الاسباب الاساسية التي دفعت الفرد الى هذا العالم الافتراضي ،فعلی الرغم من ان الشباب والمراهقين يرون في تلك المواقع حدثا ايجابيا في حياة الملايين من البشر، الا انه احدث تغيرات اجتماعية ،وفتحت عصرا من عصور التفاعل ،وقامت بتوفير معلومات لمستخدميها،ولكن في الوقت نفسه لها عواقبها السلبية ،والتي هي السبب الاساسي في الوحدة النفسية ،وهذا يتفق مع دراسة (يونس ،2016 ) والتي اكدت في دراستها الى وجود علاقة ارتباطية بين الادمان على مواقع التواصل والوحدة النفسية (يونس ،2016: 2)

ان هذا النوع من الادمان اقوى من الادمان على الخمر ،والمخدرات ،والتدخين ،وجاء عن طريق التقدم التكنولوجي الذي ساهم في احداث تغيير في مفهوم الادمان وظهور نوع جديد من المخدرات ،وهي المخدرات الرقمية ومع هذا التقدم ودخول الانترنت في حياة البشر اصبح هناك هوس بالحياة الالكترونية ،وتنوعت اشكالها ،وهذا النوع من المخدرات مختلف في الشكل ،وطريقة التعاطي، ومع ذلك فانه يترك اضرار كبيرة كالتي تتركها المخدرات ،فكلاهما يعملان على تشويه عقل الفرد (شناوي وعباس ،2013 : 231)

لذا اصبحت هذه الظاهرة مشكلة اجتماعية حديثة مع تزايد الاعداد التي تستخدم تلك المواقع ،فقد اشارت دراسة امريكية الى ان حوالي 400 مليون شخص يعانون من الادمان ،وكذلك اكدت ان الافراط في استخدام تلك المواقع يؤدي الى حدوث اضطرابات في النوم ،وبالتالي يعمل على اكتساب عادات سيئة اثناء النوم . (Aimevaletine 35:2011) ، وفي نفس السياق، فقد اشارت ايضا الجمعية العلمية الامريكية الى ان الاشخاص الذين يقضون وقت طويل في مواقع التواصل سيكون لديهم اضطراب في النوم ،لان الدماغ يميل الى تفقد تلك المواقع كل 37 ثانية،في حين توصل العلماء من جامعة شيكاغو الى اخذ صور للدماغ للاشخاص المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي فلاحظوا ان اجزاء الدماغ المسؤولة عن المتعة والرغبة تم تنشيطها ،ومن تاثيرات الادمان الاخرى هو تاثيرها على الاشخاص الذين يقضون 38 ساعة اسبوعيا على الانترنت دون عمل مما يؤدي الى التضحية بالدراسة ،والاسرة ،والعلاقات الاجتماعية (منصور ، 2012 : 12)

وبمان ان طلاب المرحلة المتوسطة هم من المراهقين الذين يكونون اكثر من غيرهم في استخدامهم لتلك المواقع ،لان تلك المواقع اصبحت تحقق رغبات ،واحلام العديد من الشباب بشكل علم، لانها تعمل على خلق عالم جديد يشعروهم بالراحة مع الجلوس امام تلك الشبكات بشكل مطول مما يؤدي الى الانطواء، والاصابة بالعديد من الامراض العضوية كالصداع ،والم في العمود الفقري ،وايضا الضغط على المراكز العصبية للجسم (معتوق وكريم ،2012 : 65)

من هنا ظهرت مشكلة البحث التي سعت الباحثة الى دراستها ومحاولة التخفيف منها وخاصة لانتشارها السريع بين فئات المجتمع ككل ولتاكد الباحثة من انتشار هذه الظاهرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ،قامت بتوجيه استبانة استطلاعية (ملحق، 1) ل 20 طالب تم اختيارهم عشوائيا لمعرفة الوقت الذي يقضونه امام تلك المواقع اذ كان معدل الوقت الذي يقضونه امام مواقع التواصل الاجتماعي بمعدل 35 ساعات اسبوعيا اي بمعدل 5 ساعات كل يوم من هنا تبلورت مشكلة البحث وسعت الباحثة الى دراستها من خلال الاجابة عن السؤال الاتي.

س/هل لاسلوب ايقاف التفكير اثر في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ؟

### اهمية البحث

اصبحت مواقع التواصل الاجتماعي محل بحث ودراسة في الكثير من المراكز البحثية التي تهتم بدراسة المجتمعات ،والسلوكيات البشرية ، واصبح الادمان على تلك المواقع يؤثر على بنية المجتمع وتماسكه ،فقد كثرة الشكوى من وجود اكثر من شخص داخل الاسرة من مدمني تلك المواقع (الطهراوي ، 2015 : 145 ) ، ان تلك المواقع اصبحت من المصطلحات الدارجة في التعاملات اليومية بين البشر ، فمعظم المراهقين لديهم حسابات على تلك المواقع وبالرغم من ان العالم اصبح قرية صغيرة الا انه يؤثر سلبيًا في كل مستخدميه بغض النظر عن المرحلة العمرية (المقادي ، 2013 : 76 ) ، اننا الان امام مشكلة حقيقية تفرض نفسها علينا ، وهي ان تلك المواقع لا يمكن ان نلغي تأثيراتها ، واصبح الادمان عليه غاية تشغل بال الكثير من المربين اذ بدأت تنفسي في المجتمع واصبحت ملاذا لكل الشباب والمراهقين لقضاء اوقات فراغهم ، وهم يزيلون الحواجز بين الشباب والبنات لسهولة التعارف عبر الصوت والصورة ، ونلاحظ قيام معظم مرتادي تلك المواقع بنشر التفاصيل الدقيقة من حياتهم اليومية (ارنوط ، 2007 : 63 )

ان قضاء هذا الوقت مع تلك المواقع يكون على حساب مستواهم الدراسي اذ اشارت دراسة ( يونس ، 2016 ) الى ان استخدام تلك المواقع بشكل مستمر يسبب انخفاض في مستوى التحصيل ، وكذلك يساهم في حدوث العديد من الاضطرابات النفسية ( يونس ، 2016 : 64 )

ان الطلبة بشكل عام وطلاب المرحلة المتوسطة بشكل خاص هم من اكثر الفئات استعمالا لتلك المواقع ، وهذا يعود الى طبيعة مرحلة المراهقة التي تولد لديهم الكثير من التساؤلات ، وتلك المواقع توفر لهم الاجابات (جرار ، 2012 : 49 ) ، فيعمل باستمرار بالدخول الى تلك المواقع ، وقضاء وقت طويل قد يتجاوز 5 ساعات يوميا وقد اشارت دراسة (Mechel 2010) ، الى ذلك فهذه المشكلة تبدأ في سن المراهق بين عمر (14-20) والمراهقون بطبيعتهم يعيشون جزء كبير من وقتهم بالخيال ، وهذا امر طبيعي تحكمه طبيعة هذه المرحلة ، التي يميل المراهق فيها الى التفرّد ، والقوة ، وحب الظهور ، وهذا غير ممكن في عالمه الواقعي ، لذا يلجأ الى العالم

الافتراضي (Meshel, 2010: 101) ،فتلك المواقع تعمل على ازالة الحواجز الزمانية والمكانية والوصول الى جميع البشر في بقاع العالم (مقدادي وسمور ،2006: 32)

ولكل ماتقدم ولخبرة الباحثة في الميدان التربوي لاحظت انتشار هذه الظاهرة وباتت تؤثر في مستوى تحصيل الطلبة وعلى توافقهـم النفسي والاجتماعي ،وبما ان للارشاد بشكل عام دور في معالجة الكثير من السلوكيات غير المرغوبة والارشاد المعرفي كان له الدور الاكبر في التخفيف من حدة الكثير من تلك المشاكل اذ ان اسلوب ايقاف التفكير الذي اعتمده بيك يعمل على كف ومنع الكثير من الانماط السلوكية الخاطئة (ابو زعزيق ،2013 : 61 ) فمن هنا ظهرت اهمية الخدمات الارشادية لما لتلك الخدمات من تاثير في خفض وتعديل الانماط السلوكية السيئة وهذا يتفق مع دراسة (خالد و ابراهيم،2014) ودراسة (نوري وسالم ،2013 )

وتستمد هذه الدراسة اهميتها في الجانب النظري والتطبيقي من خلال

- 1- انها محاولة للقاء الضوء على موضوع ازداد انتشاره لدى الطلاب وهو الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 2- تفتح هذه الدراسة مجال للباحثين لدراسة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمتغيرات اخرى
- 3- تساهم هذه الدراسة على اثراء المعرفة لدى الباحثين في مجال الارشاد النفسي
- 4- تقدم برنامج ارشادي معتمد على اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان

### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى

- 1- بناء مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
  - 2- بناء برنامج ارشادي لخفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة
  - 3- التعرف على اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ولتحقيق هذا الهدف يتطلب التحقق من الفرضيات الاتية
- الفرضية الاولى** (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى عند مستوى دلالة 5%)
- الفرضية الثانية** (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى وعند مستوى دلالة 5%)
- الفرضية الثالثة** (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى وعند مستوى دلالة 5%)

## حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة للمدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة ديالى مركز مدينة بعقوبة وللعام الدراسي 2018- 2019

## تحديد المصطلحات

### اسلوب ايقاف التفكير

عرفه (صالح ، 2013 )

انه اسلوب فعال يعمل على كف الافكار الخاطئة ، اذ يتمكن المرشد على ضبط الافكار الغير منطقية عن طريق حجمها ومن ثم التخلص منها (صالح ، 2013:92)  
عرفه (بيك، 2000)

انه اسلوب قائم على فكرة ان الناس يتفاعلون مع الاشياء ، والاحداث بناء على المعاني التي يحملونها عن تلك الاحداث ، بغض النظر ، عما هو موجودة بالواقع (بيك، 2000 : 32)

وقد تبنت الباحثة تعريف بيك لانه تعريف النظرية المتبناة

### مواقع التواصل الاجتماعي

عرفها (مرسي، 2012 )

شبكة اجتماعية تفاعلية تتيح لمستخدميها في التفاعل مع الاخرين في اي مكان ووقت (مرسي، 2012: 54)

عرفها (نومار ، 2012) هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمستخدم فيها من انشاء حساب له من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع اعضاء اخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها (نومار ، 2012 : 43)

### ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

عرفها يونس ، 2016 )

الرغبة التي لايمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل ، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت امام هذه المواقع (يونس ، 2016 : 7)

### تعريف الباحثة وفق الاتجاه التكاملي

الافراط في استخدام مواقع التواصل نتيجة لعوامل مهنية وشخصية واجتماعية وبيئية تجعل لديه رغبة متواصلة للجلوس امام تلك المواقع

### التعريف الاجرائي

هي الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

### المرحلة المتوسطة

هي مرحلة دراسية تتوسط بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الاعدادية ويقبل فيها الطلبة الذين اجتازوا الصف السادس الابتدائي ومدة الدراسة فيها 3سنوات (وزارة التربية، 1977: 10)

## الفصل الثاني (الاطار النظري )

### الاتجاهات التي فسرت الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

1- **الاتجاه السلوكي**: تشير المدرسة السلوكية الى وجود علاقة بين المثير والاستجابة ، فالادمان تفسره على انه استجابة لمثيرات تم تدعيمها من خلال الممارسة ، اذ يرى بعض من منظري المدرسة السلوكية ان الادمان ، هو عبارة عن عملية ارتباط شرطي بين المثيرات والاستجابات ، وفي نفس وقت الارتباط يكون هناك تعميم ايجابي وذلك لخلق عادة قوية (الفسفوس ، 2006: 46) ، ويرى هذا الاتجاه ان السلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الاجرائي الذي قدمه سكنر ، فالذي يشعر بالخجل عند مقابلة الناس ، فانه يجد بمواقع التواصل وسيلة اسهل للتفاعل ، ويشعر بالوقت نفسه بالسرور والارتياح ، فالسلوكيات التي يمارسها في هذه المواقع تكون متخفية باسماء مستعارة ، ويستطيع من خلالها ان يفعل ما يريد ، وبذلك يحقق رغباته وحاجاته وهوياته المكبوتة ، وبذلك يتم دعم هذا السلوك ويتعزز باشباع الحاجة الى الحب والاحترام ، وتقدير الذات ، ووفقا لهذا الاتجاه فان الممارسة والتكرار هي التي اوجدت الادمان ، فان اي فرد يكون عرضة للادمان في اي عمر ووقت وعمر (ارنوط ، 2007: 16) ، فالسلوك السوي وغير السوي هو نتيجة انماط التعلم غير التكيفية ، وهي السبب الاساسي في السلوك الغير سوي ، فيعمل العلاج السلوكي على تغيير الاستجابات من خلال نفس انماط التعلم التي ساعدت في حدوثها (الشناوي ، 1994 : 77)

2- **الاتجاه السيكودينامي**: ان هذا الاتجاه يركز على خبرات الشخص التي تعتمد دورها على الخبرات التي مر بها في طفولته ، واثرت عليه ، وعلى شخصيته وبالتالي يكون اكثر عرضة للادمان بشكل عام ، ويرى (Duran, 2003) ، ان مجهولية التعاملات الالكترونية هي ابرز ما يبرر الادمان ، ويقدم محيط افتراضي يذهب اليه عندما يواجه صعوبة في التعامل مع المحيط الواقعي ، لانه يخفف لديه التوتر والضغط النفسي ، فالالاتجاه السيكودينامي يرى ان الادمان هو وسيلة للهروب والرغبة في نسيان واقعه المؤلم (عزب ، 2001 : 20)

3- **الاتجاه المعرفي** : يرى فسنجل ان من يقضون اوقات كثيره امام مواقع التواصل ، بدلا من اسرهم هؤلاء لديهم اساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام ، وانعدام التوجيه ، فالادمان وفق هذا الاتجاه يركز على العمليات العقلية مثل الانتباه ، فيرى بيك الى ان الاضطرابات في الانتباه ناتجة عن العديد من المشاكل المعرفية كالاتجاه المضطربة والتفكير غير المنطقي (عبد الستار ، 20070 : 78)

4- **الاتجاه التكاملية** : ان انصار هذا الاتجاه يرى في الادمان بانه نتيجة لعوامل مهنية ، وشخصية ، واجتماعية ، وبيئية تجعل لديه استعداد للاصابة بهذا الاضطراب ، لانه في الوقت نفسه ، نرى ان هناك اشخاص يكون لديهم استعداد اكثر من غيرهم

للادمان، فمثلا نرى بان الذكور يلجأون الى تلك المواقع ،لأنها تشعرهم بالقوة والسيطرة ،في حين نرى الاناث اكثر دخولا الى مواقع الدردشة للعقد صداقات محاولة منهن لاشباع الحاجة الى الحب والمعرفة (ابو حمزة ،2014 : 52 ) وفي الوقت نفسه نرى ان هناك سمات شخصية تسهم في الارتياح الى تلك المواقع، والادمان وهي الخجل، والانطواء، وفقدان القدرة على المواجهة ،ونلاحظ ان الذي لديه تاريخ مرضي هو من اكثر الاشخاص عرضة للاصابة بادمان الانترنت ،فالذي لديه اكتئاب وقلق ،ويعاني من ضغوط نفسية هو الاكثر عرضة للادمان ،لان تلك الضغوط تجعل منه فريسة للذهاب الى هذا العالم الافتراضي الذي يتمنى العيش فيه (صادق،2005: 49 )

### وقد تبنت الباحثة الاتجاه التكاملي النظريات الارشادية

سيقتصر عرض النظرية الارشادية التي تبنتها الباحثة في بناء البرنامج الارشادي والاسلوب الذي اعتمدته في بناء البرنامج

#### النظرية المعرفية (بيك )

وتفترض هذه النظرية أنَّ الاضطرابات لدى الفرد ناتج عن وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه، مما يترتب عليها وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض، وبناء على ما ينتج عنها من أفكار تلقائية مع حدوث الاضطراب واستمراره، ونظراً للتطورات السريعة التي حدثت في العلوم المعرفية بصورة عامة Kوفي نظرية العلاج المعرفي بصورة خاصة، فقد تم تحديد مبادئ خاصة للعلاج السلوكي المعرفي الذي يمارس ضمن حدود مسلمات النظرية المعرفية. ( عبد الستار ، 2000 : 44 )

#### مسلمات النظرية المعرفية:

1-يعتمد المعالج السلوكي المعرفي على صياغة مشكلة المريض ، ويعتمد في صياغة مشكلة المريض على عدّة عوامل منها، تحديد الأفكار الحالية للمريض (أنا فاشل ،لا أستطيع عمل أي شيء كما ينبغي)، والأفكار التي تسهم في استمرار الوضع الانفعالي للمريض، والتعرف على السلوكيات الغير المرغوب فيها، ثم معرفة العوامل المرسبة التي أثرت في أفكار المريض عند ظهور المرض، فمثلا حادثة محزنة، ، وبعد ذلك نتعرف على الاسلوب المعرفي الذي يفسر هذه الحادثة ( الرشيد والراشد ،2000 : 122 ) ،من خلال عرض المريض للحوادث التي تعرض لها ،فمثلا عزو النجاح للحظ، ولوم النفس على الفشل، ثم يقوم المعالج بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى ولكنه يستمر في إجراء تعديلات عليها كلما حصل على معلومات جديدة.

2 –يعمل المعالج السلوكي المعرفي على وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض تعمل على غرس الثقة في المعالج، و يشدد العلاج السلوكي المعرفي على أهمية ذلك ،و التعاون بينهم ،والتركيز على الحاضر .(الشناوي ، 1994 : 32 )



### أسلوب إيقاف التفكير وفق نظرية بيك (Peck) في العلاج المعرفي:

يستعمل أسلوب وقف التفكير لتعليم الأفراد كيفية مقاطعة الأفكار غير المرغوبة وان هذا الأسلوب جرى العمل به في عام 1875، (برادلي، 2012: 302)، ودخل أسلوب وقف التفكير في مجال الإرشاد السلوكي من قبل جيمس تيلر)، ثم عدل من بل جوزيف وولبي لعلاج المخاوف ، ويعمل وقف التفكير على تدريب المسترشد على استبعاد كل فكرة غير مرغوبة، وعادة ما يكون باستحضار الأمر (قف) (stop) لمقاطعة الأفكار غير المرغوبة، ويُعدّ أسلوب وقف التفكير حالياً أسلوباً معرفياً فعالاً، أو ربما أسلوباً معرفياً سلوكياً، ويُعدّ أسلوباً ناجحاً ، إذ إنّ الأمر (قف) يمكن أن يكون عقابياً، وبالتالي يقلل من احتمالية حدوث الفكرة، فضلاً عن أن صيغة الأمر تعمل على حدوث تنافر مع الفكرة غير المرغوبة، وأخيراً يمكن أن يتبع الأمر (قف) أفكار بديلة للمساعدة في ضمان أن الأفكار غير المرغوبة لن تعود مرة أخرى، (حسين، 2004: 203).

أهداف العلاج:

1. أن يصبح واعياً بأفكاره الآلية.
2. التعامل مع التفكير غير المنطقي.
3. استعمالات استجابات سلوكية، ومعرفية في الوقت نفسه لمواجهة المثيرات المزعجة
4. كيفية حل المشكلة ويتم ذلك من خلال إشراك المسترشد في حل المشكلة (عبد الله، 2012: 46).

### خطوات العلاج:

- طوّر بيك هذه الطريقة التي تدخل في إطار إعادة البرنامج المعرفي عام 1963، والهدف هو تنمية التفكير العقلاني والمتوافق، ويشتمل العلاج على المراحل الآتية:
1. أن يصبح المسترشد واعياً، بأفكاره.
  2. أن يتعلم كيف يتعرف الأفكار غير الدقيقة، أو المشوشة.
  3. استبدال هذه الأفكار غير الدقيقة، بجوانب عقلية أكثر موضوعية.
  4. إن رد الفعل من جانب المعالج، وتدعيمه من المسترشد، يُعدّ جزءاً مهماً من هذه العملية.
  5. استعمال الأساليب السابقة الذكر السلوكية، والمعرفية. (الرشيدي والراشد، 2000: 66)

### تطبيق أسلوب إيقاف التفكير

1. على المرشد، والمسترشد أن يقررا معاً ما الأفكار المستهدفة في إجراءات وقف التفكير.
2. يغلق المسترشد عينه ويتصور موقفاً من المحتمل حدوث الفكرة المستهدفة به.
3. يتم مقاطعة الفكرة المستهدفة بالأمر (قف). وهذه الخطوة تنقسم الى

المرحلة الأولى: يقاطع المرشد الأفكار العلنية المستهدفة لدى المسترشد ريثما يشير المسترشد ،إلى أَنَّهُ تم استبدال الأفكار، وفي أثناء استبدال المسترشد أفكاره بصوت عال يصرخ المرشد بكلمة (قف) بأي وقت يذكر فيه المسترشد الفكرة المستهدفة.  
المرحلة الثانية: يحاول المرشد إيقاف أفكار المسترشد الخفية، فعند إشارة المسترشد بإيماءة بَأَنَّهُ يعاني من الفكرة المستهدفة يصرخ المرشد عندها بكلمة (قف).

المرحلة الثالثة: في النهاية يتعلم المسترشد عند الصراخ بكلمة (قف) بصوت عال في أثناء مرور المسترشد بتلك المعاناة مقاطعة أفكاره الصامتة بشكل علني.

المرحلة الرابعة: يقاطع المسترشد أفكاره الصامتة الخفية وفي ذهنه يأمر نفسه بالتوقف عند مروره بخبرة الفكرة المستهدفة في أي وقت

4. استبدال الأفكار غير المرغوبة بأفكار أكثر إيجابية.

ويبدأ المسترشد هذه الخطوة باستعماله الصريح والعلني لاستبدال الفكرة، ومن ثم ينتقل إلى استبدال الفكرة بشكل خفي، وغالبًا ما يستغرق الشكل النموذجي لجلسة وقف التفكير ما بين (15-20) دقيقة من المراقبة الذاتية للمسترشد، إذ يكون الهدف منها هو جعل الأفكار التطفلية أقل حدوثًا، وجعل إمكانية التخلص منها تحت سيطرة المسترشد نفسه (برادلي، 2012: 300-304).

#### الدراسات السابقة

##### أولاً: دراسات تناولت الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

--دراسة (يونس، 2016)

تهدف هذه الدراسة الى قياس مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقته بالاضطرابات النفسية، وذلك باستعمال المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 619 طالب وطالبة من طلبة جامعة الازهر في غزة، وقامت الباحثة ببناء مقياس الادمان على مواقع التواصل، وتبني مقياس الاضطرابات النفسية، واسفرت نتائج البحث الى وجود ادمان لدى الطلبة على مواقع التواصل، وان العلاقة بين الادمان والاضطرابات علاقة طردية ودالة احصائيا (يونس، 2016: و- ز)

--دراسة (سعودي، 2014)

تهدف هذه الدراسة الى قياس مستوى الادمان على الفيس بوك، وعلاقته بالتوافق الاسري لدى عينة من طلبة جامعة بشار، وذلك باستعمال منهج البحث الوصفي ومن خلال تطبيق اداتي البحث، والتي تمثلت باستبيان قياس ادمان الفيس بوك، ومقياس التوافق الاسري لعينة البحث، اسفرت نتائج البحث الى وجود ادمان على الفيس بوك لدى عينة البحث، والى وجود علاقة سلبية دالة احصائيا بين الادمان والتوافق الاسري، حيث ان الادمان يؤثر سلبا على التوافق الاسري للطلاب الجامعي (سعودي، 2014: 41)

--دراسة (شناوي وعباس، 2013)

تهدف هذه الدراسة الى قياس مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، وذلك باستعمال منهج البحث الوصفي، ومن

خلال تطبيق اداتي البحث التي تمثلت بتطوير مقياس الادمان على مواقع التواصل ، وبناء مقياس التوافق النفسي الذي طبق على عينة البحث البالغة 466 ، واسفرت نتائج البحث الى وجود ادمان لدى المراهقين ، وان العلاقة بين الادمان والتوافق النفسي علاقة سلبية (شناوي وعباس، 2013: 229)

**دراسة (Meshele, 2010)**

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية ، وقد تكونت عينة البحث من 1600 شابة وشاب من مستخدمي شبكات التواصل ، وقد اسفرت نتائج البحث الى الى ادمان عينة البحث على تلك المواقع وان 53% منهم اكدوا ان الادمان ساهم في تغيير انماط حياتهم بشكل سلبي (Mechal, 2010: 121)

**ثانيا دراسات تناولت البرامج الارشادية**

**دراسة (صالح، 2018)**

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اثر برنامجيين ارشاديين في خفض مستوى الصدمة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، وقد تم اختيار اعدادية القدس كعينة للبحث تم اختيارها بشكل قصدي ، وبلغت العينة 100 طالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من طالبات الصف الخامس والرابع ، وتم اختيار 30 طالبة من الذين حصلوا على اعلى الدرجات بمقياس الصدمة النفسية ، وتم بناء برنامج ارشادي بالاعتماد على اسلوب ايقاف التفكير ، والتحصين التدريجي ، واسفرت نتائج البحث الى ان البرنامج اسهم في خفض مستوى الصدمة لدى طالبات المرحلة الاعدادية (صالح، 2018: ز)

**دراسة (خالد و ابراهيم، 2014)**

تهدف هذه الدراسة الى اعداد مقياس للادمان على الفيس بوك ، وبناء برنامج ارشادي لعلاج الادمان ، ولتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثان المنهج التجريبي ، وتم اختيار 24 طالب وطالبة من 585 من الذين يستخدمون الفيس بوك ، وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقد اعتمد الباحثان على تطوير مقياس اندرباسن للادمان على الفيس بوك ، وتم بناء البرنامج الارشادي ، وقد اسفرت نتائج البحث الى ان البرنامج اسهم في خفض مستوى الادمان لدى الطلبة ولصالح المجموعة التجريبية (خالد ، و ابراهيم، 2014: 69)

**دراسة (نوري وسالم، 2013)**

تهدف الدراسة الى معرفة اثر برنامج ارشادي (اسلوب ايقاف التفكير) في خفض اضطرابات النوم لدى طالبات جامعة ديالى ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس اضطرابات النوم ، وبناء البرنامج الارشادي الذي طبق على 20 طالبة من الذين حصلوا على درجات اعلى من الوسط المرجح ، وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، واسفرت نتائج البحث الى ان اسلوب ايقاف التفكير ساهم في خفض اضطرابات النوم لدى عينة البحث (نوري وسالم ، 2013: 227)

### الفصل الثالث ( إجراءات البحث )

منهجية البحث :استعانة الباحثة بالمنهج التجريبي ، لان البحث التجريبي من أدق البحوث علمية، نتمكن من خلاله من استعمال الفرضيات ويكون هذا النوع من أكثر المناهج صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عباس ، 2009 :184).

**التصميم التجريبي :** هو مخطط لكيفية تنفيذ التجربة ،وتحديد الظروف ،والعوامل المحيطة بالظاهرة ،بطريقة مقصودة، وتتضمن الاجراءات التي تمكن الباحث من اختبار فرضياته عن طريق الوصول الى النتائج حول اثر المتغير المستقل في المتغير التابع، (البياتي ، 2007 :73)

**مجتمع البحث :** يشمل طلاب المرحلة المتوسطة التابعين الى مديرية تربية ديالى /مركز مدينة بعقوبة وللعام الدراسي 2018/2019، والبالغ عددهم (1888) طالباً **عينة اداة البحث :** قامت الباحثة بتطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ملحق (3) على عينة طلاب المرحلة المتوسطة والبالغة(150) طالباً من مدرسة متوسطة شهداء الاسلام للبنين التي تم اختيارها بشكل قصدي **عينة تطبيق البرنامج :**

بعد تطبيق مقياس الادمان على عينة البحث الاساسية اختارت الباحثة الطلاب الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الادمان والتي تراوحت درجاتهم بين (20-60)، وبلغ عددهم (20) طالباً، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة وزعوا بالطريقة العشوائية البسيطة.

#### أداتا البحث وتطبيقهما :

أ- مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

#### خطوات بناء مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

**1-تحديد مفهوم مقياس الادمان:** اعتمدت الباحثة على الاتجاه التكالمي الذي اشتقت الباحثة منها تعريفاً للادمان (انظر تحديد المصطلحات )

**2- صياغة فقرات المقياس:** قامت الباحث بصياغة 23 فقرة بصيغتها الاولى وامام كل فقرة ثلاثة بدائل وهي (دائماً، نادراً، ابدأً)، وبأوزان (3, 2, 1)

**3. صلاحية الفقرات:** جرى عرض المقياس بصيغته الاولى على مجموعة من المختصين في الإرشاد وعلم النفس والقياس والتقويم ملحق (2) وطلب منهم إبداء آرائهم العلمية السديدة في مدى صلاحية الفقرات في قياس مستوى الادمان وقد جرى استبعاد 3 فقرات من فقرات المقياس واصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من 20 فقرة

**4 - إعداد تعليمات المقياس:** لقد قامت الباحثة بطمئنة الطالب على أن البحث لا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ، وأن إجاباتهم تكون بأيدي أمينة ولن يطلع عليها سوى الباحثة

**5. التجربة الاستطلاعية:** ولأجل التأكد من وضوح التعليمات قامت الباحثة باختيار (30) طالباً طبق مقياس الادمان عليهم ، وقد وجدت الباحث ان الفقرات والبدايل واضحة وان متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس بلغ (15) دقيقة

6. **تصحيح المقياس:** يقصد بتصحيح المقياس وضع درجة لاستجابة الطالب على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس الادمان المكون من (20) فقرة، وقد وضعت امام كل فقرة ثلاث بدائل وهي (دائماً، نادراً، ابداً) والتي يقابلها سلم من الدرجات لكل بديل وهي على التوالي (3، 2، 1) احتسبت درجة الطالب مع جمع درجاته عن فقرات المقياس، اذ ان اعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (60) درجة واقل درجة هي (20) ملحق (2)

**التحليل الاحصائي:** يعد الغرض من التحليل الاحصائي لفقرات الادمان هو الكشف عن الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس ،ومعرفة القوة التمييزية لفقراته وتحديد الفقرات الضعيفة ،او غير المميزة واستبعادها، والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات ذات الخصائص المميزة ،والجيدة في المقياس حتى تستطيع أن تمثل الخاصية التي وضعت من أجلها ،ولكي يؤدي إلى زيادة صدق المقياس وثباته (البياتي، 2007 : 68). لذلك عملت الباحث على إجراء تحليل لفقرات المقياس من أجل الإبقاء على الفقرات المميزة وكالاتي:

#### أ- حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الادمان:

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس الذي اعدته الباحثة طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (400) طالباً، وبعد تصحيح المقياس ،وإعطاء درجة كلية لكل استمارة رتبت استمارات الطلاب تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ، وتم اختيار نسبة قطع مقدارها (27%) عليا و (27%) دنيا من درجات الأفراد لكل مجموعة من المجموعتين الطرفيتين، وفي ضوء هذه النسبة اختيرت أعلى (108) استمارة لتمثل المجموعة العليا، ومثلها لتمثل المجموعة الدنيا، بعد استخدام (t, test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا تبين أن القيمة التائية لدلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في كل فقرة دالة احصائياً، اذعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تساوي (1,96). والجدول (1) يوضح ذلك

#### جدول (1)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	0,27	79,2	0,50	79,2	3,5	دالة
2	0,37	2,37	0,65	2,37	8,01	دالة
3	0,33	2,86	0,58	2,60	4,37	دالة
4	0,41	2,75	0,66	2,13	7,15	دالة
5	0,53	2,59	0,53	2,51	6,39	دالة
6	0,60	2,42	0,47	1,94	5,59	دالة

دالة	24,31	0,62	1,39	0,23	2,94	7
دالة	4,52	0,71	2,35	0,54	2,74	8
دالة	8,18	0,75	2,14	0,39	2,81	9
دالة	19,61	0,52	1,50	0,45	2,79	10
دالة	21,92	0,52	1,50	0,39	2,87	11
دالة	17,42	0,69	1,43	0,46	2,83	12
دالة	5,90	0,64	2,49	0,25	2,80	13
دالة	7,25	0,90	2,15	0,41	2,84	14
دالة	23,39	0,36	1,15	0,59	2,71	15
دالة	20,69	62/0	1,50	0,69	2,53	16
دالة	17,06	0,36	1,15	0,69	2,42	17
دالة	14,11	0,67	1,82	0,36	2,85	18
دالة	24,31	0,62	1,39	0,23	2,94	19
دالة	7,25	0,79	2,29	0,32	2,89	20

#### ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يُعد حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشرا لصدق الفقرة ، ومؤشرا لاتساق الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية، ويمكن التحقق من صدق الفقرات من خلال ارتباط فقراته بمحك خارجي او داخلي، وفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس نفسه (حبيب ، 2007:77).

وبينت نتائج معامل الارتباط بيرسون (person correltion) بان جميع الفقرات كان معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معامل الارتباط اعلى من القيمة الجدولية 0,098 عند درجة حرية 398 ومستوى دلالة 5% والجدول رقم (2) يوضح ذلك

#### جدول (2) معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
0,74	11	0,55	1
0,66	12	0,69	2
0,54	13	0,57	3
0,35	14	0,43	4
0,72	15	0,49	5
0,54	16	0,42	6
0,70	17	0,77	7
0,75	18	0,22	8
0,77	19	0,94	9
0,36	20	0,71	10

**صدق المقياس (الصدق الظاهري):** وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء (ملحق ، 2)

**صدق البناء:** تحقق صدق البناء من خلال معرفة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس  
**الثبات**

تم حساب معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار، طبقت الباحثة مقياس الادمان على عينه مكونة من (50) طالباً ، وبعد مرور مدة (14) يوماً طبق المقياس على العينة نفسها وأشار أدمز (Adams) الى أن المدة الملائمة لتطبيق الاختبارين تكون بين (2-3) أسابيع (الزوبعي واخرون، 1981: 103)، وتم حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فظهر معامل ارتباط (0,86) ، وتعد هذه القيمة جيدة وداله عند مستوى (0,05) وبهذا تحقق الاستقرار عبر الزمن.

**المقياس بصيغته النهائية:** وتكون المقياس بصيغته النهائية من (20) فقرة اذ بلغت أعلى درجة للمقياس هي (60) درجة وأقل درجة هي (20) وبوسط فرضي 40 كما في ملحق (3)

**-البرنامج الارشادي**

**خطوات بناء البرنامج**

1- تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على 150 طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة شهداء الاسلام ، وفي ضوء النتائج تم تحديد المشكلات اذ عدت الفقرة التي حصلت على اكثر من 2 درجة مشكلة 2- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في الارشاد التربوي (ملحق 2، 3)

3- اعتمدت الباحثة اسلوب ايقاف التفكير ل(بيك) ، واستخدام نظام التخطيط والبرمجة والميزانية، وان خطوات البرنامج على وفق هذا النظام هي

1- تحديد الحاجات: تم تحديد الحاجات من خلال تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على 150 طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة شهداء الاسلام ، وتم حساب الوسط المرجح الجدول ( 3 ) يوضح ذلك

**جدول ( 3 )**

**الوسط المرجح لكل فقرة من فقرات المقياس**

ت	الفقرات	الوسط المرجح
1	لاشعر بمرور الوقت عند جلوسي امام مواقع التواصل	2,44
2	اشعر بان شي ما ينقصني عندما ابتعد عن مواقع التواصل الاجتماعي	1,95
3	استغرق وقت طويل في التصفح بالرسائل الواردة والرد عليها	1,72
4	ابتعد عن اقامة العلاقات الاجتماعية مع اسرتي	2,65

5	اشعر بالارتياح عند وجودي مع مواقع التواصل الاجتماعي	1,56
6	ان الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي لاقيمة لها	2,74
7	افضل نشاط اقوم به هو استخدامي لتلك المواقع	1,48
8	لوان الكهرباء مستمرة لن اترك مواقع التواصل	1,99
9	اتناول طعامي وانا امام شاشة الجوال لمتابعة مايجري في تلك المواقع	1,99
10	اغفل عن حاجتي للنوم لانشغالي بتلك المواقع	1,56
11	عندانقضاء يومي الدراسي اتجه مباشرة الى فتح مواقع التواصل	1,42
12	المرض هو العائق الوحيد الذي يبعدي عن استخدام تلك المواقع	1,65
13	معظم علاقاتي هي عن طريق مواقع التواصل	2,32
14	افكر بما يحدث في مواقع التواصل حتى اثناء نومي	1,83
15	اشعر بالضيق والملل عندما لاستخدم تلك المواقع	2,83
16	اشعر ان مستواي الدراسي بدا ينخفض بسبب انشغالي بتلك المواقع	2,19
17	اول عمل اقوم به عند الاستيقاظ صباحا هو فتح حسابي الشخصي	2,66
18	حاسة البصر عندي بدا تضعف	1,86
19	حاولت الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل ولم انجح	2,92
20	شبكات التواصل تسهل علي اداءالعديد من المهام	1,98

2-تحديد الأولويات من خلال ترتيب الفقرات تنازلياً فالفقرة التي حصلت على أعلى من 2 حاجة ، وبذلك تم تحديد 8 فقرات تعبر عن حاجات الطلاب،وصياغة عنوانات لتلك الحاجات وقد حولت هذه الحاجات الى موضوعات للجلسات الارشادية ، وتم دمج الفقرات التي تحمل نفس عنوان الموضوع بالجلسة الارشادية ذاتها ،



بالاعتماد على اراء الخبراء (ملحق ،1) وتم الاتفاق على مواضيع الجلسات كما  
 موضح بجدول (4)

**جدول (4) الحاجات الارشادية حسب اوساطها المرجحة وعناوين الجلسات الارشادية**

ت	الفقرات	الموضوع	الوسط المرجح
1	حاولت الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل ولم انجح	اتخاذ القرار	2,92
2	اشعر بالضيق والتوتر والملل عندما لا استخدم تلك المواقع	الاتزان الانفعالي	2,83
3	ان الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي لاقيمة لها	تغيير اسلوب الحياة	2,74
4	اول عمل اقوم به عند الاستيقاظ صباحا هو فتح حسابي الشخصي	تغيير اسلوب الحياة	2,66
5	ابتعد عن اقامة العلاقات الاجتماعية مع اسرتي	التفاعل الاجتماعي	2,65
6	لاشعر بمرور الوقت عند جلوسي امام مواقع التواصل .	قوة الارادة	2,44
7	معظم علاقاتي هي عن طريق مواقع التواصل	التفاعل الاجتماعي	2,32
8	اشعر ان مستواي الدراسي بدأ ينخفض بسبب انشغالي بتلك المواقع	القدرة على المواجهة	2,19

**تحديد الأهداف :** تم صياغة الهدف العام للأسلوب الأرشاديّ، وهو خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، و حددت أهداف فرعية على وفق الحاجات التي شخصت

**اختيار الأنشطة :** تم تحديد كيفية تقديم النشاطات ، للأشخاص الذين يقومون بإدارة تلك النشاطات ، وتنفيذها ضمن الجدول الزمني، وطبقت المرشدة الإرشاد الجمعي باستعمال الوسائل وإستراتيجيات بحسب أسلوب العلاج السلوكي المعرفي.

**- تطبيق البرنامج :** جرى الاعتماد على الإرشاد الجمعيّ باستخدام أسلوب إيقاف التفكير، وبواقع 8 جلسات، وقد وضعت الفقرات التي تحمل نفس عنوان الجلسة في جلسة واحدة، وقد استغرقت الجلسة 40 دقيقة عدا الجلسة الافتتاحية والجدول (5) يوضح ذلك

### جدول (5) الجلسات الارشادية وتواريخها

الجلسة	العنوان	التاريخ
الاولى	الافتتاحية	2018-12-2
الثانية	اتخاذ القرار	2018-12-5
الثالثة	الاتزان الانفعالي	2018-12-9
الرابعة	قوة الارادة	2018-12-12
الخامسة	تغيير اسلوب الحياة	2018-12-16
السادسة	التفاعل الاجتماعي	2018-12-19
السابعة	القدرة على المواجهة	2018-12-23
الثامنة	الختامية	2018-12-26

**تقويم البرنامج:** تم اجراء التقويم من خلال اجراءات الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة، والتجريبية، والتقويم التتبعي الذي يجرى بعد نهاية كل جلسة و التقويم النهائي المتمثل في الاختبار البعدي الذي طبق بتاريخ 2018-12-30

**الصدق الظاهري:** جرى عرض البرنامج على الخبراء المتخصصين بالارشاد التربوي (ملحق، 1) لمعرفة مدى مناسبة عناوين الجلسات للفقرات، ومدى مناسبة الانشطة والفعاليات

#### تطبيق البرنامج الارشادي :

-اختيار 20 طالب من الذين حصلوا على أعلى الدرجات بمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتوزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 10 طلاب في كل مجموعة

-تحديد عدد الجلسات ب 8 جلسات وبواقع جلستين في الاسبوع، وسيجري عرض نموذجين لجلسات البرنامج الارشادية (ملحق، 4)

**الوسائل الاحصائية:** الاختبار التائي (t-test) لعينيتين مستقلتين لفقرات المقياس معامل ارتباط بيرسون ولكوكسن تحقق من صدق الفرضيات والاختبار التائي لعينة واحدة الوسط المرجح(البياتي، 2007: 201)

#### الفصل الرابع (عرض النتائج ومناقشتها)

##### اولا عرض النتائج

**الهدف الاول بناء مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي**

وقد تحقق هذ الهدف في الفصل الثالث

**الهدف الثاني قياس مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي**

لقد اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بلغ ( 49 ) درجة وبانحراف معياري (5,74) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية

المحسوبة البالغة ( 15،68 ) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة 5% ودرجة حرية (99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث إذ بلغ المتوسط الحسابي ( 49 ) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (40) وهذا يدل على وجود فروق ولصالح المتوسط الاكبر لدرجات الطلاب والجدول ( 6 ) يوضح ذلك

### الجدول ( 6 )

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات الطلاب على مقياس الادمان على موقع التواصل الاجتماعي

عدد افراد العينة	الويط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	مستوى الدلالة
100	49	5،74	40	15،68	1,98	دالة

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شناوي وعباس، 2013) و(يونس، 2016) التي اظهرت ان الطلاب لديهم ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتفسر الباحثة هذه النتيجة وحسب الاتجاه التكاملي، ان هناك عوامل بيئية، واجتماعية، وشخصية تدفع الطلبة الى الادمان على مواقع التواصل لانهم يرون في تلك المواقع ملاذهم الوحيد للهروب من الواقع الذي يعيشون فيه، ويرى هذا الاتجاه ان السبب الاساسي للادمان يعود الى اساليب المعاملة الخاطئة، والقسوة الزائدة، وهي من الاسباب التي تدفعه للتحرر من تلك القيود واللجوء الى هذه المواقع التي تمنحه التحرر التام من تلك القيود

الهدف الثالث: بناء برنامج ارشادي لخفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة  
 وقد تحقق في الفصل الثالث

الهدف الرابع : التعرف على اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة  
 ولتحقيق هذا الهدف يتطلب التحقق من الفرضيات الاتية

الفرضية الاولى (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى دلالة 5%)

لاختبار صحة الفرضية، تم استخدام اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، والبعدي، حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي ( صفر ) وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة ( 8 ) عند مستوى دلالة 5%، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي والجدول ( 7 ) يوضح ذلك

### جدول ( 7 ) نتائج اختبار ولكوكسن لرتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	عدد افراد المجموعة التجريبية
		الجدولية	المحسوبة					
دالة	0.05			55	5.5	10	الموجبة	10
		8	صفر	0	0	0	السالبة	
						0	المتساوية	
						10	المجموع	

مما يشير إلى أنّ الأسلوب الإرشادي إيقاف التفكير قد خفض من مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث الفرضية الثانية (لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى دلالة 5%)  
 لاختبار صحة الفرضية تم استخدام اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي ،حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي ( 14 )وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة ( 8 ) عند مستوى دلالة 5%، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ،اي لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة قبل في الاختبار القبلي والبعدي والجدول ( 8 )يوضح ذلك  
 جدول ( 8 ) درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وقيمة ولكوكسن

### جدول ( 8 ) نتائج اختبار ولكوكسن لرتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	الرتب	عدد افراد المجموعة الضابطة
		الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	0.05			22	5.5	4	الموجبة	10
		8	14	14	3.5	4	السالبة	
				/	/	2	المتساوية	
						10	المجموع	

وهذه نتيجة طبيعية لان المجموعة الضابطة لم تتلق اي تدريب يسهم في خفض مستوى الادمان لديهم الفرضية الثالثة (لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 5%)

لاختبار صحة الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ،حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة ( 23 ) عند مستوى دلالة 5%، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ،اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي والجدول ( 9 ) يوضح ذلك

### جدول ( 9 ) نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة %5
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	155	15,5	صفر	23	دالة
الضابطة	10	55	5,5			

بعد استعراض النتائج التي توصلت إليها الباحثة أثبت أن هناك انخفاض في مستوى الامان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث ، فقد ظهر أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة ، والمجموعة التجريبية بعده تطبيق البرنامج ، إذ إن المجموعة التجريبية تلقت برنامجاً إرشادياً على وفق أسلوب ( ايقاف التفكير) في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي معالجة لذلك ظهرت تلك الفروق لدى المجموعة التجريبية، ولم تظهر هذه الفروق لدى المجموعة الضابطة، وهذا يشير إلى النتيجة الإيجابية لأثر الاسلوب الارشادي لدى المجموعة التجريبية ، إن إتباع النظريات الإرشادية ومضامينها وأساليبها الإرشادية بطريقة علمية كان له الأثر الواضح في نجاح العملية الإرشادية التي اتبعتها المرشدة، فالإرشاد السلوكي - المعرفي الذي يقوم على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل: التفكير، والإدراك، والتخيل هذه العمليات تؤثر بشكل مباشر في الفرد، إذ يقوم هذا الأسلوب بمساعدة المسترشد على تعلم مهارات سلوكية جديدة، وبنى معرفية جديدة، وأن دور المرشد، ومهمته هو تشخيص العمليات المعرفية المشوهة، وتنظيم خبرات التعلم التي سوف تغير المعتقدات، وأنماط السلوك غير المرغوب (Brammer, 1989: 70) وهذه النتيجة تتفق مع (دراسة ،خالد و ابراهيم) و(دراسة نوري وسالم ، 2013 ) و(دراسة ،صالح ، 2018 )

### التوصيات

- ضرورة استفادة مركز البحوث في وزارة التربية من البرنامج الارشادي ومن مقياس الامان على مواقع التواصل الاجتماعي للاستفادة منها في تشخيص وعلاج الطلبة الذين لديهم امان على تلك المواقع  
 - استفادة المرشدين التربويين من البرنامج والاستعانة به مستقبلا عند بناء برامج ارشادية

-تفعيل دور الارشاد وتقوية الصلة بين البيت والمدرسة وخاصة ان الادمان على تلك المواقع يكون في البيت وامام انظار الوالدين

#### -المقترحات

-اجراء دراسة اخرى لقياس مستوى الادمان على مواقع التواصل لدى عينات اخرى كطلاب المرحلة الاعدادية والجامعية  
-الاستفادة من الاساليب الارشادية الاخرى لخفض مستوى الادمان (كاسلوب العلاج بالواقع والحوار مع الذات )

#### المصادر

##### المصادر العربية

5. أبو زعزيق، عبدالله يوسف (2013): *الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي مدخل سلوكي معرفي* ، زمزم ناشرون ومؤلفون، عمان، الأردن
6. ابوحمزة ،عيد،وهلال احمد(2014 ):*ادمان الانترنت (المفهوم –النظرية-العلاج )*، دار الكتاب الحديث ،القاهرة
7. ارنوؤط، بشرى اسماعيل (2007 ):*ادمان الانترنت وعلاقته بابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين* ،مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،العدد55، مصر
8. برادلي ت، ارفورد، سوزان هـ، ايفز، املي م. بريئت، وكاترين ابينج (2012): *35 أسلوبًا على كل مرشد معرفته* ، ترجمة: رياض محمد أمين ملكوش، هالة فاروق المسعود، ط1، الراية، عمان، الأردن
9. البياتي، عبدالجبار توفيق (2007): *البحث التجريبي واختبار الفرضيات* ، ط1، جبهة للنشر، عمان، الأردن
10. بيك، أرون (2000): *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*، ترجمة: عادل مصطفى، دار الآفاق، القاهرة
11. جرار ،ليلي محمد(2012 ):*الفيس بوك والشباب العربي* ،مكتبة الفلاح ،عمان
12. حبيب، مجدي عبدالكريم (2007): *التقويم والقياس في التربية وعلم النفس*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
13. حسين ،طه عبد الكريم (2004 ):*الارشاد النفسي، النظرية –التطبيق –التكنولوجيا* ،دار الفكر ،عمان، الاردن
14. خالد،بارازان صابر وابراهيم ،عمر ياسين (2014 ):*بثّر برنامج ارشادي لعلاج الادمان على الفيس بوك لدى طلبة المرحلة الاعدادية* ، بحث مستل ،كلية التربية ،جامعة صلاح الدين
15. الخطيب، جمال (1994): *تعديل السلوك الإنساني*، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
16. الرشدي، بشير صالح، والراشد، علي سهيل (2000): *مقدمة في الإرشاد النفسي*، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت

17. الزوبعي، عبدالجليل (1983): *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ط1، مطبعة جامعة بغداد
18. ساري، حلمي خضر (2008): *تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية (دراسة ميدانية في المجتمع القطري)*، مجلة الجامعة، المجلد 24، العدد الاول
19. سعودي، عبد الكريم (2014): *ادمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الاسري لدى عينة من طلبة جامعة بيشار*، مجلة دراسات تربوية، العدد 13
20. شمس الدين، فتحي (2013): *شبكات التواصل الاجتماعي والتحول الديمقراطي في مصر*، ط1، دار النهضة، القاهرة
21. شناوي، سامي احمد، وعباس، محمد خليل (2013): *استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين*، رسالة ماجستير، مركز الابحاث للعلوم التربوية والاجتماعية، مجلة جامعة، المجلد 18، العدد 2، عمان
22. الشناوي، محروس مُحَمَّد (1994): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة: حامد عبدالعزيز، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، السعودية
23. صادق، عادل (2005): *الطب النفسي*، دار السعودية، القاهرة
24. صالح احمد الخطيب (2013): *الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته*، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان
25. صالح، جنان (2018): *تأثير اسلوبين ارشاديين التحصين التدريجي وايقاف التكبير في الصدمة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية*، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى
26. الطهراوي، اسلام جميل (2015): *الحاجات المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك لدى طلبة الجامعات*، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة
27. عامر، عبد الناصر السيد (2011): *ادمان الانترنت المصادقية والتمايز العاملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية في المجتمع المصري*، مجلة كلية التربية بنها، العدد (85)
28. عباس، مُحَمَّد (2009): *مدخل في مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن
29. عبدالستار، إبراهيم (2000): *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليب ومبادئ تطبيقية*، الدار العربية للنشر، القاهرة
30. عبدالله، محمد قاسم (2012): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن
31. عزب، حسام الدين (2001): *ادمان الانترنت وعلاقته ببعض ابعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية*، المؤتمر العلمي للطفل والبيئة، القاهرة، مصر

32. الفسفوس، عدنان أحمد (2006): أساليب تعديل السلوك الإنساني، ط1، فلسطين
33. مرسي، مشري (2012)؛ شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية نظرة في الوظائف، مجلة المستقبل، العدد 395، لبنان
34. معتوق، جمال، وكريم، شريهان (2012) دور شبكات التواصل الاجتماعي في صقل سلوكيات وممارسات الافراد في المجتمع، ملتقى دولي حول شبكات التواصل الاجتماعي، بسكرة
35. المقدادي، خالد غسان (2013)؛ ثورة الشبكة الاجتماعية، ط1، دار النفائس للنشر، الاردن
36. مقدادي، مؤيد، وسمور قاسم (2006)؛ إدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، المجلة الاردنية، مجلد 4، العدد 1، الاردن
37. منصور، تحسين رشيد (2012)؛ دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الاردني دراسة مقارنة، ورقة مقدمة الى المؤتمر السنوي السادس للجمعية السعودية للاعلام والاتصال، جامعة الملك سعود، الرياض
38. نوري، سالم، وسالم مروة (2013)؛ اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض اضطرابات النوم لدى طالبات جامعة ديالى، مجلة اداب الفراهيدي، العدد 17
39. نومار، مريم (2012)؛ استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية، دراسة عينة من مستخدمي موقع الفيس بوك، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر
40. وزارة التربية (1977)؛ نظام المدارس الثانوية، العراق، بغداد
41. يونس، بسمة عيد (2016)؛ إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة

#### المصادر الاجنبية

42. Aimevaletine (2011) : *uses and gratification of feacbook* , member , 35,years and older in publish and master thsis text
43. Brammer, Lowrence, M. et al (1989): *Theraputic psychology fifth Edition*, New Jersey,prentice – Hall Internatior Edition
44. Mechal,van sonn (2010 ): *Face book and the invasion of technological comunities* n.y,new york
45. Sharifah szomar(2011): *Facebook addiction among female university student* . journal of public adminstration and social politics ,yeas III,



## ملحق (1) الاستبانة الاستطلاعية

### عزيزي الطالب

تروم الباحثة باجراء دراسة حول (اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة)، ارجو الاجابة على الاسئلة الاتية، علما ان الاجابات هي لاغراض البحث العلمي ولايطلع عليها سوى الباحثة، ولاداعي لذكر الاسم

س/هل لديك كمبيوتر نعم ( ) لا ( )

س/هل لديك هاتف حديث نعم ( ) لا ( )

س/هل لديك حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي نعم ( ) لا ( )

-اذا كانت اجابتك بنعم ماهي تلك المواقع(فيس بوك) ( تويتر ) ( انستغرام )، واتساب ( )

س/ماعدد الساعات التي تقضيها مع مواقع التواصل اقل من ساعة ( )، 2-4 ساعة ( )، 5-6 ساعة ( ) اكثر من 6 ساعات ( )

## ملحق (2)

اسماء الخبراء الذين استعانة بهم الباحثة في بناء المقياس والبرنامج الارشادي

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل
1	ا.د عدنان المهداوي	كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة ديالى
2	ا.م.د نهلة عبودي الصالحي	كلية التربية ابن رشد /جامعة بغداد
3	م.د احلام مهدي عبد الله	معهد الفنون الجميلة للبنات /ديالى
4	م.د ضمياء ابراهيم محمد	معهد الفنون الجميلة للبنات /ديالى
5	م.د باسمة احمد عبد الجبار	معهد الفنون الجميلة للبنات /ديالى

## ملحق (3)

مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	نادرا	ابدا
1	لاشعر بمرور الوقت عند جلوسي امام مواقع التواصل			
2	اشعر بان شي ما ينقصني عندما ابتعد عن مواقع التواصل الاجتماعي			
3	استغرق وقت طويل في التصفح بالرسائل الواردة والرد عليها			
4	ابتعد عن اقامة العلاقات الاجتماعية مع اسرتي			
5	اشعر بالارتياح عند وجودي مع مواقع التواصل الاجتماعي			
6	ان الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي لاقيمة لها			

7	افضل نشاط اقوم به هو استخدامي لتلك المواقع
8	لوان الكهرباء مستمرة لن الترك مواقع التواصل
9	اتناول طعامي وانا امام شاشة الجوال لمتابعة مايجري في تلك المواقع
10	اغفل عن حاجتي للنوم لانشغالي بتلك المواقع
11	عندانقضاء يومي الدراسي اتجه مباشرة الى فتح مواقع التواصل
12	المرض هو العائق الوحيد الذي يبعدي عن استخدام تلك المواقع
13	معظم علاقاتي هي عن طريق مواقع التواصل
14	افكر بما يحدث في مواقع التواصل حتى اثناء نومي
15	اشعر بالضيق والملل عندما لااستخدم تلك المواقع
16	اشعر ان مستواي الدراسي بدا ينخفض بسبب انشغالي بتلك المواقع
17	اول عمل اقوم به عند الاستيقاظ صباحا هو فتح حسابي الشخصي
18	حاسة البصر عندي بدا تضعف
19	حاولت الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل ولم انجح
20	شبكات التواصل تسهل علي اداءالعديد من المهام

#### ملحق(4)

#### نماذج لجلسات البرنامج

##### الجلسة :الثانية

الموضوع : اتخاذ القرار

الحاجة : حاجة المسترشد للوصول الى قرار صائب

الهدف الخاص:القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة لمختلف المواقف

الاهداف السلوكية :جعل المسترشد قادر على ان

يعرف معنى اتخاذ القرار

يوضح اهمية اتخاذ القرار الصحيح

يبين عدم مقدرة البعض على اتخاذ القرار

الفيئات والاستراتيجيات ( المناقشة ، التعزيز ، تحويل الافكار ، التغذية الراجعة

الانشطة المقدمة ( ادارة الجلسة )

الترحيب واللقاء التحية والسلام على أفراد المجموعة التجريبية. وبعد ذلك يقوم المرشد بمناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة مع أفراد المجموعة الارشادية، والثناء على الذين انجزوا التدريب البيتي بشكل مميز، وتشخيص نقاط القوة وتعزيزها (معنوياً أو لفظياً) بإظهار علامات الرضا والاستحسان، كذلك تشخيص نقاط الضعف فيها وتقديم التصحيحات والتوضيحات لتجاوزها مستقبلاً.

توضح المرشدة مفهوم القدرة على اتخاذ القرار للمجموعة التجريبية انه عملية تصميم وعزيمة على اختيار بديل مناسب من عدة بدائل متوفرة للسلوك بعد المفاضلة بين البدائل عندما نكون مترددين بين خيارين أو أكثر لا نستطيع ترجيح احدهما على الاخر، وحتى لا يقع الفرد فريسة، عليه مناقشة القرار قبل اصداره لتلافي الاخطاء خاصة في القرارات المصيرية من أجل عمل ما يراه الفرد مناسب حتى لو كان صعباً دون أن يجبره أحد على ذلك، ويكون ضمن حدود معينة وبشكل مستقل عن الاخرين، لتنمية الشعور الايجابي والقدرة على العمل الذي قد يكون في صورة حركة بدنية أو عملية عقلية أو منع سلوك معين من الصدور، والإبداع والإصرار على تحقيق النجاح ومواجهة الصعوبات والتحديات التي تؤدي الى الصراع الداخلي والتوتر والقلق، وللوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة عن طريق تمارين الاسترخاء العقلي والعضلي للتوافق مع التغييرات البيئية المختلفة.

المرشدة للمجموعة التجريبية اهمية القدرة على اتخاذ القرار الذي يسهم في إيقاف التفكير الخاطئ والسلبى، وحرية اختيار الفرد في استثمار طاقاته وامكانياته، وان اسباب ضعف القدرة على اتخاذ القرار ناتج عن سيطرة افكار ذاتية سلبية منهورة غير مدروسة وعشوائية تضعف الارادة لدى الفرد وتشكك في قدراته بصورة مستمرة، لذلك تقوم المرشدة بتشجيع الافراد في المجموعة التجريبية على التدريب البيتي في اختيار القرار المدروس لتعديل التوقعات السلبية بعد تحديد طريقة التفكير عن القرارات المصيرية الملائمة للموقف والتي تتعلق بأهدافهم المستقبلية، وهناك عدة قرارات يتخذها الفرد في حياته مناسبة للموقف والقدرة العقلية وقد يكون القرار نابعاً من تعليمات ذاتية كأن يكون (طارئ، أو حاسم، أو مباشر، أو غير مباشر، أو بطيء) حسب ادراك الفرد للموقف وقوة ارادتهن ولكي يشعر بالأمن والاستقرار والسعادة ويكون قادراً على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه، ومساعدته لممارسة دوره الطبيعي في الحياة بنجاح، ومواجهة الصعوبات والمخاوف والمشكلات والتغلب عليها.

استخدام الوسائل التعليمية المتاحة كالسبورة والاقلام والطلب من افراد المجموعة التجريبية كتابة مثال واقعي يتضمن القدرة على اتخاذ القرار البديل والمقترح وهم في حالة استرخاء لحل مشكلة ما، وبيان سلبياته وإيجابياته، وأجراء مقارنة بين هذه الصيغة المقترحة والصيغة السابقة من اجل تبني صيغة القرار التي يعتقد الفرد بجودها في حل المشكلة أمام أفراد المجموعة، ويستمتع المرشد الى آراء افراد المجموعة التجريبية، والى قدرتهم على اتخاذ القرار البديل سواء كان يتعلق بالمدرسة أو في داخل الاسرة والمجتمع، وبعد ذلك يوضح المرشد أن الفرد الذي يكون واثق من اتخاذ القرار الصحيح على وفق ما تسمح به قدراته وامكانياته فإنه

سوف يحقق الراحة والاطمئنان النفسي والسعادة وبالتالي يؤدي الى خفض القلق والتوتر في المواقف والاحداث من خلال ايقاف التفكير الخاطى والسلبى.

تلخيص مادار في الجلسة من خلال طرح الاسئلة الاتية

1. ما مفهوم اتخاذ القرار؟

2. ما مدى شعورهم بأهمية اتخاذ القرار من خلال الاستفاة والفهم للموضوع في

اصدار احكامهم وقراراتهم المناسبة والمدروسة بشأن المواقف والاحداث؟

التدريب البيتي:

تكليف أفراد المجموعة بمراجعة موضوع الجلسة، وأن يختار كل فرد موقف يحتاج

الى اتخاذ قرار التعامل مع موقف ما وتقديمها في الجلسة المقبلة.

الجلسة : السادسة

الموضوع: التفاعل الاجتماعي:

الحاجات :التعرف على اهمية التفاعل الاجتماعي من خلال جعل المسترشد قادر

على التفاعل مع الاخرين

الهدف الخاص :تمكين المسترشد من التفاعل مع الاخرين من خلال المشاركة معهم

في جميع المواقف

الاهداف السلوكية :جعل المسترشد قادر على ان

-يعرف معنى التفاعل الاجتماعي

-يوضح كيف يحدث التفاعل مع الاخرين

الفنيات والاستراتيجيات : المناقشة ، التعزيز، المقاطعة الاهرة ، التغذية الراجعة

الانشطة المقدمة (ادارة الجلسة )

- قامت المرشدة بمتابعة التدريب البيتي، وتقديم الشكر والثناء للمسترشدين الذين

أنجزوا التدريب بشكل جيد.

- قامت المرشدة بتعريف التفاعل الاجتماعي وكتابتها على السبورة.

- التفاعل الاجتماعي هو كل اتصال للإنسان بغيره والقدرة على التواصل مع

الأخرين لتكوين علاقات معهم ويخرج من جو العزلة والانفراد.

- تطلب المرشدة من المجموعة التجريبية إعادة التعريف لفهم معنى التعريف.

- قامت المرشدة بطرح السؤال الآتي للمناقشة:

- ما أهمية تفاعل الاجتماعي؟

- تناقش المرشدة أجوبة المسترشدين وتوضح لهم ما يأتي: هناك الكثير من

الناس لديهم قدر كبير من المهارات الاجتماعية ولكنهم لا يستطيعون القيام بدور مفيد

في مجتمعهم بسبب عدم قدرتهم على التعامل مع الناس ومع المواقف الاجتماعية

المختلفة، ولكن نجد أن إتقان وتطبيق أساليب التفاعل الاجتماعي سيزيد من تفاعل

البشر في الحياة اليومية، كما أن أفضل الأماكن التي نجد فيها استعمال أساليب

التفاعل الاجتماعي هي المدارس والجامعات

- قامت المرشدة مناقشة المسترشدين بشأن مفهوم التفاعل الاجتماعي وأهميته

وتقديم الشكر والثناء لهم للاتي شاركوا بالحوار والمناقشة. قامت المرشدة بمناقشة

أفكار والخيالات، ولاسيما التي لدى المسترشد وتبصيره بها ثم تطلب منهم التركيز

على الأفكار الخاطئة اللاعقلانية التي تزعجها وتسبب القلق لمدة من الوقت، إذ تقول المرشدة لهم:

- تخيل بأنك مستقلقي وهذه الأفكار تأخذ منك الوقت والجهد وهي أفكار خياليه لا جدوى منها وسوف تشعر بالراحة والتحسن إذا لم تشغلي مثل هذه الأفكار هذا الأسلوب سوف يساعدك لتتعلمي كيف تكسري هذه العادة السلبية في التفكير ما رأيك؟

- بعد موافقة المرشدة على طلب المسترشدة قامت المرشدة باستعمال أسلوب إيقاف التفكير على النحو الآتي:

- إعطاء التعليمات.  
- تعطي المرشدة التعليمات قائلة (سأطلب منك أن تجلسي وظهرك مرتكن إلى ظهر المقعد وأن تتركي الأفكار تأتي إلى ذهنك وعندما تخبريني ان لديك فكرة، أو تخيل فسوف أقطعك ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسري هذه السلسلة من الأفكار بنفسك بحيث يمكنك أن قامتي بذلك عندما تتخلصين من هذه الأفكار).

- بعد إعطاء التعليمات قامت المرشدة بإتباع الإستراتيجيات الآتية:  
- تتولى المرشدة وقف الأفكار الموجهة بوساطة المرشدة (المقاطعة الظاهرة)، إذ تتولى المرشدة في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الأفكار الخاصة باستعمال كلمة (توقفي)، إذ تقولها المرشدة بصوت مرتفع وهذا التلفظ يساعد المرشدة أن تحدد النقطة التي تنقل عدها المسترشدة من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي بحيث يكون تسلسل الخطوات على النحو الآتي:

- قامت المرشدة بتوجيه المسترشد أن تجلس مستندة ظهرها للكرسي وأن تدع الأفكار أن تأتي إلى ذهنها.

- قامت المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الأفكار والصور التي تحدث.

- بعد أن تبدأ المسترشدة بالتحدث عن الفكرة والصور هنا قامت المرشدة بقطع أفكار المسترشد قائلة بصوت مرتفع (توقف)

- بعدها تشير المرشدة فيما إذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في إنهاء الأفكار السلبية والتخيلات لدى المسترشد

- بعدها قامت المرشدة بإتباع تكتيك آخر لا تتحدث فيه المسترشدة بصوت مرتفع وإنما تستعمل الإشارة عن طريق رفع يدها لتعلم المرشدة ببداية الأفكار والتخيلات غير العقلانية الخاصة وهنا تتبع المرشدة الخطوات المتسلسلة الآتية:

- قامت المرشدة بتوجيه المسترشد للجلوس وترك الأفكار الخاطئة تتداعى بشكل طبيعي إلى ذهنها.

- قامت المرشدة بتوجيه المسترشد برفع يدها، أو إصبعها عندما تبدأ بالأفكار والتخيلات السيئة.

- عندما قامت المسترشدة برفع يدها تقاطعها المرشدة قائلة: (توقفي).

- قامت المرشدة بتكرار هذه الخطوات الثلاث في الجلسة تبعا للحاجة وحتى تصل المسترشدة إلى نمط كايح للأفكار السيئة.

- بعدها تستعمل المرشدة تكنيك آخر في وقف الأفكار الموجهة بوساطة المرشدة (المقاطعة الظاهرة)، أي بعد إتقان المرشدة لكيفية ضبط أفكارها السلبية استجابة لمقاطعة المرشدة فإنها تصبح قادرة على تحمل مسؤولية مقاطع أفكارها بنفسها حيث تطلب المرشدة من المرشدة أن توجه نفسها في تتابع وقف الأفكار وبطريقة المقاطعة الظاهرة نفسها التي استعملتها المرشدة أي بقولها توقي بصوت مرتفع ويكون تسلسل الخطوات على النحو الآتي:
- توجه المرشدة نفسها في أن تجلس على الكرسي مستندة ظهرها
- توجه المرشدة نفسها في تداعي الأفكار الخاطئة.
- بعد حديث المرشدة عن الفكرة والصور قامت بقطع أفكارها بقولها بنفسها بصوت مرتفع: (توقفي).
- قامت المرشدة بتدريب المرشدة بوقف الأفكار بوساطة (المقاطعة الضمنية) عن طريق المقاطعة الداخلية بدل من المقاطعة الظاهرة وتستعمل المرشدة هذه الطريقة بإتباع الخطوتين الآتيتين:
- قامت المرشدة بترك الأفكار والتخيلات الخاصة تأتي إلى ذهنها.
- قامت المرشدة بوقف الفكرة بقولها لنفسها توقفي دون أن يسمعها احد.
- الخطوة الأخيرة قامت المرشدة بتحويل الأفكار والخيالات السيئة إلى أفكار مؤكدة الإيجابية والحيادية ، إذ قامت المرشدة بعملية التحويل إلى الأفكار التوكيدية لتحل محل الأفكار القاهرة للذات لو تطلب المرشدة من المرشدة بعد وقف الأفكار أن تركز على مشهد سار ومعزز مثلاً (تخيلي انك قادرة على تكوين صدقات مع الآخرين) بعد ذلك تسعى المرشدة أن تنجح في وقف الأفكار غير المرغوب فيها وأن تحول تفكير المرشدة إلى تفكير ذو طبيعة سارة.
- قامت المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحدد الإيجابيات والسلبيات.
- تطلب المرشدة من كل مرشدة كتابة موقنين تحس أنها كانت متفاعلة فيهما مع الآخرين