جامـــــــــــــعة محمد بن أحمد وهـــــران 2
كلية العلـــــــــوم الاجتمـــــــــاعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

أطروحـــــة

للحصول على شهـــادة دكتوراه"ل.م.د"
في الإرشاد والتوجيه

علاقة السلوك الإنسحابي بإدمان مواقع التواصل الإجتماعي وانعكاساته على مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية وهران

مع تطبيق برنامج إرشادي

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

السيد(ة): هشام عنقة

أمام لجنـــــــــــــــة المناقشـــــــــــــــة

اللقب والاسم	الرتبـــة	المؤسسة الأصلـية	الصـــفة
أ.د.منصوري عبد الحق	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهـــران 2	رئيـــسا
أ.د.بن عبـد الله محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهـــران 2	مقـــررا
أ.د.محمد عبد العزيـز	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهـــران 2	مناقشا
أ.د. أمينـة ياسيـــن	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهـــران 2	مناقشا
أ.د.يحي بوشلاغـم	أستاذ التعليم العالي	جامعة تلمســـان	مناقشا
د.أحمـد زقـــاوة	أستاذ محاضـــر.أ	المركز الجامعي غليزان	مناقشا

السـنة: 2020/2019

علاقة السلوك الانسحابي بإدمان مواقع التواصل الإجتماعي وانعكاساته على مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية وهران مع تطبيق برنامج إرشادي"

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين كل من إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي ومدى مساهمتهما في التنبؤ بمستوى مهارات لتواصل، كما تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي واقعي في علاج إدمان الفيسبوك لدى التلاميذ. وصيغت أسئلة البحث في اربع (04) فرضيات، وللتحقق منها قام الباحث بترجمة مقياس الإدمان على الفيسبوك، و بناء مقياس السلوك الانسحابي، وكذا تكييف مقياس مهارات التواصل بالإضافة إلى تصميم البرنامج الإرشادي. طبقت الدراسة على عينة قوامها(511) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي مختارين عشوائيا من ثلاث ثانويات بمدينة وهران، وللتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي تم الاعتماد على المنهج التجريبي لمجموعتين وقياسات قبلية، بعدية وتتبعية. طبق هذا البرنامج على عينة متكونة من (12) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي من بين التلاميذ تأكد أنهم مدمنون على الفيسبوك (من بين 84 مدمن). كشفت المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها وباستخدام برنامج (**spss 22**) على النتائج التالية:-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.-توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الفيسبوك ومستوى مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.-الإدمان على الفيسبوك يساهم في التنبؤ بانخفاض مستوى مهارات التواصل أكثر من السلوك الانسحابي.-نسبة الإدمان على الفيسبوك في الثانويات تقدر ب(02)من كل (10)عشر تلاميذ أي بنسبة حوالي **20%**. -توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجات الكلية للإدمان على الفيسبوك لتلاميذ المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مع حجم أثر كبير، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في درجة إدمان الفيسبوك القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، إضافة إلى وجود فروق غير دالة إحصائيا بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي بارتفاع نسبة متوسط الإدمان بسبب طول مدة التوقف عن الدراسة .

مفتاحية كلمات: إدمان الفيسبوك، السلوك الانسحابي، مهارات التواصل، برنامج إرشادي واقعي.

Résumé : Cette étude vise à connaître la nature de la relation entre la dépendance à Facebook et les comportements de sevrage et l'étendue de leur contribution à la prédiction du niveau de communication. Elle vise également à connaître l'efficacité d'un programme de conseil réaliste dans le traitement de la dépendance à Facebook chez les étudiants.Les questions de recherche ont été formulées en quatre (04) hypothèses, et pour les vérifier, le chercheur a traduit l'échelle de dépendance de Facebook, en construisant l'échelle de comportement de retrait, ainsi qu'en adaptant l'échelle des compétences en communication, en plus de concevoir le programme de conseil. L'étude a été appliquée à un échantillon de (511) lycéens sélectionnés au hasard dans trois lycées de la ville d'Oran, et pour garantir l'efficacité du programme pilote, l'approche expérimentale était basée sur deux groupes et des mesures de pré, post et consécutif. Ce programme a été appliqué à un échantillon de (12) élèves de deuxième année du secondaire parmi les élèves confirmés qu'ils étaient dépendants de Facebook (sur 84 addicts).Le traitement statistique des données obtenues à l'aide du programme (spss 22) a révélé les résultats suivants:-Il existe une corrélation positive entre la dépendance à Facebook et le comportement de retrait chez les élèves de deuxième année du secondaire. Il existe une corrélation négative entre la dépendance à Facebook et le niveau de communication des élèves de deuxième année du secondaire. La dépendance à Facebook contribue à prédire des niveaux de communication inférieurs à ceux des comportements de retrait.- Le taux de dépendance à Facebook dans les lycées est estimé à (02) élèves sur (10) dix, soit environ 20%.- Il existe des différences statistiquement significatives dans les scores totaux de dépendance à Facebook pour les étudiants du groupe expérimental entre les mesures pré et post en faveur de la post-mesure avec une taille d'effet importante, ainsi que l'existence de différences statistiquement significatives dans le degré d'addiction à Facebook, la mesure post entre les groupes expérimental et témoin en faveur de l'expérimental, en plus de la présence de différences statistiquement significatives Entre la post-mesure et le traceur en faveur du traceur, le taux moyen de dépendance est élevé en raison de la longue interruption de l'étude.

***Mots clés** : Dépendance à Facebook,comportement de retrait, compétences en communication, programme de conseil réaliste.*

Abstract : This study aims to know the nature of the relationship between Facebook addiction and withdrawal behavior and the extent of their contribution to predicting the level of communication skills. It also aims to find out the effectiveness of a realistic counseling program in treating Facebook addiction among students. The research questions were formulated in four (04) hypotheses, and to verify them, the researcher translated the Facebook addiction scale, building the withdrawal behavior scale, as well as adapting the communication skills scale in addition to designing the counseling program. The study was applied to a sample of (511) secondary school pupils randomly selected from three secondary schools in the city of Oran, and to ensure the effectiveness of the pilot program, the experimental approach was relied on for two groups and measurements of pre-, post- and sequential ones. This program was applied to a sample of (12) second-year secondary students from among the pupils who were confirmed that they were addicted to Facebook (out of 84 addicts).The statistical treatment of the data obtained by using the (spss 22) program revealed the following results:**-**There is a positive correlation between Facebook addiction and withdrawal behavior among second year secondary school students.**-**There is a negative correlation between Facebook addiction and the level of communication skills among second-year secondary school students.**-**Addiction to Facebook contributes to predicting low levels of communication skills more than withdrawal behavior.- The rate of addiction to Facebook in high schools is estimated at (02) out of every (10) ten students, or about 20%.- There are statistically significant differences in the total scores of addiction to Facebook for the students of the experimental group between the pre and post measurements in favor of the post measurement with a large effect size, as well as the presence of statistically significant differences in the degree of Facebook addiction, the post measurement between the experimental and control groups in favor of the experimental, in addition to the presence of non-significant differences Statistically between the post-measurement and the tracer in favor of the tracer due to the high percentage of the average addiction due to the length of study interruption.

***Key words:** Facebook addiction, withdrawal behavior, communication skills, realistic counseling program.*

الإهداء...

أهدي هذا العمل لكل من يؤمن بأن العلم نور يستهدي به العارفون و من بجهله عرفا.

أهديه لكل من آمن بإمكانياته وسلك طريقا مستقيما وما تطرف وما انحرفا.

أهديه لمن يسعى للإضافة أينما كانت ويشتغل كلما انطفا.

أهديه لك أنت يا من تقرأ دون تكلفا.

شكر و تقدير...

*(قَالَ الَّذِي **عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ** أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ) **النمل/ 38- 40***

أشكر الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير على فضله وامتنانه.

*أتقدم بالشكر الجزيل إلى **المشرف** الأستاذ الدكتور: **بن عبد الله محمد** الذي دعمني بثقته وعلمه.*

*وكذلك أشكر **رئيس المشروع** الأستاذ الدكتور: **منصوري عبد الحق** على توجيهاته وإرشاداته.*

وأتقدم بخالص الامتنان و التقدير إلى كل من يرى أنه قد ساهم في إنجاز هذا العمل حتى نهاياته.

الملخص باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين كل من إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي ومدى مساهمتهما في التنبؤ بمستوى مهارات لتواصل ، كما تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي واقعي في علاج إدمان الفيسبوك لدى التلاميذ. وصيغت أسئلة البحث في اربع (04) فرضيات، وللتحقق منها قام الباحث بترجمة مقياس الإدمان على الفيسبوك، و بناء مقياس السلوك الانسحابي، وكذا تكييف مقياس مهارات التواصل بالإضافة إلى تصميم البرنامج الإرشادي.

طبقت الدراسة على عينة قوامها(511) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي مختارين عشوائيا من ثلاث ثانويات بمدينة وهران، وللتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي تم الاعتماد على المنهج التجريبي لمجموعتين وقياسات قبلية، بعدية وتتبعية. طبق هذا البرنامج على عينة متكونة من (12) تلميذا بالسنة الثانية ثانوي من بين التلاميذ تأكد أنهم مدمنون على الفيسبوك (من بين 84 مدمن). كشفت المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها وباستخدام برنامج (spss 22) على النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.-توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الفيسبوك ومستوى مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.-الإدمان على الفيسبوك يساهم في التنبؤ بانخفاض مستوى مهارات التواصل أكثر من السلوك الانسحابي.-نسبة الإدمان على الفيسبوك في الثانويات تقدر ب(02)من كل (10)عشر تلاميذ أي بنسبة حوالي 20%. -توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجات الكلية للإدمان على الفيسبوك لتلاميذ المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مع حجم أثر كبير.

- وجود فروق دالة إحصائيا في درجة إدمان الفيسبوك القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية. -وجود فروق غير دالة إحصائيا بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي بارتفاع نسبة متوسط الإدمان بسبب طول مدة التوقف عن الدراسة .

الكلمات مفتاحية: إدمان الفيسبوك، السلوك الانسحابي، مهارات التواصل، برنامج إرشادي واقعي.

الملخص باللغة الفرنسية :

Résumé :

Cette étude vise à connaître la nature de la relation entre la dépendance à Facebook et les comportements de sevrage et l'étendue de leur contribution à la prédiction du niveau de communication. Elle vise également à connaître l'efficacité d'un programme de conseil réaliste dans le traitement de la dépendance à Facebook Les questions de recherche ont été formulées en quatre (04) .chez les étudiants hypothèses, et pour les vérifier, le chercheur a traduit l'échelle de dépendance de Facebook, en construisant l'échelle de comportement de retrait, ainsi qu'en adaptant l'échelle des compétences en communication, en plus de concevoir le programme de conseil. L'étude a été appliquée à un échantillon de (511) lycéens sélectionnés au hasard dans trois lycées de la ville d'Oran, et pour garantir l'efficacité du programme pilote, l'approche expérimentale était basée sur deux groupes et des mesures de pré, post et consécutif. Ce programme a été appliqué à un échantillon de (12) élèves de deuxième année du secondaire parmi les élèves confirmés qu'ils étaient dépendants de Facebook (sur 84 addicts).Le traitement statistique des données obtenues à l'aide du programme (spss 22) a révélé les résultats suivants:-Il existe une corrélation positive entre la dépendance à Facebook et le comportement de retrait chez les élèves de deuxième année du secondaire. Il existe une corrélation négative entre la dépendance à Facebook et le niveau de communication des élèves de deuxième année du secondaire. La dépendance à Facebook contribue à prédire des niveaux de communication inférieurs à ceux des comportements de retrait.- Le taux de dépendance à Facebook dans les lycées est estimé à (02) élèves sur (10) dix, soit environ 20%.- Il existe des différences statistiquement significatives dans les scores totaux de dépendance à Facebook pour les étudiants du groupe expérimental entre les mesures pré et post en faveur de la post-mesure avec une taille d'effet importante, ainsi que l'existence de différences statistiquement significatives dans le degré d'addiction à Facebook, la mesure post entre les groupes expérimental et témoin en faveur de l'expérimental, en plus de la présence de différences statistiquement significatives Entre la post-mesure et le traceur en faveur du traceur, le taux moyen de dépendance est élevé en raison de la longue interruption de l'étude.

***Mots clés** : Dépendance à Facebook, comportement de retrait, compétences en communication, programme de conseil réaliste.*

الملخص باللغة الإنجليزية :

Abstract :
This study aims to know the nature of the relationship between Facebook addiction and withdrawal behavior and the extent of their contribution to predicting the level of communication skills. It also aims to find out the effectiveness of a realistic counseling program in treating Facebook addiction among students. The research questions were formulated in four (04) hypotheses, and to verify them, the researcher translated the Facebook addiction scale, building the withdrawal behavior scale, as well as adapting the communication skills scale The study was applied to a in addition to designing the counseling program. sample of (511) secondary school pupils randomly selected from three secondary schools in the city of Oran, and to ensure the effectiveness of the pilot program, the experimental approach was relied on for two groups and measurements of pre-, post- and sequential ones. This program was applied to a sample of (12) second-year secondary students from among the pupils who were confirmed that they were addicted to Facebook (out of 84 addicts).The statistical treatment of the data obtained by using the (spss 22) program revealed the following results:-There is a positive correlation between Facebook addiction and withdrawal behavior among second year secondary school students.-There is a negative correlation between Facebook addiction and the level of communication skills among second-year secondary school students.-Addiction to Facebook contributes to predicting low levels of communication skills more than withdrawal behavior.- The rate of addiction to Facebook in high schools is estimated at (02) out of every (10) ten students, or about 20%.- There are statistically significant differences in the total scores of addiction to Facebook for the students of the experimental group between the pre and post measurements in favor of the post measurement with a large effect size, as well as the presence of statistically significant differences in the degree of Facebook addiction, the post measurement between the experimental and control groups in favor of the experimental, in addition to the presence of non-significant differences Statistically between the post-measurement and the tracer in favor of the tracer due to the high percentage of the average addiction due to the length of study interruption.

Key words: *Facebook addiction, withdrawal behavior, communication skills, realistic counseling program*

فهرس المحتويات:

الإهداء ..... أ

شكر و تقدير ..... ب

الملخص باللغة العربية: ..... ت

الملخص باللغة الفرنسية : ..... ث

الملخص باللغة الإنجليزية : ..... ج

فهرس المحتويات: ..... ح

فهرس الجداول: ..... س

فهرس الأشكال: ..... ص

مقدمـة: 1

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة 4

1-إشكالية الدراسة: 5

2-فرضيات الدراسة : 12

3-أهداف الدراسة : 13

4-أهمية الدراسة : 13

5-حدود الدراسة: 14

6-تحديد مفاهيم الدراسة: 15

الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي 19

- تمهيد 20

أولا: مواقع التواصل الاجتماعي. 21

1-مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي:.....21

2-نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي : 23

3-خصائص مواقع التواصل الاجتماعي : 26

4-أشكال وأنواع مواقع التواصل الاجتماعي: 28

5-دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: 34

6-التأثيرات الايجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي :.....36

ثانيا: موقع الفيسبوك. 39

1-تعريف موقع فيسبوك: 39

-2النشأة والتطور: 39

3-الإدمان على الفيسبوك:.....41

4-النظريات المفسرة لسلوك استخدام الفيسبوك: 42

-خلاصة: 48

الفصل الثالث: السلوك الإنسحابي لدى المراهقين في مرحلة الثانوية 49

-تمهيد :.....50

أولا: السلوك الانسحابي : 51

1-تعريف السلوك الانسحابي Withdrawal Behaviour :.....51

2-مفاهيم متداخلة مع السلوك الانسحابي :.....52

3-أعراض الإنسحاب:.....55

4-أسباب السلوك الانسحابي : 56

5-النظريات المفسرة للسلوك الانسحابي : 58

ثانيا: المراهقة والمرحلة الثانوية:.....59

1- تعاريف: 59

2-مراحل المراهقة:.....60

3-مظاهر النمو خلال فترة المراهقة: 61

4-أنماط المراهقة: 65

5-حاجات المراهقين: 66

6- المرحلة الثانوية: 67

-الخلاصة:.....69

الفصل الرابع: مهارات التواصل الاجتماعي: 70

-تمهيد. 70

أولا - مفهوم التواصل الاجتماعي: 72

ثانياً -مفهوم مهارات التواصل الاجتماعي: 74

ثالثا: جوانب مهارات التواصل الاجتماعي:.....75

1-مهارة المحادثة: 76

2-مهارة الاستماع: 80

3-التواصل غير اللفظي:.....82

4-مهارة التعبير عن المشاعر:.....85

5-مهارة المشاركة الاجتماعية:.....85

6-مهارة تكوين الصداقات: 86

رابعا: مكونات عملية التواصل الاجتماعي:.....87

خامسا: أشكال التواصل(التواصل اللفظي وغير اللفظي) 88

1-التواصل اللفظي(Verbal Communication): 88

2-لتواصل غير اللفظي(Non-Verbal Communication): 89

3-ارتباط التواصل غير اللفظي بالتواصل اللفظي: 90

سادسا: خطوات التواصل الاجتماعي الفعال: 92

سابعا: الأبعاد النفسية للتواصل الاجتماعي: 93

ثامنا: أنماط التواصل الاجتماعي:..... 94

تاسعا: نظريات التواصل: 95

عاشرا: معوقات التواصل الاجتماعي: 100

إحدى عشر: أهمية مهارات التواصل الاجتماعي:..... 101

إثنا عشر: نمو وتطور مهارات التواصل الاجتماعي: 103

ثلاثة عشر: قياس مهارات التواصل الاجتماعي: 103

-خلاصة: 105

الفصل الخامس: البرنامج الارشادي ونظرية الارشاد الواقعي..... 106

-تمهيد: 107

أولا :الإرشاد النفسي:..... 108

1-تعريف الإرشاد النفسي: 108

2-أهداف الإرشاد النفسي: 110

3-مناهج الإرشاد النفسي:..... 111

4-طرق الإرشاد النفسي: 112

5-نظريات الإرشاد النفسي: 115

ثانيا :البرنامج الإرشادي: 121

1-تعريف البرنامج الإرشادي: 121

2-أهداف البرنامج الإرشادي: 122

3-الخصائص العامة للبرامج الإرشادية: 123

4-خطوات بناء البرامج الإرشادية: 124

5-المجموعة الإرشادية وكيفية تكوينها: 125

6-القوى المؤثرة في الجماعة الإرشادية: 127

ثالثا: نظرية الارشاد الواقعي: 128

1-مدخل في النظرية ومؤسسها: 128

2-المفاهيم الأساسية للنظرية: 130

3-النظرة للإنسان والسلوك: 133

4-عملية الارشاد : 135

5-الاستراتيجيات العلاجية المستخدمة: 140

6-العمليات التي تؤدي إلى التغيير أو نظام (WEDP) : 142

7-تقييم النظرية: 145

-الخلاصة: 147

الفصل السادس: الاجراءات المنهجية للدراسة. 148

-تمهيد:. 149

أولا: الدراسة الاستطلاعية. 149

-1ترجمة مقياس الإدمان على الفيسبوك: 149

-2بناء مقياس السلوك الانسحابي: 157

3-تكييف مقياس مهارات التواصل الإجتماعي: 168

4-بناء وإعداد البرنامج الارشادي: 175

ثانيا: الدراسة الأساسية..... 200

-1الدراسة الوصفية: 201

-2الدراسة التجريبية للبرنامج الارشادي:..... 207

الفصل السابع: عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة. 212

-1نتائج و مناقشة الفرضية الأولى:..... 213

-2نتائج و مناقشة الفرضية الثانية:..... 215

-3نتائج و مناقشة الفرضية الثالثة:..... 217

-4نتائج و مناقشة الفرضية الرابعة:..... 220

-1-4نتائج و مناقشة الفرضية4-1:..... 221

-2-4نتائج و مناقشة الفرضية 4-2:..... 222

-3-4نتائج و مناقشة الفرضية 4-3:..... 223

-4-4نتائج و مناقشة الفرضية 4-4:..... 226

خاتمة:..... 228

مقترحات وتوصيات: 229

قائمة المراجع: 230

الملاحق: 243

فهرس الجداول:

جدول رقم 1 يمثل استخدام الانترنت والنمو السكاني في الجزائر. 41

جدول رقم 2 توزيع فقرات مقياس إدمان الفيسبوك على أبعاده باللغتين. 149

جدول رقم 3 يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس إدمان الفيسبوك. 151

جدول رقم 4 ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك. 152

جدول رقم 5 ارتباط كل فقرة ببعدها لمقياس إدمان الفيسبوك. 152

جدول رقم 6 يوضح علاقة البعد بالبعد وعلاقة البعد بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك 153

جدول رقم 7 درجات معامل إرتباط بيرسون لأبعاد المقياس في التطبيقين. 154

جدول رقم 8 درجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدمان الفيسبوك. 155

جدول رقم 9 مقياس إدمان الفيسبوك في صورته النهائية. 156

جدول رقم 10 استبيانات ومقاييس السلوك الانسحابي. 158

جدول رقم 11 يوضح تموضع العبارات في مقياس السلوك الانسحابي. 159

جدول رقم 12 يمثل مقياس السلوك الانسحابي في صورته الأولية. 160

جدول رقم 13 تعديل مقياس السلوك الانسحابي من طرف المحكمين. 162

جدول رقم 14 يمثل صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس السلوك الانسحابي. 163

جدول رقم 15 قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس السلوك الإنسحابي 164

جدول رقم 16 قيمة الثبات وفقا لمعامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الانسحابي. 164

جدول رقم 17 الصورة النهائية لمقياس الانسحاب الاجتماعي: 166

جدول رقم 18 مقياس مهارات التواصل الاجتماعي الأصلي: 169

جدول رقم 19 العبارة المعدلة من طرف المحكمين: 171

جدول رقم 20 يوضح معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل: 171

جدول رقم 21 يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل 172

جدول رقم 22 يوضح نتائج حساب ثبات مقياس مهارات التواصل عن طريق معامل ألفا كرونباخ: 172

جدول رقم23 مقياس مهارات التواصل الاجتماعي بشكله النهائي: 173

جدول رقم 24 البرامج الارشادية المطلع عليها: 177

جدول رقم 25 الترتيب التنازلي لفقرات إدمان الفيسبوك حسب أوساطها الحسابية وانحرافها المعياري..... 178
جدول رقم 26 تحويل الحاجات إلى مواضيع للجلسات الإرشادية وحسب أولوياتها:..... 179
جدول رقم 27 الجلسات الارشادية وتاريخ انعقادها والمواضيع التي تضمنتها:..... 183
جدول رقم 28 يمثل خصائص العينة بالشكل العام حسب الثانويات: 203
جدول رقم 29 توزيع العينة حسب الجنس 204
جدول رقم 30 توزيع العينة حسب التخصص العلمي..... 204
جدول رقم 31 توزيع العينة حسب المعدل الدراسي..... 205
جدول رقم 32 عدد المدمنين حسب عدد ساعات الاستخدام:..... 206
جدول رقم 33 تصميم المنهج التجريبي لدراسة البرنامج الارشادي: 207
جدول رقم 34 يمثل تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار "ت":..... 209
جدول رقم 35 معامل الارتباط بين إدمان الفيسبوك والسلوك الانسحابي..... 213
جدول رقم 36 يمثل معامل الارتباط بيرسون بين إدمان الفيسبوك ومهارات التواصل 215
جدول رقم 37 يمثل معامل الارتباط بيرسون بين السلوك الانسحابي ومهارات التواصل:..... 217
جدول رقم 38 معامل الانحدار للإدمان والانسحاب في التنبؤ بالمهارات: 218
جدول رقم 39 يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة البرنامج الارشادي. 221
جدول رقم 40 يمثل اختبار "ت" للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي. 221
جدول رقم 41 يمثل اختبار "ت" للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي..... 223
جدول رقم 42 يمثل نتائج اختبار "ت" للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الفيسبوك. 223
جدول رقم 43 يمثل اختبار "ت" للمجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي..... 226

فهرس الأشكال:

شكل رقم 1 يوضح تطور الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت..... 25

شكل رقم2 يوضح تطور استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر..... 29

شكل رقم 3 يمثل تطورعدد مستخدمي التويتر الشهري من سنة 2010-2018 30

شكل رقم 4 يوضح الانخفاض التدريجي في عدد مستخدمي موقع myspace 33

شكل رقم5 يوضح الفرق بين تطور كل موقعي الفيسبوك وماي سبيس..... 34

شكل رقم 6 يوضح تطور عدد مستخدمي الفيسبوك شهريا في العالم. 40

شكل رقم 7 نموذج كرينغ وجونسون لتفسير الإدمان 44

شكل رقم8 لنموذج جرول للاستخدام المرضي للإنترنت..... 45

شكل رقم 9 : نموذج لتفسير الادمان على الفيسبوك..... 47

شكل رقم 10: نموذج لاسويل 96

شكل رقم 11 نموذج شانون وويفر 96

شكل رقم 12 نموذج شرام للتواصل 97

شكل رقم 13 : نموذج اوسجود، ودانز..... 98

شكل رقم 14 خطوات أنموذج التخطيط، البرمجة، الميزانية. 176

شكل رقم 15 توزيع عينة الادمان حسب الجنس..... 204

شكل رقم 16 توزيع العينة حسب التخصص 204

شكل رقم 17 توزيع العينة حسب المعدل الدراسي 205

شكل رقم 18 عينة المدمنين حسب عدد ساعات استخدام الفيسبوك..... 206

شكل رقم 19 مخطط التصميم التجريبي المستخدم في البرنامج الارشادي والارقام (1،2،3،4) تمثل فرضياته. 211

مقدمـــة:

لقد أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة في منتصف عقد التسعينيات من القرن الماضي، نقلة نوعية وثورة حقيقية في عالم الإتصال، حيث انتشرت شبكة الإنترنت في أرجاء المعمورة كافة، وساعد ظهور وسائل التواصل الإجتماعي على الإنفتاح غير المسبوق على كافة الثقافات والمجتمعات، فأعطى مستخدميه فرصا لا محدودة للتأثير، وإنشاء مواقعهم الخاصة وربطها عن طريق نظام اجتماعي للتقارب والتعارف وتبادل الآراء والأفكار والرغبات، واستفاد كل متصفح لهذه الشبكة من الوسائط المتعددة المتاحة فيها، فأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من الضرورات الواجب توفرها لتغير المجتمعات، لأن التواصل ضرورة حيوية لا غنى عنها للأفراد والجماعات، كونه عملية تنتقل بوساطتها المعاني والأفكار والفهم من إنسان إلى آخر، أو من جماعة إلى أخرى عبر رموز متفق عليها يرسلها شخص إلى آخر أو جماعة لأخرى.

فالتواصل عملية دينامية مبنية على أحداث وعلاقات متغيرة ومستمرة، يسلك فيها الطرفان المرسل والمستقبل سلوكا إيجابيا أو سلبيا، والإنسان يتواصل مع الآخرين إما لفظيا أو بالإشارة أو بالنظرة أو بأي حركة تصدر عن الفرد.

وللتواصل أهداف كثيرة منها معرفية عندما يكون الهدف الأساسي من التواصل توصيل معلومات أو خبرات، وأهداف إقناعية عندما يكون الهدف الرئيس منها تغيير وجهة نظر أو إقناع الآخرين بوجهة نظر معينة، وأهداف ترويحية عندما يكون الهدف الرئيس هو الترويح عن النفس. والأهداف الثلاثة موجودة بكل عمليات التواصل، وقد يغلب أحد هذه الأهداف بقيمته ووزنه على الأهداف الأخرى في عملية اتصال معينة.(عبد الواحد، 2001: 60)

مع ذلك فإن استخدام هذه الوسائل بين الشباب والمراهقين أصبح يشكل أهم مطلب وأول مصدر للمعلومات المتداولة بين هذه الفئة العمرية، حيث يعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي و التعليم الجامعي(في السلم التعليمي)، مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين و هي مرحلة المراهقة، والتي تتضمن تغيرا في سلوكات المراهق بشكل لافت وسريع قد تؤثر على مردوده التعليمي والتربوي،

إذ أصبح الأمر يتطلب تدخلا إرشاديا لتقديم المساعدة لهم لمواجهة مشكلاتهم الدراسية والتغلب عليها، وتحسين العملية التربوية. لذا يعد الإرشاد النفسي مطلبا ضروريا في المؤسسة التعليمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية للتلاميذ، وذلك بمساعدتهم على تنمية قدراتهم وإمكانياتهم، بحيث يصبحوا قادرين على مواجهة المواقف والمشكلات الضاغطة بشجاعة و عزيمة. كل هذا يدفعنا إلى ضرورة بناء برامج إرشادية وعلاجية من شأنها إحداث تغيير سلوكيات التلاميذ غير السوية إلى سلوكات أكثر فاعلية بالاعتماد على أساس نظري يتوافق مع طبيعة المشكلة ونجاعة الحل، وهو ما جعل نظرية الإرشاد الواقعي لجلاسر تكون خلفية مناسبة لمثل هذه الحالات، حيث يشدد جلاسر على أنه يجب على الفرد أن يتقبل المسؤولية عن حياته ويبدأ بالتصرف بناءا على هذه المسؤولية وإلا فإن التغيير يكون مستحيلا وحين يفشل الفرد في تحقيق الحاجات النفسية الأساسية، فإنه غالبا ما يتحول إلى استخدام أشكال السلوك السلبي مثل: (القلق، شرب الكحول، العدوان...الخ) أو اللجوء المفرط إلى استخدام الفيسبوك كعملية تعويض، ويكون الهدف الرئيس للإرشاد الواقعي هو تعلم طرق أفضل لتحقيق حاجاتهم ومساعدتهم بطريقة فعالة للحصول على ما يريدونه من الحياة.

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة لتبحث في سيكولوجية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها على الصعيد السلوكي والعلائقي للمراهقين في السنة الثانية ثانوي، وذلك من خلال الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الإدمان على الفيسبوك والسلوك الانسحابي من جهة وبين الإدمان ومهارات التواصل من جهة ثانية، وأي من المتغيرات (إدمان الفيسبوك أو السلوك الانسحابي) أكثر يساهم في التنبؤ بمستوى مهارات التواصل من جهة ثالثة، كما تسعى الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي(الارشاد الواقعي) في التخفيف من مستوى الإدمان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، ولهذا تحتوي الدراسة على سبع فصول مترتبة كما يلي:

الفصل الأول: حدد الباحث فيه مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، الفرضيات، الأهمية والأهداف، حدود الدراسة وفي الأخير التعريفات الاجرائية للمفاهيم الأساسية للدراسة.

الفصل الثاني: يتناول موضوع مواقع التواصل الإجتماعي بالتعريج على مفهومها، نشأتها وخصائصها ودوافع استخدامها بالإضافة للتأثيرات الإيجابية والسلبية لذلك، كما أفرد محورا كاملا حول أهم هذه المواقع وأكثرها استخداما وهو الفيسبوك، من خلال تعريفه وذكر أهم نظريات تفسير الإدمان عليه.

الفصل الثالث: يتطرق إلى موضوع السلوك الإنسحابي لدى المراهق المتمدرس في الثانوية، من خلال التركيز في المحور الأول على تعريف الانسحاب و توضيح المفاهيم المتداخلة معه، إضافة إلى أعراضه وأسبابه ثم النظريات المفسرة له، أما المحور الثاني فتضمن المراهقة من تعريفها، مراحلها، مظاهرها والمرحلة الثانوية.

الفصل الرابع: وهو فصل متعلق بمهارات التواصل الاجتماعي من خلال التطرق لمفهومها، مكوناتها، شكليها اللفظي وغير اللفظي، خطوات التواصل والأبعاد النفسية له، إضافة إلى النظريات المفسرة للتواصل وذكر أهميته و معوقاته.

الفصل الخامس: الذي يحتوي على ثلاث أجزاء، **أوله** الإرشاد النفسي الذي تضمن تعريفه، أهدافه، مناهجه، طرقه ونظريات، و**ثانيا** البرنامج الإرشادي الذي تشكل من التعريف، الأهداف، الخطوات ومن ثم الخصائص، و**ثالثا** نظرية الارشاد الواقعي، التي استهلت بمدخل للنظرية، المفاهيم الاساسية، وتليها الاستراتيجيات العلاجية المستخدمة وتليها نقد للنظرية.

الفصل السادس: خصص للإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية، بداية بالدراسة الاستطلاعية وبناء أدوات الدراسة، تليها الدراسة الأساسية بشقيها الوصفية(المنهج، العينة، الأدوات، الأساليب الإحصائية) ثم التجريبية الخاصة بالبرنامج الإرشادي (المنهج والتصميم التجريبي المعتمد، مراحل تطبيق البرنامج، العينة وخصائصها، الأساليب الإحصائية المستعملة).

الفصل السابع: وهو الفصل الأخير ويتضمن نتائج البحث ومناقشتها، بالإضافة إلى خاتمة وتوصيات الدراسة والمقترحات، وتليه قائمة المراجع المعتمدة في البحث ثم الملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- حدود الدراسة

6- تحديد مفاهيم الدراسة.

1-إشكالية الدراسة:

يمثل الإتصال مكانة محورية في حياة البشر وفي مناحي حياتهم وأسباب رفاهيتهم، وقد أتاحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال فرصا وإمكانيات جديدة في مجال التواصل وتعددت أشكاله ووسائله وتأثيراته، حيث أن التطورات الهائلة في مجال تكنولوجيا الإتصال غيرت العديد من المفاهيم والأدوار، فالأنترنت مثلا لم تعد تؤدي دور نقل المعلومات وإرسالها فقط وإنما أصبح لها العديد من الإنعكاسات الثقافية والإجتماعية وكذا النفسية.

إن ثورة الأجيال من الأنترنت بمختلف وسائلها التي تأتي في مقدمتها مواقع التواصل الاجتماعي مثل "فيسبوكfacebook، يوتيوبyoutube، إنستغرامinstagram..."، أصبحت ظاهرة عالمية واسعة الإنتشار، استطاعت أن تجعل الشباب يتعلقون بها بشكل كبير نظرا للخدمات التي أتاحتها والتي تتعلق بالدرجة الأولى باهتماماتهم اليومية، حيث "تسمح هذه المواقع بخلق بروفيلات خاصة(حساب) وبطريقة منظمة، بالإضافة إلى خلق تقارب وصداقات مع الآخرين، حتى وإن كانت هذه العلاقات الاجتماعية والصداقات التي تكون بين المستخدمين إفتراضية وغير واقعية"(yairamichai :2010,1289.).

ويعد الفيسبوك facebook من أهم مواقع التواصل الإجتماعي على الإطلاق، حيث يستخدم هذا الموقع أكثر من **02مليار** مستخدم، بعد أن كان 100 مليون (سنة2008) ثم مليار مستخدم (سنة2012) . ويليه اليوتيوب youtube ب **1.5 مليار** مستخدم ثم الواتسابwhat s up ب**1.3 مليار** مستخدم . (سبتمبر2017 statistica) ، ويعتبر المراهقون من بين أكثر الفئات زيارة لهذه المواقع بإستمرار، فوفقا لسيسيلي أندريسون C.Andreasson2012 التي تقود مشروع أبحاث الإدمان على الفيسبوك في جامعة بيرغنBergen univesity، أن الإعتمادية على الفيسبوك تحدث بشكل أكثر إعتياديا بين صغار السن من غيرهم من المستخدمين الكبار. وتشير تيفاني بامبيك Tiffany A.pempek et al :2009إلى أن قضاء معظم الوقت في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح من بين أهم النشاطات التي يقوم بها المراهقون في وقتنا الحالي، حيث تشير دراستها إلى أن نصف المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين(12-17) سنة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يزورونها بشكل يومي .(Tiffany A. Penpek et al,2009 :228) وقد ترجع هذه الإحصائيات المرتفعة للخدمات التي تقدمها هذه المواقع، التي تتلاءم بشكل كبير مع خصائص وميول المراهقين،

فعلى سبيل المثال يحب المراهق التواصل والتعرف بأصدقاء آخرين قد ينتمون لثقافات ومجتمعات مغايرة، ويحبون أيضا إبراز مواهبهم وتطلعاتهم ونشاطاتهم المختلفة، بالاضافة يحبون إخفاء شخصياتهم والظهور أمام الآخرين بشخصيات تختلف عن شخصياتهم الواقعية، كما أنهم يحبون أيضا التغيير بين الحين والآخر، وكل هذا توفره هذه المواقع (هتهات مسعودة،2014: 29)

لكن في الوقت الذي توجد فيه إيجابيات كثيرة وهامة للأنترنت، فإننا نجد أنها تنطوي على الكثير من السليبات، حيث تحتوي على العديد من المواقع السيئة والصفحات التي تروج للإباحية مما يترتب على ذلك آثار إجتماعية ونفسية خطيرة على المراهقين، إضافة إلى وجود مخاوف مشروعة من المشكلات النفسية والإجتماعية التي يمكن ان ترتبط بتزايد الإقبال على الأنترنت أو سوء استخدامها، حيث تشير كيمبرلي يونغ(Kimberly young2007) –التي تعتبر من أوائل من سلطوا الضوء على المشكلات التي ترتبط باستخدام الانترنت– إلى أن العزلة الاجتماعية والإكتئاب يرتبطان بشكل كبير مع الإستخدام المفرط للانترنت . (Kimberly young ,2007 :03)

وهذا ما أكده المركز الوطني لأبحاث الشباب في جامعة الملك سعود، أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة ، منها زيادة القلق والاكتئاب والرغبة في الانعزال وعدم القدرة على التواصل الواقعي مع الآخرين، خصوصا إذا كان مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي يحرص على متابعة الأحداث الجارية ،وجعل الفرد غير قادر على الاستقلال في تفكيره وقراراته فهو دائم المحاولة لمعرفة آراء وتعليقات المشاركين مما يؤثر على تشكيل شخصيته واضطرابها, وأكد المركز على أن هناك شحا في الاهتمام بظاهرة إدمان الدخول لمواقع التواصل الاجتماعي ،وأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من السلوكيات الجديدة التي انتشرت بشكل كبير في المجتمعات، بينما الدراسات والأبحاث حولها قليلة بالنظر إلى أهميتها وتأثيرها على شخصية الأبناء وسلوكيات الأسرة والمجتمع . (جريدة «الرأي"، العدد الصادر يوم الأربعاء، تاريخ 8 فيفري 2012).

وأجريت الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع، واستهدفت المراهقين، حيث ركزت على الربط بين الاستخدام المفرط للانترنت والمشكلات النفسية والاجتماعية وأبرزها الاكتئاب والعزلة الاجتماعية والاغتراب لدى المراهقين، كدراسة إيريك ويزر2004 Eric B.weiser، دراسة إيريك مودي Eric Moody2004.، دراسة جانيت مارتينا وجانغيون كيم Janet martina ,Junghyun kim, et al,2009، ودراسة وانغ وآخرون. (wang H.et al 2011)

وجاءت العديد من الدراسات لتتناول ظاهرة الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها على شخصية وسلوك الفرد. كدراسة **القاسم عبدالله(2014)**، عن إدمان الإنترنت وعلاقته بالسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين، والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الإنترنت وكل من التوهم المرضي، التهيج والقلق، الاكتئاب، الملل و**الانسحاب**، مشاعر الذنب والاستياء، والانحراف السيكوباثي، والوهن النفسي وعدم الكفاية النفسية، كما تبين من خلال الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت لصالح الذكور، وفروق دالة إحصائيا بين الأطفال والمراهقين لصالح المراهقين.

ودراسة **هيلاي م. بونت Pontes. M Halley وآخرون(2014)**، بعنوان "إدمان الإنترنت والعزلة لدى الأطفال والمراهقين"، وقد هدفت إلى فحص حجم المشاكل التي سببها إدمان الإنترنيت على الأطفال والمراهقين، وتحديد الخصائص الاجتماعية والديمغرافية والسلوكية لهذه الفئة ومدى تأثرها بإدمان الإنترنت، إضافة إلى تقديم نموذج قادر على التنبؤ بهذه الظاهرة على المستوى التربوي والتعليمي، وتوصلت إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة تعاني من إدمان الإنترنت كما بينت وجود علاقة بينه وبين العزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالإدمان باستخدام المتغيرات الثلاث المتمثلة في: الاستخدام الأسبوعي، العزلة، سلوكات المبحوثين أثناء الدراسة. كذلك دراسة **أنيتا أنغاتير Anita Brá Ingvadóttir (2014)**، بعنوان علاقة الفيسبوك والوحدة الاجتماعية دراسة مقارنة بين طلبة الثانوية والجامعة "بقسم علم النفس بجامعة رايك جافيك ايسلندا، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفرق بين كل من طلاب المستوى الثانوي والجامعي في التأثر بمضامين الفيسبوك مستخدما في ذلك إستبيانين لكل من الفئتين، واحد لطالب الثانوية 13–16سنة والآخر لطلاب الجامعة، والنتائج تم فحصها باستخدام الانحدار المتعدد، وقد توصلت إلى أن الأفراد يحسون بالعزلة الاجتماعية كلما زاد استخدامهم للفيسبوك، في حين كانت مختلفة بالنسبة للفئتين حيث تزيد مستويات العزلة عند تلاميذ الثانوية مقارنة بطلاب الجامعة عند استخدامهم للفيسبوك.

إضافة إلى دراسة **سامية أبريعم (2015)** ، حول إدمان الانترنت والعزلة الاجتماعية لعينة من طلبة جامعة أم البواقي، والتي هدفت من خلال دراستها لبحث العلاقة بين إدمان الإنترنت الذي يعد اضطرابا نفسيا والعزلة الاجتماعية عند عينة من طلبة جامعة أم البواقي، إضافة إلى الفرق بين الجنسين في هذا النوع من الإدمان، استخدمت في ذلك مقياسان هما مقياس إدمان الإنترنت والعزلة

الاجتماعية، وقد توصلت من خلال دراستها إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة لدى العينة، كما أن هذا الإدمان كان عند الذكور أكثر من الإناث.

وكذا دراسة **عبد الكريم سعودي (2015)**، بعنوان إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الأسري لدى الطالب الجامعي ببشار، حيث باستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي توصل غلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين إدمان الفيسبوك والتوافق الأسري حيث الإدمان يؤثر سلبا على التوافق الأسري للطالب الجامعي. وبالإضافة إلى هذه المشكلات إلا أن "هناك عدد كبير من مستخدمي الانترنت يسرفون في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى يؤثر ذلك بشكل كبير على حياتهم الشخصية والاجتماعية، ويظهر عليهم ما يسمى بإدمان الانترنت أو بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالخصوص، كما وتشير دراسة رويس وأخرون (Rouis et al 2011)إلى أن الاستخدام المفرط للفيسبوك لدى الطلبة ذوي الشخصية الانبساطية يؤدي إلى انخفاض التحصيل الاكاديمي وإلى خفض مستوى الرضا عن الحياة لديهم (Rouis et al ,2011 :962) .وفي نفس السياق دراسة لي(Lee et al 2012) إلى أن هناك بعض النتائج السلبية في استخدام الفيسبوك منها المشكلات المدرسية ومشكلات العمل (Lee et al , 2012 :1770)، ويذكر أولتاز لوبيز فيرنانديز وآخرون (Oltaz Lopez. Fernandez et al 2012)، أن العلماء والباحثين يتفقون على أن أعراض مشكلات الادمان تظهر عادة في مرحلة المراهقة، حيث تشير مجلة النيوزويك Newsweek إلى أن 32% من مستخدمي الانترنت يعانون من الادمان الشديد عليها (سلطان العصيمي،2010:04)، بل أن هناك أشخاص يقضون (38ساعة) أو أكثر على الانترنت دون عمل يدعو لذلك (نايف الطراونة، لمياء الفنيخ ،2012:04)، وإدمان مواقع التواصل الإجتماعي لا يؤدي عزل المراهق عن مجتمعه الحقيقي فحسب، بل قد يصل إلى أن ينسحب من أسرته وكذا مدرسته، حيث تشير دراسة إنريك إشيبورا (Enrique echebura2013) إلى أن استخدام الانترنت بشكل كبير قد يؤدي للعديد من المشكلات النفسية والسلوكية، كالكذب، الهروب من المنزل، التسرب المدرسي، نقص التركيز وضعف التحصيل الدراسي (Enrique echebura,2013 :913)

وبين (فليب بروتون) الأخطار المحتملة على الروابط الاجتماعية وتوجه المراهقين إلى العزلة الإجتماعية عن محيطهم بفعل الإدمان على الإنترنت (إبراهيم بعزيز،2012:96)، فالمراهقون أصبحوا يقضون وقتا طويلا مع هواتفهم الشخصية بطريقة لافتة تستدعي الاهتمام، بما ينطوي على ذلك في

كثير من الأحيان من حاجة إلى العزلة عن الآخرين خلال فترة الاستخدام، الأمر الذي يؤدي إلى إشاعة حالة من العزلة و الإنسحاب الإجتماعي.(عصام منصور، عبد الله الدبولي :2011،333)

ويعتبر هذا السلوك الإنسحابي كما يشير (أنور سالم العواودة) إبتعادا من الناحية الجسمية والإنفعالية عن الأشخاص والمواقف الإجتماعية، حيث أن هؤلاء الأشخاص المنسحبين لا يستجيبون لمبادرات الأخرين ولا ينظرون إلى الأشخاص الذين يتكلمون معهم، ولا يكونون صداقات بسبب إفتقارهم لمهارات التواصل الإجتماعي المناسبة لفعل ذلك. (مجلة الطبي Attibi 22/07/2012)

حيث أشارت دراسة **الحمصى (2008)** عن ظاهرة إدمان الانترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة دمشق إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي وتبين أيضا وجود فروق في الإدمان على الانترنت من حيث عامل الجنس فالإناث أكثر إدمانا للإنترنت ولا توجد فروق تبعا لمتغير المستوى الاقتصادي ولا التخصص العلمي في إدمان الانترنت.

ويظهر من الدراسات أن لمهارات التواصل الاجتماعي أهمية لدى الفرد على وجه العموم والمراهق الذي يدرس ويحتك بأقرانه على وجه الخصوص في تكوين علاقات سوية قائمة على التكافؤ والتبادل سواءا داخل البيئة المدرسية المغلقة أو في المجتمع المفتوح. لذلك تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن العجز في المهارات الإجتماعية عند بعض المتمدرسين ناتج عن عدم قدرتهم على فهم الدلائل الإجتماعية، مثل القصور في التعبيرات الوجهية للأخرين، ويظهر لديهم إنسحاب إجتماعي وتتحول إلى معوقات للتعلم (حسن:2009،77). كما بينت دراسة فريدمان وأخرون(Fridman et al 1982) ، أن الأطفال الذين لديهم قصورا في مهاراتهم الإجتماعية يجعلهم مرفوضين ومنسحبين ولا يتمتعون بأية شعبية بين أقرانهم وغيرهم من الأشخاص، بينما وجود هذه المهارات يساعدهم في التوجه نحو الآخرين والإنبساطية والقدرة على التصرف بنجاح في مواقف التفاعل الإجتماعي.(سليمان ،17:2014)

إن تعليم الأطفال مهارات التواصل الإجتماعي في وقت مبكر يزيد من قدرتهم على حل المشكلات وتحقيق النجاح على المستوى الشخصي والأكاديمي، لذلك من الملاحظ بأن الأطفال الذين يملكون مهارات إجتماعية، هم أقدر عادة على المشاركة في الإجتماعات والتعاطف مع الأخرين، وبالمقابل

يؤدي النقص في مهارات التواصل الإجتماعي لدى الطفل إلى فشل في الحياة الإجتماعية، وهو ما أكده جولمان (Goleman)، حيث أشار إلى أن الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الإجتماعية يشعرون بالإحباط ولا يفهمون ما يجري حولهم، كما أنهم يواجهون مشكلات دراسية في معظم الحالات. (قطامي واليوسف،17:2010). وهذا ما أكدته نظرية إريكسون النفسية الإجتماعية، أن الفشل في تجاوز أزمة الألفة مقابل العزلة في مرحلة الشباب، يؤدي إلى تجنب الفرد للعلاقات الإجتماعية التي تتيح التفاعل الإجتماعي للفرد، بالإضافة لعدم قدرته على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة، مما تجعله يشعر بالخواء الإجتماعي والعزلة. (ميهوب ،188:2007) .

ومما لاحظه الباحث من خلال احتكاكه الميداني بتلاميذ المرحلة الثانوية وبمختلف شرائح المجتمع ومتابعته لشبكة الانترنت ولمواقع التواصل الإجتماعي، أن العلاقات والتفاعلات الإجتماعية تأثرت وتشتت أواسرها، وأصبحت الأسرة الواحدة تتكون من أفراد مستقلين بهواتفهم الشخصية وفي عوالمهم الخاصة، وأن مواقع التواصل الإجتماعي تزدادا يوما بعد يوم من ناحية الأعداد المنتسبة إليها من جهة وتنوعها من جهة أخرى، مما جعل المستخدمين بعيدين عن بعض وهم جالسين في مكان واحد، سواءا كان هذا المكان الأسرة، المدرسة أو جماعة الرفقاء.

وعلى ضوء ما ذكر سابقا، ومما استنتجه الباحث من خلال الدراسات السابقة، أن بعض الدراسات اهتمت بدراسة الانترنت بصفة عامة كدراسة **(الحمصي2008، معيجل2011، القاسم 2014، ..)**، وهناك من الدراسات من اهتمت بمتغير العزلة الاجتماعية كدراسة**(هيلاري بونت 2014، سامية ابريعم2015)**، وهناك أيضا من الدراسة من اهتمت بالطالب الجامعي والشباب البالغين كدراسة**(خضر 2009، كريم سعودي2015)**، جاءت هذه الدراسة لتركز على الفيسبوك كأكثر موقع استخداما بين أكثر فئة حساسة وهي المراهقين وعلاقته بمتغير السلوك الانسحابي الذي يختلف عن العزلة الاجتماعية الموجودة في الدراسات السابقة. وانعكاساته على مهارات التواصل.

لذا أصبح من الضروري دراسة هذا الموضوع بشكل علمي ومحاولة توعية مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي والذين يريدون استخدامها، بالجوانب السلبية والإيجابية لهذه المواقع (فيسبوك خصوصا) وانعكاسات إدمانها على الحياة النفسية والاجتماعية، مع ضرورة الإسهام في تصميم وتطبيق برامج إرشادية لمن يعانون من إدمانها بهدف التخفيف من الادمان وتحسين مهارات التواصل لديهم سواءا كانت لفظية أو غير لفظية.

ومنه نطرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين السلوك الإنسحابي وإدمان مواقع التواصل الإجتماعي ؟ وما مدى إنعكاسات ذلك على مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية وهران ؟

وما مدى تأثير تطبيق البرنامج الإرشادي في التخفيف من الإدمان على الفيسبوك؟

ويتفرع منه التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
2- هل توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك ومهارات التواصل الإجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
3- هل توجد علاقة إرتباطية بين السلوك الإنسحابي ومهارات التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
4- هل للبرنامج الإرشادي أثر في التخفيف من مستوى إدمان الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ؟

4-1- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك ؟

4-2- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك ؟

4-3- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

4-4- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين التطبيق البعدي (1) والبعدي (2) "التتبعي" في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بالنسبة للمجموعة التجريبية ؟

2- فرضيات الدراسة :

تأتي صياغة الفروض في البحوث العلمية كخطوة لاحقة بعد اختيار المشكلة، وهي بمثابة حل مقترح مؤقت قابل للإختبار. وبناءا على الإستعراض السابق لتساؤلات الدراسة يمكن صياغة الفرض الرئيسي ويليه الفرضيات الجزئية :

توجد علاقة بين السلوك الإنسحابي وإدمان مواقع التواصل الإجتماعي وإنعكاساته على مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية وهران.

ف1: توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

ف2: توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك ومهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

ف3: توجد علاقة إرتباطية بين السلوك الإنسحابي ومهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

ف4: للبرنامج الإرشادي أثر في التخفيف من مستوى إدمان الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

ف4-1: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك.

ف4-2: لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك .

ف4-3: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

ف4-4: لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التطبيق البعدي (1) والتطبيق البعدي (2) "التتبعي" في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بالنسبة للمجموعة التجريبية .

3- أهداف الدراسة :

لكل دراسة هدف أو غرض حتى تكون ذا قيمة علمية، ومنه فأهداف دراستنا هي كالتالي:

- الكشف عن ظاهرة إدمان الفيسبوك ونسبة إنتشارها بين المراهقين المتمدرسين وأثر ذلك على سلوكياتهم .
- التعرف على العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك والسلوك الانسحابي، سواءا كان إنسحابا أسريا، مدرسيا أو مجتمعيا.
- التعرف على الأثر الذي يخلفه إدمان مواقع التواصل الإجتماعي على العلاقات الإجتماعية وفي اكتساب مهارات التواصل.
- التعرف على أثر تطبيق البرنامج الإرشادي في التقليل من مستوى الإدمان على الفيسبوك.

4-أهمية الدراسة :

تتوقف أهمية البحث على أهمية الظاهرة المراد دراستها، والفئة المستهدفة، وعلى القيمة العلمية التي ممكن أن تحققه من نتائج.

و كذلك تتوقف على ما يمكن أن تحققه الدراسة من نفع للباحث وللقراء من الناحية العلمية، وما يمكن أن تحققه من فائدة للمجتمع من الناحية العلمية والعملية.(محمد شفيق 2006)

وتنبع أهمية الدراسة الحالية من خلال الآتي :

- تعد هذه الدراسة وصفية إرتباطية في شقها العلائقي، والتي تلقي الضوء على ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي – الفيسبوك نموذجا – وعلاقته بالسلوك الانسحابي، وكذا الإنعكاسات على مهارات التواصل الإجتماعي . وتأثير وسائل التواصل الإجتماعي على الحالة النفسية والسلوكية لدى المراهقين المتمدرسين .
- وتعد أيضا تجريبية في شقها الثاني، بتطبيق برنامج إرشادي كمحاولة لعلاج أو التقليل من مستوى إدمان الفيسبوك ، وتحسين مهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

- كما تعد كذلك أهمية الدراسة في الفئة المدروسة وهي مرحلة مهمة في حياة الإنسان ، على المستوى الأكاديمي باعتبارها السنة التحضيرية لما قبل البكالوريا، أو على المستوى النمائي باعتبارها مرحلة المراهقة وهي مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد .
- وقد اخترنا السنة الثانية ثانوي لاستبعاد المتغيرات الدخيلة، فيما يخص مشكلة التكيف– تتعارض مع الانسحاب– للسنة الاولى ومشكلة قلق الامتحان–تتعارض مع تخصيص وقت للفيسبوك – للسنة الثالثة .

5–حدود الدراسة:

يمكن التفصيل في حدود الدراسة من خلال النقاط التالية:

5–1– الحدود المكانية: أجريت الدراسة في ثلاث مؤسسات من التعليم الثانوي بولاية وهران (ثانوية مهاجي محمد، ثانوية محمد بن عثمان وثانوية سويح الهواري)

5–2– المجال الزمني: طبقت هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين (12 جانفي– 19 أفريل) من السنة الدراسية (2020/2019).

5–3– المجال البشري: شملت الدراسة كل تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمؤسسات التعليم الثانوي الثلاثة السابقة الذكر.

6-تحديد مفاهيم الدراسة:

يعتبر تحديد المصطلحات من أهم الخطوات الإجرائية بهدف التحكم في المتغيرات الرئيسية لفرضيات الدراسة وأهدافها.

6-1- السلوك الانسحابي WithDrawal Behaviour عرفه كل من :

- **الداهري 1999 :**
- الهروب من المواقف عندما يجد الطفل نفسه غير مقبول اجتماعياً، ومنبوذ من الآخرين، ويعاني من صدهم وهجرانهم، فيميل إلى العزلة والوحدة والانطواء.(الداهري، 66:1999)
- **السرطاوي 2002 :**
- ذلك السلوك الموجه نحو الداخل أو نحو الذات وانه يتضمن البعد من الناحية الجسمية والانفعالية عن الأشخاص والمواقف الاجتماعية والاستغراق في أحلام اليقظة ، ويتميز أصحاب هذا السلوك بالعزلة والكسل والخمول ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية المناسبة. (السرطاوي، 273:2002)
- **كمال 2002 :**

أحد المظاهر التي يتميز بها الأفراد الذين يعانون من اضطرابات سلوكية أو انفعالية وكذلك هو السلوك، الذي يعبر عن فشل الطفل في التكيف مع الواقع ومع متطلبات الحياة الاجتماعية والذي من مظاهره أحلام اليقظة والقلق والانطواء على الذات والخوف من إقامة العلاقات . (كمال،418:2002)

- **2002Peterson :**

شعور الأطفال بأنهم وحيدون ولا أحد غيرهم يواجه مشاكلهم في محيطهم وليس لهم من يؤيد اتجاههم وهم غير قادرين على مواجهة الصعوبات وهذه الصعوبات تؤدي إلى خفض الذات (2002: 1, Peterson &)

- **البطوش 2007 :**

الانسحاب الاجتماعي هو نمط من السلوك يتميز بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهمات الحياة العادية ويرافق ذلك احباط وتوتر و خيبة أمل .

لهذا فيعرف الباحث السلوك الإنسحابي بأنه ميل التلميذ المتمدرس لتجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية داخل الأسرة والمدرسة ومع الأصدقاء وكذا افتقاده إلى أساليب التواصل الاجتماعي والانعزال عن الناس وعدم الاكتراث بما يحدث في البيئة المحيطة به.

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها في مقياس السلوك الانسحابي بأبعاده الأربعة (الاسرة، المدرسة، الأصدقاء والذات) والذي يتوزع على 44 فقرة، وتتراوح هذه الدرجة من44 كدرجة دنيا إلى 122 كدرجة قصوى وتمثل الدرجة **88 فما فوق سلوكا منسحبا**.

6-2- مواقع التواصل الإجتماعي social networking sites:

مواقع التواصل الإجتماعي social networking sites هي خدمات يتم إنشاؤها وبرمجتها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء، ومشاركة الأنشطة والاهتمامات، للبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين يتشاركون معهم بإحدى الاشتراكات الفكرية أو غيرها، وتوفر هذه الخدمات مثيرات مثل المحادثة الفورية والتراسل العام والخاص ومشاركة الوسائط المتعددة من : صوت وصورة وفيديو وملفات، وقد استقطبت هذه الخدمات ملايين المستخدمين من شتى بلاد العالم .(منصور،2012 :2)

6-2-1-الفيسبوك facebook:

شبكة تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاؤون وفي اي مكان من العالم ، وغيرت في مفهوم التواصل والتقارب بين الشعوب، واكتسبت اسمها كأكبر موقع للتواصل الاجتماعي كونها تعزز العلاقات بين بني البشر ، وتعددت في الآونة الأخيرة وظيفتها الاجتماعية لتصبح وسيلة تعبيرية وإحتجاجية .(المنصور،2012 :25)

6-2-2-الإدمان على الفيسبوك :

- يعرف لي وآخرون(lee et al, 2012) الإدمان على الفيسبوك بأنه عدم قدرة الفرد على التحكم بنشاطاته على الفيسبوك . (lee et al,2012 :1768)
- تعريف بيرد وولف (beard and wolf 2011) : بأنه استخدام الفيسبوك بالشكل الذي يخلق صعوبات نفسية، إجتماعية، مدرسية أو مهنية في الحياة الشخصية.(lee et al,2012 :1768)
- تعريف رايس (Rice2005): هو الميل أو الإتجاه الإضطراري لإستخدام الفيسبوك. (عامر،2011 :100)
- تعريف بارزان صابر خالد(2014) : هو فقدان الفرد سيطرته في استخدام موقع الفيسبوك، بحيث يصبح استخدامه النشاط الأهم في حياة الفرد، ويشعره بالمتعة والراحة عند استخدامه له، وبالانزعاج وعدم الراحة والتهيج إذا انقطع عنه. (بارزان صابرخالد،2014 :10).

ونعرفه إجرائيا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد العينة من جراء استجابتهم لمقياس الإدمان على الفيسبوك بأبعاده الستة(البروز، التحمل، تعديل المزاج، الاعراض الانسحابية، الانتكاس والصراع)، والتي تتوزع على 18 فقرة، حيث تتراوح الدرجة الكلية من 18 كقيمة دنيا و90 كقيمة قصوى، أما القيمة الحدية **للإدمان فهي60 فما فوق.**

6-3- مهارات التواصل الاجتماعي:

6-3-1- التواصل الاجتماعي:

يذكر بتروفسكي وياروفسكي (1991) بأن هذا المصطلح هو بالأصل، مصطلح نفسي /اجتماعي ويقصد به" العملية التي يتم بمقتضاها تبادل الأفكار والمعلومات بين الأفراد والجماعات وبعضها بعضا، ويشترط فيها عناصر التواصل الممكنة :المرسل، المستقبل، والوسيط الحامل لهذا المضمون، وقد يكون التواصل لفظيا أو غير لفظي أو الاثنين معا. (حمدي ورضوان، 1996: 4)

6-3-2- مهارات التواصل الاجتماعي:

هي المهارات الحياتية اللازمة للفرد والتي يحتاج إلى اكتسابها وأدائها بكفاءة وفاعلية في مواقف التفاعلات الاجتماعية مع أسرته وزملاءه والمحيطين به، بحيث تصبح لبنة في بناء شخصيته الحالية والمستقبلية، سعيا به نحو الإيجابية التي تتضمن فهما عميقا للذات وللآخرين، واندماجا جيدا معهم، على المستوى العقلي والمعرفي والبدني والوجداني والاجتماعي. (سليمان،2006: 49)

ويعرف الباحث مهارات التواصل الاجتماعي إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس مهارات التواصل الاجتماعي المتمثلة في ست مهارات (المحادثة، الاستماع، التواصل غير اللفظي، التعبير عن المشاعر، المشاركة الاجتماعية، و تكوين الصداقات).والمتوزعة على 32 فقرة، والتي تتراوح فيها الدرجة الكلية من 32 كقيمة دنيا و96 كقيمة قصوى، أما القيمة الحدية **فهي64 فأقل تعتبر التلميذ منخفض في مستوى مهارات التواصل لديه** والعكس.

6-4- البرنامج الارشادي:

- تعريف حسين(2004): عبارة عن مجموعة من الخطوات والانشطة المخططة والمنظمة في ضوء أسس علمية ترمي إلى علاج مشكلة ما أو تنمية سلوك مرغوب فيه. والبرنامج مكون من مجموعة خطوات، بحيث كل خطوة تمهد للخطوة التي تليها بحيث تصبح في النهاية مترابطة معا وتؤدي إلى تحقيق الهدف منه. (حسين،2004: 273)

- تعريف موراي(1970) Murray: "إنه مجموعة من أو سلسلة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها". (جوامير،2011: 13)

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة من الجلسات(08 جلسات) المعدة مسبقا وفق نظرية العلاج الواقعي، والذي قام الباحث ببناءه بطريقة متوافقة مع مقياس الادمان على الفيسبوك. والذي يهدف إلى التخفيف من السلوك الادماني والوصول إلى استخدام الفيسبوك بطريقة سليمة تخدم الصحة النفسية والاجتماعية.

الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

- **تمهيد**

أولا: مواقع التواصل الاجتماعي.

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.

2- نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي:

3- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي .

4- أشكال وأنواع مواقع التواصل الاجتماعي

5- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

6- التأثيرات الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي

ثانيا: موقع الفيسبوك

1- تعريف الفيسبوك

2- نشأة وتطور الفيسبوك

3- الإدمان على الفيسبوك

4- النظريات المفسرة للإدمان على الفيسبوك.

- **خلاصة**

تمهيد:

لقد أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة في منتصف عقد التسعينيات من القرن الماضي، نقلة نوعية وثورة حقيقية في عالم الاتصال، حيث انتشرت شبكة الإنترنت في أرجاء المعمورة كافة، وساعد ظهور وسائل التواصل الاجتماعي على الانفتاح غير المسبوق على كافة الثقافات والمجتمعات، فأعطى مستخدميه فرصا لا محدودة للتأثير، وإنشاء مواقعهم الخاصة وربطها عن طريق نظام اجتماعي للتقارب، والتعارف، وتبادل الآراء، والأفكار، والرغبات، واستفاد كل متصفح لهذه الشبكة من الوسائط المتعددة المتاحة فيها، فأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي لا تستخدم فقط لإحداث تغييرات في المجتمعات، بل إنها تعدت ذلك حيث أصبحت من الضرورات الواجب توفرها لتغير المجتمعات، مع ذلك فإن استخدام هذه الوسائل بين الشباب والمراهقين أصبح يشكل أهم مطلب وأول مصدر للمعلومات متداول بين هذه الفئة العمرية.

أولا: مواقع التواصل الاجتماعي.

1- مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي:

لقد شهدت مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنيت انتشارا واسعا خلال السنوات الأخيرة وتعددت و تنوعت، محاولة تقديم العديد من الخدمات وتحقيق مختلف الإشباعات لمستخدميها، ويأتي في مقدمتها موقع فيسبوك، تويتر، يوتيوب، واتساب وغيرها، وتعددت تعريفات مواقع التواصل الاجتماعي، وتختلف من باحث إلى آخر، حيث يعرفها "بالاس" « BALAS » 2006 على" إنها مواقع تستخدم لبناء مجتمعات افتراضية على شبكة الانترنيت تمكن للأفراد أن يتصلوا ببعضهم البعض للعديد من الأسباب المتعددة. (مريم نورمان ،2012: 44) ، و يشير وازي وخوجه (2012) أن العلاقات في الوقت الحاضر بين الأفراد، هي استعمال وسائل التكنولوجيا الحديثة في إيصال أية رسالة مهما كان نوعها، حتى أصبح الأفراد غالبا لا يتواصلون مباشرة، وإنما يستخدمون وسائل اتصال حديثة، مثل الانترنت ومواقع التواصل الحديثة كالفيس بوك وتويتر واليوتيوب. (مجدي جيوسي،5: 2014)

تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

مفهوم "مواقع التواصل الاجتماعي" مثير للجدل، نظرا لتداخل الآراء والاتجاهات في دراسته. عكَس هذا المفهوم التطور التقني الذي طرأ على استخدام التكنولوجيا، وأُطلـــــق على كل ما يمكن استخدامه من قبل الأفراد والجماعات على الشبكة العنكبوتية العملاقة.

ويعرف (زاهر راضي) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: "منظومة من الشبكات الإلكترونيّة التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها. (محمد عبد المنعم،291)

ويعرفها الحسيني،2012 بأنها خدمات يتم إنشاؤها وبرمجتها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء، ومشاركة الأنشطة والاهتمامات وللبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين، يتشاركون معهم بإحدى الاشتراكات الفكرية أو غيرها، وتوفر هذه الخدمات ميزات مثل المحادثة الفورية والتراسل العام والخاص ومشاركة الوسائط المتعددة من صوت وصورة وفيديو والملفات وقد استقطبت هذه الخدمات ملايين المستخدمين من شتي بلاد العالم. (تحسين منصور،2014: 288)

ويعرّفها "زايد" على أنها تجمعات اجتماعية تظهر عبر شبكة الانترنيت عندما يدخل عدد كاف من الناس في مناقشات عبر فترة كافية من الزمن، يجمع بينهم شعور إنساني كاف، بحيث يشكلون مواقع للعلاقات الشخصية عبر الفضاء الالكتروني. وعرّفت أيضا على أنها تلك المجتمعات الافتراضية وتجمعات اجتماعية تظهر عبر شبكة الانترنيت، تشكلت في ضوء ثورة الاتصالات الحديثة، تجمع بين ذوي الاهتمامات المشتركة بحيث يتواصلون فيما بينهم ويشعرون كأنهم في مجتمع حقيقي. (محمد عبد المنعم،292)

كما تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي منظومة من الشبكات الالكترونية عبر الانترنيت تتيح للمشترك فيها إنشاء موقع خاص فيه ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية أو غير ذلك، وهو أيضا مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنيت ظهرت مع الجيل الثاني "للويب"، الذي يتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء (بلد، جامعة، شركة،...)، كل هذا يتم عن طريق خدمات التواصل المباشر من إرسال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية للآخرين ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض.

تقوم الفكرة الرئيسية للشبكات الاجتماعية على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في الموقع ويتم نشر هذه البيانات بشكل علني حتى يجتمع الأعضاء ذوي المصالح المشتركة والذين يبحثون عن ملفات أو صور...الخ، أي أنها شبكة مواقع فعّالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، كما تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال ببعضهم البعض وبعد طول سنوات تمكنهم أيضا من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم.

وتعرف على أنها شبكات تفاعلية تتيح لمتصفحيها إمكانية مشاركة الملفات والصور وتبادل مقاطع الفيديو، وكذلك تمكنهم من إجراء المحادثات الفورية، وإرسال الرسائل، في أي وقت يشاؤون وفي أي مكان من العالم.(الديلمي،2011: 183)

ومواقع التواصل الاجتماعي بشكل مبسط هي عملية تساعد الأفراد علي التواصل مع عدد كثير من الناس (أقارب، زملاء، أصدقاء باحثين،...) عن طريق مواقع وخدمات الكترونية توفر سرعة توصيل المعلومات وتبادل للآراء والأفكار والتعليق عليها، وتبادل التهنئة في المناسبات العامة والخاصة على

نطاق واسع فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط بل تتزامن وتتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات في نطاق شبكتك وبذلك تكون أسلوب لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الانترنيت

وتعرف على أنها المواقع الالكترونية التي توفر فيهـــا تطبيقات الانترنيـــت خدمـــات لمستخدميها تتيح لهم إنشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع أو نظام معين ، وتوفر وسيلة اتصال مع معارف منشئ الصفحة أو مع غيره من مستخدمي النظام، وتوفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي ذلك الموقع أو النظام عبر الانترنيت.

ويمكن أن نلخص هذه التعريفات في أن مواقع التواصل الاجتماعي هي مواقع إلكترونية إجتماعية على الإنترنت، تعتبر الركيزة الأساسية للعالم الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد والجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي.

2- نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي:

كان أول ظهور لمواقع التواصل الاجتماعي في أواخر القرن العشرين، حيث ظهر سنة 1995 موقعclassmates.com ، ثم تلاه موقع -sixdegrees.com سنة 1997، وركزت هذه المواقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت في تلك المواقع، الملفات الشخصية للمستخدمين، وخدمة الرسائل الخاصة لمجموعة من الاصدقاء، وبالرغم من توفير تلك المواقع لخدمات مشابهة لما يوجد في الشبكات الإجتماعية الحالية، إلا أن تلك المواقع لم تستطع أن تدر ربحا لمالكيها فتم إغلاقها. (السيد، 2009: 11)

وبعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع أت تحقق النجاح الكبير بين الأعوام(1999-2001)، وفي السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الأخرى، لكن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان سنة 2002، حيث مع بداية هذا العام ظهرت شبكة "**Fridenster**"،التي حققت نجاحا دفع جوجل "**Google** "إلى محاولة شراءها سنة 2003، لكن لم يتم التوافق على شروط الاستحواذ. وفي النصف الثاني من نفس العام ظهرت في فرنسا شبكة "Skyrock"، "كمنصة للتدوين ثم تحولت إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاعت أن تحقق انتشارا واسعا لتصل حسب إحصائيات يناير 2008 إلى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين، ومع بداية عام 2002 ، ظهر موقع يبلغ عدد مشاهدات صفحاته أكثر من "جوجل Google "وهو موقع"ماي سبيس Myspace "الأمريكي، و نمى بسرعة حتى أصبح أكبر موقع شبكات التواصل الاجتماعي و معه منافسه موقع فايسبوك"Facebook " ، والذي بدأ في

الانتشار المتوازي مع موقع "Myspace"، حتى قام موقع الفايسبوك في 2007 بإتاحة تكوين التطبيقات للمطورين، وهذا ما أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي موقع الفايسبوك بشكل كبير. (فضل الله،2010: 41)

وتقوم الفكرة الرئيسية للشبكات الاجتماعية، على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في الشبكة، ويتم نشر هذه البيانات علنا على الشبكة حتى تجمع الأعضاء ذو المصالح المشتركة، والذين يبحثون عن ملفات او صور، اعتمادا على صلاحيات الخصوصية التي تمنحها للزوار، وتعمل كشبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والاصدقاء، كما تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال ببعضهم البعض، وبعد طول سنوات، وتمكنهم ايضا من التواصل المرئي والصوتي، وتبادل الصور وغيرها من الامكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم، وهناك الالاف من المواقع التي تعمل على الصعيد العالمي، وهناك شبكات لا تبحث عن الجماهير العريضة، إنما تحدد لجمهور ضيق كما يفعل موقع beautiful people وتقيد الدخول للموقع لتجعله أكثر انتقائية أو نخبوية. (مبارك،2010: 23)

شكل رقم 1 يوضح تطور الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت. (مريم نريمان،2012: 51)

3- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :

تشترك الشبكات الاجتماعية في خصائص أساسية، بينما تتمايز بعضها عن البعض بمميزات تفرضها طبيعة الشبكة ومستخدميها ومن أبرزها:

.الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية « profile page »:

ومن خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص، ومعرفة المعلومات الأساسية عنه كالجنس، وتاريخ الميلاد، والاهتمامات والصور الشخصية، بالإضافة إلى غيرها من المعلومات. (Teke,2011 :22)

ويعد الملف الشخصي بوابة الدخول لعالم الشخص، فمن خلال الصفحة الرئيسية للملف الشخصي يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرا، ومعرفة من هم أصدقاءه وما هي الصور الجديدة التي وضعها وإلى غير ذلك من النشاطات.

.المشاركة «participation»:

وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور.

.الانفتاح «openness» :

معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادرا ما توجد أية حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى.

.المحادثة « conversation » :

حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة.(تحسين منصور،2014: 288)

.الأصدقاء/ العلاقات « friends/connections »:

وهم بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين، حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى "صديق" على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بينما تطلق بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى "اتصال" أو "علاقة" « contecte » على الشخص المضاف للقائمة. (المنصور،2012: 2)

.إرسال الرسائل:

تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن.

. ألبومات الصور« albums » :

تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لانهائي من الألبومات ورفع مئات الصور عليها، وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاضطلاع والتعليق عليها .

.المجتمع « community »:

وسائل الإعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية لتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية أو برنامج تلفزيوني مفضل، ويصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحوي مجتمعا الكترونيا متقاربا .(خالد المقدادي،2014: 27)

. المجموعات « groups »:

تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام، حيث يمكن إنشاء مجموعة بمسمى معين وأهداف محددة، ويوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة والمنضمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنتدى حوار مصغر والبوم صور مصغر، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات عن طريق ما يعرف « events »، أو الأحداث ودعوة أعضاء تلك المجموعة له وتحديد عدد الحاضرين و الغائبين.

. الترابط « connecteness »:

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما على مدونة فيعجبك فترسلك إلى معارفك على فيسبوك، وهكذا مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات.

.الصفحات « pages »:

ابتدع هذه الفكرة موقع (الفيسبوك)، واستخدمها تجاريا بطريقة فعالة، حيث يعمل حاليا على إنشاء حملات إعلامية موجهة، تتيح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعاليات توجيه صفحاتهم و إظهارها لفئة يحددونها من المستخدمين، ويقوم (الفيسبوك) باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول لها من قبل أي مستخدم قام بالنقر على الإعلان، إذ تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها وضع

معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث، ويقوم المستخدمون بعد ذلك بتصفح تلك الصفحات عن طريق تقسيمات محددة، ثم إن وجدوا اهتماما بتلك الصفحة يقومون بإضافتها إلى ملفهم الشخصي. (ليلى جرار،2012: 42)

4- أشكال وأنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

وتعتبر شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك face book والتويتر TWITTER وجوجل + GOOGLE PLUSE ويوتيوب YOUTUBE وماي سيبس MY SPACE ولينكد-إن LINKED IN وغيرها من أشهر المواقع التي تقدم خدمات للمستخدمين.

تظهر إحصائيات موقع statcounter في الجزائر(2019-2020) أن وضعية مواقع التواصل الاجتماعي متوزعة بحسب نسب مستخدميها على الشكل التالي:

-61.87 % تمثل نسبة مستخدمي فيسبوك.

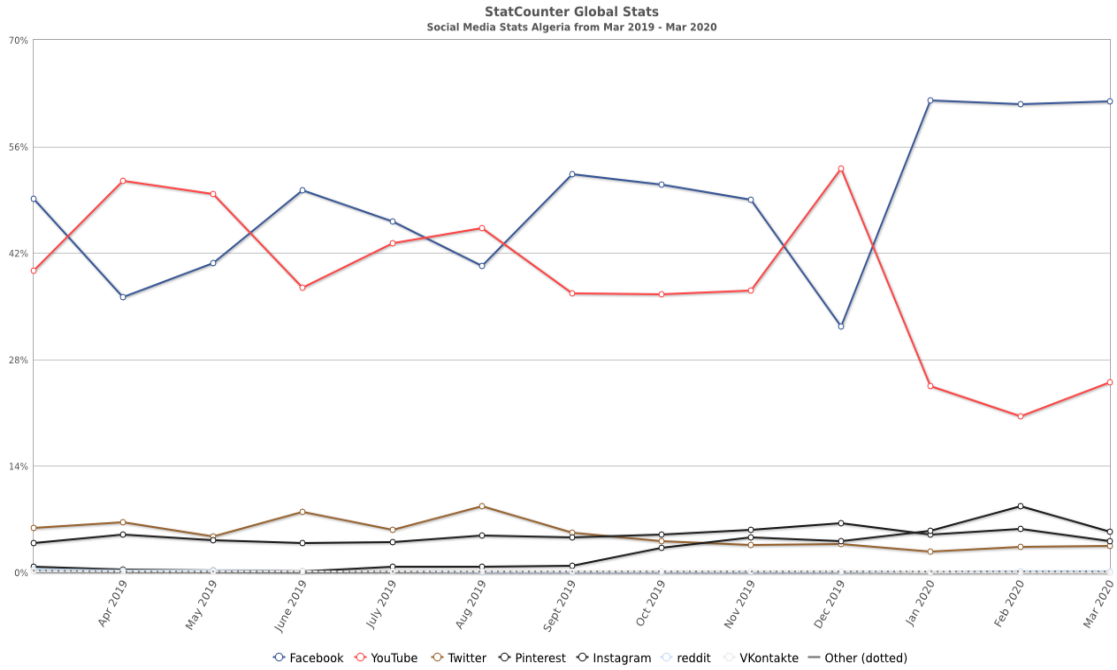
-25.04% تمثل نسبة مستخدمي اليوتيوب.

-5.32% تمثل نسبة مستخدمي الانستغرام.

-3.54% تمثل نسبة استخدام التويتر.

-وما تبقى من نسب يمثل باقي المواقع الأقل شيوعا.

وهي المواقع التي تسمح بإنشاء صفحات خاصة بالأشخاص والتواصل مع أصدقائهم ومعارفهم، ونعرف بعضا منها:



شكل رقم2 يوضح تطور استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر

(المصدر: موقع statcounter) https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/algeria.

4-1- الفيسبوك Face book :

وهو موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبره للأشخاص العاديين والاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه وأن يعزّز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع تواصل أخرى، وإنشاء روابط مع الآخرين.

وبما أن الفيسبوك هو موضوع الدراسة، قام الباحث بتخصيص مبحث خاص به لاحقا.

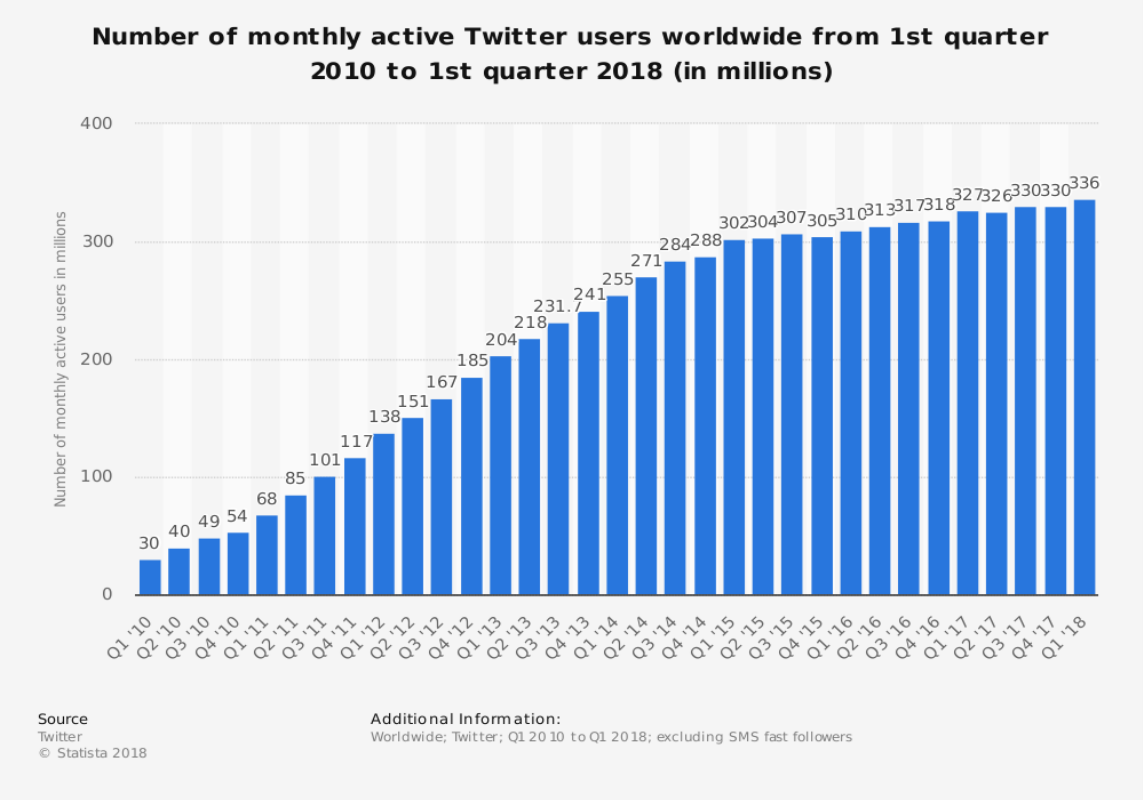
4-2- التويتر TWITTER :

وهو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة، ولعبت دورا كبيرا في الأحداث السياسية في العديد من البلدان و خاصة الشرق الأوسط، وظهر تويترtwitter في أوائل عام 2006 كمشروع بحثي أجرته شركة Obvious الامريكية في مدينة سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا، وبعد ذلك أطلقته الشركة رسميا للمستخدمين بشكل عام في أكتوبر 2006، وبعد ذلك بدأ الموقع في الانتشار كخدمة جديدة على الساحة في عام 2007، وفي أفريل 2008 قامت شركةObvious بفصل الخدمة عن الشركة، وتكوين شركة جديدة باسم Twitter، ومع ازدياد أعداد من يستخدمه لتدوين

أحداثهم اليومية، فقد قرر محرك جوجل للبحث أن يظهر ضمن نتائجه تدوينات التويتر كمصدر للبحث اعتبارا من 2009.(خالد المقدادي،2014: 38)

وأخذ التويتر اسمه من مصطلح "تويت" الذي يعني "التغريد" واتخذ من العصفورة رمزا له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى140 حرفا للرسالة الواحدة، ويجوز للمرء أن يسميها نصا، ويمكن لمن لديه حساب في موقع تويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات أو التويترات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة، وتتيح شبكة تويتر خدمة التدوين المصغرة، وإمكانية والردود والتحديثات عبر البريد الالكتروني ، كذلك أهم الأحداث من خلال خدمة « RSS » عبر الرسائل النصية.(سمر الشنار،2018: 32)

وقد كشف موقع **statista** أن عدد مستخدمي التويتر عبر العالم في تزايد مستمر، حيث بلغ عام 2018عدد النشطين شهريا حوالي 336 مليون مستخدم مقارنة بسنة 2017 التي بلغت 330 مستخدم ، وفي سنة 2010 التي كان فيها عدد المستخدمين 30 مليون فقط. كما في الشكل(3)



شكل رقم 3 يمثل تطورعدد مستخدمي التويتر الشهري من سنة 2010-2018 (مصدر:statista)

4-3- اليوتيوب« youtube » :

اختلفت الآراء حول موقع "يوتيوب" وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة الفيديو « video sharing site »، غير أن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لاشتراكه معها في عدة من الخصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع نظرا للأهمية الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها ونشرها بشكل واسع.
(ساري،2008: 307)

وقد تأسس هذا الموقع في فبراير 2005 في مدينة سان برونو بولاية كالفورنيا في الولايات المتحدة الامريكية، بواسطة ثلاثة موظفين هم الامريكي" تشاد هيرلي" والتايواني " تشين" والبنغالي " جاود كريم" الذين يعملون في شركة pay pal المتخصصة في التجارة الالكترونية.(الدليمي،2011: 169)

وقد استطاع موقع اليوتيوب أن يوجد شعبية له منذ انطلاقته بين مستخدمي الانترنت، حيث كان لديه أكثر من مليار مستخدم نشط كل شهر عام 2015 ، إلى أن وصل إلى 1.68 مليار مستخدم في عام 2019 ، وتحظى خدمة البث الحي بشعبية خاصة لدى مستخدميه الأصغر سنا، الذين يصلون أحيانا إلى النظام الأساسي عدة مرات في اليوم للترفيه عن أنفسهم أو متابعة آخر الأخبار. (statista) /https://www.statista.com/topics/2019/youtube

4-4- لينكد إن Linkedin:

هي شبكة اجتماعية للمحترفين في مجالات مختلفة، يتشاركون مجموعة من الاهتمامات، بحيث تمكنهم من إنشاء علاقات في مجال عملي معين، لتطوير مهاراتهم المهنية وتعزيزها، من خلال وضع ملف شخصي يضم معلومات مهنية شخصية، يسمى دليل المستخدم، ويسمح الموقع بتشكيل فريق من المهنيين والدخول في نقاشات حول الوظائف، كما يمكن أصحاب العمل من وضع قائمة وظائف البحث عن مرشحين.
واعتبارا من مارس 2012، أصبح لينكد-إن يقدم أكبر شبكة اجتماعية مهنية في العالم على الانترنت من خلال 161 مليون عضو في أكثر من 200 بلدا ومنطقة، يعيش 61 بالمائة منهم خارج الولايات المتحدة الامريكية، وقام أعضاء لينكد-إن بنحو 4.2 مليار عملية بحث موجهة مهنيا على المنصة خلال 2011. ويعتبر الطلاب وخريجو الجامعة الجدد أسرع الفئات نموا في لينكد-إن. (حدادي، 2015: 274)

هذا وقدر عدد المنتسبين لهذا الموقع 610 مليون مستخدم لسنة 2019 حسب موقع statista (/https://www.statista.com/topics/951/linkedin)

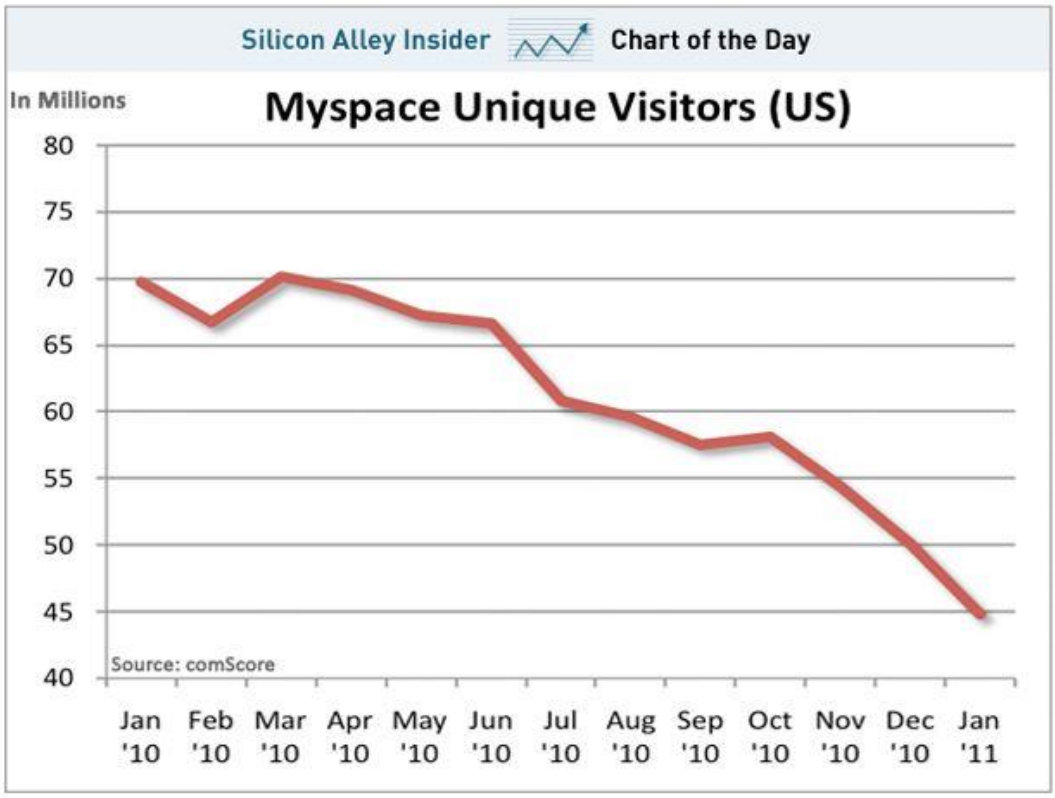
4-5- ماي سبيس "My Space" :

يعد موقع **ماي سبيس "My Space "** من أهم مواقع التواصل الاجتماعي، الذي يعمل على إبقاء التواصل بين المستخدمين من ذوي الاهتمامات والأنشطة المشتركة، كما يساهم الموقع في خلق نوع من الحوار والتواصل المستمر بين المستخدمين وأصدقاءهم، من خلال كتابة التعليقات "comments" في الصفحات الشخصية لهم.

ويقدم ماي سبيس كأكبر موقع للتشبيك الاجتماعي للأصدقاء، أركان خاصة لتقديم لمحات عن حياتهم الشخصية ومدوناتهم ومجموعاتهم وصورهم وموسيقاهم، وتحميل صور ومقاطع الفيديو، ويمكن استقبال خدمات الموقع على الهاتف المحمول، كما يحتوي الموقع على آلية بحث خاصة ونظام بريد إلكتروني داخلي.(عباس مصطفى،2007: 216)

أشارت دراسة علمية إلى أن موقع التواصل الاجتماعي ماي سبيس الذي تأسس عام 2003 بلغ ذروة نجاحه في 2008 عندما بلغ عدد المستخدمين الذين يزورونه شهريا إلى 75.9 مليون مستخدم، وبحلول 2011 تراجع الموقع من حيث الانتشار، وكانت شركة نيوز كورب الإعلامية قد اشترته أثناء مرحلة النمو السريع عام 2005 مقابل 580 مليون دولار، ثم باعته بعد ذلك بست سنوات مقابل 35 مليون دولار فقط. ويرجع ذلك إلى استقطاب موقع فيسبوك للمستخدمين بشكل كبير جدا، وتفوقه بشكل واضح على مواقع التواصل الاجتماعي الاخرى ، حيث كان موقع ماي سبيس واحدا من أكثر المواقع الاجتماعية شعبية على الانترنت، واحتل صدارة المواقع الأكثر شعبية في الولايات المتحدة الامريكية في جوان 2006 وحتى عام 2008، وكان يقدر عدد مستخدميه بأكثر من 100 مليون مستخدم معظمهم من أمريكا والدول الاوروبية . (حدادي،2015: 275)

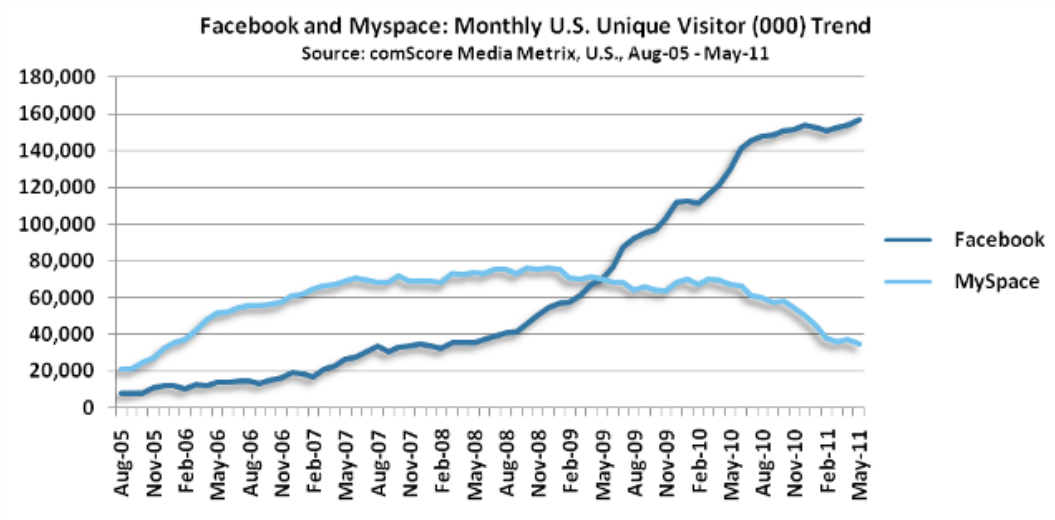
وقد أشارت إحصائية صادرة عن إحدى مؤسسات الأبحاث التسويقية، عن وصول أعداد مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي "My space" النشطين إلى 50.6 مليون مستخدم عالميا بنهاية شهر فيفري 2015 (جريدة المال، 23 مارس 2015)



شكل رقم 4 يوضح الانخفاض التدريجي في عدد مستخدمي موقع myspace(المصدر: موقع comscore)

ويقدم موقع ماي سبيس خدمات الشبكات الاجتماعية على شبكة الانترنت بطريقة تفاعلية بين الأصدقاء المسجلين في الخدمة، بالإضافة إلى خدمات أخرى كالمدونات ونشر الصور والموسيقى ومقاطع الفيديو والمجموعات البريدية وملفات المواصفات الشخصية للأعضاء المسجلين. كما أشارت الدراسة إلى أن عدد زوار الشبكة الاجتماعية شهريا يقدر ب32.2 مليون مستخدم، وحقق الموقع إيرادات قدرها 119 مليون دولار خلال عام 2014، وأكدت الدراسة أن عدد مشاهدات الفيديو على الشبكة شهريا بلغت 300 مليون مشاهدة. (حدادي،2015: 275)

وكما نلاحظ في الشكل رقم(04) التناسب العكسي بين كل من موقعي الفيسبوك المتزايد بشكل تدريجي بعكس موقع ماي سبيس المتناقص بشكل تدريجي .



شكل رقم5 يوضح الفرق بين تطور كل موقعي الفيسبوك وماي سبيس. (مصدر: comscore)

5- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حسابا واحدا له على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي، ومن بين أهم العوامل التي تدفع الأفراد وخصوصا الشباب للاشتراك في هذه المواقع ما يلي:

5-1- المشاكل الأسرية:

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

5-2- الفراغ:

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شبكة الفيسبوك مثلا لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفيسبوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد الوسائل ملء الفراغ وبالتالي يصبح كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منهم.(مشري مرسي،2012: 157)

5-3- البطالة:

تعتبر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج الاجتماعي والنفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الفرد والتي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية، فهناك من تجعل منه البطالة واستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته وايديولوجياته كربط علاقات مع أشخاص افتراضيين .

5-4- الفضول :

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجريبها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية، فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر.

5-5- التعارف و تكوين الصداقات:

سهّلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث تجمع هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد.

5-6- التسويق أو البحث عن وظائف:

في الواقع مواقع التواصل الاجتماعي لم تعد لمجرد التعارف بل أصبحت أداة تسويقية قوية و فعالة للغاية لأصحاب الأعمال، كونها منخفضة التكاليف، وتضمن سهولة الاتصال بها داخل و خارج مقر العمل، بالإضافة إلى سهولة الانضمام إليها والاشتراك بها.

كما تتمتع بقابلية التصميم والتطوير، وتصنيف المشتركين حسب العمر والجنس والاهتمامات والهوايات وسهولة ربط الأعمال بالعملاء وأيضا ربط أصحاب العمل بطالبي العمل وانتشار المعلومة واستثمارها.

فتجربة التسويق عبر الشبكات تزيد من التواصل مع المستهلكين ومع الكفاءات كما أنها أصبحت من بين الوسائل للبحث عن وظائف وفرص التطوير الوظيفي وتبادل الخبرات والكفاءات كما هو الحال في شبكة لينكدان.

فمن خلال عرض لأهم العوامل التي تدفع بالأفراد للإقبال الكبير للاشتراك في شبكات التواصل الاجتماعي نجد أن هناك من يستخدمها بدافع التعلم وتوسيع المعارف والمهارات الشخصية والحياتية، مناقشة قضايا المجتمع، التعبير عن الآراء بحرية والتنفس عن الذات ، بالإضافة إلى مجموعة من الأسباب التي لم يسعنا ذكرها جميعا.(علي حجازي،2017: 87)

6- التأثيرات الايجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي :

6-1- التأثيرات الايجابية:

بلا أدنى شك أن تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي ومواقع التواصل أضفت بعدا ايجابيا جديدا على حياة الملايين من البشر من إحداثها لتغييرات ثقافية واجتماعية وسياسية واقتصادية في حياة مجتمعات بأكملها، ومن أهم هذه الآثار الايجابية :

ـ **الشمولية:** حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره.

ـ**الحرية الفردية وفرصة لتعزيز الذات:** فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية، يصبح لك كيان مستقل وعلى الصعيد العالمي، بحيث يستطيع أي شخص استخدام المواقع لنشر الآراء والاخبار بشكل مكتوب أو مسموع أو حتى مرئي " متعدد الوسائط".

ـ **أكثر انفتاحا على الآخر:** إن التواصل مع الغير، سواء أكان ذلك الغير مختلف عنك في الدين و العقيدة والثقافة والعادات والتقاليد، واللون والمظهر والميول، فإنك قد اكتسبت صديقا ذا هوية مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على بعد آلاف الأميال في قارة أخرى.

ـ **حرية الرأي والاختيار:** إن من أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك، والتي قد تتعارض مع الغير، فالمجال مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات والتوجهات الشخصية.(علي حجازي،2017: 88)

ـ **التقليل من صراع الحضارات:** فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية، ولكنها في الآن ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية، وذلك من خلال ثقافة التواصل المشتركة بين مستعملي تلك المواقع.

ـــ **تزيد من تقارب العائلة الواحدة:** فاليوم ومع تطور تكنولوجيا التواصل فإنه أصبح أيسر على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة وأنها أرخص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة.

ـــ **تقدم فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة:** حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع أن تبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة، وقد ساعدت هذه المواقع في بعض الحالات عائلات فقدت أبناءها إما بسبب التبني أو الاختطاف أو الهجرة، فيتم العثور على الأبناء.(موسى جواد وآخرون، 2011: 47)

-**الخصوصية:** توفر وسائل تنظيم وتحكم وقواعد لضمان الخصوصية والسرية، قد يكون مفروضا من قبل القائمين، وقد يمارس الافراد أنفسهم في تلك المجتمعات الحجب أو التبليغ عن المداخلات والمواد غير اللائقة أو غير المقبولة.

كما أنها فضاءات رحبة مفتوحة للتمرد(بداية من التمرد على الخجل والانطواء وانتهاءا بالثورة على الانظمة السياسية) والثورة (ثورات الربيع العربي2011، والحراك في الجزائر 2019). (بهاء الدين، 2012:2012)

6-2- التأثيرات السلبية:

مثلما يوجد آثار ايجابية لمواقع التواصل الاجتماعي فإنه لها أثار سلبية أيضا فهي سلاح ذو حدين، ومن تلك الآثار السلبية:

ـــ **العزلة والانسحاب:** من سماتها وتوابعها أنها تنتهي إلى عزلة، على ما تعد به من انفتاح على العالم وتواصل مع الآخرين. فقد أغنت الرسائل النصية القصيرة، وما يكتبون ويتبادلون على الفيسبوك عن الزيارات، من هنا لم تعد صورة الاسرة التي تعيش في بيت واحد بينما ينهمك كل فرد من أفرادها في عالمه الافتراضي الخاص.

ـــ **تفكك الهوية:** تتسم المجتمعات الافتراضية بدرجة عالية من اللامركزية وتنتهي بالتدريج إلى تفكيك مفهوم الهوية التقليدي، ولا يقتصر تفكيك الهوية على الهوية الوطنية أو القومية بل يتجاوزها إلى الهوية الشخصية، لأن من يرتادونها في أحيان كثيرة بأسماء مستعارة ووجوه ليست وجوههم، وبعضهم له أكثر من حساب. (بهاء الدين،2012: 123)

وكذلك ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل: حيث أن العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين.

ـ **يقلل من مهارات التفاعل الشخصي:** فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيقلل من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع، وكما هو معروف فإن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الالكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة مع شخص ما فورا وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر.(وائل مبارك،2011: 20)

ـ **إضاعة الوقت:** حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمشتركين، قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسى معها الوقت.

ـ **الإدمان على مواقع التواصل:** إن استخدامها خاصة من قبل ربات البيوت والمتقاعدين، يجعله- بسبب الفراغ- أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية، وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمرا صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه لملء وقت الفراغ الطويل.

هذا في حالة كان هناك فراغ أصلا(ربات بيوت، متقاعدين)، الأدهى والأمر هو التفرغ لها وإهمال نشاطات الحياة اليومية سواءا الدراسية(تلاميذ المدارس وطلاب الجامعات) أو المهنية(العمال المهنيين).

ـ **انعدام الخصوصية:** تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تتسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية، فملف المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير.

ـ **الصداقات قد تكون مبالغا فيها أو طاغية في بعض الأحيان:** فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق، لأن الصداقة تتشكل مع الزمن وليس فورا.

ـ **الجرائم الالكترونية وإنتحال الشخصيات:** تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعا أحيانا إلى مستخدميها في الابتزاز وانتحال الشخصية ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة، أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة . (علي حجازي، 2017: 91)

ـ **تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية:** أضحى استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية الفصحى خاصة على شبكات التعارف والمحادثة فتحولت حروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام باتت الحاء "7" والعين "3" وهذا ما أكدته دراسة علي صلاح محمود بعنوان "ثقافة الشباب العربي ".(مشري مرسي،2012: 162) (محمد عجم،2010: 12)

ثانيا: موقع الفيسبوك.

1- تعريف موقع فيسبوك:

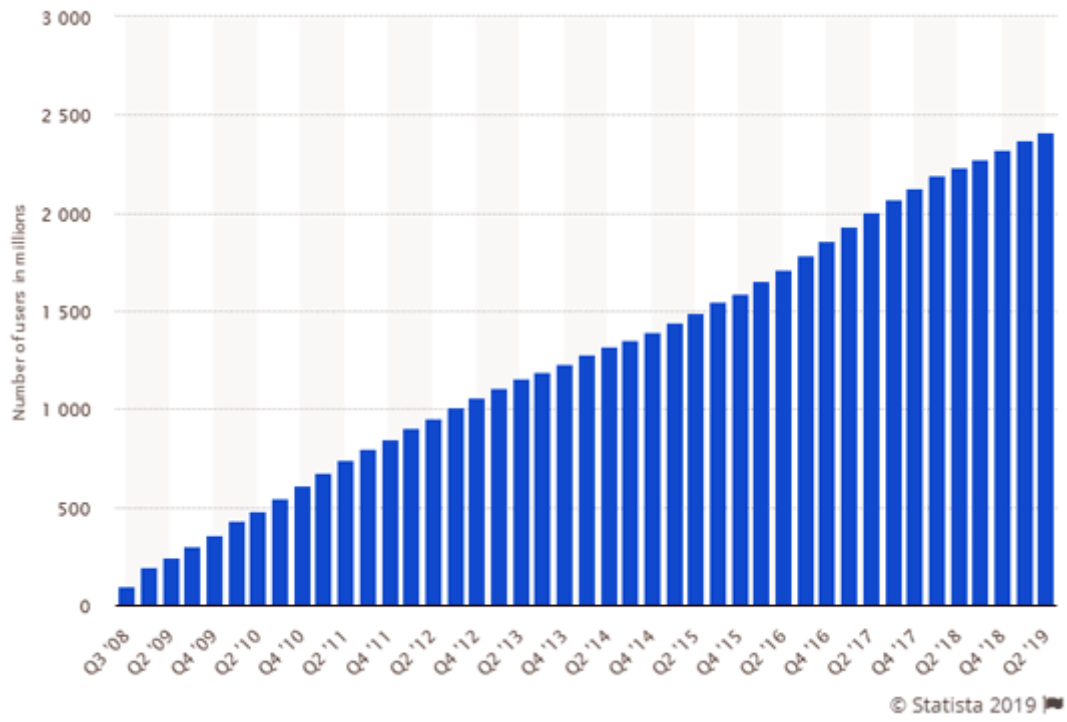
تعود أصل تسمية Facebook- " كتاب الوجوه" ، إلى اسم الدليل الذي تعده بعض الجامعات الامريكية، والذي يصدر نهاية كل سنة دراسية، ويتضمن صور الطلاب وأنشطتهم، وإنجازاتهم خلال السنة الجامعية، وتقدمه للطلبة الجدد وكان يعرف الكتاب باسم " yearbook".(مريم مراكشي،**2014: 67)**

ويرى "جون ولفورد" Jhon walford: "أن الفيسبوك هو أحد الادوات من بين أخرى التي يمكنها فتح الحوار بين الناس ليس بديلا عن الاتصال الشخصي ولكن كآلية ربط فعالة للبقاء على اتصال دائم" (Kelse,2010: 26)

يعرفه منصور: شبكة تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاؤون وفي أي مكان من العالم، وغيرت في مفهوم التواصل والتقارب بين الشعوب، واكتسبت اسمها كأكبر موقع للتواصل الاجتماعي كونها تعزز العلاقات بين بني البشر، وتعددت في الآونة الأخيرة وظيفتها الاجتماعية لتصبح وسيلة تعبيرية واحتجاجية.(المنصور،2012 :25)

2- النشأة والتطور:

يعد موقع الفيسبوك من أكثر المواقع شعبية بين مستخدمي الانترنت، وترجع فكرة إنشاءه إلى صاحبه "مارك زوكيربرغ " (Mark Zuckerberg)، الذي أطلق هذا الموقع في فبراير عام 2004، حيث قام بتصميم موقع على شبكة الانترنت ليجمع زملاءه في جامعة هارفارد الامريكية، ويمكنهم من تبادل أخبارهم وصورهم وآراءهم، ويساعد على التواصل بينهم. وكان في بادئ الأمر متوافر لطلاب جامعة هارفارد، ثم فتح الباب أمام الطلاب والطالبات في الكليات والجامعات الأخرى في سبتمبر عام 2006، ولأي فرد لديه عنوان بريدي وكشبكة اجتماعية شعبية إلى غير الطلاب، تلاه اندفاع ضخم في عدد المستخدمين، وأصبح الموقع يضم إليه أكثر من مليون مشترك شهريا، وقد نمت قاعدة مستخدمي هذا الموقع إلى 400 مليون شخص في العالم عام 2010، وقد وصف الموقع بأنه " موقع يهدف إلى المنفعة الاجتماعية، فهو يساعد على التواصل مع الأشخاص من حولك".(حافظ عويس،2012: 164)



شكل رقم 6 يوضح تطور عدد مستخدمي الفيسبوك شهريا في العالم. (المصدر :موقع: statista2019)

وفي إطار تطور خدمات فيسبوك، أطلق الموقع نسخته باللغة العربية في مارس عام 2009، وأصبح من أكثر الشبكات الاجتماعية جماهيرية، مما يستميل يوميا مزيدا من المشتركين، حيث كشف موقع (internetworldstats) أنه في نهاية سنة (2019) بلغ عدد مستخدمي الانترنت أزيد من 25 مليون مستخدم، فيما بلغ عدد مستخدمي الفيسبوك في الجزائر 19 مليون حساب نشط على الفيسبوك أي بنسبة 76% من مستخدمي الانترنت وبنسبة 43% من مجموع عدد السكان . (المصدر: https://www.internetworldstats.com/africa.htm#dz)

جدول رقم 1 يمثل استخدام الانترنت والنمو السكاني في الجزائر.

YEAR	Users	Population	% Pen.	Usage Source
2000	50,000	31,795,500	0.2 %	ITU
2005	1,920,000	33,033,546	5.8 %	ITU
2007	2,460,000	33,506,567	7.3 %	ITU
2008	3,500,000	33,769,669	10.4 %	ITU
2009	4,100,000	34,178,188	12.0 %	ITU
2010	4,700,000	34,586,184	13.6 %	ITU
2012	5,230,000	37,367,226	14.0 %	IWS
2013	6,404,264	38,813,722	16.5 %	ITU
2014	6,669,927	38,813,722	17.2 %	ITU
2015	11,000,000	39,542,166	27.8 %	IWS
2016	15,000,000	40,263,711	37.3 %	IWS
2017	18,580,000	41,063,753	45.2 %	IWS
2019	**25,428,159**	**43,851,044**	**58.0%**	**ITU**

المصدر: https://www.internetworldstats.com/stats1.htm

3- الإدمان على الفيسبوك :

يندرج الإدمان على الفيسبوك، أو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عموما، تحت اضطراب إدمان الأنترنت، لأنها (مواقع التواصل الاجتماعي) إحدى الخدمات الكبرى والرئيسية التي تقدمها الأنترنت . ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (05) للاضطرابات العقلية "DSM 5" "اضطراب إدمان الأنترنت على أنه: الاستخدام المفرط للإنترنت التي لا تنطوي على اللعب على المباشر online games، على سبيل المثال: (الاستخدام المفرط للإنترنت، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك، مشاهدة المواد الإباحية) .

وقد يؤدي الإدمان على الإنترنت إلى عديد الاضطرابات النفسية، التي تشمل بصورة رئيسية اضطراب الاكتئاب ADHD ، والوسواس القهري OCD. (DSM.5 : 797).

يرى هامبلين جيمسHamblin James (2015) أن الفيسبوك يشوه الواقع، إذ يقول أنه: " في أي مقارنة اجتماعية مع الفيسبوك نسقط في وقت قصير في جاذبيته وكماليته الخداعة، ثم نقوم بتسليط أوجه القصور على أنفسنا. "في الفيسبوك هناك دائما المزيد من المناسبات للاحتفال، ووجهات نرتحل إليها، وأطفال نعانقهم، في الفيسبوك كل يوم هو يوم عطلة. (Hamblin, James.2015)

وتعرف سيسيلي Schou Cecilie (2012)الإدمان على الفيسبوك: أنه شكل من أشكال الإدمان على الأنترنت، وهو يعنى بستة عناصر أساسية للإدمان المتمثلة في :

ا. **السيطرة أو البروز:** الهيمنة على التفكير والسلوك.

ب. **المزاج:** يعدل ويغير في المزاج.

ج. **التحمل:** زيادة التبعية لموضوع الإدمان لتحقيق اللذة السابقة.

د. **الانسحاب:** الشعور بالإحباط والانزعاج والقلق عند وجود مانع من استخدام موضوع الإدمان.

ه. **الصراع:** اختلال في التوازن الداخلي والخارجي، وصراعات على مستوى الأسرة، العمل، التعليم، وغيرها من النشاطات المعتادة.

و. **الانتكاس:** العودة للأنماط السابقة من السلوكات. (503: CECILIE,2012)

4- النظريات المفسرة لسلوك استخدام الفيسبوك:

بما أن الفيسبوك عبارة عن موقع للتواصل الاجتماعي، لذلك يمكن تفسير سلوك استخدامه من خلال وجهات النظر التي تفسر السلوك الاجتماعي، منها:

4-1- نحن-نية (We-Intention):

يمكن تعريفها بالتزام الفرد المشاركة في نشاط مشترك، ويشمل الالتزام بموافقته الضمنية أو العلنية مع المتشاركين الآخرين في هذا النشاط. هذا المفهوم تم استخدامه من قبل براتمان(Bratman1997) وتوميلا(Tomiela 1995). وقد تم التعبير عنه بمصطلح " سنفعل(س) سويا" (We together will perform x)، حيث يمثل (س) النشاط المشترك. وفي الوقت الذي يمكن توضيح مصطلح "أنا- نية" (I-Intention) بمستوى مبرر للفرد للقيام بنشاط شخصي، فإن مصطلح نحن-نية يوضح عندما يرى الفرد نفسه جزءا من نشاط اجتماعي داخل الجماعة. يوجد نحن-نية ليس فقط عندما يؤمن الفرد بأنه قادر على أداء جزئه الخاص في النشاط المشترك، وإنما أيضا عندما يؤمن بأنه قادر على أداء النشاط مع الأفراد الآخرين المشاركين معه على الأقل عند وجود احتمالية قليلة للنجاح. مقارنة بأنا-نية، نحن-نية. يحدد التزام الفرد في القيام بنشاط جماعي أو نشاط ذي طبيعة اجتماعية. لذلك نحن-نية

طريقة أنسب من أنا–نية لدراسة سلوكيات وأنشطة مواقع التواصل الاجتماعية.(cheung et al,2011 :1338)

4–2– نظرية الاستخدام والاشباع Uses and gratification theory:

ترى هذه النظرية أن مستخدم وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي social media" هنا نقصد به مستخدم الفيسبوك" لديه السيطرة، ولا يدري مدى سلبية استخدام هذا الموقع، ولكن تكون دوافع استخدامه في سبيل الحصول على الاشباع من خلال هذا الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي.

قام كل من كارتز و غوريفيتش(Kartz, Blumler and Gurevitch1997) بوضع خمس فرضيات متعلقة بنظرية الاستخدام والاشباع:

- أن مواقع التواصل الاجتماعي هادفة ويتم توجيهها.
- يتم استخدام مواقع التواصل لإشباع دوافع معينة.
- لمعرفة تأثير هذه المواقع في مستخدميها يجب أن تدرس من خلال نواحي متعلقة بالشخصية ومراعاة الفروق الفردية والعوامل البيئية.
- وجود منافسة بين اختيار استخدام وسائل التواصل والأنماط الأخرى من الاتصال مثل مشاهدة التلفزيون بدل استخدام الفيسبوك.
- المستخدم في معظم الاوقات لديه السيطرة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.(Glies,2003 :23)

4–3– نظرية التأثير الاجتماعي Social influence theory:

تدرس هذه النظرية التغيرات التي تحدث في الاتجاهات والسلوك بسبب التأثير الاجتماعي والذي يمكن أن يحدث على مستويات مختلفة. هذه المستويات من التغيير تتوافق مع اختلاف العمليات التي من خلالها يتقبل الفرد هذا التأثير، وهذه العمليات هي:

1– المطاوعةCompliance: تحدث المطاوعة أو الطاعة عندما يدرك الفرد ان الممثل الاجتماعي (social actor) يريد منه القيام بسلوك معين، وهذا الممثل لديه القدرة على إثابة القيام

بالسلوك وعقوبة عدم القيام به (Cheung et al,2011 :1338). أو أن المطاوعة تعني الإذعان، وهو جعل رغبات الانسان مطابقة لرغبات غيره.(عاقل، 2003: 98)

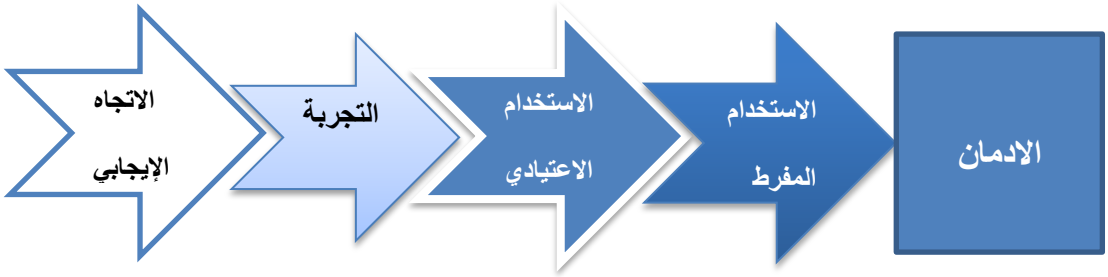
2- **الاندماج الذهني أو الإدخال Internalization** : وهي عبارة عن تكييف المفاهيم الشخصية بحيث تندمج مع الاهداف الفكرية المشتركة مع الآخرين.

3- **التقمصIdentification:** يحدث التقمص عندما يتقبل الفرد التأثير الاجتماعي بسبب وجود رغبة لتكوين علاقة شخصية نفسية مهمة ومشبعة مع شخص آخر أو جماعة أخرى(Cheung et al,2011 :1338). أو يحدث عندما يقوم الفرد بتقليد سلوك شخص أو جماعة بشكل أساسي بهدف الانتساب إليها. (haugtvedt et al,2005 :177)

4-4- النظرية المعرفية-السلوكية The cognitive-behavioral theory:

- **نموذج كرينغ وجونسون(Kring & johnson,2012):**

يمكن تفسير سلوك استخدام الفيسبوك وحتى الادمان عليه من خلال النموذج المقترح من قبل كرينغ وجونسون(Kring & johnson,2012) لتفسير الادمان على المخدرات. حيث يرى كرينغ وجونسون أن الإدمان عملية تطورية وذات مراحل، هذه العملية تبدأ بالاتجاه الايجابي نحو الفيسبوك، ثم يصل الفرد إلى تجربة استخدام الفيسبوك وبعدها يصبح استخدام الفيسبوك شيئا اعتياديا، حتى يصل الفرد إلى مرحلة من الاستخدام المفرط ويدمن عليه. (Kring & johnson,2012 :308)

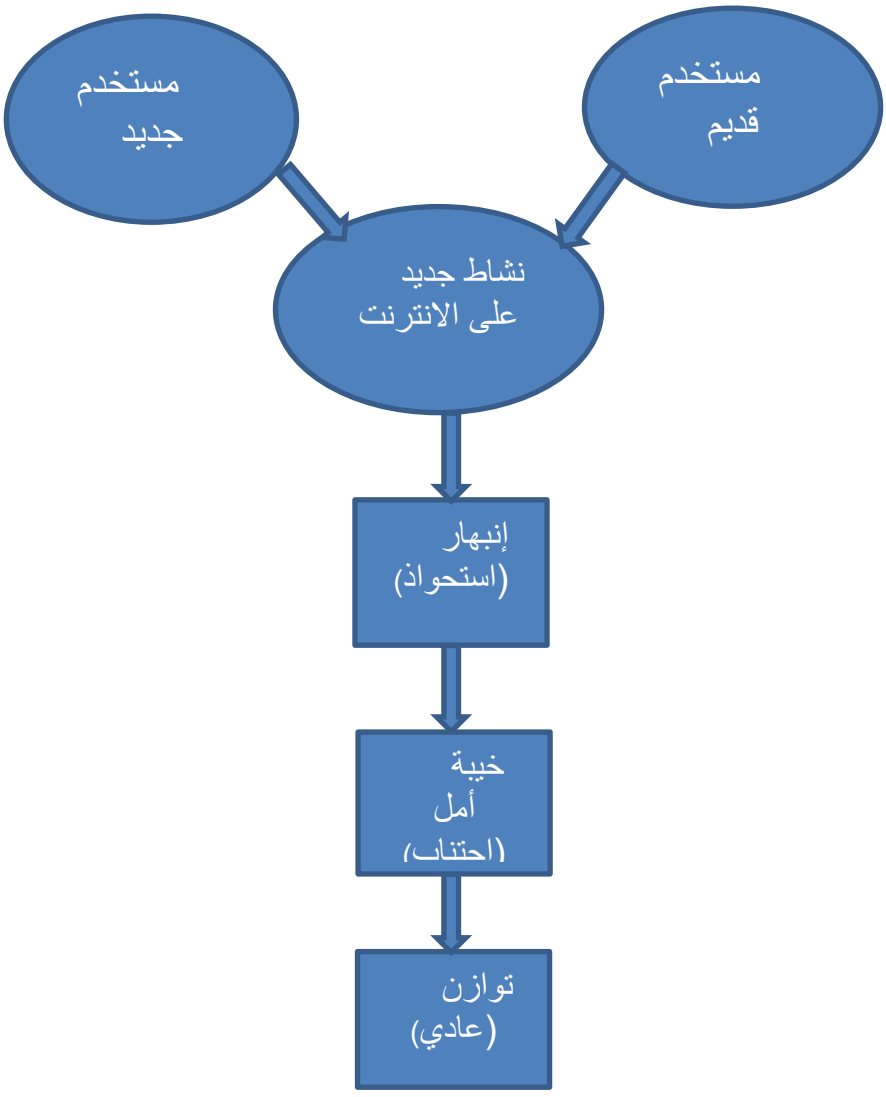


شكل رقم 7 نموذج كرينغ وجونسون لتفسير الإدمان

- **نموذج جون جرول John Grohol:**

يعتبر نموذج جرول الأقرب إلى تفسير الاستخدام المرضي للأنترنت، حيث يرى أن الذين يوصفون بمدمني الانترنت يمكن أن يكونوا من المستخدمين الجدد الذين ينبهرون بما تقدمه الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من خدمات، ولذا فهم ينجذبون إليها في بادئ الأمر على غير دراية بنتائجها ودون تخطيط، إلى أن يحددوا أولوياتهم في استخدامها وما هي مناحي الاستفادة منها.

وهذا النموذج يوضح علاقة وتدرج استخدام الأفراد للإنترنت و خدماتها. وهو يراعي السلوكات أو النشاطات وتقسيمها إلى مراحل كما في الشكل التالي:



شكل رقم8 لنموذج جرول للاستخدام المرضي للإنترنت

(المصدر: https://psychcentral.com/net-addiction/)

ويوضح النموذج التدرج المنطقي من قبل شخص ما في استخدام خدمة أو القيام بنشاط جديد مستخدما الانترنت. فمن يوصفون بمدمني الإنترنت يبقون قابعين في المرحلة الأولى وهي مرحلة الانبهار ولا يستطيعون المرور إلى المرحلتين التاليتين.

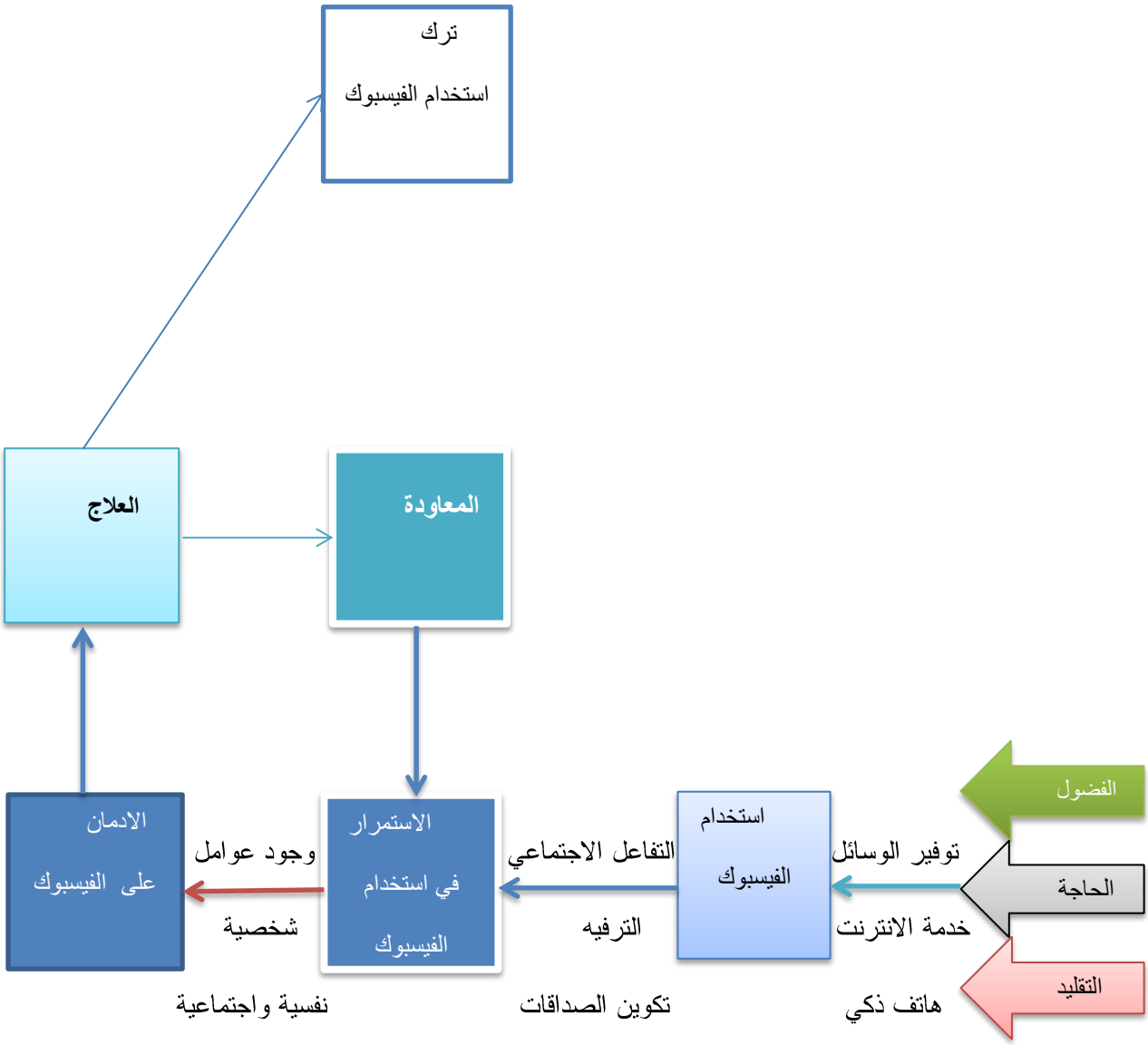
أما المستخدم الطبيعي بعد انبهاره بنشاط معين، يبدأ الدخول في مرحلة الاجتناب، حيث يكون هناك بعض من خيبة الأمل بناءا على ما توقع من أن تقدمه له هذه الخدمة من معطيات، ولكن بممارسته لها يتعرف على نقاط قصورها ومحدوديتها، وينتهي المطاف بالمستخدم الطبيعي إلى الوصول إلى مرحلة الإتزان، والتي يكون قد حدد ماذا يريد من هذا النشاط وما الذي يمكن أن يقدمه إليه فعليا، وعلى هذا فيصل إلى الاتزان في الاستخدام دون إفراط. (https://psychcentral.com/net-addiction/)

من خلال الاطلاع على النماذج السابقة أعلاه، توصل الباحث إلى تفسير الادمان على الفيسبوك

من خلال نموذج تبنته دراسة بارزان خالد (2014) كما يلي:

1- يستخدم الفرد الفيسبوك لأول مرة لعدة أسباب، من أهمها **الفضولية**(يريد الفرد معرفة الفيسبوك)، **أو الحاجة** (يحتاج الفرد لاستخدام الفيسبوك لكي يلبي حاجاته) **أو التقليد** (يستخدم الفرد الفيسبوك لأن الآخرين يستخدمونه)، ومع توفير الوسائل (خدمة الإنترنت، جهاز حاسوب أو هاتف ذكي) فإن الفرد يبدأ في استخدام الفيسبوك.
2- هناك عدة عوامل تساعد الفرد على الاستمرار في استخدام الفيسبوك منها (التفاعل الاجتماعي، تكوين الصداقات، الترفيه...)
3- وهناك عدة عوامل تساهم في الادمان على الفيسبوك لدى بعض مستخدميها دون غيرهم، إما شخصية، نفسية أو اجتماعية.
4- إذا تم علاج المدمن على الفيسبوك، فإنه يكون أمام خيارين، أولا: **ترك** استخدام الفيسبوك. ثانيا: الاستمرار في استخدام الفيسبوك بشكل **اعتيادي**. وقد يرجع الفرد في هذه الحالة إلى الادمان على الفيسبوك بسبب تكرار وجود العوامل المذكورة أعلاه.

والنموذج أسفله يوضح وجهة نظر الباحث لتفسير الادمان على الفيسبوك.



شكل رقم 9 : نموذج لتفسير الادمان على الفيسبوك

- **خلاصة:**

لقد أدخلت شبكة الإنترنت-كوسيل اتصال متطورة جدا- معها جملة من التفاعلات السلوكية الثقافية المرتبطة بها، وكان لها انعكاساتها وآثارها الواسعة على الصعيد الفردي والأسري والمجتمعي، وقد أدى هذا إلى شيوع أنماط جديدة ومتزايدة من السلوكيات والقيم الاجتماعية التي أثرت، وبشكل واسع، في عملية التفاعل والتواصل الاجتماعي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي وخصائصها، إضافة إلى أهم أنواعها واشكالها الأكثر شيوعا بين الناس، حيث سلطنا الضوء على الفيسبوك الذي هو أبرزها على الاطلاق، متناولين بذلك نشأته وفكرة تسميته إلى أهم الاحصاءات عن استخدامه ومكانته بين باقي المواقع، مرورا بخطورة إدمانه وأهم النماذج النظرية في تفسير الإدمان على الفيسبوك.

الفصل الثالث: السلوك الإنسحابي لدى المراهقين في مرحلة الثانوية

- **تمهيد**

أولا: السلوك الإنسحابي :

1- تعريف السلوك الإنسحابي

2- مفاهيم متداخلة مع السلوك الإنسحابي

3- أعراض السلوك الإنسحابي

4- أسباب السلوك الإنسحابي

5- النظريات المفسرة للسلوك الإنسحابي

ثانيا: المراهقة والمرحلة الثانوية:

1 – تعاريف

2- مراحل المراهقة

3- مظاهر النمو خلال فترة المراهقة

4- أنماط المراهقة

5- حاجات المراهقين

6- المرحلة الثانوية

- **خلاصة**

- **تمهيد :**

يعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي و التعليم الجامعي(في السلم التعليمي)، مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين و هي مرحلة المراهقة، والتي تتضمن تغيرا في سلوكات المراهق بشكل لافت وسريع قد تؤثر على مردوده التعليمي والتربوي ، ويعتبر السلوك الانسحابي من بين هذه السلوكات الذي له أسباب ومظاهر وأشكال وطرق علاج قد تختلف من فرد لآخر وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل، كما سوف نتطرق أيضا إلى ذكر كل ما يهم المراهقة، والتي تعد أكثر مراحل النمو، حساسية في هذا المجال، وأكثرها عبئا على الآباء والمربين على حد السواء، وأكثرها حاجة إلى التروي و ضبط النفس، مع القدرة على الصبر للتعامل مع الأبناء خلال هذه المرحلة بشكل سليم يوصلنا إلى أهدافنا المرجوة من رعايتنا لأبنائنا.

أولا: السلوك الانسحابي :

إن الانسحاب الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات السلوكية شيوعا لدى الاطفال والمراهقين، وأكثرها تأثيرا على حياتهم وتعليمهم وتفاعلهم وتواصلهم مع أقرانهم وأسرهم وبيئاتهم، التي يتواجدون فيها، كما له من آثار سلبية عديدة قد تنتهي في مجملها إلى بعض الأمراض والعقد النفسية والاجتماعية يصعب علاجها إذا لم يتم تشخيصها وملاحظتها مبكرا.

1- تعريف السلوك الانسحابي Withdrawal Behaviour :

عرفه كل من :

- **الداهري 1999 :**

الهروب من المواقف عندما يجد الطفل نفسه غير مقبول اجتماعياً، ومنبوذ من الآخرين، ويعاني من صدهم وهجرانهم، فيميل إلى العزلة والوحدة والانطواء. (الداهري، 66:1999)

- **السرطاوي 2002 :**

ذلك السلوك الموجه نحو الداخل أو نحو الذات وانه يتضمن البعد من الناحية الجسمية والانفعالية عن الأشخاص والمواقف الاجتماعية والاستغراق في أحلام اليقظة ، ويتميز أصحاب هذا السلوك بالعزلة والكسل والخمول ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية المناسبة. (السرطاوي، 273:2002)

- **كمال 2002 :**

أحد المظاهر التي يتميز بها الأفراد الذين يعانون من اضطرابات سلوكية او انفعالية وكذلك هو السلوك، الذي يعبر عن فشل الطفل في التكيف مع الواقع ومع متطلبات الحياة الاجتماعية والذي من مظاهره أحلام اليقظة والقلق والانطواء على الذات والخوف من إقامة العلاقات . (كمال،418:2002)

- **باتيرسونPeterson 2002 :**

يعرفه بأنه: شعور الأطفال بأنهم وحيدون ولا احد غيرهم يواجه مشاكلهم في محيطهم وليس لهم من يؤيد اتجاههم وهم غير قادرين على مواجهة الصعوبات وهذه الصعوبات تؤدي إلى خفض الذات (2002: 1, Peterson) &

- **البطوش 2007 :**

الانسحاب الاجتماعي هو نمط من السلوك يتميز بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهمات الحياة العادية ويرافق ذلك إحباط وتوتر و خيبة أمل.

والانسحاب الاجتماعي هو شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع المحيطين بالطفل، فعندما لا يقضي الطفل وقتاً في التفاعل مع الآخرين، تكون النتيجة عدم حصوله على تفاعل إيجابي كاف . والانسحاب استجابة أكثر شدة في سعي الطفل إلى تجنب الآخرين، وهو تجنب متعمد على عكس الخجل الذي يحمل رغبة في التفاعل مع الآخرين مع عدم القدرة على إقامة ذلك التفاعل . ويحدث التطرف السلبي لمشكلة الانسحاب عندما ينسحب الطفل كلياً من الواقع إلى عالمه المتخيل فالانسحاب هنا يعبر بقوة عن حالة سوء التكيف ومشكلات انفعالية أخرى .(شيفر،1989:388)

لهذا فالانسحاب الاجتماعي عامة هو الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار الى اساليب التواصل الاجتماعي، ويتراوح السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقات مع الاقران الى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم الاكتراث بما يحدث في البيئة المحيطة.(البطوش،2007: 108)

ويتضمن الانسحاب الاجتماعي ثلاثة أبعاد، هي الآتية:

أ - تجنب العلاقات الاجتماعية.

ب - وجود مشاعر ذاتية متمثلة بالشعور بالوحدة النفسية.

ج - تشتمل الوحدة النفسية على مشاعر غير سعيدة. (Ruch et al, 1992 p86)

و يراوح سلوك الانسحاب الاجتماعي بين عدم إقامة علاقات اجتماعية مع الأقران وبين كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم الاكتراث بما يحدث فيها، وقد يبدأ في سنوات ما قبل المدرسة ويستمر مدة طويلة .(Strain.P.S cooke, 1976. P 96).

2- مفاهيم متداخلة مع السلوك الانسحابي :

هناك الكثير من المصطلحات التي تعبر عن السلوك الانسحابي، وقد استخدمت في الدراسات النفسية والتربوية، منها:

2-1- العزلة الاجتماعية :

عرفت حسب قاموس علم النفس لسلامي(N.Sillamy) على أنها :" قطع كل العلاقات الإجتماعية" (larousse,1999 :34).

وترى دي يونغ جيرفيلد وفان تيلورج (Dejonggierveld &vantilburg,1990) أنها: "مدى ما يشعر به التلميذ من وحدة وانعزال عن الآخرين والابتعاد عنهم وتجنبهم وانخفاض معدل التواصل معهم، واضطراب علاقته بهم، وقلة عدد معارفه وعدم وجود أصدقاء حميمين له ، ومن ثمة ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها " . (كمال دسوقي ،1988: 744)

ومنه تتلخص العزلة في الإنسحاب من العلاقات الإجتماعية .

2-2- الإنطواء :

الشخص الانطوائي هو شخص خجول وحساس، يفضل العزلة ويهرب من الناس والتجمعات، ولا يقوى على المواجهة وعلى التعبير عن رأيه، ويشعر بضيق شديد حين يضطر للتعامل مع الناس.(مدحت ابو النصر،2005: 66)

يمكن أن نميز بين الإنسحاب والإنطواء من حيث درجة السواء ، بحيث وصف الإنطواء كنمط من أنماط الشخصية السوية لكن إذا زاد على حده فهو يتفق مع ما أسماه إيزنك بالانطواء الانسحابي . ولهذا اعتبره بعدا من أبعاد الشخصية(الانبساط والانطواء) .

2-3- الخجل :

الخجل هو درجة عالية من الإرتباك والخوف والإنكماش يشعر بها المراهق حين يلتقي بأشخاص من خارج محيطه (عبد الكريم بكار،2010: 115)، ويتصف الشخص الخجول [أنه أكثر قلقا وتوترا و أقل لباقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي ، كما انه يميل إلى العزلة والانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص والميل للصمت حين خروجه عن الجماعة.(حنان بنت أسعد،2002: 18)

ويرى حسان المالح أنه تظهر محدودية العلاقات لدى الخجول بسبب خوفه فيتجنب هذه العلاقات على الرغم من رغبته في إقامتها .(حسان المالح،1995: 54)

فالخجل يجلب الشعور بعدم الارتياح وضعف الثقة بالنفس وتقدير منخفض للذات ، مما يؤدي إلى إعاقة القدرة على التواصل مع متغيرات البيئة، كذلك يرتبط الخجل بالقلق الاجتماعي وهذا النوع من القلق يثير أنماطا من السلوك الانسحابي(عبداللطيف محمود،2003: 154)، والذي يعوق الفرد عن اكتساب مهارات اجتماعية تكون ضرورية لإحداث التوافق .

2-4- الوحدة النفسية :

وتعرف بأنها:"خبرة غير سارة تحدث عندما تتعرض شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد لأي اضطراب سواء كان كميا أو كيفيا". (سلوى عبد الباقي،2000: 56)

وتمثل الوحدة النفسية خبرة ضاغطة ترتبط بعدم اشباع الحاجة الى الارتباط الوثيق بالآخرين والافتقار الى التكامل الاجتماعي، والذي يكون استجابة للقصور والعجز في الاتصال بالآخرين وإقامة العلاقات الحميمة معهم، حيث تتسم العلاقات الاجتماعية بالسطحية ويحس الفرد الذي يشعر بالوحدة أنه بعيد عن الاخرين، وأنهم لا يقبلون عليه ولا يشبعون له حاجاته الاجتماعية المختلفة، حيث يفشل في اجتذابهم نحوه بأي صورة كانت نظرا لوجود ضعف في الاتصال وفي العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى ذلك هناك نقص في التوافق الاجتماعي قد يؤدي إلى السلوك الانسحابي اللاسوي.

2-5- الاغتراب الاجتماعي:

عرف على أنه:" شعور بالغربة، وانعدام علاقات الصداقة مع الآخرين وافتقاد هذه العلاقات خصوصا عندما تكون متوقعة، وهو حالة تكون فيها الاشخاص والمواقف المألوفة تبدو غريبة وضريب من الإدراك الخاطئ". (عبد اللطيف محمود،2003: 29) .

ومن عوامل الاغتراب ضغوط البيئة الاجتماعية الثقافية واضطراب التنشئة الاجتماعية، حيث تسود الاضطرابات في الاسرة والمدرسة والمجتمع .

ويمثل الاغتراب ظاهرة متعددة الأبعاد ، ومن أبعاده غربة الذات والعزلة الاجتماعية واللامعيارية والرفض والانسحاب .

2-6- الانفرادية :

الانفرادية عملية إرادية حيث يحدث في بعض الاحيان أن يعمد الفرد إلى اعتزال الناس بمحض إرادته، والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما، ولا يعتري الفرد عندئذ أي إحساس بالضيق أو

التوتر بسبب كونه وحيدا، وهذا يختلف عما يتضمنه مصطلح الشعور بالعزلة الاجتماعية التي هي ضعف في شبكة العلاقات الاجتماعية ونقص التفاعل الاجتماعي بسبب قصور المهارات الاجتماعية للفرد . (صلاح الدين عبد العال ،2003: 21)

3- أعراض الإنسحاب:

إن أعراض الإنسحاب تتكون من مجموعتين هما :

3-1- مجموعة الأعراض العاطفية:

أ- الشعور بالإنفصال عن الآخرين والشعور بالخوف، وعدم التاكيد للذات والنبذ والشعور بالوحدة بين الآخرين . **(شيفر ،1989: 388)**

ب- الشعور بالخجل والحساسية والخنوع . **(مكتب الإنماء الإجتماعي ،2000: 26)**

ت- الشعور بالعجز .**(القائمي ،1996: 165)**

ث- مشاعر الإغتراب وعدم الفهم والرفض . **(mewhriter,1990 :417)**

ج- مشاعر الإفتقار إلى التقبل والود والحب . **(قشوش 1988)**

3-2- مجموعة أعراض سلوكية:

أ- تجنب المنسحب الدخول في العلاقات الإجتماعية .

ب- تعوز المنسحب الخبرات والمهارات الإجتماعية على نحو مستمر .

ت- لا يطور المنسحب صداقاته.

ث- لا يتعلم المنسحب قيم الآخرين ولا يشاركهم آراءهم. **(شيفر ،1989: 289)**

ج- ليس لدى المنسحب ثقة بكفائته الإجتماعية .

ح- الإمتناع عن المبادرة في الحديث أو اللعب أو الاهتمام بالبيئة، ويقتنع بالمشاهدة دون مشاركة . **(الخطيب،1992: 126)**

خ- قضاء معظم الوقت منفردا.**(هربرت 1980)**

4- أسباب السلوك الانسحابي :

إن السنوات الاولى من عمر الطفل تشكل قاعدة أساسية لكمية ونوعية العلاقات الاجتماعية لسنواته الالية، التي تشكل فيها قيما ومفاهيم جديدة عن ذاته، ويطور طرقا في التعامل مع من حوله، ويتضح فيها مدى انتمائه الى الجماعة أو انسحابه منها، وهذه المرحلة تترك اثارا متعددة في بناء شخصية الطفل مستقبلا .

فالطفل الذي لم تنمى لديه الثقة بنفسه وقدراته ولم يتسلح بمهارات اجتماعية كافية ومناسبة، يعيش في مناخ أسري تسوء فيه معاملة والديه له، وهو مناخ يبعث على عدم الارتياح وعدم الشعور بالأمن والانتماء ، فأساليب المعاملة الخاطئة الناتجة عن تلك العلاقة القلقة ، تدفع الطفل إلى خلق عالم خيالي بديل عن عالم الواقع، يبعث الاقامة فيه على السرور ، فإذا انغمس الطفل انغماسا طويلا في هذا العالم هربا من واقعه المؤلم، يشكل ذلك خطرا على صحته النفسية. (هربرت مارتن،1980: 228)

ويمكن تحديد أسباب الانسحاب الاجتماعي بما يلي:

- الخوف من الاخرين وبالتالي فالفاعل معهم يصبح مساويا للألم النفسي بالنسبة للطفل .

الراشدون غير العطوفين او الغاضبون او المتوترون يمكن ان يشكلوا لدى الطفل رغبة في الانسحاب، إذ يقترن وجود الناس بالألم

-الخبرات المبكرة القاسية مع الإخوة، يصبح الطفل شديد الحساسية والمراقبة لذاته، ويتوقع استجابات سلبية من الافراد كالإغاظة أو التخويف أو الاحراج، مما يجعله يتجنب الاخرين .(شيفر،1989: 391)

- كراهية موجهة من الوالدين للطفل، أو تسلط أو إهمال، وقد أثبتت الدراسات أن الطفل يميل في هذه الحالات إلى الانسحاب الاجتماعي.(الجولاني فادية،1997: 228)

-من العوامل المؤثرة عدم اختلاط الطفل بأطفال في مثل عمره، وكذلك بالكبار من خارج أسرته.

- عدم حصول الطفل على إعجاب الجماعة، فالطفل الذي لا يعتبر نفسه مصدرا لإعجاب الجماعة يكون على استعداد لتنمية الشعور بالدونية والانسحاب. (الشيخ يوسف،1968: 47)

إن احتمال إصابة الطفل أو المراهق بالانطوائية يتوقف على التفاعل بين درجة إعداده الوراثي ومقدار الضغط الذي يواجهه في الحياة مهما صغر الحدث الدنيوي.

فالأسباب لا تعود إلى أثر البيئة وعوامل التنشئة الاجتماعية فحسب، بل هي مرتبطة بالوراثة من التكوين البيولوجي للشخص والوظائف الفيسيولوجية للقشرة الدماغية كذلك.

وللانطواء أسباب عديدة نذكر منها:

1- **مشاعر النقص:** ويكون هذا الشعور بسبب وجود عاهات جسيمة أو ما يسمعه الطفل عن نفسه منذ الصغر من أنه دميم الشكل، وقد يكون نتيجة عدم تمكنه من اقتناء أشياء نظرا لفقره. وأحيانا تشعر البيئة بالنقص نتيجة ما يتعرض له من مشكلات تقلل منه ولا يجد الاستحسان الذي وجده داخل أسرته ، مما يشعره بعدم الكفاية وفقدان الثقة فيصبح إنطوائيا .

2- **إفتقاد الشعور بالأمن:** لفقده الثقة في غيره وخوفه منهم، فهم مهددون له، ويذكرونه بانطوائه، وربما أعتبر دخوله معهم في تفاعلات مصدرا جديدا للنقد نتيجة بعض مواقفه السلبية التي لم يتعود على غيرها نتيجة عزلته.

3- **إشعار الطفل بتبعيته:** جعل الطفل تابعا للكبار، وفرض الرقابة الشديدة عليه يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال، وكذلك القرارات المتعلقة بالصغير دون مشاورته، مثل لون ملابسه أو عدم ذهابه لرحلة .

4- **تقليد الوالدين ودعم الوالدين:** عادة يكون الاباء المنطوون لهم ابناء منطوون، كما أن دعم الوالدين لانطواء الطفل على اعتبار أنه أدب أو حياء من الأسباب الجوهرية لهذه المشكلة.

5- **تغيير الموطن:** يكون لتغيير موطن الاسرة من بلد إلى بلد بعض الآثار منها تجنب بعض أطفال تلك الأسر، المجتمع الجديد الذي نقلوا إليه نتيجة اختلاف العادات والتقاليد .

6- **اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسمي:** تهيئ بعض اضطرابات النمو الخاصة كاضطراب اللغة الفرصة لتجنب الطفل التفاعل والاحتكاك بالآخرين، كما ان إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحمى الروماتيزمية او الاعاقة الشديدة تمنع الطفل من الإندماج أو حتى الاختلاط بمن هم في مثل سنه، وربما أصبح متأخرا عنهم ولا يجد مخرجا لذلك سوى تجنبهم والانعزال عنهم.(فادية كامل حمام،2002: 213-214)

5- النظريات المفسرة للسلوك الانسحابي :

5-1- نظرية التحليل النفسي Analytic theory : شرح فرويد (Freud 1939-1856) أسباب هذا السلوك وأرجعه أي الانسحاب الى مرحلة الطفولة المبكرة لا سيما خمس سنوات الاولى، إذ أن الخبرات التي يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة تؤثر في شخصيته مستقبلاً. (القاضي واخرون، 83:1981) (هرمز وإبراهيم،25:1988) .

وأكد على حاجات الطفل اذا ما اشبعت بصورة كافية فإن جانباً من شخصيته يتوقف أو يعيق نموه إلى درجة ما و إن هذه الاعاقة في النمو تمنع نمو الأساليب الاجتماعية الأكثر فعالية للتكيف. (عبد الرحمن، 65:1988).

5-2- نظرية اريك اريكسون Erikson Theory: ويرى اريكسون أن التوتر النفسي يكمن في ضعف الانا وعدم قدرة الفرد على القيام بوظائفه ، إذا ما استمر التوتر بطريقة غير تكيفية وغير مرضية فإن ذلك يؤدي إلى نشوء المركبات النفسية مثل ضعف الثقة بالنفس ، وافتقار الدور، وانعدام الشعور بالامن النفسي مما يؤدي الى الشعور ببعض الاضطرابات الوجدانية كالعزلة والابتعاد عن مصادر التوتر النفسي .(الطائي، 68:2003) .

5-2- نظرية كارل روجرزRogers theory : ويؤكد على أن التطابق بين الذات والخبرة يؤديان إلى ترميز سليم للخبرات، أما التنافر بينها (الذات والخبرة)، فإنه يؤدي إلى ترميز غير دقيق مما ينجم عنه سوء تكيف نفسي، و يؤكد روجرز على الحاجة الى الانتماء، والى الصداقة والمصاحبة والى الاهتمام بالفرد بطريقة ايجابية والى حب الآخرين وتعاطفهم وتقديرهم واحترامهم . (الخواجا ، 145:2002-155) .

5-3- نظرية بوجاردس Bugards : يرى أن العلاقات الودية والقريبة تساعد الافراد على إقامة الرفاهية وتشبع حاجات المجتمع، هذا وفسرالعالم مكاكينزيMqaokenizi التفاعل الاجتماعي إذ يقول بأن هناك على ما يبدو دافعاً لا يمكن مقاومته هو الذي يدفع الافراد إلى أن يعيشوا بالقرب من بعضهم البعض وهذا الميل هو ما يسمى بالتمركزCentralization ، أما إذا انعدم التعاون معهم فأن هذا الشعور يقود إلى الانزواء والانسحاب بعيداً عن المجتمع ويكون له همومه ومشاكله التي يطرحها على نفسه ولم يجد لها حلاً سوى القلق والاضطراب والتوتر في داخل نفسه . (دسوقي ، 347:1969) .

4-5- جورج كيلي G. Kelly theory : تعتمد نظرية جورج كيليKelly (1905 -1967) على ما يسميه (البنى الشخصية) ، وهذه البنى هي المسؤولة عن تفسير السلوك الصادر من الطفل، وأن مفهوم البنية هو الأسلوب الذي يستخدمه الطفل في النظر إلى الاحداث وتفسيرها وكل طفل يرى العالم من خلال عدسته الخاصة، وأن وجهة نظره معناها أن الطفل من خلال البنية يجد تفسيراً لهذا العالم وما ينطوي عليه من الاحداث أو وقائع على أساس التفسير الذي يجده في البيئة، فإن ذلك يوجه سلوكه وجهة معينة .(شليتز، 1983: 226-229)

ويفسر كيلي الانسحاب بأنه ينشأ عندما يكون الطفل غير قادر على فهم الخبرات الاجتماعية وتحليل المواقف التي تواجهه في بيئته. (Samule،102:1981)

ثانيا: المراهقة والمرحلة الثانوية:

إن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين. وفي الواقع لا يوجد تعريف واحد للمراهقة .وهذا ما سيظهر من خلال التعاريف التالية:

1- تعاريف:

-حسب قاموس علم النفس فإن" المراهقة هي مرحلة إعادة بناء للشخصية من الناحية المعرفية والوجدانية، مرحلة يصعب تحديد نهايتها". (DORON ,2007 ,P13)

-يعرفها"جرجس جرجس "المراهقة هي مرحلة تمتد من فترة النضوج الجنسي حتى سن 18 او20 وتتميز هذه المرحلة بالانفعالية والرفض والحيوية أو الانزوائية والسكون وذلك حسب البيئة الأسرية والتربية الاجتماعية والمدرسية التي يتلقاها المراهق(جرجس، 2005 :471)

-تقول"دوروتي روجز "بأننا نستطيع تعريف المراهقة بطرق عديدة: مثلا هي فترة نمو جسدي، وظاهرة اجتماعية، ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة إلا أن التعريف الأكثر شيوعا هو أن المراهقة هي فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي ما بين11- 21 سنة.(يعقوب، 1978 :20)

-يرى"دوبيس "أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية، التي تحدث بين الطفولة والرشد."فهي مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسين :تغيرات جسمية وتغيرات نفسية.(Debesse,1971,08)

من خلال هذه التعريفات يمكننا أن نستنتج ما يلي:

-إن المفاهيم المتعلقة بالبلوغ والمراهقة والشباب هي مفاهيم مترابطة ومتداخلة وأن الفصل بينها تقريبي وعام تفيد فقط في تسهيل الدراسة وفهم أبعاد المشكلة.

-إن عمليات النمو هي عمليات متصلة ومستمرة لا فاصل بينها، وأن عملية النمو الإنساني متكاملة ومنظمة وهادفة لهذا يختلف العلماء في تقسيمها.

-إن التحديدات النمائية تتفاوت من فرد إلى آخر سواء في بدايتها أو نهايتها، وفي درجة ومعدل هذا النمو، وهذه الفروق الفردية ترجع إلى أسباب وراثية أو بيئية.

-إن صفات أو خصائص المراهق تختلف باختلاف الثقافات، واختلاف الأوضاع التربوية والاجتماعية والاقتصادية والحضارية التي يعيش فيها الفرد.

ومن الصعب تحديد نهاية المراهقة على الرغم من سهولة تحديد بدايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة (حامد زهران، 1995 :323) . ويؤكد" فؤاد السيد "في هذا الصدد على المراهقة هي عملية بيولوجية حيوية، عضوية في بدئها، وظاهرة إجتماعية في نهايته. و يرى بعض الباحثين أنه لا يجوز تقسيم المراهقة إلى فترات زمنية محددة وذلك على أساس أن المراهقة هي وحدة نمو متكاملة لا يمكن تقسيمها إلى أجزاء إلا أن أغلب الباحثين يرون أن المراهقة تتألف من مراحل فرعية تختلف فيما بينها.

2- مراحل المراهقة :

يقسم العديد من العلماء المراهقة إلى ثلاث مراحل متتالية هي:

2-1- المراهقة المبكرة :

"تبدأ هذه المرحلة من (12 سنة إلى 16 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقّلبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن " (رمضان محمد القدافي، 1997 : 295)

إذ يتميز سلوك المراهق في هذه الفترة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخّلص من القيود والسيطرة.

2-2- المراهقة الوسطى :

"تمتد من (15 سنة إلى 17 سنة)، تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وزيادة القدرة على التوافق، كما يميل إلى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وتتميز هذه المرحلة بالاستقلالية ويتخّلص من الاعتماد على الآخرين.

تقابلها المرحلة الثانوية، ويتراوح عمر المراهق فيما بين (15–16 سنة) ويؤدي الانتقال من الإعدادية إلى الثانوية بظهور مراحل النضج والاستقلال؛ والمراهقة الوسطى هي قبل مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة. كما تمتاز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والسكينة، وبزيادة القدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم ومن أهم سمات هذه المرحلة تطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للنظر. (حامد عبد السلام زهران، 1995 :339)

إذ نجد أن المراهق في هذه الفترة يسعى إلى إيجاد نوعاً من التوازن مع العالم الخارجي، وقدرته على الانفصال عن الآخرين والنظر إلى نفسه كفرد مستقل.

2-3- المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18 - سنة إلى 21 سنة)، هناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخّاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرارات .(أحمد محمد الزغبي، 2001 :323)

3- مظاهر النمو خلال فترة المراهقة:

3-1- مظاهر النمو الجسمي:

تتميز مرحلة المراهقة بمظاهر جسمية وانفعالية واجتماعية وتعتبر المظاهر الجسمية الداخلية والخارجية أثر كبير على تكوين شخصية المراهق، وعلى مدى تكيفه مع بيئته. وتبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني.

ويبدأ هذا النمو بنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل نمو الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة السطحية لجبهة المراهق في أبعادها الطولية والعرضية وينحسر منبت الشعر إلى الوراء، ويغلظ الأنف، ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ وينمو الفك العلوي قبل السفلي، وتنمو الأذرع قبل الأرجل. ويستطرد النمو في جميع الاتجاهات حتى يصل إلى تمام الرشد واكتمال النضج.

ويرى" حامد زهران "أن المراهق يولي أهمية كبيرة لجسمه النامي، وتزداد أهمية مفهوم الجسم أو الذات الجسمية الذي يعتبر عنصرا هاما في مفهوم الذات حيث ينظر المراهق إلى جسمه كرمز للذات، فيشتد اهتمامه بجسمه وتزيد حساسيته للنقد الذي يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة

السريعة، ويكون المراهق صورة ذهنية للجسم وهذه الصورة تتغير مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، وتتطلب نوعا من التوافق وتكوين مفهوم ايجابي عن الجسم النامي، و يساهم الآخرون في نمو هذا المفهوم سلبا أو إيجابا.

ويؤدي النمو الجسمي بما يصاحبه من نمو جنسي الى الاهتمام بالجنس الاخر ويظهر ذلك من خلال اهتمامه بمظهره الجسمي وصحته وقوة عضلاته ومهاراته الحركية.(حامد زهران،1995: 371)

3-2- النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا ينحو بها نحو التمايز من أجل إعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته و تتجلى مظاهر النمو العقلي والمعرفي في قابلية المراهق للتعلم والتعامل مع الأفكارالمجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات ويتضح ذلك من خلال العناصر التالية:

الذكاء والقدرات العقلية : يدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة على نوع ما من أنواع هذا النشاط العقلي.وتختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل قدرة.

ويرى" حامد زهران"أن الابتكار يظهر لدى المراهقين الأكثر استقلالا وذكاء والذين لديهم أصالة في التفكير ويكون لديهم مستوى طموح عالي ويتميزون بحب الاستطلاع والبحث عن مثيرات جديدة. (حامد زهران،1995: 376)

نمو العمليات العقلية : ويشمل هذا النمو الإدراك والتذكر والتفكير والتخيل.(فؤاد السيد،1998:248)

3-3- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد، فتتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو، وتبقى مظاهرها الداخلية اقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير.وتتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة وتميل تارة إلى الكآبة وتارة أخرى إلى الانطلاق.

3-4- النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا وشمولا من حياة الطفولة النامية في إطار الأسرة والمدرسة، حيث أن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها واكتمال نضجها ويبدو ذلك من خلال تمرد المراهق على السلطة الأسرية، تأكيدا على حريته الشخصية وخضوعه لجماعة الرفاق ثم الاندماج في مجتمعه، وتتأثر الحياة الاجتماعية في تطورها بمدى التحرر من قيود الأسرة، ومدى الخضوع لجماعة الرفاق وبمدى تفاعلها مع الجو المدرسي...

ويمكن إبراز مظاهر النمو الاجتماعي لدى المراهق من خلال عمليتي التآلف مع الآخرين أو النفور منهم وذلك كما يلي:

أ- التآلف: تتجلى مظاهر التآلف لدى المراهق من خلال العناصر التالية:

-الميل لى الجنس الأخر: في بداية مراهقته يميل الفرد إلى الجنس الآخر، ويؤثر هذا الميل على أنماط سلوكه ونشاطه، التي يحاول من خلالها جذب انتباه الجنس الآخر بشتى الطرق والوسائل التي تتماشى معه.

-الثقة بالنفس وتأكيد الذات: يحاول المراهق أن يتخفف من سيطرة الأسرة كي يؤكد شخصيته ويشعر بمكانته، ويحاول أن يرغم المحيطين به على الاعتراف له بذلك، فهو فخور بنفسه، يبالغ في أحاديثه وألفاظه وفي ذكر مستوى تحصيله وغرامياته، وفي العناية الفائقة بمظهره الخارجي.

-الخضوع لجماعة الرفاق: يخضع المراهق لأساليب أصدقائه وأترابه ومسالكهم ومعاييرهم ونظمهم، وقد يصبح عبدا لهذه الجماعة رغم سعيه لتحرر من أسرته، فيتحول بولائه من أسرته إلى جماعة رفاقه.

-اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي: تزداد أفاق الحياة الاجتماعية للفرد وفقا لمراحل نموه وللجماعات التي ينتمي إليها، فيتصل من قريب أو بعيد بأفراد مختلفين وتتسع دائرة نشاطه، ويدرك حقوقه وواجباته، ويتخفف من أنانيته، وبذلك يقترب بسلوكه إلى المعايير الاجتماعية.

ب- النفور:تهدف مظاهر النفور إلى إقامة الحدود بين شخصية المراهق وبعض الأفراد أو الجماعات

التي كان ينتمي إليها وتتلخص أهم مظاهر النفور فيما يلي:

-**التمرد:** يتحرر المراهق من أسرته ليشعرها بفرديته ونضجه واستقلاله، وقد يبالغ في هذا التحرر فيعصي ويتمرد ويتحدى كل سلطة بما فيها الأسرية.

-**السخرية:** يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا تطورا قد ينحو به بعيدا فيسخر من الحياة الواقعية التي يعيشها لبعدها عن تلك المثل.

-**التعصب:** يزداد تعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعته ولأفكار رفاقه وأساليبهم ثم تقل حدة هذا التعصب كلما اقترب من الرشد، ويتأثر في ذلك التعصب بعلاقته الوالدية وأنماط الثقافة في بيئته والشعائر الدينية التي يؤمن بها والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها.

-**المنافسة:** يحاول المراهق أن يؤكد مكانته من خلال المنافسة مع زملائه في الألعاب والتحصيل الدراسي ومختلف الأنشطة.

ويرى" حامد زهران "أن المراهق في هذه الفترة يظهر ما يعرف بالمسؤولية الاجتماعية التي من خلالها يحاول أن يفهم ويناقش المشكلات الاجتماعية والسياسية...وكذا في تعاونه مع زملائه والتشاور معهم واحترام أراءهم والمحافظة على سمعة الجماعة والالتزام بالواجبات الاجتماعية، كما يلاحظ الميل إلى عمل الخير ومساعدة الآخرين وكذا الاهتمام باختيار الأصدقاء ويميل في ذلك إلى اختيار أولائك الذين يشبعون حاجاته الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول. (حامد زهران،1995:191)

3-5- النمو الأخلاقي والنمو الديني:

يرتبط النمو الأخلاقي إرتباطا وثيقا بالنمو الاجتماعي، ويخضع تطوره لمدى علاقة الفرد بالمعايير والقيم السائدة، ويرتبط من ناحية أخرى بالنمو الديني ومدى علاقته بالطقوس والشعائر وبمدى استجابته لمستويات الخير والشر، وكذا مدى إدراك الفرد للآخرين وتقديره لهم، وأمانته وولائه لمن ينتمي إليهم. و يحاول المراهق أن يتبع معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال سنوات عمره الماضية وما مر به من خبرات وما تعلمه من معايير السلوك الأخلاقي وفي بعض الأحيان نجد تباين بين سلوك الفعلي للمراهق وبين ما يعرفه من السلوك الأخلاقي المثالي ويرجع ذلك إلى ضيقه من سلطة الكبار ومحاولته تحقيق استقلاله ونقص مستوى نضجه الاجتماعي أو العقلي ،كما قد يتأثر في ذلك برفاق السوء(حامد زهران،1998 :119)

أما فيما يخص النمو الديني لدى المراهق فقد يظهر من خلال اليقظة الدينية حيث تسود روح التسامح والنشاط الديني العملي والالتزام بالعبادات، أو يظهر الشك حيث يلاحظ ميل بعض المراهقين

إلى الشك ويختلف هذا الأخير باختلاف شخصية المراهق، فيتراوح بين النقد العابر والارتياب الحاد في كل العقائد، كما قد يظهر الإلحاد لدى المراهق وقد يتباهى بذلك لكنه في الحقيقة ليس إلحادا حقيقيا، لأنه في الغالب يعبر عن رغبته في الاستقلال والتحرر والعدوان على المجتمع بمهاجمة مقدساته، وقد يكون مجرد ظاهرة عابرة لا تلبث أن تزول، ويلاحظ أن التنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تحديد الاتجاه الديني للمراهق سواء كان تحمسا أو شكا أو إلحادا.(حامد زهران،1998:197)

4- أنماط المراهقة:

يرى صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:(أكرم رضا،2000: 11)

أولا: المراهقة المتكيفة : وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار-العاطفي وتكاد تخلوا من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

ثانيا: المراهقة الإنسحابية المنطوية : وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية و التردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرؤها.

ثالثا: المراهقة العدوانية المتمردة :ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة، سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها.

رابعا: المراهقة المنحرفة : وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل

في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (مصطفى زيدان،1990: 167).

5- حاجات المراهقين:

الحاجة هي الافتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي، والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها(حاجة فسيولوجية)أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية)، فالحاجة للماء ضرورية للحياة نفسها وبدون الماء يموت الفرد ، أما الحاجة للحب والمحبة فهي ضرورية للحياة بأسلوب أفض ، وبدون إشباعها يصبح الفرد سيء التوافق والحاجات توجه سلوك الفرد سعياً لإشباعها.

ويمكن أن تصنف حاجات المراهقين إلى الأشكال التالية: (الزراد ، 75:1997)

5-1- الحاجات الفسيولوجية أو الأولية:

وهي حاجات تنبع من طبيعة التكوين العضوي والجسمي لدى الفرد، وهي حاجات غالباً ما تكون مشتركة مع الحيوان، وغير متغيرة إلى حد ما، وسهلة الإشباع أو التحقيق، لكنها قوية من حيث التأثير والإلحاح ، وهذه الحاجات تسعى إلى نمو الجسم ونضجه ، وإلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي في الجسم كالحاجة إلى الطعام و الشراب، الحاجة إلى الهواء، الحاجة إلى النوم، الحاجة إلى الراحة....)

5-2- الحاجات النفسية الوجدانية:

وهي حاجات تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد .و مما لا شك فيه أن التوازن النفسي يرتبط بالتوازن العضوي وبالعكس، وهذه الحاجات تشير إلى التكامل النفسي لعمليات الإنسان النفسية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والصحية. ومن هذه الحاجات(الأمن والطمأنينة، التقدير واحترام الذات و الحاجة إلى الحب ..).

5-3- الحاجات الاجتماعية:

وهي متعلقة بالمجتمع والبيئة المحيطة بالفرد، وهي حاجات تتأثر بعملية الاكتساب والتعلم، وتكون متغيرة حسب المجتمعات والحضارات، وتختلف حسب الأفراد، وهي حاجات كسابقتها(الحاجات النفسية) صعبة التحقيق، ولكنها تخدم الحاجات العضوية .ومن هذه الحاجات:

-الحاجة إلى الاجتماع مع الغير وتكوين علاقات اجتماعية حسنة.

-أن يكون الإنسان محبوباً من قبل الآخرين.

-الحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية تجاه الغير.

-الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة. **(فنطازي كريمة،2010: 132)**

7- 6- المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم مراحل التعليم في حياة الفرد، لأنها تغطي أهم مرحلة يمر بها ألا و هي فترة المراهقة أو كما يسميها البعض فترة المشكلات، فترة يعرف خلالها تغيرات عديدة فيزيولوجية، انفعالية و اجتماعية ، تغيرات قد ينجم عنها عدة مشكلات يحتاج خلالها التلميذ إلى الرعاية و الاهتمام و التوجيه، بالإضافة إلى ذلك فان هذه المرحلة هي مرحلة بناء المشروع المستقبلي لدى التلميذ و بالأخص مشروعه الدراسي المهني مما يستوجب توفير خدمات إرشادية فعالة تحقق له النجاح و الاستمرار في اختياراته بما يوصله إلى التوافق النفسي و الاجتماعي.

6-1- طبيعة المرحلة الثانوية :

تمتد هذه المرحلة غالبا من الثالثة عشر إلى نهاية الثامنة عشر من عمر التلميذ و هي تمثل مرحلة المراهقة عند الفرد الإنسان و يتم فيها إعداد التلاميذ إعدادا ثقافيا، مهنيا، و أخلاقيا ضمانا لدخولهم الدراسات العليا أو معترك الحياة و الإفادة من قدراتهم الفكرية و العلمية و الحصول على المراكز الاجتماعية كل حسب قدراته و استعداداته و ميوله ليستفيد المجتمع من مواهب كل فرد.

و تعتبر هذه المرحلة من أدق و أخطر المراحل في حياة التلاميذ بفعل التغيرات الأساسية التي تطرأ عليهم في هذه المرحلة، فالأزمات النفسية أو الظواهر الجسمية أو الحالات الانفعالية و الحساسية الشديدة و غيرها من مشكلات السلوك، كل ذلك يجعلهم يتغيرون عن ذي قبل تغييرا جذريا يشمل جميع نواحي حياتهم لهذا فإن الاهتمام في هذه المرحلة يجب أن يرتكز على مساعدة التلاميذ على مواصلة دراستهم بنجاح ومساعدتهم على حل مشاكلهم بأنفسهم و كشف قابليات كل فرد وتوجيهه توجيها تربويا، نفسيا، و اجتماعيا و هذا ما يعتبر أهم أهداف التربية الحديثة، لهذا ينبغي أن تستند جميع طرق التدريس، التخطيط التربوي المناهج الدراسية، أساليب التوجيه، على تفهم دقيق لطبيعة هذه المرحلة.(هادي مشعان، 2003 :157)

6-2- مهام الإرشاد المدرسي في المرحلة الثانوية:

إن مهام الإرشاد المدرسي في هذه المرحلة كثيرة و متنوعة نذكر أهمها:

-تتصف هذه المرحلة بالتمرد و عدم رضوخ المراهق للتعليمات لهذا يجب تقديم الإرشاد المناسب لتحسين تحصيله الدراسي و علاقته بالأهل و الأصدقاء و اتخاذ القرارات المناسبة الدراسية منها و المهنية.

-مساعدة الطالب على اكتشاف قدراته و طاقاته و استعداداته العقلية و الاجتماعية و النفسية ليعمل بشكل عفوي و بعيدا عن القلق و الخوف.

-مساعدة الطلبة على مواجهة مشكلات المراهقة و التكيف السليم و المناسب لها من خلال إشغال وقت فراغهم بممارسة أنشطة تسمو بهم عن غرائزهم الجنسية.

-مساعدة الطلبة على تحقيق أقصى طموحاتهم التربوية و المهنية باستثمار قدراتهم و استعداداتهم و ميولهم و مساعدتهم على تقبل أدوارهم الإجتماعية كطلاب و أفراد.

-تطوير البيئة المدرسية لتلاءم حاجات الطلبة كإعداد الرحلات و النشاطات الصيفية و إثارة دافعتيهم نحو كل عمل مثمر و إشراكهم في كل الأنشطة التربوية لتعليمهم احترام الوقت ، تحمل المسؤولية و تحقيق الذات و عقد صداقات.(سعيد و عطيوي ،2004: 63)

-تزويد الطلبة بالمعلومات اللازمة عن مرحلتهم الجديدة و الأنظمة المدرسية و طبيعة كل مرحلة من مراحل الدراسة، الأقسام و الكليات...

-تنظيم زيارات للمعامل و المشاريع و الجامعات و المعاهد و المراكز التدريسية و المهنية لمساعدتهم على بلورة قراراتهم المهنية المستقبلية و مساعدتهم على تكوين نظرة واقعية للعالم.

-استضافة محاضرين بشكل منظم من الجامعات و المعاهد ومراكز التدريب لتعريف الطلبة بطبيعة الدراسة أو المهن الموجودة في هذه المؤسسات لمساعدتهم في تحديد الاختيارات المناسبة و فهم عالم الشغل و تنمية اتجاهات و قيم إيجابية نحو المهن المختلفة.

-القيام بعملية توعية بالتعاون مع إدارة المدرسة لمساعدة الطلبة على التوجيه الدراسي و المهني وجمع البيانات المتعلقة بالطالب و تنظيمها و تحليلها. (هادي ربيع،160:2003)

- **الخلاصة:**

من خلال ما سبق عرضه تتجلى بوضوح أهمية مرحلة المراهقة وما يترتب عن ذلك من حاجات ومشكلات يواجهها التلميذ المراهق مما يؤكد ضرورة الاهتمام بخدمات الإرشاد والتوجيه المدرسي في المرحلة الثانوية و ذلك من خلال ما يقدمه المرشد المدرسي من خدمات لصالح التلميذ لمساعدته على تعديل سلوكاته غير السوية و ذلك عن طريق تمكينه من معرفة ذاته معرفة موضوعية ومعرفة متطلبات محيطه و كذا إكسابه القدرة على حل المشكلات التي قد تعترض تحقيق نجاحه المدرسي.

الفصل الرابع: مهارات التواصل الاجتماعي:

- **تمهيد.**

أولا: مفهوم التواصل الاجتماعي.

ثانيا: مفهوم مهارات التواصل الاجتماعي.

ثالثا: جوانب مهارات التواصل الاجتماعي.

رابعا: مكونات عملية التواصل الاجتماعي.

خامسا: أشكال التواصل(التواصل اللفظي وغير اللفظي) .

سادسا: خطوات التواصل الاجتماعي الفعال.

سابعا: الأبعاد النفسية للتواصل الاجتماعي.

ثامنا: أنماط التواصل الاجتماعي.

تاسعا: نظريات التواصل.

عاشرا: معوقات التواصل الاجتماعي.

أحدى عشر: أهمية مهارات التواصل الاجتماعي.

اثنا عشر: نمو وتطور مهارات التواصل الاجتماعي.

ثلاثة عشر: قياس مهارات التواصل الاجتماعي

- **خلاصة.**

- **تمهيد:**

التواصل ضرورة حيوية لا غنى عنها للأفراد والجماعات، كونه عملية تنتقل بوساطتها المعاني والأفكار والفهم من إنسان إلى آخر، أو من جماعة إلى أخرى عبر رموز متفق عليها يرسلها شخص إلى آخر أو جماعة أخرى. حيث يمثل التواصل الإنساني وصفا لأساليب التفاعل اللفظية وغير اللفظية التي تحدث بين اثنين أو أكثر.

ويعد كذلك من أكثر الأمور أهمية في العلاقات الإنسانية، حيث يواجه التواصل بين الأفراد العديد من الصعوبات نظرا لاختلاف الشخصيات وأداء الأشخاص الذي يعود إلى كيفية التفكير، وطريقة تقرير المواقف واتخاذ القرارات بناءا عليها.

فالتواصل عملية دينامية مبنية على أحداث وعلاقات متغيرة ومستمرة، يسلك فيها الطرفان المرسل والمستقبل سلوكا إيجابيا أو سلبيا، والإنسان يتواصل مع الآخرين إما لفظيا أو بالإشارة أو بالنظرة أو بأي حركة تصدر عن الفرد.

تعد اللغة كأداة اصطلاحية رمزية من أهم مكونات عملية التواصل فهي لا تتضمن مجرد كلمات اللغة وترتيبها وقواعدها وإنما أيضا لفظها ونوعها وأسلوب المحادثة، وكذلك تعابير الوجه والإيماءات والنظرات وطريقة الوقوف وحتى نبرة الصوت، وأن القدرة على التواصل الفعال تدل على امتلاك الفرد المعرفة والمهارة في استخدام اللغة في مواقف التواصل الحقيقة، وتشير المعرفة هنا إلى ما يعرفه الشخص عن اللغة والمفاهيم الأخرى للتواصل، أما المهارة فتشير إلى حسن استخدام تلك المعرفة في تلك المواقف.(Siegel&Fionzi, 1995, Canale, 1983)

أولا – مفهوم التواصل الاجتماعي:

تعددت تعريفات التواصل الاجتماعي واختلفت باختلاف توجهات الباحثين وتخصصاتهم والمدارس الفكرية التي ينتمون إليها وسوف يتم التوقف في هذه الفقرات عند عدد من هذه التعريفات:

فقد تم تعريفه من وجهة نظر **علم النفس اللغوي** على أنه التبادل الذي يستلزم وجود عدة أطراف تتواصل لفظيا أو بالإشارة. (سليمان، 2006: 45)

وقريب من هذه الرؤية فقد عرفه **الببلاوي(2000):** على أنه عملية تتضمن تبادل المعلومات والمشاعر والأفكار والمعتقدات بين البشر و يتضمن كلا من الوسائل اللفظية وغير اللفظية. (الببلاوي،2000: 16)

ويذكر **اريفن:(Irwin, 1982):** بأن التواصل الاجتماعي :هو العملية التي يتفاعل بها المرسلون والمستقبلون عبر الرسائل التواصلية في سياقات اجتماعية معينة (Irwin, 1982:21)

ويعرفه بعض الباحثين في مجال **علم النفس** عموما على أنه عمليات نفسية داخلية يتواصل فيها الفرد مع نفسه ومع الآخر، فالتواصل هو انتقال الإشارات أو الرسائل بين الأشخاص، وهو عملية ديناميكية يؤثر فيها المرسل في المستقبل تأثيرا شعوريا أو غير شعوري تجعله يبحث باستمرار عن طرق وأساليب للتأثير في تقبل المستقبل لتلك الرسائل. (شرف،2003: 1) .

ويشير **راج (Raj,2009 :**إلى أن التواصل الاجتماعي" عملية فعالة يتم من خلالها نقل المعلومات، والتعبير عن الأفكار والوقائع، والتدليل على الاستخدام الفعال للاستماع، وعرض المهارات والآراء والانفتاح على الآخرين.**(Raj, 2009,21).**

أما **(شرام1975 ,Schramm)** فقد أشار إلى هذا التواصل على أنه نسق جماهيري يؤثر بطريقة أو بأخرى في العلاقات المتبادلة بين أعضاء الجماعة وآرائهم واتجاهاتهم.(دغيشم،2000: 11)

وقد تم تعريف التواصل الاجتماعي من وجهة نظر **تربوية** على أنه عملية مشاركة في الخبرة بين شخصين أو أكثر، مما يترتب عليه إعادة تشكيل أو تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لكل طرف من الأطراف المشاركة في هذه العملية لذلك يؤكد الباحثون على معنيين في فهم طبيعة التواصل ، هما :الخبرة والمشاركة في الحصول على هذه الخبرة. (استيتية وسرحان،2007: 71)

ويوضح **محمود**(1991) بأن التواصل الاجتماعي هو "عملية استقبال وإرسال المعلومات والإشارات، أو الرسائل من خلال الحركات والتصرفات، أو الكلمات أو الرموز أو المشاعر بهدف نقل معنى للآخرين، وهي تشتمل على صور شديدة التنوع من الكلام، الكتابة والعلامات والإشارات وتعبيرات الوجه أو التعبير من خلال حركات الجسم أو الأساليب الفنية في التعبير بالتصوير والموسيقى".(محمود ،1991: 7)

أما **العديلي** (1995) فقد نظر إلى التواصل الاجتماعي على أنه:" استخدام الكلمات والحركات وغيرها من الرموز لتبادل المعلومات ". (العديلي، 1995: 455)

ويصف **الزيادي** (1988) التواصل الاجتماعي بأنه عملية يتم من خلالها نقل وتبادل المعلومات أو الأفكار أو الآراء، أو الانطباعات بين طرفين أو أكثر، سواءٍ بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، أو باستخدام وسيلة أو عدة وسائل، وذلك بهدف الإعلام أو الدعاية، أو الإقناع أو التأثير العقلي أو الوجداني، أو الإيحاء بأفكار وأهداف معينة". (الزيادي،1988: 13)

وفي مجال **علم النفس الاجتماعي** فقد تم تعريف التواصل الاجتماعي على أنه يتمثل في عملية استقبال وإرسال معلومات وإشارات، أو رسائل من خلال الحركات والتصرفات، أو الكلمات أو الرموز، حيث يتم التعبير عن الأفكار، أو المشاعر بهدف نقل معنى للآخرين. وهي تشتمل على صور شديدة التنوع من الكلام والكتابة والعلامات والإشارات، وتعبيرات الوجه، أو من خلال حركات الجسم أو الأساليب الفنية بالتصوير والموسيقى. (دغيشم،2000: 12)

وفي مجال علم الاجتماع عموما يشار إلى التواصل الاجتماعي على أنه العملية التي يتم بمقتضاها تكوين العلاقات بين أعضاء المجتمع، بصرف النظر عن حجم هذا المجتمع، أو طبيعة تكوينه، وتبادل المعلومات والآراء والأفكار والتجارب فيما بينهم.(أبو زيد،1980: 5)

وفي هذا الإطار فقد أشار **شرام**(Schramm, 1975) إلى التواصل باعتباره ظاهرة اجتماعية، وقوة رابطة لها دورها في تماسك المجتمع وبناء العلاقات الاجتماعية، ويؤكد على أن المجتمع الإنساني يقوم على مجموعة من العلاقات قوامها التواصل، وأن ما يجمع الأفراد ليس قوى غيبية، أو نوع من السحر، وإنما هي علاقات التواصل.(دغيشم،2000: 12)

ومن خلال استعراض وجهات النظر السابقة فإنه يمكن استخلاص عدد من النقاط هي:

-التواصل الاجتماعي عملية نفسية واجتماعية تسهم في وعي الفرد بذاته، وبعلاقاته مع الآخرين.

-التواصل الاجتماعي عملية تجاوب وتفاعل ومشاركة بين طرفين أو أكثر.

-يتضمن التواصل الاجتماعي تبادل الآراء والأفكار والمعلومات.

-يعتمد التواصل الاجتماعي على استخدام الرموز اللفظية وغير اللفظية.

-يتضمن التواصل الاجتماعي مرسلا ومستقبلا ورسالة وقناة للتواصل وبيئة مناسبة.

وقد تم في هذا البحث تبني التعريف الذي ذكره **بتروفسكي، ويأروفسكي** (1991) وذلك حين أشار إلى أن مصطلح التواصل الاجتماعي، هو مصطلح نفسي/ اجتماعي أصلا ويقصد به "العملية التي يتم بمقتضاها تبادل الأفكار والمعلومات بين الأفراد والجماعات وبعضها بعضا، ويشترط فيها عناصر التواصل الممكنة :المرسل، المستقبل والوسيط الحامل لهذا المضمون وقد يكون التواصل لفظيا أو غير لفظي أو الاثنين معا.(حمدي ورضوان،1999: 4)

آخذ الباحث بعين الاعتبار وجهة النظر النفسية والاجتماعية في تحديده لهذا المفهوم.

ثانياً -مفهوم مهارات التواصل الاجتماعي:

ورد في قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين **للشخص والدماطي(1992)** بأن مهارات التواصل الاجتماعي هي مختلف الأساليب والطرائق المستخدمة في تبادل الأفكار والآراء والمعتقدات بين الأفراد، ومن أكثر هذه الأساليب شيوعا :الكلام المنطوق، واللغة المكتوبة، والإشارات والإيماءات (الشخص والدماطي،1992: 98)

وتعرف **باظة** (2003) مهارات التواصل الاجتماعي على أنها القدرات الموجودة لدى الفرد التي تساعد على تحقيق أي لون من ألوان التواصل الفعال سواء اللفظي أو الوجداني أو الاجتماعي أو المعرفي، وأن تلك المهارات تتضمن مهارات التفاعل الاجتماعي مثل الترحيب أو الشكر أو الاستئذان، أو التعامل مع الأكبر والأصغر والاتجاهات نحو الآخرين، ومهارات التواصل اللغوي مثل :النطق والاستماع والمحادثة والفهم والإدراك ومهارات التواصل الوجداني مع الذات والقدرة على ضبط الانفعالات والتعبير عنها.(باظة،2003: 20)

أما **كفافي(1989)** فقد عرف مهارات التواصل الاجتماعي بأنها القدرات التي تحقق اتصالا فعالا، وكفاءة لغوية عالية، بما في ذلك المفردات الملائمة والتراكيب المستعملة في الجمل وأنماط النطق، وهناك أنماط أخرى كالقدرة على ترتيب التواصل منطقيا، والتوافق مع مستوى المستمع، وتوقع أثر دلالات الكلمات عليه.(كفافي، 1989: 67)

وأما **أبو حلاوة** (2001) فقد عرف مهارات التواصل الاجتماعي بأنها تلك السلوكيات الأساسية المؤثرة في التواصل اللفظي وغير اللفظي التي تصدر عن الطفل أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، مثل السلوكيات التي يقوم بها عند طلب التفاعل مع الآخرين، أو الرغبة في التصريح بشيء، أو التعبير عن عدم الرضا، أو طلب المساعدة، أو تحية الآخرين(سليمان، 2006: 48)

ويعني **جولمان**(Goleman,1998) بمهارات التواصل الاجتماعي مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية، تقتضي من الفرد استجابات ملائمة وفعالة، ويتأثر أداؤها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به.(خزاعلة،2007: 7)

ويعرفها **بوك**(Buke, 1991)على أنها قدرات نوعية للتعامل الفعال مع الآخرين في مواقف مختلفة بالشكل الذي يحقق أهدافا معينة سواء فيما يتعلق بالشخص أو بالأشخاص الآخرين.(Buke1991,86)

وقد تم الأخذ في البحث الحالي بالتعريف الذي ذكره **سليمان**(2006) وذلك حين أشار إلى أن مهارات التواصل الاجتماعي هي المهارات الحياتية اللازمة للفرد والتي يحتاج إلى اكتسابها وأدائها بكفاءة وفاعلية في مواقف التفاعلات الاجتماعية مع أسرته وزملاءه والمحيطين به، بحيث تصبح لبنة في بناء شخصيته الحالية والمستقبلية، سعيا به نحو الإيجابية التي تتضمن فهما عميقا للذات وللآخرين، واندماجا جيدا معهم، على المستوى العقلي والمعرفي والبدني والوجداني والاجتماعي(سليمان،2006: 49)

ولدى مراجعة الباحث للعديد من التعريفات التي تذكرها المراجع المختصة سواء ما ذكر منها هنا أو غيرها وجدت أن هذه التعريفات جميعها تتفق فيما بينها على أن التواصل لفظي وغير لفظي.

ثالثا: جوانب مهارات التواصل الاجتماعي:

تتطلب عملية التواصل الاجتماعي مهارات أساسية لابد للفرد من أن يتقنها سواء كان مرسلا أم مستقبلا حتى يقوم بعملية التواصل بشكل فعال، وتكتسب تلك المهارات من البيئة ويمكن تطويرها واتقانها من خلال التدرب عليها.ومن بين هذه المهارات مايلي:

1- مهارة المحادثة:

وهي عملية يتم فيها إنتاج الأصوات مضافا إليها تعبيرات الوجه المصاحبة للصوت والتي تسهم في التفاعل مع الآخرين، وهذه العملية نظام متعلم يتضمن نظاما صوتيا وعقليا ونحويا، بقصد نقل الفكر أو المشاعر من المتحدث إلى الآخرين.(سعد،1996: 53)

لذلك فمهارة المحادثة عبارة عن محتوى الكلام أو الحديث الذي يقوله الشخص. وهذا العنصر ينقل غالبية المعلومة وهو العامل الأساسي في المهارة الاجتماعية. فطريقة الحديث تحدد سرعة الصوت، وسرعة التحدث، ونبرة الصوت.

- **أهمية المحادثة:**

يقوم التواصل اللفظي على الرموز اللغوية المنطوقة، التي تنقل أفكارنا، ومشاعرنا، واتجاهاتنا إلى الآخرين، ويعد الحديث أحد وجهي التواصل اللفظي، والذي تبرز أهميته في التواصل القائم على المواجهة بدرجة كبيرة، حيث يتفاعل البشر مع بعضهم البعض بصورة مباشرة وذلك يحقق مزايا عدة هي:

أ)**درجة المواجهة** :حيث يكون الشخص المتحدث في مواقف تواصل مباشر، أو وجها لوجه مع المستقبل أو المستمع.

ب)**العائد** :حيث يكون التجاوب الشخصي فوريا، وملحوظا بخلاف بقية أنواع التواصل الأخرى كالتواصل الجماهيري الذي يحتاج إلى معينات أخرى للتعرف على العائد.

ج)**درجة المشاركة** :ذلك أن الفرصة لإشترك المستقبل في عملية المحادثة متوافرة أكثر في التواصل اللفظي الشخصي المباشر عن غيره من صور التواصل الأخرى(حجاب، 1999: 68)

كما تتميز عملية المحادثة بوضوح شخصية المتحدث بصفة عامة، فمظهر المتحدث أمام من يحدثهم، وطبقة الصوت التي يتحدث بها وحركاته ونظرات عينيه والوقفات المناسبة وغير ذلك من أساليب التقديم تؤثر عل مدى تقبل المستمع للرسالة ومدى اقتناعه بها، وهذه الجوانب لا تظهر عادة في الصور الأخرى للتواصل.

- **أنواع الحديث :**

يصنف الباحثان(Carlil&Daniel, 1991) الحديث اللفظي إلى عدة أنواع أو تصنيفات بحسب- أهدافه -أهمها ما يأتي:

أ-الحديث المعلوماتي:

ويقوم على المضمون الذي يزود الآخرين بالفهم الواضح للأفكار حول موضوع ما، والذي يشتمل على حدث جديد أو غريب يود الناس معرفة تفاصيله مثل :الأحداث الاجتماعية والأحداث التاريخية.

ب-الحديث الناقل للخبرة الذاتية:

وهو الحديث الذي نحصل فيه على خبرة مستمدة من أفراد آخرين، ففي حديثنا عن خبراتنا الذاتية نشعر بالثقة لأن الخبرة التي من المشاهدة أو الممارسة لا يعرفها الآخرون.

ج-الحديث الإخباري:

وهو الحديث الذي تقدم فيه المعلومات الموجزة، التي تخبر عن شيء حدث في الماضي أوعن الأحداث الجارية.

د-الحديث الوصفي:

وهو نوع من الحديث المعلوماتي، الهدف منه إعطاء صورة ذهنية واضحة عن شخص ما أو موضوع أو حدث، فالوصف هو الأداة التي تستخدم لدعم وضوح ودقة الصورة، وهذا النوع غالبا ما يستخدم في جميع أنواع الأحاديث.

ه-الحديث التوضيحي أو التعريفي:

وهذا النوع من الحديث يهدف إلى توضيح معاني الأشياء فنحن نستخدم الكلمات كل يوم أثناء المحادثة مع الآخرين والتي نشعر بأنها لا تحتاج إلى شرح أو تعريف، لأن استخدام كلمات لا يفهمها المستمع تفقد التواصل معه.

و -الحديث التفسيري:

وهو نوع من الحديث الذي يشبع فضول الناس حول شيء ما تجعلهم يودون معرفته، أو كيف يصنعونه، أو كيف يؤدي عمله،(جهاز مثلا)، وهذا الحديث يقدمه الآخرون وعليهم في هذه الحالة تقديم الأخبار بشكل عملي وليس نظري.

ز-الحديث الإقناعي:

والهدف منه إقناع الآخرين ليتفقوا مع معتقدات المتحدث أو اتجاهاته أو آرائه، وذلك من خلال استخدام المنطق والإقناع بالأدلة المناسبة، حيث يتطلب الإقناع استخدام الحجج والبراهين.

- **مهارات المحادثة الفعالة:**

يشير الباحثون في مجال التواصل إلى أهمية بعض الخصال المميزة للمتحدث الناجح يعبر عنها أحيانا بوصفها مهارات شخصية وأهمها ما يلي(المهارات الشخصية، المهارات الصوتية، المهارات الإقناعية)، وفيما يلي توضيح لكل من تلك المهارات:

أ –المهارات الشخصية:

ويدخل فيها:

–**الموضوعية** :وتعني قدرة المتحدث على السلوك والتصرف وإصدار أحكام غير متحيزة لرأي معين، كما أنها تعني التحدث لصالح المستمعين ولهذا على المتحدث ضرورة الإحساس بمشاعر الآخرين.

–**الصدق** : ويعني أن يعكس الحديث حقيقة المشاعر والأفكار و الآراء.

–**الوضوح** :ويعني التعبير عن الأفكار بوضوح بلغة بسيطة وكلمات واضحة وغير معقدة.

–**الدقة** :ويقصد بها التأكد من أن الكلمات التي تستخدم تؤدي المعنى المقصود، كما تعني دقة المعلومات المقدمة ومدى صحتها.

–**الحماسة** :التي تجعل المتحدث أكثر حيوية وحرارة في حديثه، فالمتحدث النشيط في الموقف التواصلي يكتسب درجة عالية من التصديق بخلاف الذي يبدو عليه التعب. (محمود،2002: 54)

–**الاتزان الانفعالي:** ويقصد به إظهار الانفعال بالقدر الذي يتناسب مع الموقف، أي التحكم في الانفعالات والسيطرة على مشاعر العصبية الناتجة عن الخوف من مخاطبة الآخرين أو القلق أو الخجل أو الحماسة الزائدة.

–**المظهر العام:** يعكس مظهر المتحدث مدى رؤيته لنفسه، كما يحدد الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليه فمن خلال الأثر العام الذي يحدثه المتحدث لدى الآخرين عند رؤيتهم له تتكون صورة ذهنية محددة.

–**القدرة على التعبير الحركي** :بالإضافة إستخدام الرموز اللغوية لنقل الأفكار والمشاعر والآراء والمعلومات يستخدم أسلوبين للتعبير يدعمان المعاني التي ينقلها المضمون اللغوي وهما:

-**المؤثرات الصوتية.**

-**السلوكيات الحركية والأوضاع الجسمية المختلفة :**

كالإشارات والحركات، وأوضاع الجسم التواصلية مثل :وضع الجلوس، الإشارات بالأيدي، وإيماءات الرأس ونظرات العيون المصاحبة للحديث. فالسلوكيات الحركية جزء مكمل للنشاط التواصلي اللفظي الذي يمارسه كل فرد,Moody (2004,1)

ب -المهارات الصوتية:

ويقصد بهذه المهارات تغير طريقة النطق من خلال التحكم في الصوت، برفعه أو خفضه، أو ضبط نغمته وفقا للظروف ويعتمد ذلك على عدد من العوامل أهمها:

-النطق بطريقة صحيحة.

-وضوح الصوت.

-استخدام الوقفات بطريقة سليمة.

-ضبط السرعة التي يتكلم بها المتحدث (. Cormier&Cormier, 1985,64)

ج -المهارات الإقناعية:

وهي القدرة على كسب تأييد الأفراد لرأي أو موضوع، أو وجهة نظر معينة، وذلك عن طريق تقديم الأدلة والحجج والبراهين المؤيدة لوجهة النظر بما يحقق الاستجابة المطلوبة من جانب الأفراد، والمقدرة الإقناعية من السمات الأساسية للمتحدث المؤثر وتتضمن مجموعة من المهارات أو السمات الآتية:

-**القدرة على التحليل والابتكار** :أن يكون المتحدث قادرا عل إدراك العلاقات بين العناصر المكونة لفكرته، وقادر على تحليل هذه العلاقات، والتوصل إلى معان مؤيدة لفكرته، وتحقق المزيد من الإقناع.

-**القدرة على العرض والتعبير** :ويتحقق بها مدى انجذاب الآخرين بأسلوب العرض، الذي يجب أن يتناسب مع طبيعة الموقف والموضوع الذي يتم عرضه.(دغيشم، 2000: 53)

-**القدرة على الضبط الانفعالي** :ويعني التماسك، وعدم الانفعال بتعبير ما قد يوجه إليه.

-**القدرة على تقبل النقد** : ويقصد بها القدرة على فهم دوافع النقد والأسباب الكامنة وراء النقد، والقدرة على تقبل انتقادات الغير ولاستفادة منها في تطوير الذات، والقدرة عل العرض الموضوعي

للمعلومات والأفكار وعدم الوقوف موقف الرفض من النقد ذاته، والاعتماد على المعلومات والآراء في بناء الرأي الشخصي، وفي نقد آراء الآخرين .(حجاب، 2006: 103)

وقد قامت **(ريم الجهني،2013)** بتلخيص المهارات الفرعية لمهارة المحادثة في مايلي:

-**المعرفة** :وهي جمع المعلومات الوافية والواضحة حول الحديث لأن ذلك يولد غزارة في الأفكار.

-**مهارة عرض الأفكار بوضوح** :أي القدرة على استخدام الكلمات والجمل المناسبة للوضع القائم أثناء الحديث، وتحري الصدق، ومواجهة الآخرين واحترام أفكارهم وإقناعهم بما يرغب المتحدث توصيله.

-**مهارة الإحساس بمشاعر الآخرين** :وتتمثل في قدرة الفرد على تفهم حاجات واهتمامات الآخرين وقدرته على وضع نفسه في مكانهم في حالة الاستماع لرسالة ما.

-**مهارة تغيير نبرة الصوت** :وتعني تمكن الفرد من تغيير نبرة صوته بما يناسب موضوع الحديث لخلق الأثر المرغوب في المستمعين. (ريم الجهني،2013: 47)

2- مهارة الاستماع:

2-1- تعريف مهارة الاستماع :

عرفت الجمعية الأمريكية للتواصل الاستماع بأنها عملية استقبال واستيعاب الأفكار والمعلومات من الرسائل الشفهية، وتتضمن الفهم الناقد والواقعي للأفكار والمعلومات التي نحصل عليها عن طريق اللغة الشفهية. (حجاب،1999: 20)

كما يعرف الاستماع بأنه الانتباه الكامل للمتحدث، مع متابعة ما يحدث من تواصل وعلى نوعيه اللفظي وغير اللفظي، والتقاط ما وراء الكلمات من المتحدث. (مياس، 2000: 30)

والاستماع هو القدرة عل تمييز وفهم ما يقوله الآخرون، وهذا يتضمن فهم طريقة لفظ وقواعد ومفردات المتكلم واستيعاب معانيه. لذلك يتبين أن الاستماع هو الفهم لرسالة المتحدث وإدراك ما يرمي إليه من مقاصد ويختلف هذا الفهم من شخص لآخر تبعا لمستوى الاستماع والذي يتراوح بين:

-مستوى الاهتزاز أو ذبذبة طبلة الأذن.

-السمع.

-الفهم.

-الإدراك والفهم والتمييز.

وتعد مهارة الاستماع الوجه الآخر لمهارة المحادثة، التي يتحدد من خلالهما طرفا عملية التواصل الرئيسيين: وهما المرسل الذي يقوم بوضع أفكاره في رموز، والثاني المستقبل الذي يقوم باستقبال هذه الرموز وترجمتها عبر أجهزة الاستماع والإدراك لديه، ولكي نستجيب للآخرين بوضوح، لابد من أن نستمع جيدا. (حجاب، 1999: 34)

2-2- أهمية الاستماع :

تعتبر مهارة الاستماع من المهارات اللغوية الأولى التي تكتسب وتنمو وتتطور مع الإنسان منذ بداية نشأته، حيث يبدأ الطفل في الاستجابة للعالم الخارجي من خلال السمع، لذلك تعد مهارة الاستماع من أهم مهارات اتصال الطفل بمحيطه الخارجي وبالآخرين من حوله، والتي تمكنه من اكتساب المفردات والمعاني والأنماط والتراكيب اللغوية والأفكار والمفاهيم.(الخزاعلة و آخرون،2011: 101)

فالطفل يتعلم الاستماع قبل تعلم الكلام، ويتعلم الكلام قبل القراءة، ويتعلم القراءة قبل الكتابة، فالاستماع مهارة ضرورية وأساسية لجميع مهارات التواصل وهذه الحقيقة لا يستطيع أن ينكرها أحد، فعلى الرغم من أنَّ السمع ليس مكونا للغة والكلام إلا أنه ضرورة حتمية لاكتساب اللغة بشكل طبيعي، ومن هنا يظهر ارتباط قوي بين السمع واللغة والكلام(حجاب، 2006: 12)

2-3- أسس الاستماع الجيد :

ويشير كيلي(2009)Kelly إلى مجموعة من المبادئ التي تجعل من الاستماع فعالا وهي:

-أن تكون هناك رغبة صادقة في الاستماع إلى المتحدث.

-تكرار ما يقوله المتحدث.

-طرح الأسئلة والاستفسارات عند اللزوم.

-أن يكون المستمع قادرا على تحديد موقفه ومشاعره نحو ما يقوله المتحدث بشكل موضوعي.

-التعبير عن وجهات النظر المخالفة بعد الانتهاء من الحديث.

وهنا نجد إن تنفيذ هذه الخطوات يعتمد على مهارة تقديم الردود المناسبة وإرسال الإشارات اللفظية وغير اللفظية المناسبة .حيث تعتمد الإشارات غير اللفظية على حسن الاتصال بالعين، وتعابير الوجه، ولغة الجسد.(كابور، 2010: 108)

ويمكن تنمية مهارة الاستماع من خلال إدخال أساليب جديدة من شأنها أن تساعد الفرد على معرفة كيفية الاستماع بشكل أفضل، وقد قدم الباحثون بعض المقترحات التي تسهم في تنمية مهارة

الاستماع كتدوين الملاحظات، والإستفسار عن الحقائق ذات الصلة بالموضوع، وتحديد الفرق بين النقاط الرئيسية والفرعية للأفكار والمعلومات، وتحديد الهدف الرئيسي لكلام المتحدث، بالإضافة إلى ضرورة تركيز المستمع نظراته إلى المتحدث باستمرار في أثناء الاستماع إلى ما يقوله الآخرون، كما أن استخدام التكنولوجيا في تدريس الاستماع يمكن أن يزيد من دافعية الفرد للاستماع وذلك من خلال تشجيعه، وتعريفه بأهداف الاستماع، وزيادة الرغبة في ممارسة هذه المهارة.

وقد حدد الباحثون مجموعة مهارات لابد للمستمع الجيد أن يتمتع بها وهي:

-القدرة على تحديد الفكرة الرئيسية.

-القدرة على تحديد الأفكار الفرعية للموضوع المسموع.

-القدرة على تحديد معاني الكلمات من السياق.

-القدرة على تذكر تتابع الأفكار وتسلسلها.(بدوي، 2001، 28)

ومما سبق يرى الباحث أنه يمكن تحديد **المهارات الفرعية للاستماع** في النقاط الآتية:

-الاستماع أهم من الكلام.

-الاستماع يكون بالمشاعر وليس السماع الذي يكون بالفكر.

-الانتباه إلى الشخص المتحدث من خلال النظر إليه.

-البقاء ضمن موضوع الحديث.

-الاستفسار عن الأشياء غير المفهومة.

-عدم المقاطعة في أثناء الحديث.

3- التواصل غير اللفظي:

إذا كان التواصل المرتبط باللغة يتعامل مع الإشارات السمعية غير اللفظية فإنَّ التواصل الحركي يحتاج إلى الإشارات البصرية التي ترسل من خلالها حركات الجسم، والتي تشتمل على الإيماءات وتعبيرات الوجه. بالإضافة إلى أنَّ التواصل الحركي يهتم أيضا بكل من الفراغ والمكان في عملية التواصل، وخصوصا الحيز البين شخصي إنَّ هذا الحيز يؤثر على التواصل.(البلاوي، 2005: 22)

أما التواصل الجسدي غير اللفظي فإنَّ الرسالة غير اللفظية بين التلامذة بعضهم بعضا ومع المعلمين قد تختلف في خصوصيتها، وفي درجة إدراكها وضبطها، أضف إلى ذلك أنَّ التلامذة بينهم اختلافات فردية في إدراك الإشارات غير اللفظية وكذلك في الهدف من استخدامها، وعلى الرغم من

أنَّ مهارة التواصل غير اللفظي من الممكن استخدامها لإرسال أغلب الرسائل إلا أنَّ المعدل الوظيفي للسلوك غير اللفظي يكون مقيد ومحدود، ويكون له أهمية خاصة في التفاعلات الوجدانية التي يعرفها المستقبل جيدا.

والتواصل الوجداني قد يكون لفظي وغير لفظي، فعندما يكون غير لفظي فإنه قد يستخدم بطريقة مقصودة أو غير مقصودة لدعم الرسائل اللفظية أو إحداث اختلاف فيها، وإذا تم استخدامه لدعم الرسالة فيجب أن تكون جودة الصوت والنغمة ووضع الجسم والحيز البين شخصي جميعها منسجمة، ويحتمل تواجد هذا الانسجام بين المتحدثين ذوي الخلفية الثقافية الواحدة على الرغم من أنَّ درجة التعزيز قد تتباين في النوع والكم من شخص لآخر، أما بالنسبة للأشخاص ذوي الخلفيات الثقافية المختلفة فقد يغيب هذا الانسجام، إنَّ الافتقار للانسجام لا يحدث فقط بين السلوك اللفظي وغير اللفظي ولكن أيضا بين الأشكال المختلفة للسلوكيات غير اللفظية ذاتها.(الببلاوي، 2005: 23)

مهارات التواصل غير اللفظي:

أ –المظهر : ويشمل:

–**تعابير الوجه :**يلعب الوجه دورا هاما في تنشيط وتوجيه التواصل، وغالبا ما يحمل الوجه العديد من المشاعر التي تبدو ظاهرة في أي لحظة، مع التحول من تعبير إلى آخر وبشكل متسارع يصعب علينا معه قراءة مجمل تعبيرات وجوه الآخرين، فالوجوه تخبرنا الكثير عما في داخلنا من مشاعر وانفعالات. لذا تعد **التعبيرات الوجهية** من أنسب الرسائل التواصلية القادرة على توصيل المشاعر الإنسانية خاصة في التواصل بين الأفراد.

كما يلعب الوجه دورا في التواصل، فالابتسام يدفع الشخص إلى متابعة الحديث والتعبير عن مشاعره بارتياح، وبالعكس فالعبوس يشعر الشخص المتحدث أن المستمعين له غير مرتاحين له أو لكلامه .فتعابير الوجه يمكن اعتبارها في بعض الأحيان لغة أو كلاما يعبر عما يشعر به الإنسان وما يريد أن يقوله للآ خر.(شكور،1989: 277)

–**العيون :** تعتبر العينين أهم أشكال حركات الجسم، إن لم تكن أكثرها أهمية، فمن خلال التفاعلات اليومية يتبين لنا أن الكثير من الأفراد يخشون النظر إلى الآخرين، مثلما يتبين لنا الكثير من الأفراد يمعنون في إطالة النظر للآخرين، وأحيانا بشكل مبالغ فيه .وبناء على تلك السلوكيات غالبا ما نتوصل إلى تصورات محددة مثل فلانا لا يثق بنفسه، أو أن فلانا جريء، فالعيون تعد بمثابة قنوات أساسية في تواصل الأفراد ببعضهم وهي تؤدي وظيفتين رئيستين:

الأول : توفير العائد أو المردود، و**الثانية** :التحكم في وحدة التواصل، فالعينان توفران مناخا ملائما للأفراد من حيث تزويدهم بردود فعل صائبة تغذي التواصل بينهم بفاعلية.(الطويرقي،1997: 83)

وللعيون أهمية كبرى من بين مكونات الوجه في مجال التواصل ويتركز ذلك في اتجاه نظرة العين، والمدة التي يستغرقها، أو عدم النظر إلى شيء معين، إن ذلك يزود بمعلومات تعد أساسا لمعرفة مدى اهتمام الشخص الذي يحدثه واستعداده للتواصل ومدى انجذابه نحوه.(روبن، 1991: 20)

ب –**وضع الجسم** :حيث يمكن معرفة الحالة النفسية للشخص من خلال وضع جسمه، فانتصاب الجسم يدل عل الزهو والإعتزز بالذات، بينما يدل إرخاء الكتفين على الانسحاب، كما أن طريقة الوقوف مهمة جدا في لغة الإشارات، فطريقة الوقوف الإيجابية ينتج عنها تأثير جيد، حيث يشجع على الاتصال المفتوح، في حين أن طريقة الوقوف السلبية تجعل عملية التواصل صعبة، أو حيادية، وهذه الوقفات تنتج عنها انطباعات مختلفة.(برس، 2010: 10)

ج –**الحيز المكاني(المسافة)بين الأشخاص** :يميل الأفراد في مواقف التواصل الشخصي إلى حفظ مسافة كافية فيما بينهم يطلق عليها اسم الحيز الشخصي، وإن أي تجاوز أو انتهاك لهذا الحيز يمكن أن يولد الاضطراب ومشاعر عدم الارتياح، لذلك يجب المحافظة على هذا الحيز الشخصي ومنع الآخرين من تجاوزه .وتشير الدراسات إلى أن الحيز الشخصي يعود إلى الثقافة بالدرجة الأول ، فالأفراد في مواقف المحادثة الشخصية يحافظون دائما على مسافة آمنة فيما بينهم، لا تقل عن أربعة أقدام، في حالة العلاقات الحميمة، أما في حالة العلاقات غير المهمة بالنسبة للأفراد ، فإن المسافة تمتد لأكثر من ثمانية أقدام بين أطراف المحادثة. (دغيشم،2000: 48) .وكلما كانت المسافة أكبر انخفضت درجة التواصل وعلى العكس تزداد قوة التواصل كلما قلت المسافة بين المرسل والمستقبل ولكن إلى حد ما، فإذا تجاوزت هذه المسافة حدا معينا في ضيقها أصبح التواصل صعبا.(حجازي،1997: 111)

د –**الصوت** :يمثل الصوت أحد المعايير الفاعلة في التعرف على طبيعة الشخص الذي يتفاعل معنا ويعد من أهم المؤثرات المساعدة على إدراك وفهم نفسية الشخص الآخر، فحدة الصوت، ودرجة الخشونة أو الليونة، وخفوت أو علو الصوت –كل ذلك ينبئ بطبيعة الطرف الآخر في التواصل، المقابل للمحادثة، لذلك من الطبيعي أن نستدل من خلال نبرة صوت الشخص المتصل معنا إذا كان هادئا ولينا، بأنه يحمل لنا المودة، أما إذا كان الصوت حادا، عاليا ونبرته جشة، فإن ذلك ينبئ العكس تماما، لذا فالصوت يمثل أحد المعايير الفاعلة في التعرف على طبيعة الشخص الذي يتفاعل معنا. (الطويرقي،2001: 87)

ويحدد الباحث المهارات الفرعية للتواصل غير اللفظي في النقاط الآتية:

-فهم تعابير الوجه.

-استخدام إشارات وإيماءات مناسبة أثناء الحديث.

-ترك مسافة مناسبة أثناء الحديث.

-استخدام نبرة صوت مناسبة.

نجد مما سبق أن للتواصل غير اللفظي طبيعته وأهميته التي يكتسبها من خلال الدور الذي يقوم به في عملية التواصل.

4- مهارة التعبير عن المشاعر:

هي إظهار حقيقة ما نشعر به من مشاعر داخلية بطريقة صادقة ومقبولة تجاه ما يقوم به الآخرون نحونا سواء كانت مشاعر إيجابية أو مشاعر سلبية.(السعايدة، 2004: 113)

-**التعبير عن المشاعر الايجابية :**وتعني قدرة الشخص على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا للآخرين ومجاملتهم ومشاركتهم في الحديث واللعب وكل ما يحقق الفائدة للشخص ولمن يتعامل معه والمشاعر الإيجابية : (الفرح، والسرور، الرضا). (محمد علي،2010: 88)

-**التعبير عن المشاعر السلبية :**فهي تعني قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره لفظيا أو سلوكيا كاستجابة مباشرة لأنشطة وممارسات الآخرين التي لا تروق له، والمشاعر السلبية:(الحزن، والغضب، والانزعاج، و الخوف). (الكاشف وعبد الله، 2006: 28)

5- مهارة المشاركة الاجتماعية:

هي حسن التصرف في المواقف الاجتماعية سواءا كانت هذه المواقف فرحا أم حزنا، والقيام بالسلوكات التي تقرب المجموعة من الشخص، والابتعاد عن السلوكات التي تنفر المجموعة من الشخص. (الكاشف، 2006: 60)

وكما حددت ريم الجهني(2013 : 53) ،المهارات الفرعية للمشاركة الاجتماعية بما يلي: الترحيب بالآخرين ومجاملتهم، واحترام المواعيد، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية، وتقديم المساعدة عند الحاجة، وحفظ الأسرار، وتقديم المديح للآخرين والاستجابة له، وتجنب العادات الاجتماعية السيئة التي تبعد الآخرين عنا كالسخرية وإطلاق الألقاب، والشتم والتلفظ بكلمات نابية وعدم احترام مشاعر الآخرين.

6- مهارة تكوين الصداقات:

وهي مهارة تعبير لفظي والقدرة عل لفت أنظار الآخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية، ويتميز الشخص الذي يجيد تلك المهارة بأنَّ لديه عدد كبير من الأصدقاء والمعارف لقدرته على الطلاقة اللغوية، والبدء بالمحادثات، والتحدث بتلقائية في موضوع معين، والظهور العام والانبساط والاجتماعية(محمد علي،2010: 77)

وأن بيئة التلميذ الاجتماعية في مرحلة المدرسة تتسع لتضم مجموعة من الأصدقاء في نفس العمر، وكذلك مجموعة الراشدين الكبار(المعلمين) ويزداد تأثير جماعة الأصدقاء عليه (راتب وخليفة، 1999: 103)

وهناك عوامل تحدد اختيار التلميذ لأصدقائه في هذه المرحلة، منها سمات الشخصية فتحصل سمات المرح والألفة والتعاون والأمانة والكرم والروح الرياضية على أعلى التقديرات عند الأطفال في اختيار أصدقائهم(صادق وأبو حطب،1999: 267) . وغالبا ما يميل التلميذ إلى اختيار أصدقائه الذين يشبهونه في النضج الاجتماعي والعمر الزمني وطول القامة والذكاء، وإن التشابه في السمات غير العقلية أكثر أهمية في الصداقة من التشابه في الذكاء.(جابر،1994: 131)

ويؤكد كفافي (1997)أن الصفات الانفعالية والاجتماعية في اختيار الصديق أكثر أهمية من الصفات العقلية والمعرفية حيث يتعلم الأطفال كما كبيرا من الاستجابات من خلال ملاحظة سلوكيات أصدقائهم وتقليدها.(كفافي، 1997: 352)

وتضيف بهادر(1986: 317) أن كلا من الذكور والإناث يفضلون اختيار أصدقائهم من الجنس ذاته، وأن الصداقة تجعل الطفل أكثر قدرة على أن يحترم الآخرين ويبادلوه الاحترام، وتزود الطفل بالمعلومات والمساعدة والعون والألفة، وتشجع عل نمو الكفاءة الاجتماعية فتجعلهم أكثر فعالية عند الاتصال.(الكاشف، وعبد الله، 2006: 61)

رابعا: مكونات عملية التواصل الاجتماعي:

يتم التواصل من خلال مجموعة من المكونات هي:

1-المرسل(Sender):

وهو الشخص الذي لديه مجموعة من الأفكار، والمعلومات التي يرغب في نقلها إلى طرف آخر(بنات، 2004: 15)

2-المستقبل(Receiver):

وهو الطرف الآخر في عملية التواصل الذي يتلقى الرسالة باستخدام حواسه المختلفة وينظم المعلومات الواردة فيها ويفسرها، ويدرك معانيها ودلالاتها.(دغيشم، 2001: 24)

3- الرسالة(Message):

ويقصد بها الرموز التي تحمل مجموعة معاني، وأن مضمون هذه الأفكار والمعلومات تتكون من رموز ذات معان مشتركة بين المرسل والمستقبل، وتكون فعالة ومؤثرة إذا صادفت ظروفا مناسبة من قبل المستقبل.(فريحات، 1995: 7)

4-الوسيط(Media):

وتسم أيضا قناة التواصل هي الوسيلة الحاملة لمضمون الرسالة التواصلية، سواء بصورة لفظية أو غير لفظية أو ما وراء لفظية .وقناة التواصل هي الأداة التي يمكن من خلالها إيصال رسالة من المرسل إلى المستقبل.(دغيشم، 2000: 19)

5- التغذية الراجعة (Feedback):

أو استجابة المستقبل، ردا على مضمون الرسالة التواصلية بحسب خبرته، وحدود إدراكه وفهمه وتفسيره لها. (الكلوب، 1999: 59)

6-بيئة التواصل(Communication Environment) :

وهي كل ما يحيط بعملية التواصل بمختلف مكوناتها وظروفها، والأحداث والوقائع التي تتم أثناء التواصل، ويضيف الباحثون إلى مكونات التواصل البيئة ويقصد بها أي اضطراب أو تشويش يحدث أثناء نقل الرسالة، وهذا التشويش غالبا ما يقع على قناة الاتصال وقد يكون ميكانيكيا أو دلاليا يحدث داخل الفرد نفسه.(الحيلة،2003: 84)

وقد تكون هناك عوامل فيزيائية تؤثر في نقل الرسالة(كالصوت –والضوء)وتتدخل عوامل أخرى لتؤثر على التواصل، لذلك نجد أن عملية التواصل الاجتماعي تتضمن عناصر عديدة تتداخل فيما بينها ويمكن أن تيسر هذه العملية أو تعوقها بحسب طبيعة الرسالة التواصلية، أو الوسيط الحامل لها، أو المضمون الذي تشتمل عليه.

ويؤكد الباحثون على أهمية المقومات التالية في كفاءة عملية التواصل الاجتماعي وهي كالآتي:

–وضوح الفكرة، في ذهن صاحب الرسالة التواصلية.

–القدرة على التعبير عن هذه الفكرة.

–استعداد وقدرة الآخرين لاستقبال وفهم هذه الفكرة واستيعاب الدلالات والمعاني المقصودة فيها والعمل بما تقتضيه.

–عدم وجود عوائق معرفية أو غيرها تعترض وصول الرسالة أو الفكرة، أو تعوق نجاح عملية التواصل.(دغيشم،2000: 25) (ريم الجهني،2013: 56)

خامسا: أشكال التواصل(التواصل اللفظي وغير اللفظي)

يصنف التواصل من حيث أشكاله إلى نوعين رئيسين هما:

3– التواصل اللفظي(Verbal Communication):

يعتمد أساسا على الرموز اللغوية، فلإتمام الاتصال اللفظي لابد أن يكون هناك لغة يستطيع أن يعبر بها الفرد عن أفكاره، ولابد أيضا أن يكون قادرا على فهم لغة الآخرين.(إسماعيل،2003: 72)

لذلك تعد اللغة بمثابة الوسيلة الأساسية التي تشكل طريقة التفاعل بين الأفراد، ويتعلم المرء من خلال استخدامها كيفية التعرف على الآخرين وتبادل الخبرات والمشاعر والمعتقدات، فضلا عن كونها أدق وأسرع أداة يستخدمها الإنسان للتعبير عن مشاعره وأفكاره. وقد أشار الباحثون إلى أن اللغة هي ضرب من السلوك الإنساني والتي تعني الطريقة التي يتصرف بها الفرد أو يتواصل فيها مع أفراد المجتمع طبقا لمعايير وأعراف متفق عليها، ويتميز هذا السلوك بثلاثة جوانب هي **جانب نفسي :**يتمثل في التعبير عن الذات الفردية، و**جانب اجتماعي:** يتمثل في اكتساب هذا السلوك وتميزه من خلال الجرعة اللغوية، و**جانب نظامي:** يتمثل في خضوع هذا السلوك لقواعد وأشكال محددة.

و**اللغة** وفقا لهذا التحديد هي **سلوك لفظي مكتسب، يخضع لنظام ذي قواعد،** يحقق به كل فرد ذاته من خلال تواصله مع غيره من أفراد المجتمع. (سليمان،2006، 50)

4- التواصل غير اللفظي(Non-Verbal Communication):

يشمل التواصل غير اللفظي كل أنواع التواصل التي تعتمد على اللغة غير اللفظية والتي تتمثل في الإشارات والحركات والتعبيرات،(ويلعب التواصل غير اللفظي دورا هاما في العلاقات الشخصية وتنظيم التفاعل الاجتماعي، حيث أكد بعض الباحثين أن الإشارات غير اللفظية تقوم بأدوار خاصة في تنظيم التفاعل الاجتماعي والتعبير العاطفي والمواقف الشخصية، ويمكن تصنيف التواصل غير اللفظي إلى:

أ)**لغة الإشارة :**سواء كانت إشارات بسيطة أو معقدة يستخدمها الإنسان في التواصل مع الآخرين.

ب)**لغة الحركة** :وتتضمن جميع الحركات التي يقوم بها الإنسان لينقل إلى الغير ما يريده من معان ومشاعر.

ج)**لغة الأشياء :**ويقصد بها ما يستخدمه مصدر التواصل بخلاف الإشارة و الحركة للتعبير عن معان وأحاسيس.(حسن،1987: 75)

ويقوم التواصل غير اللفظي بعدة وظائف، فمن خلاله يمكن التحكم بالتواصل اللفظي وتوجيهه نحو تحقيق الهدف منه، حيث ينقل الكثير من المعاني التي يصعب التعبير عنها باستخدام الكلمات، وكما أوضح روجرز(Rogers) فإنه بالرغم من أن التواصل اللفظي ضروري للغاية إلا أن الألفاظ يمكن أن تكون عائقا يستخدمه الفرد لكي يتجنب التواصل الصادق، ولذلك فإن التعبير الأكثر صدقا عن الفرد إنما يكون من خلال التواصلات غير اللفظية، مثل اتصال العين، والابتسام، واللمس.(فضة،1999: 268)

والتواصل غير اللفظي يقوم بالوظائف الآتية:

1)- تعزيز وتأكيد الرسائل المنقولة عن طريق التواصل اللفظي، وذلك بالتغيير في النبرات الصوتية وشدة الصوت، أو استخدام حركات اليدين وتعبيرات الوجه، إضافة إلى إكمال المعاني التي يتضمنها التواصل اللفظي.

2)- نقل معاني جديدة للمستقبل حتى بدون استخدام الاتصال اللفظي فوضع اليد على الكتف تحمل معاني التعاطف مع الشخص ومساندته في موقفه.

3)-نقل المشاعر والعواطف والتعبير عنها تجاه الآخرين، فحرارة التحية والابتسامة على الوجه، وعدم التحديق بالشخص، من وسائل التواصل غير اللفظي التي تعبر عن المشاعر مع الآخرين، وكثيرا

ما يكون التعبير عن المشاعر باستخدام هذه الوسائل أكثر فهما من التعبير عنها باستخدام الألفاظ. (فريحات، 1995: 11)

وفي ضوء ما سبق يتبين أن اللغة ليست السبيل الوحيد في عملية التواصل فالطفل الصغير، قبل أن يتعلم اللغة اللفظية، يتواصل مع الآخرين عن طريق البكاء وحركات الوجه، والجسم، واصدار بعض الأصوات الخاصة للتعبير ويشير الباحثون في هذا السياق إلى أن اللفظة(الكلمة)التي يستخدمها الفرد تتغير دلالتها بتغير سياقاتها، ومن الممكن أن تنتقل دلالتها إلى النقيض تبعا لتغير السياق.(شقير، 2001: 22)

وهذا ما دعا فضة (1999) إلى القول بأن التواصل غير اللفظي يكون في أغلب الأحيان أكثر صدقا ووضوحا من التواصل اللفظي.(فضة، 1999: 268)

وبالمقابل فإن الملاحظ لعملية التواصل يجد بشكل واضح مدى الترابط الوثيق بين التواصل اللفظي والتواصل غير اللفظي، والتكامل بينهما يزيد من جودة وفاعلية التواصل.

5- ارتباط التواصل غير اللفظي بالتواصل اللفظي:

يشير الباحثون إلى ارتباط التواصل غير اللفظي بالتواصل اللفظي في موقف التواصل بالمواجهة مباشرة، في ستة نواح هي:

1)- **التكرار** :حيث يمثل التواصل غير اللفظي في معظم الأحيان تكرارا مؤكدا للرسالة اللفظية : مثل طأطأة الرأس التي تعني الموافقة، ما هي إلا تكرار للكلمة الملفوظة " نعم". أو الشخص الذي يطلب كوبا من الشاي، ويحدد نفس الطلب في نفس الوقت بإشارة إصبع واحد إلى الأعلى كدليل على كوب واحد.

2)- **التتميم:** حيث تمثل حركات الأيدي، وتعبيرات الوجه غالبا تتمة الرسالة اللفظية وخاصة في الحديث الشخصي، فحركات اليد تكمل وتتمم المعنى المحمول لفظيا، وهذه الحركات تقوم بدور توضيحي لمضامين الرموز المنطوقة.

3)-**الإبدال:** وهنا قد يحل التواصل غير اللفظي محل التواصل اللفظي، حيث تصبح تعبيرات الوجه، من امتعاض ، وسرور، أو انقباض، أو ابتسام – أغنى بالمعنى من الكلمات، بل قد لايحتاج معها لكلمات، فهي بديل عنها، وتقوم مقامها بشكل معبر.

4)-**التناقض :** فقد تناقض الرسائل غير اللفظية مضامين الرسالة اللفظية، وذلك عندما تتنافر الدلالة الصادرة عن الرسالة الجسمية، مع فحوى الرسالة اللفظية في موقف التواصل، فالشخص الذي

يدعي لفظيا المودة، ويظهر مشاعر المحبة، بينما تدل سلوكياته الجسمية على العكس، كأن يتحاشى النظر في محدثه، أو يتجنب الاقتراب منه، أو بالربت على كتفه أو الإمساك بيده، مما يظهر التناقض السلوكي مع الأداء اللفظي.

5)-**استقطاب الانتباه:** فغالبا ما نستخدم وجوهنا، وأصواتنا، وحركات العيون للفت انتباه الآخرين، أو على الأقل للتمييز بين أسلوب حديثنا وحديث الآخرين.

6)-**التنظيم :** حيث تقوم الرسائل الجسمية بتنظيم المحادثة، وطريقة سيرها بين أطراف التفاعل . فنلاحظ مثلا أن أدوار الحديث والإنصات توفرها لنا السلوكيات غير اللفظية مثل حركات الرأس، وإمعان النظر في الآخرين بما يعطي دلالة لرغبتنا في الحديث، أو خفوت درجة الصوت تشير إلى الانتهاء من الحديث، أو إعطاء الدور لشخص آخر. (الطويرقي،2001: 81)

وأن وظيفة اللغة هي التواصل حول تلك الأفكار والأحداث، وأن الأفكار والمعاني التي تنقل من خلال التواصل غير اللفظي أكثر من تلك التي نتبادلها عن طريق التواصل اللفظي، لذلك يعتمد هذا النوع من التواصل على استخدام اللغة غير اللفظية ويتم بدون كلمات منطوقة أو مكتوبة، أي بواسطة الإيماءات وتعبيرات الوجه والمظهر، وهو ما يسميه البعض لغة الجسد.

وقد أكد الباحثون أن الكثير من مضامين الرسائل اللفظية يتم نقلها وإدراكها من خلال الإشارات غير اللفظية هذه، وأن % 12 من المعاني المستوحاة من المواجهات الاجتماعية مع الآخرين، والتي يتم تبادلها أثناء الاتصال المباشر نحصل عليها عن طريق التواصل غير اللفظي، وغالبا ما تكون نتيجة لدور المتغيرات غير اللفظية في العملية التواصلية، وأن ما نسبته 1% فقط من المعاني هي ما يتم إدراكه بواسطة الكلمات. ومن هنا يكتسب التواصل غير اللفظي أهميته، ذلك أن الرسالة اللفظية قد لا يتم إدراكها إلا من خلال الإشارات غير اللفظية المصاحبة لها في الحديث كالمظهر الخارجي والإيماءات الجسمية وحركات الأيدي والأعين، وتعبيرات الوجه، حيث تقوم جميعها بأدوار مساندة في تفسيرنا وفهمنا للكلمات والعبارات في الموقف التواصلي.(الطويرقي، 1997: 79)

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن التواصل **عملية نفسية اجتماعية** تشتمل على عدة عناصر مرسل ومستقبل يتبادلون الرسائل فيما بينهم لنقل الأفكار والمعلومات والمشاعر والاتجاهات، لتحقيق الأهداف المرجوة من ذلك التواصل والتي تعتبر التغذية الراجعة أهم عناصره التي تبين مدى تحقق تواصل الفرد مع الآخرين. لذلك لابد من توافر مهارات لدى الشخص سواء كان مرسلا أم مستقبلا ليقوم

بعملية التواصل الناجح مع المحيطين من حوله، وأن الضعف في امتلاك تلك المهارات يؤدي إلى عدم تفاعل الشخص مع بيئته مما **يسبب لديه بعض المشكلات**

كانعزاله عن الآخرين والشعور بالرفض والتجاهل من قبل الآخرين، لذا لابد من تنمية تلك المهارات و التدرب عليها من خلال البرامج الخاصة بتنمية مهارات التواصل الاجتماعي، التي تمكن الشخص من القيام بعملية التواصل بفاعلية مع الآخرين وتساعده في التغلب على العوائق، التي ربما قد تعترضه أثناء ذلك التواصل.

سادسا: خطوات التواصل الاجتماعي الفعال:

لقد بين الباحثون أن عملية التواصل الاجتماعي تتم وفق مجموعة خطوات متتابعة هي كما يأتي:

1)- **تحديد غرض التواصل :**ما هو الهدف من التواصل وما هو المطلوب تحقيقه من جراء التواصل مع الآخرين.

2)- **تحديد محتوى التواصل** :من معلومات وقيم وسلوك ومهارات، وترجمة هذا المحتوى إلى حقيقة أو خبرة إنسانية محسوسة.

3)-**تحديد خصائص وحاجات المستقبلين للتواصل** :وتشمل القيم والميول الشخصية العامة ومعوقاتهم الجسمية، ودرجة ذكائهم، وخلفياتهم الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية والسلوكية، والأساليب الإدراكية سمعية وبصرية، أو مركبة، مباشرة، أو مستقلة أو فردية.

4)- **تحديد الوقت المناسب للتواصل:**وتتم من خلال التعرف على الظروف النفسية والتربوية العامة للأشخاص ومدى توافق هذه الظروف مع طبيعة وهدف رسالة التواصل وواسطته ووسائله.

5)- **تحديد وسائل التواصل المناسبة:**فالكلمة إما أن تكون ملفوظة أو مسموعة أو مرئية أومطبوعة أو صورة أو فيلم أو هاتف.

6)-**تحديد أساليب التغذية الراجعة** :التي تمكن من تقييم صلاحية وفعالية التواصل من حيث الغرض والمحتوى والتوقيت والوسيلة وتساعد على تحسين التواصل وزيادة مردوده النفسي والإنساني (حمدان، 2000: 21)

وقد حدد ادوارد(Edward, 2008) بعض العوامل التي تسهم في نجاح التواصل وهي كالآتي:

-استخدام الأسئلة المناسبة.

-التواصل البصري وتشجيع المبادرات أثناء التفاعل مع الآخرين.

-التركيز أثناء التواصل على السلوك والهدف وليس على الشخص.

-الحفاظ عل علاقات بناءة مع الآخرين.

-استخدام التقنيات المناسبة للموقف كالاستماع النشط.

-الحفاظ عل الثقة بالنفس(Edward, 2008,4)(ريم الجهيني،2013: 62)

سابعا: الأبعاد النفسية للتواصل الاجتماعي:

بين فضة، (1999) إن التواصل الجيد بين الأشخاص يتمثل في أربعة أبعاد هي:

1)- **التواصل العقلي المعرفي :**وهو التواصل القائم على تبادل المعرفة ووجهات النظر مع الآخرين.

2)- **التواصل البدني :**وهو أكثر الأشكال التواصلية صدقا إذ أن الألفاظ والكلمات قد تتعرض للتزييف.

3)- **التواصل الوجداني :**وهو تواصل الوجدانات في سياق علاقات حميمة ومن أهم مظاهره الحب والاحترام والتقبل كما يبدو في المصافحة الدافئة.

4)-**التواصل الاجتماعي :**وهو التواصل القائم على الاندماج مع الآخرين ويظهر من خلال نبرة الصوت الحنونة والاستحسان، والسلوك الدال على الحب والابتسام والضحك والتشجيع.

ويشير فضة إل أن هذه الأبعاد متداخلة إلى حد كبير فيما بينها فعلى سبيل المثال، المصافحة الدافئة تجمع إلى حد كبير بين التواصل البدني(تشابك الأيدي)والوجداني(الدفء العاطفي المصاحب) والاجتماعي(علاقة بين شخصين)، والحوار الهادئ بين شخصين في موضوع ما إنما يجمع بين التواصل العقلي المعرفي والتواصل الوجداني، وأن التواصل البدني غالبا ما يكون تواصلا غير لفظي . أما الأبعاد الثلاثة الأخرى للتواصل الوجداني والاجتماعي والعقلي والمعرفي فيمكن أن يكون في شكل لفظي، أو غير لفظي أو كليهما معا، فالابتسامة الصادقة تعتبر تواصلا وجدانيا غير لفظي(فضلا عن كونها تواصلا بدنيا)، والحديث العذب الدال على مشاعر الحب يمثل تواصلا وجدانيا لفظيا، والكلمات الرقيقة المتواكبة مع تعبيرات وجهية دالة على الحب، إنما تمثل تواصلا وجدانيا لفظيا وغير لفظي في آن واحد(فضلا عن كونها تواصلا بدنيا). (فضة، 1999: 268-270)

ثامنا: أنماط التواصل الاجتماعي:

اهتم الكثيرون بدراسة أنماط التواصل و فيما يلي بعض الأنماط الأكثر تعارفا.

1-التواصل حسب الاتجاه:

التواصل في اتجاه أو في اتجاهين:

أ .اتصال أحادي الاتجاه:

وفيه تنتقل المعلومات أو الأفكار من مركز إرسال إلى مركز استقبال، وغالبا ما يطلق عليه التواصل الناقص لأنه يسير في اتجاه واحد من المرسل إلى المستقبل، دون أن يصاحبه ردود فعل من المستقبل الذي يبين مدى وصول الرسالة ومحتواها ومدى استيعاب المستقبل لهذه الرسالة ومحتواها، أي أن هذا النوع من التواصل لا يتيح الفرصة لاكتمال عملية التفاعل بين طرفي التواصل.(الصديقي، وبديوي، 1999: 126)

ب .التواصل في اتجاهين:

ويطلق عليه التواصل الكامل، الذي يتيح الفرصة لكل من المرسل والمستقبل للمناقشة، وتبادل الرأي حيث تتوافر في هذا النوع عناصر التواصل جميعها، وخاصة العائد(المردود)الذي بواسطته يستطيع المرسل أن يتأكد من وصول محتوى رسالته، ويعرف مدى إدراك المستقبل لها، مما يدل على أن عملية التواصل هي في حقيقتها عملية تبادل أفكار ومعلومات، أي عملية تفاعل مثمر، فالتفاعل بين الطرفين وخاصة في جو ودي مستمر، يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التواصل. (ريم الجهني، 2013: 63)

2-التواصل مع الذات أو مع الآخر أو مع الجماهير:

أ -التواصل بين الشخص وذاته:

ويتمثل في كل ما يدور بين الفرد ونفسه، كأن يتذكر معنى أو موقف معينا يدل على شيء، ويرتبط هذا المستوى التواصلي بالبناء المعرفي والإدراكي والشعوري للفرد، وقد يتخذ الصورة اللفظية وغير اللفظية، ويعبر عما يحدث داخل عقل الفرد. (الصديقي وبديوي، 1999: 127)

ب -التواصل الشخصي مع الآخرين:

يمكن تسميته التواصل وجها لوجه، ويتحقق هذا التواصل عن طريق التفاعل مع الآخر، ويكون فيه المرسل والمستقبل موجودين في مكان واحد بحيث يرى كل منهما الآخر، ويصنف إلى تواصل بين

شخصين، وتواصل جمعي، الأول يدل عل المحادثة التي تدور بين فردين، ويدل الثاني على موقف تواصل يكون فيه الفرد متحدثا إلى مجموعة معينة قل عدد أفرادها أو كثر، وقد يشتركون في خصائص معينة.(مكي وعبد العزيز، 1995: 51)

ج -التواصل الجماهيري:

وهو التواصل الذي يتم بين المصدر(فرد أو مؤسسة)، وبين جماهير غفيرة وغير متجانسة بشكل مباشر، أو عبر وسط تكنولوجي(راديو، تلفزيون، كمبيوتر)حيث لا يتحقق عامل المواجهة المباشرة، وهو تواصل يتسم بالتعقيد الشديد.(الصديقي وبديوي، 1999: 128)

يلفت الباحث النظر هنا إلى تطور أنماط التواصل بين الناس ولم تقتصر فقط على الوسائط التقليدية (راديو، تلفزيون..)، فبظهور الانترنت وتطور الهاتف الكلاسيكي إلى هاتف ذكي يحمل تطبيقات عديدة تعرف بشبكات التواصل الاجتماعي(الفيسبوك، الانستغرام، اليوتوب..)، أدى إلى تقريب وتسهيل التواصل بين مختلف الناس في العالم وبمختلف أماكنهم بما يعرف بالبث المباشر الحي (live broadcast)، وتكون المتابعة والتعليق بشكل فوري.

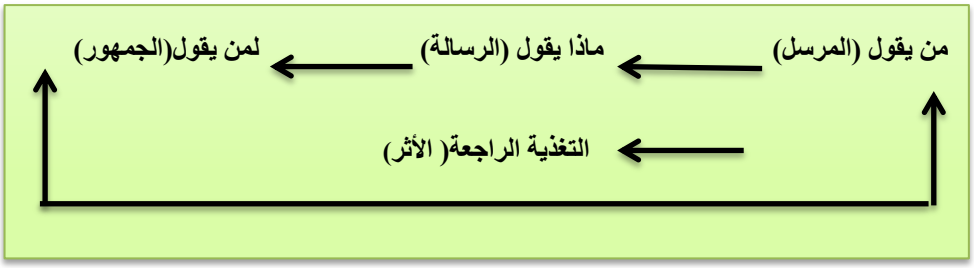
تاسعا: نظريات التواصل:

اختلفت الرؤى النظرية المفسرة للتواصل باختلاف المدارس الفكرية ووجهات النظر للباحثين، ثم أن معظم المفكرين والمهتمين بالتواصل حاولوا تقديم تصورات حول الطبيعة الخاصة لعملية التواصل على شكل نظريات ونماذج خاصة يسهل معها فهمها وفهم مكوناتها ومضامينها وجزيئاتها وسوف يعرض الباحث عددا من هذه النماذج المفسرة لعملية التواصل.

1)- نموذج هارولد لاسويل Harold Laswell (1948):

وفيه يلخص لاسويل عملية التواصل الاجتماعي وأطرافها ومضامينها وتأثيرها في صيغة جامعة تشمل قائل الرسالة اللفظية، ومضمونها، والطريقة التي قيلت بها، والموجهة إليه، وما أحدثته من تأثير فيه(من يقول؟، ماذا يقول؟، وبأي طريقة؟، ولمن؟، وبأي تأثير؟)، وقد ركز لاسويل كما فعل أرسطو من قبله على الرسالة اللفظية واهتم بعناصر التواصل ذاتها وهي:

المتحدث، والرسالة، والمستقبلين، وأضاف إليها عنصري قناة التواصل والتغذية المرتدة(الأثر.) وهو بذلك يعتبر عملية التواصل ذات اتجاه واحد يؤثر فيها الفرد على غيره عن طريق الرسائل التي يبثها، وقد عرف هذا النموذج بالنموذج الخطي والذي يتمثل بالشكل الآتي:

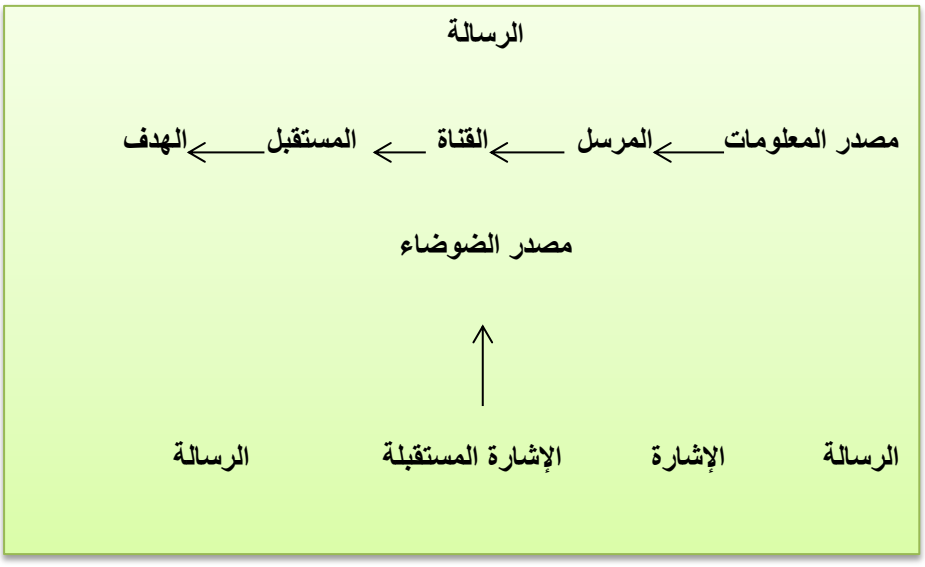


شكل رقم 10: نموذج لاسويل

وهنا نجد أن النموذج لم يتعرض إلى الضوضاء والتشويش، وافتقاده إلى تصور إمكانية التواصل بين أكثر من طرف. (الصديقي وبدوي، 1999: 140)

2)-نموذج شانون وويفر(Shannon & Weaver, 1949) :

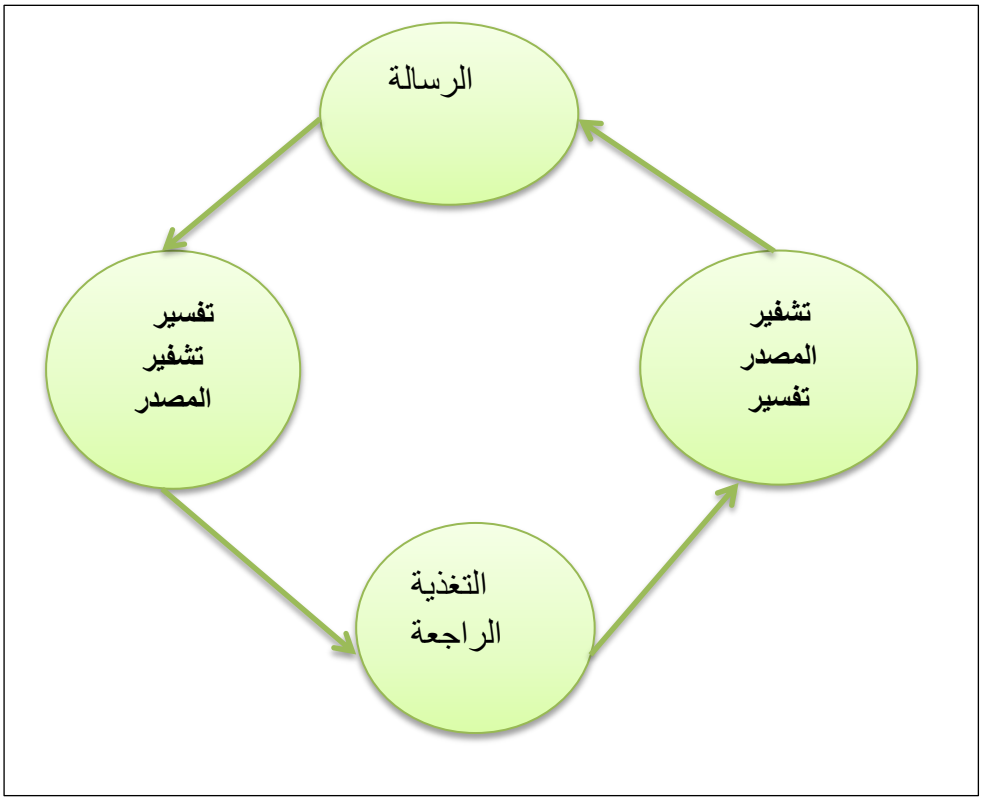
وهو ما يعرف بالنموذج التنظيمي ومؤداه أن هناك مصدر للمعلومات يقوم بوضع المعلومات في صورة رسالة، ويحول الفرد هذه الرسالة إلى إشارات، ليستقبلها فرد آخر يقوم بوضعها في رسالة ترسل إلى الشخص المطلوب، وهذا النموذج يوسع معنى التواصل ليشمل كل أشكال السلوك، فهو لا يقتصر على الكلام المكتوب والمنطوق فحسب ،وإنما يشمل الفنون التصويرية والموسيقى والمسرح والباليه، وكل صور السلوك البشري. ويبدو هذا النموذج غير كاف لوصف أو تحليل مختلف جوانب عملية التواصل الإنساني.(أبو أصبع، 1999: 109)



شكل رقم 11 نموذج شانون وويفر

3)- نموذج شرام(Sehramm,1954) :

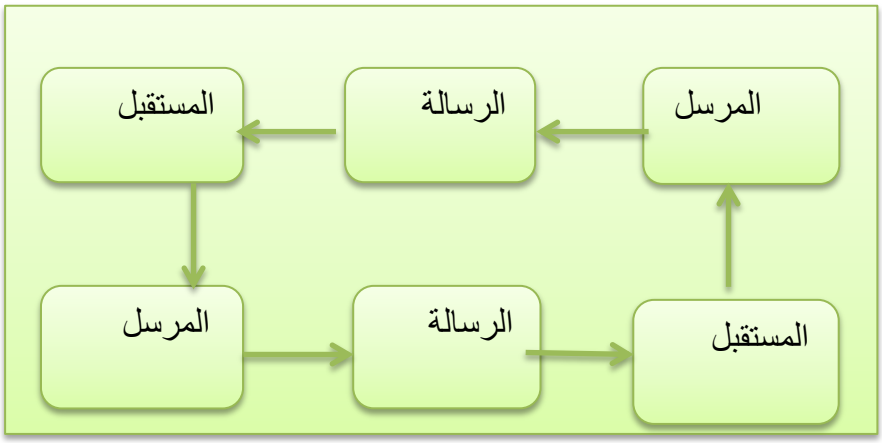
يضيف شرام في هذا النموذج المصدر والذي يمكن أن يكون فردا(يتحدث أو يكتب أو يرسم أو يشير)، أو مؤسسة، أو هيئة، أو مفهوم(الهدف)الذي قد يكون شخصا يقرأ أو يستمع، وقد يكون عضوا من مجموعة يشترك في مناقشة أو مستمعا في محاضرة، وذلك لوصف العناصر المشار إليها في النماذج السابقة وهي: المرسل والمستقبل والرسالة، والتغذية الراجعة، ومفهوم نطاق المصادر أو مجال الخبرة، فالرسائل يجب أن يتم ترميزها من الشخص المرسل أو المصدر باستخدام رموز توجد داخل نطاق المصادر أو مجال الخبرة، بحيث يتمكن المستقبل(الهدف) من فك تلك الرموز، وإلا تعذر التواصل وأصبح مستحيلا، فالتواصل وفقا لهذا النموذج هو مجهود هادف يرمي إلى توفير أرضية مشتركة بين المصدر والمستقبل. (سليمان، 2006: 58)، ويمكن تمثيله بالشكل التخطيطي الآتي:



شكل رقم 12 نموذج شرام للتواصل

4)-نموذج اوسجود ودانس(Osgood& Dance s Model):

يرى كل من الباحثين أن التواصل يمثل حلقة متصلة، أو نشاطا متبادلا بين المرسل والمستقبل، بحيث يمارس كل منهما دور المرسل ثم دور المستقبل، وهكذا وأنه إذا تمكن كل من المرسل والمستقبل أن يكملا الدائرة في وقت كاف، أدى ذلك إلى فهم المعلومات المنقولة من أحدهما للآخر بصورة أفضل. (أبو أصبع، 1999: 108)



شكل رقم 13 : نموذج اوسجود، ودانز.

5)-نموذج اسفيروس (Asferos) :

ينظر إلى العملية التواصلية وفقا لهذا النموذج كظاهرة اجتماعية تقوم على التفاعل الذي يتحقق بين الأفراد، حيث يعد التواصل الاجتماعي هو القوة الديناميكية في المجتمع التي تقوم على الأخذ والعطاء، وعلى تبادل الرسال ولاستقبال بين جميع أطراف التواصل، والعناصر التواصلية في هذا النموذج هي:

-**المرسل:** سواء كان فردا أو عدة أفراد.

-**الرسالة :** وهي الموضوع المعبر عن عقلية الفرد وميوله واتجاهاته.

-**المستقبل:**سواء كان فردا أو عدة أفراد.

– **وسائل التواصل** المختلفة وبكافة أنواعها. **(Krendl&Warren, 2004, p 61)**

6) -نموذج بيرلو للتواصل الانساني(Berlo s Model):

يشتمل هذا النموذج على أربعة عناصر أساسية في عملية التواصل الإنساني هي :مصدر الرسالة، ومضمون الرسالة، قناة التواصل، والمستقبل، حيث يرى بيرلو أن المصدر والمستقبل يمثل منظومة متكاملة تشتمل على مهارات التواصل اللازمة، ومواقف إرسال أو تلقي الرسالة، والمعرفة المسبقة

والنظام الاجتماعي والثقافي لدى كل منهما، كما يهتم بالحواس الخمس باعتبارها قنوات رئيسية للمعلومات. (العناتي والعياصرة،2007: 169)

7)-نموذج ويندلي روجرز(Wendly& Rogers, 2003) :

وحددت فيه ستة عناصر للعملية التواصلية وهي كالآتي:

1)-المرسل :وهو الفرد الذي تصدر عنه الإشارة أو التصرف السلوكي.

2)- المستقبل :وهو الذي يتعدل سلوكه ويستجيب بفعل هذه الإشارة.

3)- مضمون الرسالة :وهو المجموعة الكاملة للإشارات والسياقات البيئية.

4)- قنوات التواصل :وهي المسالك التي من خلالها تصل الإشارة مثل اللمس وغيره.

5)-وظيفة التواصل :وهو العنصر الأكثر صعوبة في تحديده بدقة، إذ هو النشاط الخلفي لقناة التواصل والمرتبط بالفعل والتصرف.

6)-السياق :وهو التصرف أو الظرف الذي تصدر فيه التصرفات السلوكية(سليمان،2006: 65)

ومن خلال العرض السابق لنظريات التواصل يتبين الآتي:

-أن كل النظريات تناولت مواقف التواصل من خلال مرسل ومستقبل ورسالة.

-أضافت نظرية شانون وويفر أهمية الانتباه ومراعاة مصادر التشويش والضوضاء والتأكد من صحة المعلومات، والتركيز على الإشارات غير اللفظية.

-أكد نموذج شرام على أهمية الخبرة كجسر للترابط بين المتواصلين.

-أكد نموذج اوسجود ودانس على أمرين هامين هما :أن التواصل عملية معقدة، والتغير السريع المتلاحق الذي لا ينتهي في العملية التواصلية.

- -أكد نموذج اسفيروس على بعد هام يتمثل في عملية التفاعل الاجتماعي، وتأثيرها على تعديل السلوك.

-أكد نموذج بيرلو أن التواصل الإنساني عملية متسلسلة.

-أما نموذج ويندلي وروجرز أكد على أن التواصل عملية تتابعية وليست حدثا واحدا، وأن العلاقة التواصلية بين الأفراد تستمر في إطار عمل وفهم مشترك بينهم.

عاشرا: معوقات التواصل الاجتماعي:

إن عملية التواصل عملية معقدة يمكن أن تواجهها عدة صعوبات ومشكلات من أبرزها أنها تتم بين أفراد لكل منهم شخصيته وأطره المرجعية وحالته النفسية والمزاجية، الأمر الذي يؤثر على عملية التواصل، وتمنع عملية تبادل المعلومات بشكل سليم وتعطلها أو تؤخر إرسالها أو استلامها أو تشوه معانيها، أو توثر في كميته، وبالتالي تقلل من فعالية التواصل ولا تجعله يحقق الغرض المطلوب منه بالدرجة المناسبة.

ويمكن تصنيف المعوقات التي تواجه عملية التواصل وتؤثر على فعاليتها بما يأتي:

1-معوقات شخصية:

و يقصد بها مجموعة العوامل التي تعود إلى المرسل والمستقبل في عملية التواصل وتحدِث فيها آثارا عكسية، وتعزى هذه المعوقات بصفة عامة إلى الفروق الفردية التي تجعل الأفراد يختلفون في حكمهم وفي عواطفهم وفي مدى فهمهم للاتصال والاستجابة له، وكذلك مدى الثقة بين الأفراد؛ فضعف الثقة بينهم يؤدي إلى عدم تعاونهم؛ وبالتالي حجب المعلومات عن بعضهم البعض مما يعقد عملية التواصل ويحد من فاعليتها، ويمكن تحديد هذه المعوقات بما يأتي:

أ)-عدم وجود تخطيط كاف لعملية التواصل، فكثيرا من الأحيان يبدأ الشخص بالتحدث أو الكتابة دون تفكير مسبق وبدون تحديد الغرض من الرسالة التي يريد إيصالها للآخرين.

ب)-عدم القدرة على التعبير بالرغم من وضوح الفكرة.

ج)-ضعف الإصغاء.

د)-كثرة التشويش الناتج عن المؤثرات المتعددة التي تؤثر على عملية التواصل سواء كان التشويش ميكانيكي أو تشويش فسيولوجي لدى الشخص المتلقي كضعف في السمع.

ه)-الرقابة على التواصل وحذف بعض أجزاء الرسالة تؤدي إلى صعوبة في فهم المقصود.

و)-عدم اختيار وسيلة مناسبة للتواصل(سالم،1982: 22)

إضافة إلى معوقات ترتبط بعناصر وآلية التواصل كالتسرع في التقييم أو التعليق أو مقاطعة الآخر أو الغضب عند المقاطعة أو الاستفهام والتهكم والسخرية.

2-معوقات نفسية:

تعتبر المعوقات النفسية والجسدية من أكثر المعوقات أثرا على التواصل فمنها ما هو ثابت ودائم كمعاناة الشخص من اضطراب الحواس أو الاضطرابات الإدراكية المستقرة ومنها ما هو متغير بمعنى مرور الشخص بحالة نفسية عابرة.(النابلسي، 1991: 43)

وقد أشار عليان والدبس (1999) إلى بعض العوامل الثقة والخوف والرغبة والتعصب التي تؤدي إلى خوف أحد أطراف التواصل من الآخر، وتولد عدم الرغبة في التواصل، أو التعصب بالرأي بحيث لا يقبل رأي مخالف لرأيه، قد يدفع الآخرين إلى عدم تقديم آرائهم ومقترحاتهم، خوفا من الإحراج فيلجؤون إلى عدم التفاعل مع العملية الاتصالية والتعامل معها بجمود.(عليان والدبس، 1999: 166)

3-عوائق بيئية:

وتشمل البيئة بكافة أبعادها(المادية، التقنية والطبيعية) فهناك عوائق تتصل بالمؤثرات الخارجية مثل الضوضاء وارتفاع درجة الحرارة وشدة البرودة التي تحول دون إمكانية حدوث التواصل بصورة جيدة.(الجميلي، 1997: 39)

إضافة إلى معوقات تقنية كانقطاع شبكة الانترنت أو بطء تدفقها مما قد يؤدي إلى انقطاع البث المباشر في حالة كان التواصل عبر أحد مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقاته.

إحدى عشر: أهمية مهارات التواصل الاجتماعي:

يعد التواصل الاجتماعي عملية مؤثرة في المجتمع ككل فهو يمثل قوة أساسية في توجيه سلوك الناس والتحكم فيهم، فالتواصل الفعال هو العملية الهامة والوحيدة لتأسيس علاقات اجتماعية جيدة، ولكي ننمي العلاقات الاجتماعية فنحن بحاجة لأن ننمي مهارات التواصل، والتواصل الجيد له تأثير كبير على جودة الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية فلا نجاح من غير تواصل وقد أوضح جبريل(1997) أهمية التواصل الاجتماعي في الآتي:

1)- تعد مهارات التواصل الاجتماعي مؤشرا على الكفاية الاجتماعية التي تظهر قدرات الأفراد على التفاعل الاجتماعي بفاعلية مع الآخرين.

2)- إن القصور في مهارات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الاضطراب النفسي وضعف في التفاعل الاجتماعي وعدم القدرة على الاستجابة الاجتماعية الملائمة، وعدم القدرة على المشاركة الاجتماعية (جبريل، 1997: 35)

وبينت شقير (2001) أهمية مهارات التواصل الاجتماعي في:

-إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد من خلال عملية التواصل مثل الحاجة إلى النجاح والتوافق والتواجد الاجتماعي، والحاجة النفسية إلى التقدير الاجتماعي.

-تنمية الهوية النفسية -الاجتماعية للفرد، فامتلاك الفرد لأساليب ومهارات التواصل تمكنه من النجاح الاجتماعي، ومن ثم تحقيق الذات.

-إن أي قصور في مهارات التواصل الاجتماعي يحول دون مشاركة الفرد في أنشطة الحياة اليومية، بما تطرحه من خبرات ومواقف وأحداث تفاعل اجتماعي(شقير، 2001: 12)

وتذكر باظة (2003) أهمية مهارات التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:

-تمكن عملية التواصل من تحقيق الفرد لذاته، وتأكيدها في تفاعله مع الآخرين من خلال التعبير عن ذاته ومشاعره واحتياجاته وقيمه.

-تحقيق مشاعر الانتماء لجماعة ما أو لمجتمع ما من خلال عملية التواصل.

-إن التواصل الإيجابي الفعال يعطي الفرد الفرصة لتكوين صورته عن ذاته وإدراكها من خلال ردود أفعال الأشخاص المحيطين به.

يؤدي نجاح الفرد في تواصله مع المجتمع المحيط به إلى تخفيف التوتر، وإلى الانسجام في العلاقات الاجتماعية مع المحيطين به.

-ينمي التواصل المهارات اللغوية المسموعة والمقروءة، وأيضا المهارات الاجتماعية.

-ينمي التواصل العمليات العقلية الأساسية، كالإدراك والانتباه والتفكير والتخيل والتذكر فضلا عن كون هذه العمليات أساسية في حدوث التواصل الجيد.

-القصور في مهارات التواصل الاجتماعي لدى الفرد تسبب مشكلات وصعوبات في التفاعل مع الأقران وتعرضه للرفض وعدم التقبل. (Vaughn 2001)

-التدريب على مهارات التواصل الاجتماعي يساعد تطوير الكفاية الاجتماعية، لدى الفرد وتمكنه من التواصل مع الآخرين وأكثر قدرة على المشاركة الاجتماعية. (السعايدة،2004: 10)

إثنا عشر: نمو وتطور مهارات التواصل الاجتماعي:

يشير الباحثون إلى أن الإنسان يستخدم مهارات التواصل الاجتماعي من بداية حياته، فالطفل الصغير يبدأ التواصل مع أمه والأشياء المحيطة به عن طريق التواصل اللمسي، وينمو هذا الشكل من التواصل مع الإنسان ويتحدد من خلال السياق الثقافي الذي يعيش فيه، ويشترك مع التواصل اللغوي نتيجة اتساع شبكة العلاقات الاجتماعية للطفل، حيث يستخدم اللغة لتنظيم أنشطة اللعب، وبدخول الطفل إلى المدرسة يستطيع الاستخدام الوظيفي الفعال لمهارات التواصل غير اللفظي، وتتطور لديه بصورة كبيرة مهارات التحدث والاستماع، ويستجيب بصورة أكثر فاعلية للتغذية الراجعة اللفظية مثل الأسئلة، ويقوم بتعديل استجاباته وكلامه بناء على حاجات المستمعين. وتتسع دائرة التواصل الاجتماعي للطفل من جماعات الأقران وزملاءه الجدد في الحضانة والمدرسة والجيران

أما في مرحلة الطفولة المتأخرة فيزداد تأثير جماعة الرفاق، ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده ويشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك. ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، لذلك نجده يساير معايير المجموعة للحصول على رضا الجماعة وقبولها. وتنمو فردية الطفل ويشعر بفردية غيره من الناس ويزداد شعوره بالمسؤولية والقدرة على الضبط والسلوك، وتتغير الميول وأوجه النشاط الطفلية إلى الاستقلال والخصوصية. ثم لا يلبث أن يبتعد كل من الجنسين في صداقته عن الجنس الآخر ويظل هكذا وصولا إلى مرحلة المراهقة حيث يكون التواصل الاجتماعي بين الجنسين مشوبا بالفظاظة ونقص الاستجابة والمضايقات والخجل والانسحاب.(زهران، 1988: 273-274)

ثلاثة عشر: قياس مهارات التواصل الاجتماعي:

يعد القياس الدقيق الذي يعتمد على مقاييس صادقة وسيلة هامة للوصول إلى التشخيص الجيد، ومن ثم وضع التدخل العلاجي المناسب. وقد حظيت عملية قياس التواصل باهتمام الباحثين، وخاصة من قبل الجمعية الوطنية للتواصل بالولايات المتحدة الأمريكية(1979) والتي خلصت بعد مراجعة الأبحاث والدراسات والإصدارات إلى عدد من المحكات التي ينبغي مراعاتها عند قياس مهارات التواصل الاجتماعي وهي كالآتي:

أولا : محكّات عامة : يجب أن تنطلق عملية قياس التواصل من اعتبارها كفاءة كلية تتكون من مجموعة متفاعلة من الأبعاد، والتأكد من أن مقاييس التواصل الاجتماعي تقيس الأبعاد الآتية:

أ -المعرفة : أي فهم عملية التواصل، وديناميات الحدث التواصلي.

ب -المهارات : وهي المهارات التي يتطلبها قيام التواصل الاجتماعي بفاعلية مثل مهارة التحدث والاستماع.

ج -الاتجاهات : وهي التي تتعامل مع قبول الفرد أو رفضه للدخول في علاقات التواصل مع الآخرين، ورغبته أو عدم رغبته في ذلك التواصل.

ولما كانت عملية التواصل عملية اجتماعية، فلا بد من أخذ أحكام القائم بالقياس وانطباعات الأشخاص الذين يشملهم الحدث التواصلي في الاعتبار، مع التأكيد على أسلوب التقرير الذاتي للفرد موضع القياس، والتركيز على مهارات التحدث والاستماع باعتبارها المحور الرئيسي لمهارات التواصل الاجتماعي.(سليمان، 2006: 74)

ثانياً: محكّات صياغة محتوى القياس :عند صياغة محتوى القياس يجب مراعاة الجوانب اللفظية وغير اللفظية للتواصل، مع تحديد مستوى الكفاءة في أكثر من موقف من مواقف التواصل، وأن تصف وتتعامل أدوات قياس التواصل الاجتماعي مع مستويات الكفاءة التواصلية(الكفاءة/عدم الكفاءة) وتعد قدرة المفحوص على استخدام اللغة والتواصل في مواقف الحياة الطبيعية هي نقطة الارتكاز الفعلية لتحديد مستوى الكفاءة التواصلية.

وتفيد التوجهات المعاصرة أن مهارات التواصل الاجتماعي تتضمن ثلاثة محاور أساسية وهي:

1)- المهارات المنتجة للغة : وهي المهارات التي تعبر عن مدى مناسبة الجملة اللغوية المستخدمة مع مقتضيات الموقف التواصلي.

2)- مهارات اللغة الاستقبالية :وهي المهارات التي تعبر عن فهم الفرد لنوايا وأغراض المتكلم أو الكاتب بأكثر من التأكيد على الإلمام بتفاصيل لا لزوم لها.

3)- مهارات اللغة التعبيرية :وهي المهارات التي تعبر عن نجاح المفحوص في نقل أفكاره ورغباته وحاجاته وانفعالاته إلى الآخرين بغض النظر عن الكيفية التي تتم بها عملية النقل.

إضافة إلى ما سبق هناك بعض الطرق أو الأساليب التي تستخدم في قياس التواصل كالقياس النفسي الشامل ويتضمن محورين أساسيين هما خصائص الطفل وحالته السلوكية الراهنة وطبيعة وخصائص الوسط الذي يعيش فيه وما به من إمكانات أو عقبات تحول بين الطفل وبين التواصل الاجتماعي الفعال، وهذا بدوره يتطلب إجراء مقابلات مع الأشخاص المقربين من الطفل، فضلا عن استخدام طرق أخرى للقياس كالملاحظة في مواقف التفاعل الاجتماعي.(سليمان،2006: 75)

- **خلاصة:**

تعددت تعريفات التواصل الاجتماعي واختلفت باختلاف توجهات الباحثين وتخصصاتهم والمدارس الفكرية التي ينتمون إليها، إلا أنهم يتفقون في أن التواصل الاجتماعي يعد عملية مؤثرة في المجتمع ككل فهو يمثل قوة أساسية في توجيه سلوك الناس والتحكم فيهم، فالتواصل الفعال هو العملية الهامة والوحيدة لتأسيس علاقات اجتماعية جيدة، ولكي ننمي العلاقات الاجتماعية فنحن بحاجة لأن ننمي مهارات التواصل، والتواصل الجيد له تأثير كبير على جودة الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية فلا نجاح من غير تواصل.

الفصل الخامس: البرنامج الارشادي ونظرية الارشاد الواقعي:

- **تمهيد**

أولا :الإرشاد النفسي:

1-تعريف الإرشاد النفسي:

2-أهداف الإرشاد النفسي

3-مناهج الإرشاد النفسي

4-طرق الإرشاد النفسي

5-نظريات الإرشاد النفسي

ثانيا :البرنامج الإرشادي:

1-تعريف البرنامج الإرشادي

2-أهداف البرنامج الإرشادي

3-خطوات بناء البرامج الإرشادية.

4-الخصائص العامة للبرامج الإرشادية

ثالثا: نظرية الارشاد الواقعي:

1-مدخل للنظرية ومؤسسها

2-المفاهيم الأساسية

3-النظرة للانسان والسلوك

4-عملية الارشاد الواقعي

5-الاستراتيجية العلاجية المستخدمة

6-العمليات التي تؤدي للتغيير

7-تقييم النظرية

- **خلاصة**

- **تمهيد:**

يتعرض التلاميذ خلال مشوارهم الدراسي إلى العديد من المشكلات التي تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي وتعيق سير العملية التربوية، إذ أصبح الأمر يتطلب تدخلا إرشاديا لتقديم المساعدة لهم لمواجهة مشكلاتهم الدراسية والتغلب عليها، وتحسين العملية التربوية.

لذا يعد الإرشاد النفسي مطلبا ضروريا في المؤسسة التعليمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية للتلاميذ، وذلك بمساعدتهم على تنمية قدراتهم وإمكانياتهم، بحيث يصبحوا قادرين على مواجهة المواقف والمشكلات الضاغطة بشجاعة و عزيمة. كل هذا يدفعنا إلى ضرورة بناء برامج إرشادية وعلاجية من شأنها تغيير سلوكيات التلاميذ غير السوية إلى سلوكات أكثر فاعلية بالاعتماد على أساس نظري يتوافق مع طبيعة المشكلة ونجاعة الحل.

أولا :الإرشاد النفسي:

1- تعريف الإرشاد النفسي:

يعتبر الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس، وأخذت عملية الإرشاد تتطور في فنياتها وأدواتها ومحتوياتها من عصر لآخر؛ لتلبي حاجة الإنسان في كل زمان، متأثرة بفكر المجتمع وثقافته، وفي الوقت المعاصر أصبح الإرشاد النفسي علما قائما بذاته، وأصبحت البرامج الإرشادية أداة فاعلة في عمليات تعديل السلوك.

هناك العديد من التعريفات التي زخرت بها الأعمال العلمية للباحثين والعاملين في المجال الإرشادي، نذكر منها:

تعريف بتروفيسا وزملاؤه (Pietrofessa et al 1978) للإرشاد النفسي بأنه " :علاقة إرشادية تتم بين مرشد ومسترشد من أجل مساعدته على فهم نفسه، والتوصل إلى اتخاذ القرار المناسب لتغيير سلوكه نحو الأفضل وتحسين نموه" (جمل الليل، 17:2009)

وكذلك عرفته الجمعية الأمريكية (1981) على أنه " :الخدمات التي يقدمها الأخصائيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد، واستغلاله في تحقيق التكيف لديه، وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو، والتكيف مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية (الأسرة، المدرسة، العمل) " (أبوأسعد،2009 :15-16).

في حين عرفه شحيمي (1997) بأنه " :مساعدة المسترشد على فهم واقعه، وحاضره واعداده _ حسب إمكاناته _ لمستقبل يستطيع فيه تحقيق التوافق والابتعاد عن الصراعات والمشكلات النفسية والعصبية" (جمل الليل،17:2009)

وقد عرفه القذافي على أنه " :عملية مبنية على علاقة مهنية خاصة بين مرشد متخصص ومسترشد، ويعمل المرشد من خلال العلاقة الإرشادية على مساعدة المسترشد في فهم نفسه واختيار أفضل البدائل المتاحة له، بناءا على وعيه بمتطلبات البيئة الاجتماعية وتقييمه لذاته وقدراته وإمكاناته الواقعية، ويتوقع حدوث تغيير تطوعي في سلوك المسترشد في مسار إيجابي ووفق حدود معينة" (القذافي،1992 :34-35)

بينما عرفه حامد زهران (2005) بأنه" :عملية بناءة، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته، ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا " (زهران،2005 :12-13)

وكذلك عرفه بيركس وستيفلر Burks et Stefflreعلى أنه " :علاقة مهنية بين مرشد مدرب و مسترشد، وهي معدة لمساعدة المسترشدين على تفهم حياتهم، وأن يتعلموا أن يصلوا إلى أهدافهم المحددة ذاتيا من خلال اختيارات ذات معنى وقائمة على معلومات جيدة " (دبور والصافي،2007 :21)

ويعرف الإرشاد النفسي على أنه " :علاقة بين فردين أحدهما المرشد النفسي الذي أخذ على عاتقه مساعدة الفرد الآخر على فهم نفسه وحل مشكلاته وتنمية إمكانيات" (الخواجه،2010 :16)

ونستخلص من التعريفات المتعددة للإرشاد النفسي، أنه مهما اختلفت هذه التعريفات في ألفاظها وطريقة التعبير عن مضمون عملية الإرشاد النفسي، إلا أنها تتفق في أنه عملية فنية متخصصة مخططة ومستمرة تتم في مكان مخصص، وتقوم على علاقة مهنية بين المسترشد الذي يواجه مشكلات مختلفة سواء في المجال المدرسي أو المهني، والمرشد المتخصص القادر بحكم خبرته الفنية على تقديم المساعدة له ليفهم ذاته والعالم من حوله، وكذا مساعدته على فهم دوافعه وميوله وتنمية قدراته وتغيير أفكاره اللاعقلانية التي تعوق تفكيره، واكتساب القدرة على حل مشكلاته واتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق التوافق النفسي، وامتلاك أكبر قدر من المرونة النفسية التي تضمن له القدرة على التكيف مع الواقع والمشكلات والعوائق التي تقف في طريق نموه النفسي السليم.

والإرشاد النفسي في المدرسة لا يركز فقط على توافق التلميذ مع الدراسة والجو المدرسي بل يشمل توافقه خارج المدرسة أيضا، وهو يقدم للتلاميذ بعدة أشكال، إذ يعتبر عملية وقائية ونمائية وعلاجية تتطلب تخصصا و إعدادا وكفاءة ومهارة، ويفضل أن يكون وقائيا، أي قبل تعرض التلاميذ للمشكلات سواء كانت نفسية أو دراسية أو اجتماعية، وهذا ما يصبو إليه الباحث في دراسته حول تصميم برنامج إرشادي للتخفيف من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية لوقايتهم مما ينتج عنه من آثار سلبية على التلميذ خاصة والمجتمع عامة .

2- أهداف الإرشاد النفسي:

بما أن الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة مشكلاته والاستفادة من قدراته وإمكانياته في التغلب عليها، فذلك يعني أن الإرشاد لا يقتصر اهتمامه على جانب واحد من حياة الفرد، بل يشمل جميع جوانب حياته سواءا كان ذلك الجانب الأسري أو المهني أو التربوي.

كما يسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيق أهداف ذات مستويات ثلاثة:

أ _مستوى معرفيCognitive: حيث يتناول التفكير والمدركات والتصورات والمعارف والخبرات والمعتقدات.

ب _مستوى وجداني Affective: حيث يتناول الوجدان والانفعالات والاتجاهات والقيم .

ج _مستوى عملي(سلوكي) Doing: حيث يتناول عملية تعديل السلوك واكتساب مهارات سلوكية (زهران، 2005 :40)

وقد ذكر سشمدتSchmidt (1993) أن للإرشاد مجموعة من الأهداف يمكن تلخيصها كما يلي :

_المساعدة في إحداث تغيير في سلوك المسترشد وتحسين العلاقات الاجتماعية له.

_تعليم المسترشد كيفية اتخاذ قراراته، والتفكير بطريقة عقلانية.

_رفع مستوى النمو النفسي لدى المسترشد، وتدعيم طاقاته الكامنة.

_ويضيف محمد جمل الليل الاستبصار كواحد من أهم أهداف الإرشاد النفسي. (جمل الليل، 19:2009)

_مساعدة المسترشد كي يصبح واعيا بذاته مما يجعله أكثر تقبلا لتحمل مسؤولياته. (القذافي، 49:1996)

_تحقيق الصحة النفسية وتحسين العملية التربوية (أبو أسعد،2009 :16)

_إحداث تغيير إيجابي في سلوك المسترشد، عن طريق فهمه لذاته، وإدراكه لمدى قدراته ومها راته واستعداداته وميوله، مما يجعله قادرا على التكيف مع ظروف بيئته (الخطيب،2009 :39)

فتحسين العملية التربوية هو الهدف الذي يهم الباحث بصفة خاصة والذي يصبو إلى تحقيقه في دراسته، وذلك عن طريق حمايتهم من مشتتات مواقع التواصل الاجتماعي لتحسين التواصل لدى التلاميذ ، وتعليمهم المها رات الاجتماعية بأفضل طرق ممكنة من أجل تحقيق نتائج دراسية جيدة، ووقايتهم من التسرب المدرسي.

3- مناهج الإرشاد النفسي:

هناك ثلاثة مناهج لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي وهي:

3-1- المنهج النمائي :

ويتضمن هذا المنهج الإجراءات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السوي لدى الأسوياء، خلال مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها، وتحديد أهداف سليمة للحياة بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات، وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا، ورعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا .

(بطرس،2007 :33-34)

3-2- المنهج الوقائي :

ويطلق عليه التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض، وهو الطريقة التي يسلكها الفرد كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما (دبور والصافي،2007 :47) ، كما يقول المثل : " الوقاية خير من العلاج" ، ويهتم هذا المنهج بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى لوقايتهم من الوقوع في المشكلات، وتعليمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها (زهران،2005 :44)

ويهدف هذا المنهج في المجال المدرسي إلى منع حدوث المشكلات النفسية والتربوية عن طريق التوعية التي يجب نشرها بين التلاميذ من خلال النشرات والندوات والمحاضرات والملصقات التي تهدف إلى التعريف بأسباب المشكلة وأهم الوسائل لتجنبها، ومن خلال العمل على اكتشاف السلوكيات والمشاكل في وقت مبكر، وتوعية وتبصير التلاميذ حول الآثار التي يتعرض لها بعضهم من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية وإزالة أسبابها (أبو أسعد،2009 :258-259)

3-3- المنهج العلاجي :

يكمن في علاج المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته، ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد لعلاج مشكلاته واستعادة حالة التوافق النفسي لديه، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها وطرق علاجها، والتي يقوم بها المختصون في مجال الإرشاد .(دبور والصافي،2007 :48)

4- طرق الإرشاد النفسي:

هناك طرق عديدة للإرشاد النفسي منها :الإرشاد الفردي، والإرشاد الجماعي، غير أن الباحث استخدم في دراسته الإرشاد الجماعي الموجود في نظرية الارشاد الواقعي، إذ غالبا ما تتوجه البرامج إلى مجموعة من الأفراد، فتتخذ صورة الإرشاد الجماعي، الذي يهدف إلى تقديم المساعدة لعدد من المسترشدين في جماعة صغيرة بقيادة المرشد بغية مناقشة مشكلات أفراد المجموعة الإرشادية التي تعاني من نفس المشكلة لزيادة استبصارهم بها، والتنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم وأفكارهم السلبية أثناء الجلسات الإرشادية، بهدف تعديل وتغيير أفكارهم واعتقاداتهم السلبية.

وفي هذا تكمن أهمية البرامج الإرشادية الجماعية التي ترتكز في جلساتها على جوانب نمائية ووقائية، الذي يهدف المرشد المدرسي من خلالها إلى تحسين عملية التعلم لدى التلاميذ وإكسابهم معارف ومهارات واتجاهات إيجابية، التي تعتمد على أسلوب الحوار والنقاش المتبادل بين التلاميذ .

وهذا ما أكده كل من جازدا وآخرون Gazda et autres(1973)في أن الإرشاد الجماعي يهدف إلى تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور، عن طريق التوجيه نحو الواقع، الثقة المتبادلة، الاهتمام، الدعم والتقبل . (ياسين،2011 :66)

وعليه اعتمد الباحث في برنامجه المطبق في الدراسة على أسلوب الإرشاد الجماعي كأداة مناسبة لتدريب التلاميذ المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي(فيسبوك) لتحسين مهارات التواصل الاجتماعي لديهم باعتبارهم يعانون من نفس المشكلة، وسيتطرق الباحث إلى تعريف الإرشاد الجماعي وأهميته.

4-1- تعريف الإرشاد الجماعي :

الإرشاد الجماعي هو إحدى الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي، إذ يقدم الخدمات الإرشادية لأكثر من فردين تتفق حاجاتهم الإرشادية، والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة، أي في موقف جماعي مستخدمين أساليب الإرشاد الجماعي، وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفه نذكر منهم ما يلي:

تعريف جازدا وآخرون Gazda et autres (1967) للإرشاد الجماعي أنه " :عملية تفاعلية تتم بين مجموعة من الأفراد، وتركز على أفكار وسلوكيات واعية مثل التسامح والتنفيس الانفعالي والثقة المتبادلة والدعم والفهم والتقبل" (الغرير،2010 :62)

أما ستيوارت Stewart (1977) فيعرفه بأنه " : تفاعل المرشد مع الجماعة خلال المحاضرة أو المناقشة بهدف نشر المعلومات وإثارة اهتمام الجماعة حول موضوع معين " .(الخواجه،2010 :15)

كذلك يعرفه حامد زهران بأنه " :إرشاد عدد من المسترشدين الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم معا في جماعات صغيرة " (أبو حماد،2008 :167) .

كما يضم الإرشاد الجماعي مجموعة من التلاميذ / المسترشدين الذين يعانون من مشكلات متشابهة، فيجتمعون مع بعضهم البعض وفق مبادئ وأسس معينة بقصد التعبير عن المشكلات التي تواجههم، وتفهم أسبابها وأبعادها من أجل التوصل إلى حلول مناسبة لها، وذلك من أجل تحقيق هدف مشترك، وهو التكيف الاجتماعي والانفعالي لأعضاء الجماعة بمساعدة المرشد .(دبور والصافي،2007: 214_215).

ويرى أحمد عبد اللطيف أبو أسعد أن الإرشاد الجماعي هو " :إلتقاء المرشد التربوي مع عدد من التلاميذ الذين تتشابه مشكلاتهم من خلال المجموعة الإرشادية، بهدف تعليمهم التعبير عن آرائهم ومشاعرهم وتعديل أفكارهم غير الملائمة " (أبو أسعد،2009 : 130).

كما يعتبر الإرشاد الجماعي إحدى الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي يقدم لمجموعة من الأفراد ، وهذا النوع من الإرشاد أوفر للجهد والوقت على المرشد، حيث يسعى بشكل عام إلى تقديم خدمات إرشادية مختلفة قد تكون نفسية أو تعليمية أو اجتماعية بهدف مساعدة أفراد هذه المجموعة على التكيف نفسيا و اجتماعيا وأن يصبحوا قادرين على حل المشكلات التي ستواجههم في المستقبل بعد توظيف ما تعلموه في الجلسات الإرشادية .(العزة،2010 : 16_18).

لذا يمكن اعتبار الإرشاد الجماعي علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم، تتم خلال جلسات جماعية في مكان واحد، حيث تقوم على عملية تفاعلية بين أعضاء الجماعة لمناقشة المشكلات وتبادل الآراء، مما يتيح مزيدا من الفهم والاستبصار بالمشكلة، حيث يشعر كل فرد داخل إطار الجماعة بالطمأنينة للقيام بأساليب سلوكية أكثر فاعلية في تحقيق الذات، وفي مواجهة المشكلات المختلفة والتفاعل السوي مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي.

وهذا ما أكده سعيد حسني العزة في كتابه (الإرشاد الجماعي العلاجي) الذي يعتبره كأسلوب من أساليب حل المشكلات وفيه يتعلم الأفراد مهارات كثيرة مثل مهارة الاستماع وانتظار الدور والنقاش والتفاعل وتبادل الأفكار والتحدث بتلقائية والتعبير عن الذات. (العزة،2010 : 17).

4-2- أهمية الإرشاد الجماعي:

ويعتبر أسلوب الإرشاد الجماعي أكثر فعالية من أسلوب الإرشاد الفردي والسبب هو أن أفراد المجموعة يمكنهم تطبيق المهارات الجديدة ضمن المجموعة وفي حياتهم اليومية، بالإضافة إلى أنه أقل تكلفة واقتصادي ويوفر الوقت والجهد (العزة،2010 :16) ويتميز عن غيره من الأساليب الإرشادية بمجموعة من المزايا تتمثل فيما يلي:

_اقتصادي أوفر للجهد والوقت.

_يستفاد من ديناميات الجماعة في توفير السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي عن طريق العلاقات الاجتماعية، وإتاحة الفرصة للتنفيس الانفعالي.

_إثارة دافعية الأفراد بالبوح عن مشكلاتهم الخاصة أثناء التفاعل الاجتماعي.

_يتعلم الأفراد من خلاله مها ارت كثيرة مثل :مهارة الاستماع وانتظار الدور والنقاش، وتبادل الأفكار والتحدث بتلقائية والتعبير عن الذات .(أبو أسعد،2009 : 142).

_شعور المسترشد بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من المشكلة، وأن هناك أفرادا آخرين يعانون من نفس المشكلة، فيقل شعوره بالانزعاج واليأس.

_يوفر للمجموعة جوا آمنا بعيدا عن التوتر يتفاعل من خلاله أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض بهدف حل مشكلاتهم لذا فهو أسلوب من أساليب حل المشكلات (العزة،2010 : 17).

_يرى إنجلكس وفاندرجوت أن الإرشاد الجماعي يتيح بيئة مساعدة أكثر مما يتيحه الإرشاد الفردي حيث يتعلم فيه الفرد كيف يقدم عونا حقيقيا لغيره.

_يتيح فرصة للمسترشد الاستفادة من أخطاء الغير والاتعاظ بها حين يسمع قصصهم.

_يستغل المسترشد تأثير الجماعة وخبرة التفاعل في تعديل الاتجاهات والسلوكات غير السوية.

_يقلل من حدة تمركز المسترشد حول ذاته، وتوفير الفرصة لتحقيق الذات وتنمية الثقة بالنفس.

_يتعلم المسترشد كيف يحل مشكلاته حيث أن أعضاء المجموعة يقدمون له التغذية الراجعة الإيجابية.

_يجمع بين خبرات المسترشد الشخصية وبين واقع اجتماعي مجسد، ويمكن من نقل خبرات التعلم التي تحدث أثناء العملية الإرشادية بطريقة أسهل إلى مواقف الحياة اليومية.

_يساعد على إكساب المسترشد المهارات الاجتماعية من خلال التواصل والتفاعل مع أفراد الجماعة. (سيسيان فاطمة الزهراء، 2017: 116)

5- نظريات الإرشاد النفسي:

يعتمد الإرشاد النفسي على تطبيق الأسس النظرية التي تتضمنها نظرياته وذلك في أثناء العمل الإرشادي، فكل نظرية من هذه النظريات تشمل مجموعة هامة من العناصر تتمثل في كل من الفلسفة التي تقوم عليها النظرية، ورؤيتها نحو طبيعة الإنسان، وتفسيرها للجانب الإيجابي والجانب والسلبي في سلوك الفرد، وأسبابه، والأساس الذي يقوم عليه علاج الفرد أو مساعدته، والكيفية (الأسلوب) الذي يستخدم في أثناء العملية الإرشادية من أجل مساعدة الفرد على مواجهة مشكلاته، وتحقيق أكبر قدر من النمو والرضا النفسي.

وهذا ما أكده فطيم وزملاؤه(1981) ، فهو يرى بأن النظرية المتعلقة بالإرشاد النفسي هي:

"خلاصة جهد الباحثين في فهم السلوك البشري وكيفية انحرافه والعوامل المؤثرة فيه، ورسم الاستراتيجيات لتعديل السلوك، والوسائل التي يتبعها المرشد لتحقيق أهداف الإرشاد في ضوء هذه النظرية " . (جمل الليل، 2009 :31-32)

وهكذا تعددت نظريات الإرشاد النفسي، وهذا التعدد يفيد في مواجهة تعدد المشكلات التي يتناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين أنفسهم، من بين هذه النظريات ما يلي:

5-1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يفترض سيجموند فرويد مؤسس هذه النظرية، أن الجهاز النفسي يتكون من ثلاث مكونات وهي:

الهو و الأنا الأعلى و الأنا، وهذه المكونات تعمل في حالة من التفاعل المستمر، وأن سلوك الفرد ما هوإلا محصلة لتفاعل هذه المكونات الثلاث (بطرس ، 2007 :41)، فيرى فرويد أن الجهاز النفسي لابد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو و الأنا الأعلى، فإذا نجح كان الفرد سويا، وإذا أخفق ظهر الاضطراب (زهران،2005 :123-142)

5-1-1- تطبيقات نظرية التحليل النفسي في الإرشاد:

_قيام المرشد بطمأنة المسترشد وتأكيد ثقته بنفسه وتكوين علاقة مهنية سليمة تعتمد على التقبل بين الطرفين.

_إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التنفيس الإنفعالي، وهذا ليس بالأمر السهل، وذلك حتى يتمكن المسترشد من التحدث عن نفسه بطلاقة، وإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله.

_مساعدة المسترشد بالاطلاع على صراعاته اللاشعورية، الأمر الذي يسهل عملية الاستبصار بالنفس وإدراكها (جمل الليل،2009 :45)

_إمكانية الاستفادة من الألعاب الرياضية والتمارين بشتى أنواعها في معالجة التلاميذ.

_الإفادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط وتوجه سلوكيات المجتمع، وذلك من خلال توضيح أهمية الالتزام بها للتلاميذ وأولياء أمورهم، وحثهم على التعامل بها في حياتهم اليومية.

_إمكانية وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد بغرض الكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة.

_إمكانية أن يتعرف المرشد على الحيل الدفاعية التي يقوم بها كثير من التلاميذ، ليتمكن في ضوئها من التعامل مع مشكلاتهم المتعددة (دبور والصافي،2007 :138)

5-2- النظرية السلوكية Behavioral Theory :

يطلق على النظرية السلوكية اسم " نظرية المثير والاستجابة" ، وتعرف كذلك باسم " نظرية التعلم"، والاهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو السلوك :كيف يتعلم وكيف يتغير، وهذا في نفس الوقت اهتمام رئيسي في عملية الارشاد(زهران،2005 :102)، وقد اهتم بهذه النظرية قديما كل من : كوهلر وبافلوف وواطسن وغيرهم كما اهتم بها سكينر وهاسفورد وغيرهم حديثا (عبد الهادي والعزة،2007 :38)، وتقوم هذه النظرية على أساس استخدام فنيات إرشادية تهدف إلى إحداث تعديل أو تغيير ايجابي في سلوك الفرد، فعملية الإرشاد السلوكي هي عملية إعادة تعلم، باستخدام مبادئ التعلم وقوانينه في حل المشكلات السلوكية، بهدف تعديل السلوك غير السوي (المشاقبة،2008 :127)

إن الأساس في هذا الاتجاه هو أن ما نتعلمه يمكن تغييره بتعلم آخر، فإذا اعتبرنا أن الأمراض النفسية وجميع أشكال السلوك المنحرف لدى الفرد ما هي إلا استجابات تم اكتسابها نتيجة الخبرات والمواقف المتنوعة التي يمر بها الفرد، فإنه بالإمكان القيام بتعليم الفرد واكتسابه لمجموعة من الاستجابات السلوكية الجيدة بالطريقة التي تعلم بها الاستجابات السلوكية غير المقبولة، لأن ما تعلمناه من سلوك يمكن تعديله أو تغييره بإعادة تعلمنا لسلوكيات جديدة (جمل الليل،2009 :57-58) .

5-2-1- تطبيقات النظرية:

يقوم المرشد بالإجراءات التالية:

_مساعدة المسترشد في التخلص من السلوك اللاتوافقي، وتعلم نماذج فعالة من السلوك.

_وضع الأهداف المرغوب فيها لدى المسترشد ومساعدته من خلال العمل معه حتى يصل إلى أهدافه.

_صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته. (دبورو الصافي، 131:2007).

_إحداث تغيير وتعديل في السلوك غير المرغوب وتعزيز السلوك المرغوب لضمان حدوثه واستمراره.

_اختيار المواقف والظروف التي من الممكن إجراء التغيير أو التعديل فيها أو تعزيزها.

5-3- النظرية العقلانية الانفعالية Rational - Emotional Theory :

يعتبر ألبرت إليس المؤسس الفعلي لهذه النظرية، التي تركز على الجانب السلوكي والعقلي، أي أن التفكير والانفعال والسلوك تتداخل فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة، وتفترض هذه النظرية أن الفرد يولد ولديه القدرة على التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني، وأن التفكير هو الذي يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الفرد تعزى إلى الطريقة التي يفسر بها الأحداث والمواقف.(المشاقبة،2008 :143)

ويرى إليس أن تفكير الفرد وانفعاله وسلوكه يحدث في وقت واحد، حيث تنشأ المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الفرد نتيجة للأسلوب الخاطئ في عملية التفكير اتجاه الأحداث، فحدوث التفكير غير المنطقي للأحداث والمواقف، وظهور الاستجابات السلوكية لدى الفرد، يؤدي إلى تشويه إدراكه ومشاعره اتجاه تلك الأحداث والمواقف، وبالتالي تكون استجابة وردود أفعاله خاطئة أيضا نحوها (جمل الليل، 2009 :67-68)

ويعتقد إليس أن علاج الاضطرابات يكمن في تعديل هذا التفكير اللاعقلاني، واستبدال الأفكار اللالاعقلانية بأخرى أكثر عقلانية، ولذلك قدم نموذجه المعروف (ABC)، حيث تشير (A) إلى Activating Event وتمثل الأحداث المؤثرة ، و (B)تشير إلىBelief و تمثل الأفكار والاعتقادات التي كونها الفرد حول الحدث ، وتشير(C) إلىConsequences وتمثل النتائج المتمثلة في الانفعالات والسلوكات التي تنتج عن الحدث، ويرى من خلاله أن الحدث المؤثر لا يؤدي للنتيجة بل يؤدي بدلا من ذلك إلى الاعتقاد، والاعتقاد هو الذي يؤدي للنتيجة، وقد يكون هذا الاعتقاد عقلانيا أو غيرعقلاني، ومن ثم تصطبغ النتيجة بذلك، فعلاج الإضطراب النفسي حسب إليس هو التأثير على المعتقدات اللاعقلانية لدى

الفرد واستبدالها بأخرى عقلانية، مما يؤدي لتغيير وضبط اتجاهات الفرد وسلوكاته التي تحدث كردود فعل للظروف البيئية المحيطة (دبور والصافي،2007 :127)

فالهدف الرئيسي من عملية العلاج (الإرشاد)وفق النظرية هو إعادة التعليم، ويقصد به تخلص المسترشد من الشعور بالفشل، وهنا يجب أن يدرك المسترشد أن المواقف والأحداث لا تحدث الاضطراب في حد ذاتها، بل إن ما يحدثها هو أسلوب ونوعية تفكيره وإدراكه اتجاهها (جمل الليل،2009: 69).

5-3-1- تطبيقات النظرية:

إن مهمة المرشد طبقا لهذه النظرية أن يقوم بمساعدة وإقناع المسترشد باستبدال الأفكار والمعتقدات والآراء والاتجاهات غير العقلانية، بأخرى عقلانية، ويتم ذلك على النحو الآتي:

_التعرف على أسباب المشكلة، أي معرفة الأسباب غير المنطقية التي يعتقد بها المسترشد والتي تؤثر على إدراكه وتجعله مضطربا.

_إعادة تنظيم إدراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل إلى مرحلة الاستبصار للعلاقة بين النواحي الانفعالية والأفكار والمعتقدات والحدث الذي وقع فيه المسترشد (بطرس،2007 :95)

_مساعدة المسترشد على الإقناع بأن أفكاره المتعلقة بموضوع المشكلة أفكار غير منطقية.

_توضيح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وموضوع المشكلة، وإقناع المسترشد وتحذيره من أن استمراره في الاعتقادات الخاطئة والأفكار اللاعقلانية، يؤدي إلى استمرار الاضطراب الذي يشكو منه (جمل الليل،2009 :70)

_مساعدة المسترشد على تغيير أفكاره اللامنطقية، بأفكار منطقية ليصبح أكثر فعالية واعتمادا على نفسه في الحاضر والمستقبل.

5-4- نظرية الذاتSelf Theory :

وقد أطلق عليها إسم الإرشاد المتمركز حول المسترشد ، وصاحب هذه النظرية هو كارل روجرز Rogers ، وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي وتتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين، والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك عن خبراته وعن الأفراد المحيطين به (بطرس،2007 :97)

ويفترض روجرز أن كل فرد لديه حاجة إلى تقدير ذاته على نحو ايجابي، وعرف الاضطراب بأنه إخفاق المرء في تقدير ذاته بصورة ايجابية، أو أنه عدم التطابق بين الذات المدركة (الواقعية) والذات

المثالية، ونظرا لأن مفهوم الذات ينمو من خلال إدراك الفرد لتقييم الآخرين له، فإن الاضطراب يعود إلى إخفاقه في الحصول على احترام ايجابي من الآخرين (المشاقبة،2008 :140)

5-4-1- تطبيقات النظرية:

يمكن للمرشد إتباع الإجراءات التالية:

_يجب أن يكون المرشد منسجما مع المسترشد والعملية الإرشادية.

_أن يكون دور المرشد دور المساعد الميسر، وأن يكون دور المسترشد دورا نشطا ومشاركا في الحديث وفي تحديد الأهداف واتخاذ القرارت (جمل الليل2009 :86)

_إعتبار المسترشد كفرد وليس مشكلة ليحاول المرشد فهم اتجاهاته وأثرها على مشكلته من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.

فالمراحل التي يسلكها المرشد في ضوء هذه النظرية تتمثل فيما يلي:

أ _مرحلة الاستطلاع والاستكشاف :يمكن التعرف على الصعوبات التي تعيق المسترشد وتسبب له القلق والضيق، والتعرف على جوانب القوة لديه لتقويمها والجوانب السلبية من خلال الجلسات الإرشادية، وتهدف هذه المرحلة إلى مساعدة المسترشد على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الإيجابية منها في تحقيق أهدافه كما يريد.

ب _مرحلة التوضيح وتحقيق القيم :وفي هذه المرحلة يزيد وعي المسترشد ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانة لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد والتي يمكن معها إزالة التوتر الموجود لدى المسترشد.

ج _المكافأة وتعزيز الاستجابات :تعتمد على توضيح المرشد لمدى التقدم لدى المسترشد في الاتجاه الإيجابي وتأكيده للمسترشد بأن ذلك يمثل خطوة أولية في التغلب على الاضطرابات الانفعالية (دبور والصافي،2007 :119-120)(سيسيان فاطمة الزهراء،2017: 107)

5-5- نظرية العلاج بالواقع Theory Of Reality Therapy:

يعتبر وليم جلاسر صاحب فكرة العلاج الواقعي، وقد أكد في كتابه " مدارس بلا فشل" (1969)، على دور المرشد المدرسي في معالجة المشكلات الصفية، وأن يكون هناك تعاون في الجهد بين المرشد والأساتذة. (الخطيب،2009 : 448).

وتنظر النظرية إلى الصحة النفسية السوية على أنها السلوك المسؤول، وأن السلوك غير التوافقي هو سلوك مساو للشخصية الفاشلة، فالفرد الذي سبق وأن فشل يميل لأن يكون غير عقلاني وغير

مسؤول، ويحتاج إلى الثقة، ويميل إلى التوقف عن العمل، كما تبدو عليه أعراض السلوك المنحرف، وقد يتخيل اللذة والسرور في الفشل، عندما لا يستطيع إشباع حاجاته من الحب والاحترام، وعليه يصبح فردا عديم المسؤولية، وتصبح شخصيته فاشلة. (جمل الليل،2009 : 74).

5-5-1- تطبيقات النظرية:

_توجيه التلاميذ بطرق تساعدهم في تقييم ما يقومون بعمله ومدى إشباع سلوكهم لحاجاتهم الأساسية.

_مساعدة التلاميذ في الوصول إلى الهوية الناجحة وتنمية المسؤولية الاجتماعية.

_مساعدة التلاميذ في تغيير أفكارهم حول الموضوعات التي تسبب لهم مشكلات، وبالتالي تتغير تصرفاتهم غير المرغوب فيها.

_توفير مناخ مناسب للتعليم الناجح. (الخطيب،2009 : 446_447).

قام الباحث في هذه الدراسة باختيار نظرية الارشاد الواقعي لجلاسر كخلفية لبناء البرنامج الارشادي للمدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي (خصوصا موقع الفيسبوك)، واعتمد فيها على المفاهيم الرئيسية التي تقوم عليها النظرية.

ثانيا :البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الأنشطة والفنيات التي تندرج تحت كل نظرية من النظريات الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة المسترشد على مواجهة مشكلته والتغلب عليها والتخفيف من آثارها السلبية باستخدام الفنيات الخاصة بها.

1- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرفه حامد زهرن على أنه " :برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين". (زهران،2005 : 499).

كما عرفته عزة حسين بأنه " :الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأنها ولهذا الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته " . (قاسم،2008 : 65)

كما يعرف بأنه " :برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي الاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي .(القاسمي،2012: 94)

واتفق كلا من شعيب وحسين على أن البرنامج الإرشادي عبارة عن " :برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لإمداد المسترشدين بمعلومات وخبرات وبيانات معينة وتقديم الخدمات الإرشادية من خلال جلسات تهدف إلى إحداث تغيير في الاتجاهات " .(ياسين وآخرون،2015 : 82)

فالبرنامج الإرشادي هو الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد وبدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات.(سيسبان فاطمة الزهراء:2017: 122)

و بناءا على التعاريف المقدمة نستخلص أن البرنامج الإرشادي عبارة عن خطة علمية مخططة ومنظمة تستند على أسس نظريات الإرشاد النفسي و فنياته ومبادئه، لتقديم مجموعة من الخدمات

الإرشادية للمسترشدين خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والتربوي والتغلب على المشكلات الحياتية.

2- أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تنمية مفهوم إيجابي للذات لدى التلميذ وإكسابه القدرة على التغير نحو الأفضل، والتكيف مع المتغيرات غير المتوقعة بهدوء واتزان.
- تزويد التلميذ بالثقة حتى يستطيع مواجهة مشاكله وحلها.
- إكساب التلميذ القدرة على تشكيل رؤيته الخاصة للحياة وتحقيق أهدافه المستقبلية.
- تنمية قدرة التلميذ على التحاور والتشاور، وإبداء الرأي بحرية.
- تزويد التلميذ بفرص للتدرب على العمل مع الآخرين بشكل جماعي وتعاوني، في مشاريع هادفة ومهمة.

_تنمية قدرة التلميذ على اتخاذ القرارات وحل مشكلاته، من خلال مساعدته على تفهم قدراته وميوله وإمكانياته واتجاهاته، وبالتالي استغلال هذا الفهم في بناء أرضية صلبة لاتخاذ القرارات الهامة في حياته.

_مساعدة التلميذ وتشجيعه على تحقيق ميوله وإظهار مواهبه، ومساعدته على تعرف نقاط القوة لديه وتعزيزها، وتعرف نقاط الضعف لمعالجتها.

_تحسين العملية التربوية وإشراك التلميذ بشكل فعال في العملية التعليمية التعلمية.(دبور والصافي، 2007: 34_35).

_تعلم المهارات الدراسية.

_تعليم التلميذ طريقة التفكير العلمي الذي يساعده على النظر بموضوعية إلى مشكلات المجتمع والتخلص من الأفكار غير العقلانية.

_تنمية معارف التلميذ ومهاراته العقلية ومدركاته الكلية.

_تنمية حس التلميذ بأهمية دوره في المجتمع من خلال" الحقوق والواجبات."

_تنمية الإحساس لدى التلميذ بأهمية التثقيف الذاتي.

3- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية:

تتميز البرامج الإرشادية بالخصائص التالية:

3-1- التنظيم والتخطيط:

يراعى في تخطيط البرنامج أن يلبي حاجات التلاميذ، حيث يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي والتدريبي استراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف، واختيار التلاميذ المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.

3-2- المرونة:

ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتا ثباتا قطعيا من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، وكذلك المتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد كالمرض أو التحسن المفاجئ.

3-3- الموضوعية :

يجب أن يكون البرنامج موضوعيا من حيث الأرضية النظرية التي يستند عليها ومن حيث الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم والتقييم، ومن حيث الفنيات الإرشادية المستخدمة، كما يجب أن تكون النتائج التي يحصل عليها البرنامج مناسبة للبيئة الاجتماعية بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة.

3-4- الدقة وسهولة التطبيق :

بمعنى أن يكون البرنامج دقيقا في تحديد أهدافه وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد.

3-5- إمكانية التعميم :

أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج .(ياسين وآخرون، 2015: 82_83).

4- خطوات بناء البرامج الإرشادية:

إن التخطيط المنظم للبرامج الإرشادية يعد عاملا أساسيا لإنجاح البرنامج، وتحقيق أهدافه، وتتمثل خطوات بناء البرامج فيما يلي:

4-1- تحديد حاجات المسترشدين :

بمعنى تحديد حاجات الفئة المستهدفة بالدراسة لتحديد ما يلزمهم من مساعدة إرشادية وترتيبها حسب أولوياتها، وذلك من خلال استخدام أدوات جمع البيانات المتعددة مثل :الاستبيانات، والمقابلة، والملاحظة، بعدها.

4-2- تحديد الأهداف:

تحدد أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء الأهداف التربوية التي تسعى لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية عند المسترشدين(دبور والصافي،2007 :209)، في ضوء الإمكانات المادية والبشرية التي يمكن توفيرها.

4-3- تحديد الوسائل لتنفيذ البرنامج :

يقصد بها تحديد الوسائل التي تخدم البرنامج، في ضوء الإمكانات المتاحة.

4-4- تحديد الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحلية :

تحديد الميزانية اللازمة لتنفيذ البرنامج في ضوء الوسائل والإمكانيات الموجودة والمطلوبة، وتحديد مصادر التمويل لتغطية نفقات البرنامج.

4-5- ضبط هيكلة ورزنامة تنفيذ البرنامج :

يقصد به تحديد دور ومسؤولية كل من له صلة بتطبيق البرنامج وتقويمه ومتابعته، من أعضاء الفريق الإرشادي والفريقين الإداري والتربوي للمؤسسة التعليمية والمشاركين من خارج المدرسة، من خلال رزنامة زمنية تضبط وقت تنفيذ كل مرحلة .(ياسين،2011 : 70).

4-6- تنفيذ البرنامج :

يتم تنفيذ جلسات البرنامج مع الفئة المستهدفة وفق خطوات محكمة.

4-7- تقييم البرنامج :

يهدف التقييم إلى تحديد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف، من خلال قياس التغيرات التي تحدث لدى أعضاء المجموعة الإرشادية بعد تنفيذ البرنامج مقارنة بما قبلها، وهذا يفيد في الحكم على مدى كفاية الخدمات والإجراءات المقدمة، وجوانب القوة والضعف فيه. (ياسين،2011: 70)

5- المجموعة الإرشادية وكيفية تكوينها:

هناك مجموعة من الأسس يجب أن يأخذ بها المرشد عند اختيار المجموعة الإرشادية التي يقدم لها الخدمات الإرشادية، حيث كلما كان الاختيار دقيقا لأعضاء المجموعة، زاد ذلك من فرص المساعدة واستفادة المسترشدين من البرنامج، لذا على المرشد مراعاة الأمور التالية عند اختيار أعضاء المجموعة وتتمثل فيما يلي:

5-1- تحديد نمط المجموعة :عند اختيار المجموعة الإرشادية يجب أن يقرر المرشد مسبقا بالاتفاق مع الأعضاء فيما أن تكون المجموعة ذات نمط مفتوح أو نمط مغلق، بمعنى:

5-1-1- المجموعة ذات النمط المفتوح : يسمح هذا النمط بانضمام أعضاء جدد إلى المجموعة أو انسحاب أعضاء المجموعة منها متى أرادوا ذلك في جلسات غير محددة المواعيد، إذ يستطيع الأعضاء الجدد أن يحلون محل الأعضاء المنسحبين، وهذا يزودهم بمثيرات جديدة، مما يسمح لأعضاء المجموعة بالاستفادة المستمرة لخبرات كل عضو جديد وتبادل المواقف والتصرفات، مؤثرين فيهم أو متأثرين بهم، إلا أن هذا النوع من النمط يمكن أن يؤثر على تماسك المجموعة، وعدم تحقيق أهداف البرنامج، كما قد يجد الأعضاء الجدد صعوبة في اعتبار أنفسهم جزءا من المجموعة، وذلك لأنهم غير مطلعين على ما تم مناقشته منذ البداية.

5-1-2- المجموعة ذات النمط المغلق: لا يسمح هذا النمط بانضمام أعضاء جدد إلى المجموعة ، فيمكن تحديد عدد الجلسات، والاتفاق على الأمور الإدارية والإجرائية مع الأعضاء وتحديد المكان والوقت المناسب للجميع لإجراء البرنامج الإرشادي.(الخواجه، 2010: 34). وهنا تضبط المجموعة من البداية من حيث عدد أفرادها ومواعيد الجلسات، ويستمر الجميع في الحضور إلى غاية نهاية الجلسات، وهذا النمط يساعد على استمرار المجموعة وتماسكها وانضباطها .(ياسين،2011 :71)

وهذا هو النمط الذي اعتمد عليه الباحث في دراسته الميدانية حتى يضمن نجاح البرنامج الإرشادي.

السن : يجب أن يكون هناك تقارب في السن بين أعضاء المجموعة الإرشادية، كي تتشابه الاهتمامات والحاجات ويكون هناك تماسك فيما بينهم. وهذا ما أكده جينوتGinot (1961) وماكلاي Maclay (1970)، على أهمية السن في تشكيل الجماعة بحيث يفضل أن يكون هناك تقارب بين الأعضاء.(سعفان،2010 : 184).

5-2- المشكلات المشتركة: يحبذ تشكيل المجموعة الإرشادية التي تعاني من المشكلة الواحدة، مما يساعد أعضائها على الشعور بالانتماء والفهم.(أبو أسعد،2009 : 131)، وهذا ما أشار إليه كيلمان

(Kelman1963)، إلى أن وجود أعضاء في المجموعة لديهم مشاكل مشتركة تعمل على زيادة انتماء المسترشد للمجموعة وتزيد من التزامهم نحو العملية الإرشادية .(العزة، 2010:46)

5-3- القدرة العقلية : يجب أن يكون هناك تجانس في الذكاء .

5-4- الثقة المتبادلة : يجب أن تسود الثقة بين أعضاء المجموعة، والتزام أعضائها بسرية المعلومات التي تدور حولهم أثناء الجلسات الإرشادية وعدم التحدث بها خارجا.

5-5- الوقت : يجب تحديد موعد الجلسات في الوقت الذي يناسب التلميذ، وأن لا يتعارض مع مسؤولياته في المدرسة حتى يتفاعل مع المجموعة بإيجابية .(أبو أسعد،2009 : 131).

5-6- حجم المجموعة: يجب أن يقوم المرشد بتحديد عدد المشاركين في المجموعة الإرشادية وذلك ليتمكن من السيطرة على عمليات الجماعة، ويمكن تحديد العدد من (5-7) كما قد يتراوح من (3-9) أفراد، ويعتمد حجم المجموعة بشكل كبير على طبيعة النشاط وإمكانية السيطرة على المجموعة.(العزة،2010: 16-19). أما عبد الفتاح الخواجه يرى أن حجم المجموعة الإرشادية قد يتراوح ما بين(5-10)أعضاء، وربما يصل لغاية(15) عضوا. (أبو أسعد،2009: 130). بينما يؤكد سلافسونSlavson على أن ألا يقل حجم الجماعة عن ثلاثة أعضاء لأن العلاقة الثنائية بين فردين فقط داخل الجماعة لا يمكن لها أن تثمر مثلما يكون هناك فرد ثالث يزيد من قوة التفاعل وفاعلية التواصل بينهم.(الخواجه،2010: 16)

ويمكن أن يزيد حجم المجموعة ويصل إلى حدود(24) عضوا إذا كانت المشكلة دراسية أو سلوكية يومية. (الخطيب، 2009 :172)

المهم أنه أثناء تحديد حجم المجموعة يتعين أن يكون عدد أفرادها معقولا حتى لا تمثل عبئا على كاهل المرشد وحتى تستفيد الجماعة من الخدمات الإرشادية ويعمل أعضاءها كفريق متكامل واحد مما يسمح لهم بالتفاعل فيما بينهم والمشاركة والتعبير عن أنفسهم.

5-7- مكان عقد الجلسات : إن للمكان الذي تعقد فيه جلسات البرنامج الإرشادي دورا هاما في نجاح العملية الإرشادية، إذ يجب أن يتسم بمواصفات محددة (كالهدوء، والسعة..) لأداء العمل بشكل جيد ومناسب ومريح.

وهذا ما أوضحته دراسة هاس وديماتيا (1976) أن حجم الغرفة وترتيبات الأثاث يؤثران على التعبير اللفظي للمسترشد، إذ أن الغرفة الصغيرة أدت إلى خفض عدد الإشارات الموجبة للذات من جانب المسترشد، وفي دراسة قام بها شايكين ديرليجا وميلر (1976) تبين أن الانفتاح الشخصي للمسترشد

يزداد فيه الجانب الودي بشكل كبير عندما تكون حجرة الإرشاد ذات تأثيث رائع وبسيط عما لو كانت ذات تأثيث معقد .(بطرس،2007 :113)

5-8- عدد الجلسات ومدتها : إن تحديد عدد الجلسات ومدتها يعتمد على نوع المجموعة وعلى خبرة المرشد وعلى درجة الاضطراب، فإن اللقاء بمعدل مرة واحدة أو مرتين أسبوعيا يبدو مناسبا لمعظم المجموعات الإرشادية. (الخواجه، 2010: 43).

على العموم فإن تحديد عدد الجلسات ومدتها يتوقف على نوع ودرجة المشكلة في المجموعة ومدى خبرة المرشد حتى يتسنى له الوقت الكافي لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

6- القوى المؤثرة في الجماعة الإرشادية:

من الضروري أن يطلع المرشد على جميع القوى المؤثرة في المجموعة، لأنها تساهم في نمو المجموعة وتطورها، والمتمثلة في:

6-1- الالتزام :على الأعضاء الالتزام بمعايير الجماعة وقيمها، وتقبل المساعدة والإفصاح عن مشاكلهم بصراحة، وتقبل الأفكار واحترام آراء الآخرين واحترام المواعيد.

6-2- التوقعات : ضرورة معرفة أعضاء المجموعة ما هو متوقع منهم من العملية الإرشادية قبل أن ينضموا إلى المجموعة الإرشادية، وما الذي يتوقعونه من الأعضاء الآخرين ومن المرشد نفسه، لأن ذلك ينمي التماسك في المجموعة ويقويه، ويقلل رغبة الأعضاء في الإنسحاب من المجموعة.(الخطيب، 183:2009)

6-3- المسؤولية: أن يتعلم العضو كيفية اتخاذ القرارات، وتحمل مسؤولية تنفيذها .(القرعان،2005: 156)

6-4- معايير الجماعة: أن يتقبل كل عضو شروط الالتحاق بالجماعة لما لها من تأثير قوي وفعال على سلوك أعضائها.(العزة،2010 :47)

6-5- التقبل والانتماء: أن يتقبل أعضاء المجموعة بعضهم لبعض، وهذا ما يمنحهم شعورا قويا بالانتماء للمجموعة ويصبحوا أكثر اندماجا وتفاعلا. (عبد الهادي والعزة،2007 :110)

ثالثا: نظرية الارشاد الواقعي:

1- مدخل في النظرية ومؤسسها:

1-1- لمحة عن حياة جلاسر:

ولد وليم جلاسر عام 1925 في مدينة كليفلاند، ولاية أوهايو الأمريكية. حصل على البكالوريوس في الهندسة الكيمياوية، والماجستير والدكتوراه في علم النفس الاكلينيكي من جامعة Case western Reserve في كليفلاند، ثم انتقل الى جامعة Ucla ليقوم بأبحاثه في الطب النفسي، وقضى السنة الأخيرة من بحثه في مستشفى إدارة الأطباء المتخصصين في لوس أنجلس، ووجد أن مريضين قد تخرجا في سنة واحدة وهي نسبة ضئيلة ، مما أدى إلى اعتراضه على برنامج العلاج النفسي التقليدي المتبع فيه، وتكونت آراؤه الخاصة حول العلاج الواقعي. (الزيود،2008: 349)

خلال تدريبه كطبيب في مركز فيترانس Veterans Administration Center في لوس أنجلس، أصبح جلاسر يصل إلى إدراك أكثر وأكثر بأن هناك فروق شاسعة بين ما يتم تعلمه لكي يفعله(إتباع النموذج التقليدي الفرويدي) وبين ما كان يراه هو بأنه ينجح.(corey, 1996, p : 259)

وفي عام1958 عرض على جلاسر منصب رئيس الاطباء النفسيين في مركز للفتيات الجانحات في كالفورنيا، وكانت فرصة له لتنفيذ أفكاره الجديدة التي طورها في مستشفى إدارة الأطباء المختصين. وكان برنامجه يتضمن تحميل المسؤوليات للفتيات، وكن يعفين من العقوبة وأعذارهن غير مقبولة، وكانت نتائج السلوك غير المقبولة تكشف مسبقا بشكل واضح وبالتفصيل للعواقب. أعطت هذه الطريقة ثمارها وبدأت الفتيات يتصرفن بطريقة أكبر، وانخفضت نسبة الإنتكاس إلى 20 في المائة ، وقد ساعد جلاسر مشرفه السابق على تنفيذ برنامج مشابه في مستشفى ادارة الاطباء المختصين، وكانت النتائج مذهلة وغير متوقعة، وحيث أصبحت نسبة التخرج مائة بالمائة خلال لأربع سنوات بدلا من تخريج مريضين سنويا . (الزيود ،2008: 350)

ولا توجد معلومات كثيرة حول طفولة وليم جلاسر، ويصفه أحد الكتاب بأن حياته كانت قليلة الاحداث وسعيدة، لهذا لا يعتبر جلاسر الماضي جزءا مهما في العملية العلاجية.

1-2- تطور النظرية:

مرت النظرية الواقعية بعدة مراحل، حتى أصبحت عام 1996 تعرف باسم نظرية الاختيار، ففي عام(1965) نشر جلاسر أول كتاب أسماه ": العلاج الواقعي : طريقة جديدة في الطب النفسي"، بين فيه طريقة حديثة في العلاج النفسي، خرج فيها من دائرة التحليل النفسي، وفيها اعتبر جلاسر المرض النفسي سلوكا متعلما لإشباع حاجات الفرد النفسية غير المشبعة، وفي عام (1981) تبنت طريقة العلاج الواقعي نظرية الضبط(control theory)، التي تشرح كيفية عمل الدماغ كنظام ضابط لكافة الانشطة المعرفية السلوكية والحركية، بل وحتى الفيسيولوجية للفرد كنظرية في الارشاد ، ثم في عام (1996) غير جلاسر اسمها لتحمل اسم نظرية الاختيار(choice theory) بدلا من نظرية الضبط، وبرر جلاسر ذلك بأن "مصطلح الضبط" هو اسم مضلل يصعب قبوله ، وأن مصطلح "الاختيار" سيحظى بقبول أكبر من التربويين والمرشدين : لأن سلوكيتنا تمثل إختيارنا الأفضل لإشباع حاجاتنا ، وقد توسع جلاسر أكثر في نظرية الإختيار، في كتابه الجديد الذي صدر عام (1998) بعنوان "نظرية الإختيار": سيكولوجية جديدة للحرية الشخصية(السوالمة والصمادي، 2012: 368)

1-3- فرضيات النظرية:

1-يعيش الانسان في عالمين ، العالم الخارجي(العالم كما هو)، وهو العالم الداخلي الخاص بهم (العالم المدرك).

2- العالم الخارجي ليس هو المؤثر فينا ، إنما تؤثر فينا الطريقة التي ندرك فيها وجوده.

3- الانسان يحاول أن يدرك العالم الخارجي بطريقة تساعده على اشباع حاجاته الداخلية.

4- إن الانسان كائن حر، قادر على الاختيار واتخاذ القرارات، لذلك يجب أن يتحمل المسؤوليات الناتجة عن قراراته.

5- يتكون السلوك من أربعة مكونات: القيام بالسلوك، التفكير، الشعور والعمليات الفيسيولوجية.(corey,1996,p259)

6- الشخص الوحيد الذي نستطيع أن نسيطر على سلوكه هو أنفسنا فقط.

7- كل ما نستطيع أن نفعله للآخرين هو إعطاء المعلومات.

8-ما حدث في الماضي له علاقة لما نحن عليه اليوم، ولكن نحن فقط نستطيع أن نشبع حاجاتنا الحاضرة والتخطيط لإشباع هذه الحاجات مستقبلا.(sommers-flangan,2004,p311)

2- المفاهيم الأساسية للنظرية:

2-1- لمسؤولية Responsibility:

يعد مفهوم المسؤولية من المفاهيم الاساسية في نظرية الارشاد الواقعي. وتعني المسؤولية القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية بطريقة لا تحرم الاخرين من القدرة على الوفاء بحاجاتهم. (القذافي،2010:266)(corey,1996,p263)

فالمسؤولية ركن أساسي من أركان العلاج بالواقع، لأنها تشمل المحاسبة حين ينظر إلى الاخرين على أنهم سيحاسبون "المسؤولون" عن الوفاء لحاجاتهم، ويشدد جلاسر على أنه يجب على الفرد أن يتقبل المسؤولية عن حياته ويبدأ بالتصرف بناءا على هذه المسؤولية وإلا فإن التغيير يكون مستحيلا، ويؤكد أهمية هذا المفهوم في الحديث عن الاطفال الذين يجب أن نجعلهم يفهمون أنهم مسؤولون عن الوفاء عن حاجاتهم، لكي يكسبوا هوية ناجحة، ولكن لا يمكن لأحد أن ينوب عنه في ذلك. فالمسؤولية مرادفة للصحة النفسية، وبينهما علاقة طردية فكلما زادت المسؤولية زادت الصحة النفسية والعكس صحيح، فكلما ضعف مستوى تحمل الفرد لمسؤوليته كلما انخفض مستوى الصحة النفسية. ويشدد المستخدمون للإرشاد الواقعي على عدم استخدام المصطلحات المرضية، والنموذج الطبي لتصنيف الامراض النفسية، واستبعاد المسميات واللافتات التي يفرضها الطب النفسي وعلم النفس المرضي، وبدلا من ذلك يفضلون استخدام مصطلحات نقص المسؤولية ، أو انعدام المسؤولية Irresponsability، بوصفها مرادفة للاضطراب النفسي. من جهة أخرى فإن السلوك المسؤول تنتج عنه الصحة النفسية وليس العكس، فالكثير من المشكلات النفسية كالتعاسة واليأس والاكتئاب هي نتيجة عدم تحمل المسؤولية.(عبد الله ،2012: 228)

2-2- الواقع Reality:

إن تحمل المسؤولية لدى الفرد يتطلب منه مواجهة الواقع، والفرد الذي يدرك حاجاته ويدرك العالم الواقعي، علي أن يشبع هذه الحاجات في ضوء قيود الواقع، والسلوك الراهن جزء من الواقع، أما المشاعر فهي أقل ملامسة بالواقع، وبالتالي فإن الارشاد والعلاج يركز على السلوك أكثر من المشاعر.

فالسلوك يقبل التغيير قبل المشاعر، ويعتبر الحاضر مهما جدا للعلاج بالواقع، فالماضي لا يمكن تغييره، وكلما أمعنا النظر في فهم الماضي ابتعدنا في فهم الحاضر، وكثيرا ما يصبح الماضي مبرر وأعذار لما يصدر عن الشخص في الحاضر، من هنا يجب أن نلح على مواجهة المسترشد لسلوكه الراهن. إذا كان انعدام المسؤولية يوازي المرض النفسي، فإن نوع الاضطراب الذي يعانيه المسترشد يمكن تحديده من خلال طريقة إنكاره للواقع، فالشخص الذي يعتبر نفسه شخصية تاريخية عظيمة، ينكر واقع وجوده الشخصي، وقد يتبنى مخاوف مرضية يمكن من خلالها عدم عقلانية هذه المخاوف. إن إنكار المسترشد للواقع يحمل في طياته انعدام للمسؤولية، وهدف المرشد هو مساعدة المسترشد على أن يواجه الواقع بحيث يمكنه من حل مشكلاته عن طريق القيام بسلوكيات أكثر مسؤولية.(عبد الله،2012: 228)

2-3- الصحيح (الحق)Right:

يتضمن البناء المعرفي للشخص مجموعة من الافكار القيمية، هذه الافكار القيمية تكون مصدر اطلاق أحكام تقويمية على السلوك بأنه صحيح أم خطأ، خير أم شر. وبدون أن يكون لدى الفرد مثل هذه الاحكام، سيكون سلوكه اعتباطيا غير منظم. فالأحكام الخلقية لا توجه السلوك وتضبطه فقط ، بل تعتبر ضرورية للوفاء بالحاجة إلى الاهمية الذاتية. إن أخلاقيات ومثل الشخص والقيم تسهم في تحقيق حاجة الفرد للأهمية الذاتية من جهة أولى، وفي تحسين رغبة الفرد في تغيير سلوكه من جهة ثانية. ويعتقد جلاسر أن هناك قواعد أخلاقية متفق عليها يعيش الناس بالاستناد اليها، الغش سلوك خاطئ، والامانة قيمة عليا، والخير عمل صالح والشر عمل مرفوض، والاهتمام بالآخرين ومساعدتهم جميعا قيم أخلاقية شائعة ومتفق عليها، أما القيم الشخصية او الذاتية، فهي على النقيض من ذلك ، هنا يجب على المرشد النفسي الا يفرض على المسترشد قيمه الشخصية، بل عليه أن يؤكد له على تحمل

المسؤولية في ضوء القيم الشخصية والاجتماعية التي يتبناها والتي له حرية الاختيار فيه.(عبد الله،2012: 229–230)

2–4– الحاجات الإنسانية الأساسية Basic human needs:

هنالك خمس حاجات أساسية عند الانسان وهي:

أ. **الحاجة إلى البقاء:** وهي حاجات بيولوجية أساسية لدى الانسان ، مثل: التناسل، التنفس والهضم وهذه الحاجات تحدث أوتوماتيكيا وبدون تفكير واع.

ب. **الحاجة إلى الانتماء:** والتي تتضمن الحاجة إلى الأصدقاء، العائلة، وأن يحب وأن يحب.

ت. **الحاجة إلى القوة:** وتتضمن إحترام الذات، التقدير والمنافسة، أي أن يكون الانسان مستمدا قوته من احترامه لذاته، ومن تقدير الآخرين له، ومن منافسة الآخرين والتفوق عليهم .

ث. **الحاجة إلى المتعة:** وتتضمن اللعب، الضحك و الاستجمام.

ج. **الحاجة إلى الحرية و الإختيار:** أي أن يكون الفرد حرا في تحديد مصيره .

وحين يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية الاساسية، فإنه غالبا ما يتحول استخدام أشكال السلوك السلبي مثل: (القلق، شرب الكحول، العدوان...الخ) أو اللجوء المفرط إلى استخدام الفيسبوك كعملية تعويض، ويكون الهدف الرئيس للإرشاد الواقعي هو تعلم طرق أفضل لتحقيق حاجاتهم ومساعدتهم بطريقة فعالة للحصول على ما يريدونه من الحياة. (العزة عبد الهادي،1999: 164)

2–5– الهوية Identity:

تنتج الهوية من الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه كإنسان بالنسبة للآخرين، حيث أن كل إنسان مرتبط شخصيا بالبحث عن القبول كإنسان أكثر منه كمنجز للعمل. فالأشخاص الذين يملكون هوية ناجحة يشعرون بأنهم ذو قيمة وأهمية بالنسبة للآخرين ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم، ويستطيع التحكم في حياتهم والاندماج مع الاخرين واشباع حاجاتهم النفسية. أما الاشخاص الذين لديهم هوية فاشلة، فيرون أنفسهم أنهم غير محبوبين ولا قيمة لهم ولا يتصرفون بمسؤولية ولا يستطيعون الاندماج مع الاخرين، ولديهم شعور بخيبة أمل، وغير سعداء في حياتهم. وكل فرد ينمي لديه صورة للهوية وبناءا على ذلك فإنه يشعر بأنه ناجح أو غير ناجح طبقا لصورته عن ذاته. هذا وقد يتطابق أولا مع

تصورات الاخرين عنه وفي الحقيقة يمكن لشخص أن يعتبر نفسه فاشلا في الحياة بينما يعتبره الاخرون ناجحا نجاحا باهرا.

إن تشكيل الهوية الفاشلة يحصل عادة في عمر 05- 06 سنوات، في الفترة التي يدخل فيها الطفل إلى المدرسة، وقبل ذلك فإن معظم الاطفال يعتبرون أنفسهم ناجحين، وفي هذا العمر نجد أن الفرد ينمي المهارات الاجتماعية والقدرة على التفكير التي تمكنه من أن يبدأ من تحديد شخصيته، على أنه ناجح أو غير ناجح، ومع تقدم السنين يعتبر الفرد نفسه ناجحا، و يبدو أنه يرتبط مع أشخاص ناجحين والفاشل يتعامل مع أشخاص فاشلين، والهوية الفاشلة تؤدي إلى الجنوح والسلوك اللامسؤول، وإلى الانهزامية والتي تتطلب إيذاء النفس والاخرين.(العزة وعبد الهادي، 1999: 164و168)

3- النظرة للإنسان والسلوك:

3-1- النظرة للانسان:

يقول جلاسر "إننا نعتقد أن كل فرد لديه قوة للصحة والنمو. وأن الناس في الأساس يريدون أن يكونوا مسرورين، وأن يحققوا هوية النجاح وأن يظهروا سلوكا مسؤولا وأن تكون لديهم علاقات شخصية ذات معنى " (الشناوي،1994: 218)

هذه النظرية تؤيد فكرة أن السلوك الانساني هدفي، ولدى الانسان القدرة الكاملة على الابداع، وكل شخص منا يطور هوية مميزة له بحيث يحقق احترامه لذاته، وتطور سلوكيات ما نقوم به حتى نشعر بشكل جيد ، وعلى الرغم أن لكل منا يمتلك خمس احتياجات، فإن كل واد منا يحقق هذه الاحتياجات بطرق مميزة وفريدة، ولكل منا عالمه الخاص به يحتوي على التخيلات الدقيقة حول كيف يجب أن يكون أفضل ويحقق احتياجاته. (أبو السعد وعربيات،2012: 290)

ترى هذه النظرية أن سلوك الانسان ينتج بشكل كلي من داخل الفرد وليس من قوة خارج عنه. وعلى الرغم من أن العوامل البيئية تؤثر في أحكامنا وسلوكياتنا، لكنها ليست المسبب الرئيس، كما ترى أن عقولنا تعمل كنظام مسيطر يدفعنا للحصول على الاشياء التي تشبع حاجاتنا. وعندما نختار سلوكا ما لا يؤدي إلى توفير الشيء المراد فإن حاجاتنا النفسية تحبط، والقرارت المختارة تكون مؤذية، نتيجة لذلك نكون غير راضين عن الحياة. ولكن عندما نقوم باختيار سلوكيات توفر لنا ما نريده وتلبي

احتياجاتنا بطريقة مسؤولة، نطور هوية تتسم بالنجاح وتقدير الذات ويكون شعورنا نحو هذه السلوكيات جيدا. (corey,1996,p261)

3-2- تطور السلوك المضطرب :

إن السلوك اللاتكيفي ينشأ في حالة فشل الفرد في اشباع حاجاته للحب وللاعتبار أو تقدير الذات، ويبدأ الفرد في هذه الحالة بالشعور بالألم، القلق والتوتر، والافراد فطريا يقومون بمحاولة تخفيف الالم، فيتصرف الافراد طبقا لجلاسر كما يلي:

1. يخفف من هذا الشعور بمحاولته الاندماج مع الاخرين، وينجح في ذلك إذا حافظ على الاندماج، وإذا لم يستطع فإن شعوره بالألم سيزداد.
2. الفشل في تحقيق الاندماج مع الاخرين يؤدي إلى أن يندمج الفرد مع ذاته وهو البحث داخل الذات عن الراحة ليتجنب ألم الفشل .

والاندماج الذاتي يتخذ فيه الفرد شكل أعراض نفسية أو فسيولوجية أو إجتماعية مثل الاكتئاب، المخاوف المرضية، السلوكيات المخالفة للمجتمع، الإدمان على الكحول وحتى بعض الأمراض الجسمية .(أبو السعد،2012: 156)

إن الاندماج الذاتي هو إندماج الشخص مع نفسه بدلا من اندماجه مع الاخرين، وتمثل هذه حالة فشل الشخص في قيامه بالسلوك المسؤول والواقع الصحيح، والاشخاص المندمجون مع أنفسهم يعتبرون أنفسهم فاشلين، لأنهم لم يتعلموا إشباع حاجاتهم للحب والاهمية بطريقة واقعية. ولكن كيف تعلم هوية الفشل الناتجة عن الاندماج الذاتي؟

1. عن طريق التنشئة الاجتماعية الخاطئة.
2. ارتباط الشخص بجماعة ممن لديهم مشاعر ضعيفة بالهوية. (عبد الله ،2012: 223)

ويرى جلاسر بأنه هناك ثلاث تفسيرات لأي سلوك مضطرب أو حتى للأمراض النفسية مثل: القلق والاكتئاب، وهذه التفسيرات أو ما يراه هو" غايات" لهذه السلوكيات هي: كتمان الغضب والحصول على مساعدة وتجنب الاشياء التي لا نريد مواجهتها.(Flanagan,2004,p325)

4- عملية الارشاد :

يدرك المرشد القائم بالعلاج الواقعي مجموعة من القواعد العامة تعمل بمثابة موجه للمرشد في عمله وهي القواعد الثمانية التي حددها جلاسر في نظريته والتي رتبها تبعا للتسلسل الذي يتم فيه العمل عادة مع حالات الارشاد والعلاج النفسي، ولأن الاندماج هو وسيلة مهمة في تحقيق غاية الارشاد(السلوك المسؤول) وفي مساعدة المسترشد على إشباع حاجاته للحب والاهمية فإن القواعد الثلاث الاولى يمكن أن تسهم في ذلك ، حيث تساعد المرشد في الاندماج مع المسترشد في محاولته لمساعدته. (الشناوي،1994 :232) وهذه القواعد هي:

4-1- الاندماج (العلاقة الشخصية):

إن مبدأ الاندماج في الارشاد الواقعي يركز على الفرد، فالخطوة الاولى في الارشاد هي تكوين الصداقة مع المسترشد، وخلق الاتصال الذي يكون الاساس في العلاقة العلاجية. وعندما يكون الارشاد كذلك، فإن ذلك يكون بسبب عدم وجود الاندماج الصادق الذي يمكن أن يبني الثقة الضرورية اللازمة لدى المسترشد. وحتى يحصل الاندماج يجب على المرشد أن يتحلى بصفات شخصية مثل: الاهتمام، الفهم، التقبل واحترام المسترشد والاستماع إليه.

إن مقدرة المرشد على الاندماج هي المهارة الرئيسية في عملية الارشاد الواقعي. والاندماج في البيئة المدرسية يعني أن المدرسة هي المكان الذي يريد الطالب أن يكون فيه.(الزيود، 2008: 362)

إن كلا من المرشد والمسترشد يصبحان مندمجين في علاقة تتميز بالدفء، ولكن مع ذلك يجب أن تبقى هذه العلاقة دائما في إطارها الصحيح و أن تكون حدود هذه العلاقة واضحة ومفهومة للمسترشد، وتكون مسؤولية المرشد هي المحافظة على العلاقة في حدود الواقع وهذا بدوره يتطلب خبرة كافية حتى يتم بالشكل الصحيح. (الشناوي،1994: 234)

4-2- التركيز على السلوك بدلا من المشاعر:

لا يمكن للفرد أن يحقق هوية نجاح دون أن يكون على وعي بسلوكه الحاضر، وحين يعتقد المسترشد بأن المشاعر أهم من السلوك، فإنه سيواجه صعوبة في تحقيق هوية النجاح، وترى نظرية الارشاد الواقعي أن العلاقة بين السلوك والمشاعر هي علاقة دائرية متبادلة، و أن من السهل التأثير

فيها عند نقطة "السلوك" أكثر مما عند نقطة "المشاعر" . إن قدرة الفرد على ضبط مشاعره وتفكيره محدودة، ولكن من السهل ضبط السلوك والتحكم به، ولذلك على المرشد أن يركز على السلوك. وذلك لا يعني المشاعر قليلة الاهمية، فإذا سلك الناس بعضهم تجاه بعض سلوكا جيدا ودافئا ومسؤولا، فإن هذا مؤشر على العلاقة الطيبة والمثمرة. وإذا ذكر المسترشد أنه يشعر باليأس والحزن والكآبة فعلى المرشد أن يسأله: "هل يمكن أن تشرح لي الأمر بتفصيل أكثر؟"، أو: "منذ متى وأنت تشعر بذلك ؟" وبعدها يسأله السؤال الآتي " ما الذي تفعله لكي تجعل نفسك مكتئبا؟" مثل هذه الاستجابة لا تنكر المشاعر ولا تعني أنها غير مهمة، بل تعني أن المرشد يربط السلوك بالمشاعر. وقد يشعر المسترشد بدهشة حين يوجه له هذا السؤال، وعندما يتذكر ماذا كان يفعله في الايام القليلة السابقة، فسيصبح أي شخص يتصرف بهذه الطريقة إذا فعل الشيء نفسه يشعر بالاكتئاب. وحينئذ يبدأ المسترشد بالنظر لنفسه وأعراضه في إطار مختلف حين يواجه بأن مشاعره الإكتئابية أمر عادي. وقد يسأل المرشد المسترشد: لماذا لا تشعر بقدر أكبر من الإكتئاب؟ ، مثل هذا السؤال يثير إنتباه من يطلبون الإرشاد . فالمسترشد غالبا ما يسأل عما يجب أن يفعله بدلا من أن يسأل عما يجب أن يشعر به. وإذا لم يكن الفرد واعيا بسلوكه، فإنه لن يتعلم السلوك المسؤول وبالتالي لن يحقق النجاح في تحقيق هويته. (عبد الله، 2012: 236)

والمرشد الواقعي لا ينكر المشاعر أبدا ، ولكنه لا يركز الاهتمام عليها ، فهو يقول" والان لقد فهمت مشاعرك، فدعنا نفحص ما تفعله، ما لذي تفعله في الوقت الحاضر؟" (مليكة،2010: 300)

4-3- التركيز على السلوك الحاضر :

لا أحد يستطيع أن يكسب هوية ناجحة دون أن يكون مدركا لسلوكه الحاضر. والارشاد الواقعي يركز على تغيير السلوك الحالي. معتمدا على الاقناع أن الماضي لا يمكن تغييره وكل ما يمكن تغييره هو الحاضر والمستقبل .أما الحديث عن الماضي فيعتبر مفيدا فقط إذا كان مرتبطا بصورة مباشرة بمساعدة وتحسين السلوك في الوقت الحاضر أو المستقبل. (أبوسعد وعبدالهادي ،1999: 161) .

وإذا نوقش الماضي فإنه من المفيد:

- أن تناقش خبرات الفرد في الماضي وعلاقتها بالسلوك الحاضر والمحاولات الحالية للنجاح.

- ان يحاول المرشد مناقشة البدائل البناءة التي يمكن أن يكون قد سلكها في ذلك الوقت .
- إذا ناقش المرشد الصعوبات التي واجهها المسترشد نتيجة سلوكه، بدلا من التركيز على سبب وقوعه في المشاكل، فإنه كذلك يركز على سبب عدم وقوع المريض في مشاكل أكثر صعوبة. (مليكة، 2010: 300)

4-4- الحكم على السلوك(تقييم السلوك) :

نظرية الارشاد الواقعي تقرر أن كل فرد عليه أن يحكم على سلوكه الخاص، وأن يزن هذا السلوك ويحكم حكما تقييميا على ما يأتي به من أعمال وما تسهم به هذه الاعمال والتصرفات في فشله، وعلى أن تتم عملية التقويم والحكم على السلوك من جانب المسترشد قبل أن يبدأ المرشد في إجراءات مساعدته. وعندما يتضح للفرد حقيقة سلوكه من خلال هذه العملية التقويمية، وربما يكون مثل هذا الوضوح لأول مرة في حياته، فإنه يمكنه أن ينظر إلى هذا السلوك نظرة نقدية ويحكم على ما إذا كان بناء أم غير بناء. إن الارشاد بالواقع يتطلب من كل فرد يأتي إليه أن يجري حكما تقويميا عما إذا كان سلوكه سلوكا يتسم بالمسؤولية، ومن ثم إذا كان مفيدا له وأيضا للذين يرتبط بهم(أفراد أسرته، وزملائه في المدرسة والمجتمع)، وإذا كان سلوكه يضر به أو بالآخرين وكان هو الذي يجري التقويم والحكم فإن سلوكه الذي حكم عليه بنفسه بأنه سلوك غير مسؤول ينبغي تغييره، ولا نتوقع أن يعمل إنسان ما على تغيير سلوكه الشخصي إلا إذا فهم أولا أن هذا السلوك حكم عليه بأنه سلوك غير مناسب. (الشناوي،1994: 237).

ويصر الإرشاد الواقعي على أن يقيم الفرد سلوكه وأن يحكم ما إذا كان هذا السلوك يساعده أم لا، ومسؤولية المرشد ليست هي أن يذكر للمسترشد كيف يعيش حياته ولكن في أن يوجهه في الاتجاه الذي سوف توفر له السعادة دون إيذاء الآخرين وإيذاء ذاته. ويعتقد أنصار الإرشاد الواقعي أنه أمر غير مسؤول انتحال الأعذار لسوء السلوك، اي السلوك الذي حكم المسترشد بأنه خطأ ليس فقط بالنسبة له، ولكن بالنسبة للمجتمع أيضا، ويجب أن يحذر المرشد من إصدار أحكام قيمية للمسترشد، لأن ذلك سوف يعفي المسترشد من المسؤولية عن سلوكه، ولكن المرشد يرشد المسترشد إلى تقييم سلوكه.(مليكة،2010: 30)

4-5- التخطيط للسلوك المسؤول:

عندما يحكم المسترشد على سلوكه بأنه غير مسؤول ويرغب في أن يكون سلوكه أكثر مسؤولية، فإن المرشد يركز على مساعدته في وضع خطة واقعي وعندما توضع الخطة يجب تنفيذها، إن جزءا رئيسيا في المشاركة بالمعالجة يجب أن يحتوي خطط واقعية ضمن حدود وقدرات المسترشد، ويجب أن لا تحتوي الخطة أعمالا كبيرة أو معقدة، بحيث ينتج عنها الفشل لدى المسترشد، وإنما خطوات التنفيذ يجب أن تتضمن عناصر إمكانية النجاح، وفي حالة رغبة المسترشد في تطوير خطة غير واقعية فإن على المرشد أن ينبه لذلك و أن يساعده على وضع خطة أكثر واقعية. ومن المهم ان تكون الخطة مكتوبة على شكل عقد، للأن الخطة التي لا يتم كتابتها يمكن نسيانها أو إساءة تذكرها. ويجب أن تكون الأهداف عملية وقصيرة المدى ويمكن تحقيقها بنجاح، لأن مثل هذا النجاح يعزز إيجابيا جهود المسترشد للوصول إلى أهداف بعيدة المدى، فالتخطيط للسلوك المسؤول هو لب عملية المساعدة، ومن هنا فإن أفضل ما يكون عليه العلاج هو تقديم معلومات جديدة للمسترشد ومساعدته على اكتشاف طرق أكثر فاعلية للوصول إلى أهدافه، ويجب أن تكون الخطط محددة وثابتة ويمكن قياسها، ويجب أن تكون قابلة للتغيير مع اكتساب المسترشد فهما أعمق للسلوكات المحددة التي يريد تغييرها. والمرشد لا يرى الخطط مجردة، بل يراها كبدائل متعددة، وإن لم تنجح الخطة فلا ضرر من عمل خطط أخرى حتى يتم الوقوع على خيار قابل للتنفيذ. (الزيود،2008: 365-366)

ويصر أصحاب الإرشاد الواقعي على وضع الخطط المكتوبة في صورة عقد. كما أن المرشد يناقش مع المسترشد كل التفاصيل العملية في الخطة لا بوصفها أمرا مطلقا، ولكن بوصفها طريقة لتوضيح البدائل المتعددة في الحياة. (مليكة،2010: 301)

4-6- الإلتزامcommitment:

يعد الالتزام حجرا أساسيا في الارشاد الواقعي، لأنه فقط عن طريق وضع الخطط وتنفيذها يكتسب الفرد الإحساس بقيمته ونصحه. ومن الضروري بعد أن يقوم الفرد بإصدار حكم على سلوكه ومساعدته في وضع خطة لتغيير هذا السلوك طبقا لحكمه، فإن الخطوة التالية هي مساعدة المسترشد على الإلتزام بتنفيذ هذه الخطة . إن الالتزام أمام الاخرين يكون أشد فاعلية بدلا من الالتزام امام ذاته فقط، وهو شيء تختلف فيه مدرسة العلاج الواقعي عن غيرها من المدارس العلاجية. فالمرشد الواقعي

يشجع التزام المسترشد على تنفيذ الخطة حتى إذا قال المسترشد ذلك إنه ينفذها إرضاءا للمرشد وخاصة في المراحل الأولى من الارشاد. وعى المرشد أن يساعد المسترشد على الالتزام بأمر معقول لتوفير فرص النجاح، ويجب الانتباه إلى أن البعض يفرط في الالتزام أمام نفسه دون أن يترجم هذا الالتزام إلى تغيير حقيقي في السلوك، كما يجب أن يتغير الالتزام بتغير الظروف.

وأخيرا فإن الالتزام لدى المسترشد يكسبه إحساسا بقيمته وأهمية ذاته مما يساعد على المضي في تنفيذ الخطة وتكريس جهده لإنهائها حتى تحقق غايتها. (عبد الله، 2012: 238–239)

4–7– لا أعذار(لا للتبريرات):

قد تفشل الخطط التي وضعت لتغيير سلوك المسترشد أحيانا، لكن المرشد الواقعي يوضح للمسترشد أن الأعذار غير مقبولة، ولا يهتم المرشد بالبحث عن أسباب فشل الخطة ولكنه بدلا من ذلك يهتم بالأسباب الحقيقة التي أدت إلى فشل الخطة وانه يجب وضع خطة جديدة أو تعديل الخطة القديمة. ومن الأفضل مساعدة المسترشد على إعادة التخطيط بدلا من مناقشة أسباب فشل الخطة. وقد تفشل الخطة لأن الفرد لم يفعل ما يجب فعله فيها، ولكن المرشد لا ينتقص من قدرة المسترشد على فشله هذا، ولا يلومه وهو بدلا من ذلك يسأله: "هل ستلتزم بما ألزمت به نفسك سابقا؟" فإذا أجاب: نعم، يسأله: متى؟، أو يقول عن الخطة: فشلت فدعنا نبحث معا عن خطوة جديدة". فليس من المقبول إطلاقا تقديم أعذار أو تبريرات، وحين يبدأ المسترشد بالاعتذار، فقد يقول له المرشد: إنني لم أسالك عن اسباب الفشل، ولكن أسالك متى ستقوم بما قلت إنك ستقوم به؟ إن التعمق في بحث أسباب الفشل يدعم ويرسخ هوية الفشل، فمهمة المرشد أن يغير السلوك باتجاه هوية النجاح عن طريق إعادة الالتزام بالخطة القديمة أو تصميم خطة عمل جديدة. إن المرشد الواقعي الماهر هو الذي لا ينبش في أخطاء المسترشد ولا يقوم بدور "المخبر" والبحث عن اسباب الفشل، كما لا ينتقص من قيمة المسترشد لفشله. (عبد الله، 2012: 238–239) (مليكة،2010: 302)

4–8– إستيعاب العقاب:

استبعاد العقوبات أمر هام في الإرشاد بالواقع مثله مثل عدم قبول اعتذارات، ومن الصعب على الكثيرين من الناس أن يستبعد العقوبة عندما يخفق شخص، وفي الحقيقة فإن العقاب يعتبر أسلوبا ذا أثر

ضئيل في تغيير سلوك الأشخاص الذين لهم هويات فشل، ويلحق بالعقاب كل العبارات والالفاظ السلبية التي تحط من قيمة المسترشد، ومن الضروري ألا يعاقب المرشد المسترشدين بعبارات جارحة أو نفادة مثل قوله " كنت أعرف غنك لن تقوم بهذا أبدا" ، أو "أنظر : قد عدت لذلك من جديد" إن هذا الأسلوب من السخرية بالمسترشد من شأنه أن يساعد على ترسيخ هوية الفشل لديه، وفي الوقت نفسه يفسد العلاقة الارشادية بين المرشد والمسترشد . (الشناوي،1994: 240)

5- الاستراتيجيات العلاجية المستخدمة:

5-1- التساؤل (Questionnig):

يسأل المرشد أسئلة كثيرة ومهمة ليستكشف السلوك الكلي، ويقيم ما يفعله الناس، ويعمل خططا محددة، والأسئلة مفيدة في العلاج الواقعي لأنها تدخل في العالم الداخلي للمسترشد، لتجمع معلومات، لتعطي معلومات، لتعطي معلومات، لتساعد المسترشد أن تكون لديه سيطرة أكثر فعالية. (أبو سعد، 2012: 162)

ومن الاسئلة المهمة: ماذا تعملون؟ ماهي خططكم؟ وعندما يتم جمع المعلومات فإنها تكشف السلوك الكلي، وتساعد المسترشد أن يخطط، ومن المفيد توجيه أسئلة محددة مثل متى تترك المنزل؟ أين تذهب؟ هل تذهب لوحدك؟ (ابو سعد وعربيات،2012: 309)

5-2- كونه إيجابيا(Being Positive):

المرشد الواقعي يركز على ماذا يفعل المسترشد، ويعزز السلوك ويركز على التخطيط الايجابي، والمسترشدون يتوقعون أن المرشد يريد أن يستمع إلى مشاكلهم وتعاستهم وفشلهم وخيبة أملهم والمناقشة السلبية تقود الى المزيد من الاحباط والشعور بالاكتئاب، والاستراتيجية الجيدة هي التي تساعد المسترشد على التخلص من هذه المشاعر عن طريق التركيز على أمور بناءة وإيجابية تحدث مع المسترشد في الوقت الحاضر، ويستخدم جلاسر في ذلك الادمان الايجابي(Positive Addiction) ويستخدمه لمساعدة المسترشدين للتغلب على ضعفهم وعدم مقدرتهم على حل المشاكل الجسمية والنفسية التي يعانون منها، ويتطلب الادمان الايجابي أن تكون لدى من يستخدمه ممارسة في الارشاد. ومن الانشطة التي تستخدم في الادمان الايجابي : التفكير، الركض. وعن طريق الادمان الايجابي

نحصل على مدخل سهل للإبداع. ويمارس المسترشد هذا النشاط لمدة ساعة واحدة يوميا، وهذه الانشطة يجب أن لا تكون منافسة للآخرين وأن يكون تأديتها دون انتقاد للذات ويساعد الادمان الايجابي في التعامل مع أية مشكلة ربما يمتلكها الشخص في حياته.(أو سعد،2012: 162)

والناس الذين طوروا إدمانا سلبيا كالإدمان على عقار النيكوتين، الكحول، قد يجدون الادمان الايجابي كالسباحة والركض والتأمل مفيدا لهم بشكل كبير، والأنشطة التي يمارسها الشخص في الإدمان الإيجابي يجب أن تكون ذات قيمة جسدية، عقلية، روحية، وأن يكون هذا النشاط من السهل تأديته لدى المسترشد. (أبوسعد وعربيات، 2012: 309)

5-3- الدعابة (Humor):

في بيئة الصداقة التي يعمل على تطويرها المرشد تكون الدعابة مناسبة وبشكل طبيعي، والمرشدون أحيانا تكون لديهم الفرصة للسخرية من أنفسهم ويشجع المسترشد لأن يعمل الشيء نفسه، وهذا يمكن أن يخفف الضغط على المسترشد، والدعابة حاجة أساسية، فمتى كان المرشد والمسترشد شاركا في إبداء نكته فهنا يكونان متساويين في القوة، ويمكن أن يطور بيئة الصداقة، وتساعد في مقابلة حاجة المسترشدين للانتماء.(أبو سعد وعربيات، 2012: 309)

5-4- المجابهة أو الموجهة (Confrontation) :

لأن المرشد الواقعي لا يوافق على الأعذار ولا يستسلم في عمله، فالمواجهة هنا حتمية، المرشد في المواجهة ما يزال إيجابيا في التعامل مع أعذار المسترشد، ولا يوافق على تلك الأعذار، المرشد لا ينتقد، ولا يجادل، ولكنه يستمر بالعمل في استكشاف السلوك الكلي وعمل خطط مؤثرة، والمواجهة يمكن أن تحدث في أي مظهر من العلاج الواقعي. (أبو سعد وعربيات، 2012: 310)

وترى نظرية الإرشاد الواقعي أن هناك سبع عادات مميتة (Deadly habits) يجب مواجهتها، وهذه العادات هي:

- الإنتقاد Criticizing
- اللوم Blaming
- التذمر Complaining
- الاحتجاج Nagging
- التهديد Threatening
- العقاب Punishing
- الرشوة Bribing (Flanagan,2004,p325)

5-5- تقنيات التناقض (Paradoxiacal Technique) :

في العلاج الواقعي عمل خطط والحصول على التزام من المسترشد للخطة يمكن أن يعمل مباشرة، وهناك أوقات نرى المسترشدين فيها يقاومون تنفيذ الخطط التي عملوها، وتقنيات التناقض تعطي تعليمات متعارضة للمسترشد، التغيير الفعلي يمكن أن يكون نتيجة المتابعة لأية بدائل تم إعطاؤها بواسطة المرشد، مثال المسترشدين الذين يكونون قلقين بوضوح بسبب عدم عملهم أخطاء في العمل ربما يوجهون إلى عمل الأخطاء. وتقنيات التناقض تكون غير متوقعة وصعبة للاستخدام ولا بد من التدريب والألفة قبل استخدامها، والارتباط والامان هي مفاهيم مفتاحية في استخدام التدخلات التناقضية، وهذه التدخلات يجب ان لا تستخدم مع أفراد مثل الانتحاريين.(ابوسعد وعربيات، 2012 :311)

6- العمليات التي تؤدي إلى التغيير أو نظام (WEDP) :

بحسب جلاسر، العمليات التي تؤدي إلى التغيير تعتمد على الفرضية التي تقول أن الانسان تكون لديه الدافعية للتغيير عندما:

أ- يعتقدون أن سلوكهم الحالي لا يؤدي بهم إلى الحصول على ما يريدون.

ب-يؤمنون بأنه هناك سلوكيات أخرى تقربهم أكثر مما يريدون. (COREY ,1996 ,276)

والاحرف الاربعة من نظام WEDP يتضمن مايلي:

6-1- الرغبات WANTS:

إن أخصائي الارشاد الوقعي يسأل المسترشد ما لذي تريده؟ خلال مهارة الاسئلة التي يقدمها المرشد، فإن المسترشدين يشجعون ليميزوا ويحددوا ويكرروا كيف يريدون تلبية احتياجاتهم، ومن الاسئلة المفيدة لمساعدة المسترشدين في الاشياء الدقيقة تتضمن :

- ما نوع الشخص الذي ترغب في أن تكون مثله؟
- ماذا تريد من عائلتك إذا كانت إرادتك وإرادتهم متطابقتين؟
- ماذا ستعمل إذا كنت تعيش كما تريد؟
- هل تريد حقيقة أن تغير حياتك؟
- ما الأشياء التي لا تريد أن تحصل عليها في حياتك؟
- ما لذي يجعلك تفكر بأن لا تتغير؟

من خلال هذه الاسئلة يستطيع المرشد الكشف عن رغبات المسترشد وإدراكه للواقع، ويعني ذلك الكشف عن ماهية الشيء الذي يريده المسترشد من العالم ومدى رغبته في الوصول إليه، وإلى أي حد يعمل لإشباع رغبته . ويقوم المرشد أيضا بالكشف عن كيفية إدراك المسترشد لنفسه ومعرفة ما لذي يستطيع السيطرة عليه وما هي الأشياء والأحداث المهمة الخارجة عن سيطرته(Flanagan & Flanagan,2004,p315)

6-2- التوجيه و العمل Directing and Doing:

فهو يهتم بسلوك المسترشدين الآن، و تقدم الأسئلة من خلالها مثل: ماذا تعمل الآن؟ وعلى الرغم من أن المشاكل قد تكون متجذرة في الماضي، فإن المسترشدين يحتاجون إلى أن يتعلموا كيف يتعاملوا مع السلوكيات في الحاضر بتعلم طرق أفضل للحصول على ما يريدونه.

وتركز نظرية الارشاد الواقعي على التغيرات الحاضرة في مجموع السلوك ، وليست على الاتجاهات والشعور فحسب ومن الأسئلة التي يمكن أن تسأل:

- ما لذي فعلته حقيقة في الاسبوع الماضي؟
- ما لذي أردت أن تفعله ليختلف عن العمل في الأسبوع الماضي؟
- ما لذي تقوله لتعمله؟
- ماذا ستعمل غدا؟ (أبو سعد، 2012:159)

وفي بداية العملية الارشادية من المهم مناقشة الاتجاه الرئيس لحياة المسترشد، وهذا من خلال السؤال عن أي هو الآن وإلى أين يريد أن يذهب وإلى أين يوصله السلوك الحالي. وهذا التساؤل ما هو إلا محاولة لمعرفة ما إذا كان الاتجاه الذي يسير فيه المسترشد هو الاتجاه المرغوب فيه أم لا. (Corey,1996,p268)

6-3- التقييم Evaluation:

جوهر نظرية الارشاد الواقعي هو الطلب من المسترشدين أن يعملوا تقييمات متتابعة، هل أنت مسؤول عن سلوكك الحاضر للحصول على ما تريده الآن؟ هل أنت تتجه لما تريد خلال مهارة الاسئلة ؟ والمرشد يساعد المسترشدين في تقييم سلوكهم ويتضمن أيضا الأسئلة الآتية:

- هل ما تفعله يساعدك أم يسبب لك أذى؟
- هل ما تعمله من سلوك لمصلحتك؟
- ما الذي تفعله ضد القوانين؟
- هل الذي تريده واقعي ويمكن إنجازه؟
- هل هذه الإجراءات تساعدك في أن تنظر إلى طرق أخرى مختلفة؟
- كيف تلزم نفسك بإجراءات العلاج وتغيير حياتك؟. (ابوسعد، 2012: 159)
- هل سلوكك مقبول أم لا ؟
- إن الشيء الذي تريده أنت من العالم هل هو قابل للتحقيق ؟
- هل رؤيتك الحالية للعالم تساعدك على الوصول إلى أهدافك. (Flanagan&Flanagan,2004,p327)

6-4- التخطيط Planning:

إن الخطط وتنفيذها تساعد الافراد على كسب سيطرة مؤثرة في حياتهم، ويرى جلاسر أن على المسترشدين حتى يحلوا مشاكلهم ويتمكنوا من ذلك يحتاجون لعمل خطط، وإذا لم يتم إنجاز الخطط لأي سبب فالمرشد والمسترشد عليهم أن يعملوا معا ليستنبطوا طرقا مختلفة، وخلال هذا التخطيط يحث المرشد والمسترشد على اتخاذ المسؤولية للخيارات التي يقوم بها، وهنا يقوم المرشد بتذكير المسترشدين بأنه لا أحد في أحد العالم سوف يعمل أشياء لهم في حياتهم سوى هم أنفسهم. و يستعمل جلاسر SAMIC3 ليشير الى الخطة الجيدة حيث:

S(SIMPLE)، يجب أن تكون الخطة بسيطة وسهلة الفهم.

A(Attainable)، يجب أن تحقق الخطة أهداف إيجابية.

M(Measurable)، يجب أن تكون الخطة ونتائجها قابلة للقياس.

I(Immediate)، يجب تنفيذ الخطة فورا.

C(Continuously done)، يجب أن تنفذ الخطة باستمرار.

C(Controlled)، يجب أن تكون الخطة قابلة للسيطرة عليها.

C(Committed)، يجب أن يكون هناك إلتزام بالخطة حتى نهايتها. (أبوسعد،2012: 161)

7- تقييم النظرية:

7-1- مزايا النظرية:

1. إعتمادها بصورة رئيسية على المعرفة والحقيقة في الارشاد.
2. يمكن إستعمالها في عدد من الجلسات و مع أعداد مختلفة من الأفراد أي في الارشاد الجمعي.
3. يمكن استعمالها من قبل الآباء والمعلمين خلال وقت قصير وبفعالية.
4. تعتبر فعالة لعلاج الأفراد الذين صنفوا على أنهم يصعب التعامل معهم مثل الجنوح، المنحرفين، الفصاميين، المكتئبين، المدمنين على المخدرات، الصراعات الزوجية، الذهان، حلات التوتر. (العزة وعبد الهادي،1999: 169)

5. بساطة المفاهيم التي تقوم عليها النظرية.
6. المسترشدين في هذا الاسلوب الارشادي هو الذي يتولى عملية تقويم السلوك.
7. المسترشد له دور نشط في إعداد الخطط وتعديلها بناءا على واقع الفرد وظروفه وقدراته. (الشناوي،1994:243–244)

وبسبب وجود هذه المزايا من ناحية وحداثة النظرية من ناحية أخرى قام الباحث بالاعتماد على هذه النظرية لبناء البرنامج الارشادي .

7–2– نقد النظرية:

- تركز هذه النظرية على السلوك أكثر من المشاعر.
- لا توجد أساليب محددة يستند إليها المرشد أو المسترشد في محاولاته لتغيير سلوك المسترشد.
- هناك تعارض في النظرية بين الدور الذي تلعبه المسؤولية والدور الذي يلعبه الاندماج في تكوين هوية النجاح أو هوية الفشل ، فبينما يعتبر الاندماج شرطا ضروريا للوفاء بالحاجات، فإنه يقرر أن لدى الفرد قدرة على الوفاء بحاجاته للمسؤولية دون شروط مسبقة. ولم يحدد لنا جلاسر معايير الصحيح والحق، ولكنه تركه للمعايير الاخلاقية التي يراها المرشد، وإستبصارات المسترشد بمعايير المجتمع، وبذلك فقد تشمل جوانب ذاتية للمرشد قد لا تكون هي الصحيح دوما .
- لا تتوافر دراسات كثيرة تثبت جدوى العلاج بالواقع على المدى الطويل وخاصة على من هم خارج المستشفيات والمؤسسات الاصلاحية. (عبد الله ، 2012: 242)

- **الخلاصة:**

أصبح لعملية الإرشاد النفسي دور هام في المنظومة التربوية، وذلك في تحسين العملية التربوية وتحقيق أهدافها، وتقديم خدمات إرشادية للتلاميذ الذين يعانون من مشكلات دراسية وتغيير سلوكاتهم نحو الأفضل حتى يكونوا أعضاء فاعليين ومنتجين في المجتمع.

لهذا تناول هذا الفصل في جزئه الاول الارشاد النفسي مستوفيا تعريفه واهدافه وطرقه والنظريات القائمة عليه، ثم يليه في الجزء الثاني البرنامج الارشادي، حيث تطرقنا فيه إلى مفهومه وخصائصه والخطوات التي نتبعها في بناء البرنامج الارشادي. أما في الجزء الثالث والاخير من الفصل، فقد ركزنا على النظرية التي تبناها الباحث كخلفية نظرية لبناء البرنامج الارشادي وتطبيقه وهي نظرية الإرشاد الواقعي للعالم جلاسر.

الفصل السادس: الاجراءات المنهجية للدراسة.

- **تمهيد**

أولا: الدراسة الاستطلاعية.

1. ترجمة مقياس الادمان على الفيسبوك.
2. بناء مقياس السلوك الانسحابي.
3. تكييف مقياس مهارات التواصل.
4. إعداد وبناء البرنامج الارشادي.

ثانيا: الدراسة الأساسية.

1- الدراسة الوصفية.

1-1- منهج الدراسة.

1-2- عينة الدراسة و خصائصها.

1-3- أدوات الدراسة و كيفية التصحيح.

1-4- الأساليب الإحصائية المستعملة.

2- الدراسة التجريبية للبرنامج الارشادي.

2-1- منهج الدراسة والتصميم المعتمد.

2-2- اختيار العينة و خصائصها.

2-3- مراحل تطبيق البرنامج الارشادي.

2-4- الأساليب الإحصائية المستعملة.

- **تمهيد:**

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في هذه الدراسة الميدانية، بدءا بالدراسة الاستطلاعية، حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها وضبط خصائصها السيكومترية، وبعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءا من اختيار العينة بمراحلها و انتهاءا بتحديد الوسائل الإحصائية التي تم الإعتماد عليها في معالجة نتائج الفرضيات في شقيها الوصفي والتجريبي.

أولا: الدراسة الاستطلاعية.

سعى الباحث من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. ترجمة مقياس الادمان على الفيسبوك والتحقق من خصائصه السيكومترية.
2. بناء مقياس السلوك الانسحابي والتأكد من خصائصه السيكومترية.
3. تكييف مقياس مهارات التواصل والتحقق من خصائصه السيكومترية.
4. إعداد وبناء البرنامج الارشادي.

1- ترجمة مقياس الإدمان على الفيسبوك:

استخدم الباحث مقياس الادمان على الفيسبوك المطور لسيسيلي أندرياسن(Andreassen2012) الاصلي باللغة الانجليزية، والذي يتكون من (18) فقرة ضمن ست(6) أبعاد كما في الجدول.

جدول رقم 2 توزيع فقرات مقياس إدمان الفيسبوك على أبعاده باللغتين.

العدد	الأبعاد مترجمة للعربية	الابعاد بالإنجليزية	عدد الفقرات
1	الاهمية أو البروز	**Salience**	3
2	التحمل أو السماح	**Tolerance**	3
3	تعديل المزاج	**Mood modification**	3
4	الانتكاس أو المعاودة	**Relapse**	3
5	الاعراض الانسحابية	**Withdrawl**	3
6	الصراع	**Conflict**	3

وللتأكد من صلاحيته للدراسة، مر المقياس بالخطوات التالية:

- صدق الترجمة.
- الخصائص السيكومترية للمقياس.

1-1- صدق الترجمة:

قام الباحث بترجمة فقرات المقياس من الانكليزية إلى العربية ملحق رقم(01)، وعرض كلتا النسختين على خبراء متخصصين(أساتذة علم النفس الذين درسوا في الجامعات البريطانية، حيث جمعوا بين التخصص واللغة) للتأكد من صحة ترجمتها، وبعد الأخذ بالآراء، قام الباحث بتعديل ترجمة بعض الفقرات والإبقاء على التي لاقت إجماعا من طرف المحكمين.

1-2- الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الفيسبوك:

1-2-1-الصدق:

أ. الصدق الظاهري:

إن أداة البحث تعد صادقة عندما تقيس ما أردنا قياسه بواسطته، أي أنه يحدد معنى درجاته، ولغرض التأكد من صدق المقياس، قام الباحث بعرض فقرات المقياس بصيغته المترجمة على المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وذلك للتأكد من صلاحية ومضمون الفقرات ومدى ملائمتها للمجال الذي وضعت من أجله. وفي ضوء ملاحظات الخبراء أجرى الباحث التعديلات والتأكيدات المناسبة.

ب. صدق المفهوم(البناء): وتحقق ذلك من خلال الآتي:

أ- القدرة التمييزية:

لغرض التعرف على قدرة كل فقرة في التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على أعلى الدرجات والذين يحصلون على درجات منخفضة، **اعتمد الباحث** على البيانات التي حصل عليها من تطبيق المقياس على عينة تبلغ (75) تلميذ، وتم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها التلميذ ثم رتبت الدرجات تنازليا، وبعد ذلك تم اختيار نسبة(28%) من الدرجات العليا و (28%) من الدرجات الدنيا، وتبعا لذلك أصبح عدد أفراد كل مجموعة (21) تلميذ وتلميذة، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في معرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، حيث عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية

المجدولة، حيث أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة(0.000) أصغر مقارنة بقيمة (ت) المجدولة (0.05) وبذلك ظهر أن كل فقرات المقياس دالة إحصائيا ،ومنه نقبل الفرض البديل الذي ينص على وجود فروق بين المجموعتين الدنيا والعليا **ومنه قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عليا و الذين يحصلون على درجات دنيا** والجدول(03) يوضح.

جدول رقم 3 يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس إدمان الفيسبوك.

المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		قيمة ت
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	
79.10	2.914	62.29	1.454	0.000	0.05	23.655-

ب-الاتساق الداخلي:

1- تم استخدام معامل إرتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية لأفراد العينة البالغ عددها (75) تلميذا، حيث أظهرت النتائج بأن معاملات الارتباط كانت تتراوح بين(045- 0.82)، وقد بينت النتائج أن كل الفقرات كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01).الجدول (04) يوضح.

جدول رقم 4 ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك.

الأبعاد	تسلسل الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	الأبعاد	تسلسل الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
الاهمية	1	0.54	الانتكاس	10	0.57
	2	0.51		11	0.62
	3	0.48		12	0.61
التحمل	4	0.70	الاعراض الانسحابية	13	0.70
	5	0.47		14	0.59
	6	0.57		15	0.51
تعديل المزاج	7	0.53	الصراع	16	0.64
	8	0.45		17	0.59
	9	0.63		18	0.82

2– علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد: لتحقيق هذا الغرض تم حساب الدرجة الكلية لكل بعد، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد على كل فقرات البعد ودرجتهم الكلية في ذلك بعد، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة(0.01) مما يدل على ارتباط قوي بين كل فقرة وبعدها ، والجدول(05) يوضح ذلك.

جدول رقم 5 ارتباط كل فقرة ببعدها لمقياس إدمان الفيسبوك.

الأبعاد	تسلسل الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	الأبعاد	تسلسل الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
الاهمية	1	0.73	الانتكاس	10	0.91
	2	0.78		11	0.90
	3	0.50		12	0.58
التحمل	4	0.89	الاعراض الانسحابية	13	0.87
	5	0.75		14	0.84
	6	0.52		15	0.44
تعديل المزاج	7	0.87	الصراع	16	0.90
	8	0.78		17	0.78
	9	0.41		18	0.68

3- علاقة البعد بالبعد وعلاقة البعد بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراجها من خلال إيجاد معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الستة والدرجة الكلية، وقد أشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الستة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت تتراوح بين(0.54- 0.86)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، والجدول(06) يوضح ذلك.

جدول رقم 6 يوضح علاقة البعد بالبعد وعلاقة البعد بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك

الأبعاد	الأهمية	التحمل	تعديل المزاج	الانتكاس	الاعراض الانسحابية	الصراع
الأهمية	1					
التحمل	0.67	1				
تعديل المزاج	0.64	0.55	1			
الانتكاس	0.60	0.58	0.54	1		
الاعراض الانسحابية	0.59	0.72	0.56	0.68	1	
الصراع	0.69	0.60	0.59	0.79	0.57	1
الدرجة الكلية للمقياس	0.81	0.81	0.78	0.85	0.83	0.86

1-2-2- الثبات:

أ. **طريقة إعادة الاختبار:** قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة من التلاميذ بلغت(75)، وبعد مرور 15 يوما على التطبيق الأول للاختبار، أعيد تطبيقه مرة ثانية على نفس المجموعة

وحصل الباحث على (60) من الاستمارات في التطبيق الثاني. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لكلا التطبيقين بأبعادهما ودرجاتهما الكلية. وقد تمتعت قيم معاملات الارتباط للأبعاد والمقياس ككل بدرجة جيدة من الثبات. وكانت موزعة كما يلي:

جدول رقم 7 درجات معامل إرتباط بيرسون لأبعاد المقياس في التطبيقين.

مجالات الادمان على الفيسبوك	عينة الثبات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأهمية	60	8.22	3.147	8.63	3.141
التحمل	60	8.57	3.392	8.57	3.451
تعديل المزاج	60	8.10	3.686	8.48	3.735
الإنتكاس	60	7.93	4.174	8.97	3.698
الاعراض الانسحابية	60	7.68	3.847	8.02	3.964
الصراع	60	7.42	3.815	7.57	3.916
الدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك	60	48.10	18.729	50.23	18.727
معامل الثبات	60	0.98			

ب. طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الإرتباط بهذه الطريقة من خلال استخدام برنامج SPSS على عينة بلغت (60) تلميذا، وقد بلغ معامل الثبات (91.7)، وهذا مؤشر على ثبات جيد. الجدول (08) يوضح ذلك.

جدول رقم 8 درجة معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدمان الفيسبوك.

معامل ألفا كرونباخ	العينة
0.917	60

بعد أن تحقق الباحث من صدق مقياس إدمان الفيسبوك بطرقه المختلفة وكذا ثباته ، فقد أصبح جاهز لتطبيقه في الدراسة ويمكن وصفه كالتالي:

- يتكون المقياس بصورته النهائية من (18) فقرة متوزعة بشكل متساوي على ست(6) أبعاد أمام كل فقرة بدائل خماسية هي: أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما.
- تكون أعلى درجة للمقياس يمكن الحصول عليها هي(90) وأدنى درجة هي(18). والفرد الذي يحصل على (60) أو أكثر على المقياس يعتبر **مدمنا** على الفيسبوك.
- حصل المقياس على ثبات مقداره(098) حسب طريقة إعادة الاختبار و (0.917) حسب طريقة ألفا–كرونباخ، و يتمتع بالصدق حيث استخرج الباحث أنواع الصدق وهي: الصدق الظاهري، صدق الترجمة وصدق المفهوم(البناء).

جدول رقم 9 مقياس إدمان الفيسبوك في صورته النهائية.

الرقم	الابعاد وفقراتها	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
	الاهمية salience					
1	اقضي أوقات كثيرة أفكر في الفيسبوك أو أخطط لإستخدامه					
2	أفكر في إيجاد وقت فراغ أكثر لقضائه على الفيسبوك					
3	أفكر كثيرا فيما حدث مؤخرا على الفيسبوك					
	Tolerance التحمل					
4	أقضي وقتا أكثر على الفيسبوك من الذي نويته في البداية					
5	أشعر بإلحاح قوي لإستخدام الفيسبوك أكثر فأكثر					
6	أشعر بأن علي إستخدام الفيسبوك أكثر و أكثر لكي أشعر باللذة نفسها					
	Mood modefication تعديل المزاج					
7	أستخدم الفيسبوك لكي أنسى مشكلاتي الشخصية					
8	أستخدم الفيسبوك للتقليل من الشعور بالذنب،القلق،العجز، الإكتئاب					
9	أستخدم الفيسبوك للتقليل من الإرهاق					
	Relapse المعاودة					
10	مررت بخبرة بحيث قال لي الآخرون بأن علي التقليل من إستخدام الفيسبوك ولكني لم أسمع إليهم					
11	حاولت الإنقطاع عن إستخدام الفيسبوك وبدون نجاح					
12	قررت التقليل من إستخدامي المتكرر للفيسبوك، ولكني لم أتمكن من فعل ذلك					
	Withdrawl symptomes الأعراض الإنسحابية					
13	أشعر بالتوتر والانزعاج إن منع مني إستخدام الفيسبوك					
14	أغضب بسرعة إذا منعت من إستخدام الفيسبوك					
15	أشعر بالقلق والإحباط إن لم أتمكن من دخول الفيسبوك					
	Conflict الصراع					
16	إستخدامي للفيسبوك بكثرة أثر سلبا في دراستي/عملي					
17	أعطي أولوية أقل للهوايات وممارسة الرياضة بسبب الفيسبوك					
18	أهملت شريكي، أعضاء عائلتي أو أصدقائي بسبب إستخدام الفيسبوك					

2- بناء مقياس السلوك الانسحابي:

عمل الباحث على بناء مقياس السلوك الانسحابي، وذلك لأن الأدوات المتحصل عليها من خلال الدراسات السابقة لا تخدم أهداف البحث، كونها ركزت على مرحلة الطفولة من جهة وهناك من ركزت على غير العاديين من أطفال التوحد والمتخلفين، ومنها ما هو مختلف مع هذه الدراسة في تحديد الأبعاد المراد قياسها.

وقد مرت عملية البناء بخطوات نوضحها كالتالي:

2-1- خطوة السؤال المفتوح.

2-2- الاطلاع على الأدوات المعدة مسبقا.

2-3- تكوين الاستبيان في صورته الاولية.

2-4- الخصائص السيكومترية للمقياس والصورة النهائية.

2-1- خطوة السؤال المفتوح:

- الهدف من هذه الخطوة هو تحديد مكونات وأبعاد المقياس و تأطير مفهومه وإضفاء مسح واقعي لبنود الاستبيان من خلال التعرف أكثر على ما يدور في أذهان التلاميذ وما يظهر في سلوكياتهم واقتباس بعض العبارات التي تعكس انسحابهم.
- اعتمد الباحث على عينة من الاساتذة في تحديد المفهوم الشامل والأبعاد المكونة عن طريق سؤالهم عن مفهوم السلوك الانسحابي وماهي الأبعاد التي تعكس هذا المفهوم ومنه البنود الموضحة لتلك الأبعاد .
- واعتمدنا كذلك على عينة عشوائية قدرها (60) تلميذا من تلاميذ السنة الاولى ثانوي بثانوية" محمد بن عثمان" بولاية وهران، طلب منهم الاجابة على سؤالين مفتوحين هما.
  1. ماهي عاداتك وسلوكياتك مع من حولك؟
  2. كيف تتعامل مع وحدتك؟
- إسترجع الباحث (55) نسخة من النسخ الموزعة، وبعد ذلك جمعها وقراءتها وتفريغها.

2-2- الإطلاع على الأدوات المعدة مسبقا:

-الهدف من الاطلاع على مجموعة من الاستبيانات المعدة سابقا -من خلال الدراسات السابقة التي تحصل عليها الباحث- هو تحديد الابعاد وكذا استخراج واقتباس العبارات والبنود.

- يوضح الجدول الموالي الإستبيانات والمقاييس المطلع عليها.

جدول رقم 10 استبيانات ومقاييس السلوك الانسحابي.

الرقم	المقاييس المعتمدة	صاحب الدراسة	السنة
01	السلوك الانعزالي للطفل	صلاح الدين حمدي	2003
02	الانسحاب الإجتماعي للأطفال	عادل عبد الله محمد	2008
03	السلوك الانسحابي لدى الأطفال التوحديين بعمر الروضة.	أريج الشرقي	2011
04	الشعور بالوحدة النفسية	عبد الرحمان العطاس	2013
05	السلوك الانسحابي للاطفال المعاقين عقليا	أسامة عبد المنعم	2014
06	الانسحاب الاجتماعي لتلاميذ الابتدائي	انجشايري حفيظة	2015

2-3- تكوين المقياس في صورته الأولية:

من خلال الخطوات السابقة والمتمثلة في تحليل إجابات الاساتذة والتلاميذ على الأسئلة المفتوحة وكذا الاطلاع على الاستبيانات المعدة سابقا، تمكن الباحث من صياغة (41) عبارة تتضمن تمثلها للسلوك الانسحابي موزعة على الأبعاد الاربعة وهي:

- بعد الانسحاب في الاسرة
- بعد الانسحاب في المدرسة
- بعد الانسحاب في المجتمع
- بعد الانسحاب عن الذات

-بلغ العدد الاجمالي للعبارات (41) عبارة موزعة على أبعادها الأربعة في المقياس .

جدول رقم 11 يوضح تموضع العبارات في مقياس السلوك الانسحابي.

الابعاد	تموضع العبارات في المقياس	عددها
الانسحاب في الاسرة	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9.	9 عبارات
الانسحاب في المدرسة	10،11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20.	10 عبارات
الانسحاب في المجتمع	21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34.	14 عبارة
الانسحاب عن الذات	35، 36، 37، 38، 39، 40، 41.	07 عبارات

- وحددت البدائل في ثلاث خيارات للإجابة (تنطبق علي، أحيانا، لا تنطبق علي)
- وبناءا على كل ما سبق من خطوات تم تحديد الصورة الأولية للمقياس.

جدول رقم 12 يمثل مقياس السلوك الانسحابي في صورته الأولية.

الرقم	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
بعد الانسحاب في الأسرة				
1	لا أهتم بمستجدات أسرتي			
2	لا أبادر بالسؤال عن أفراد أسرتي			
3	لا أشارك في حوارات الأسرة ولا أعطي رأيي			
4	أتجنب الأنشطة الجماعية والرحلات العائلية			
5	أتحاشى التواصل اللفظي وجها لوجه			
6	أبتعد عن مواجهة الانتقادات من لوم أو تحميل للمسؤولية المنزلية			
7	أفضل النوم في غرفة لوحدي			
8	أفضل تناول وجبات الطعام خارج المنزل			
9	أقضي وقتي وحيدا في البيت حتى في وجود أفراد أسرتي			
ب- بعد الانسحاب في المدرسة				
10	أتغيب عن المدرسة			
11	أفضل الصمت على المشاركة داخل القسم			
12	لا أهتم بنشاطات القسم الجماعية			
13	ابتعد عن أي تلميذ يحاول الاقتراب مني			
14	يعطيني الأساتذة ملاحظات على عدم اندماجي مع زملائي			
15	أفضل الجلوس لوحدي في طاولة القسم			
16	أشعر بالخوف من الآخرين واعمل جاهدا على الابتعاد عنهم			
17	لا أشعر بوجود الآخرين حتى ولو كانوا بقربي			
18	لا أرغب في إقامة علاقة مع الآخرين			
19	عندما يحدثني أحد زملائي أتركه وأذهب بعيدا عنه			
20	لا أشعر بالراحة عندما أكون وسط زملائي			
ج- بعد الانسحاب في التفاعلات والعلاقات الاجتماعية				

21	أتجنب كل أشكال التفاعل مع الآخرين				
22	أشعر بالارتباك عندما يكلمني الآخرون				
23	أرفض تلبية مبادرات الآخرين كي ألعب معهم				
24	أميل إلى اللعب بمفردي				
25	انسحب من أنشطة الجماعة وأرفض الاستمرار فيها				
26	لا أبادر بالحديث عند رؤية أحد أصدقائي				
27	عندما أرى أحد أصدقائي لا أبدي أي اهتمام				
28	أتجنب لقاء الغرباء غير المعروفين لدي				
29	أتردد عندما أطلب المساعدة من أصدقائي				
30	تقتصر إجابتي بنعم أو لا				
31	أشعر أني مرفوض ومنبوذ من الآخرين				
32	أعتقد أن أصدقائي لا يحبونني				
33	لا أشعر أن علي توسيع صداقاتي				
34	أشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس				
د- بعد الانسحاب في الذات					
35	أشعر بالفراغ				
36	أشعر أني منعزل عن العالم				
37	ليس في حياتي شيء جدير بالاهتمام				
38	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري				
39	ليس لدي طريق واضح لأسلكه				
40	أجد صعوبة في اتخاذ القرار				
41	أفضل البقاء وحيدا أثناء فرص الفراغ				

2-4- الخصائص السيكومترية للمقياس والصورة النهائية:

2-4-1- تحكيم الصورة الاولية للمقياس:

قام الباحث في هذه الخطوة بعرض الصورة الأولية للمقياس مع التعريف بالسلوك الانسحابي وأبعاده والتعريف الاجرائي له على مجموعة من الاساتذة في علم النفس وعلوم التربية بجامعة وهران وتلمسان، وقد أسندت إليهم مهمة التعليق من خلال إبداء ملاحظاتهم وتوجيهاتهم حول العبارات والأبعاد. الملحق رقم(02) يوضح أسماء المحكمين .

وقد أخذ الباحث كل الملاحظات و الاقتراحات والآراء من طرف الاساتذة بعين الاعتبار، ووفقا لذلك تم تعديل بعض الصياغات وحذف العبارات وإضافة أخرى. كما في الجدول الموالي.

وبعد أن أجرى الباحث التعديلات اللازمة التي اتفق حولها المحكمون، انتقل إلى مرحلة التحقق من الخصائص السيكومترية (صدق و ثبات) للمقياس، حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (70) تلميذا بثانوية (محمد بن عثمان) في السنة الثانية ثانوي. وبعد استرجاع الاستبانات، إستخرج الباحث(60) نسخة كاملة البيانات وقابلة للمعالجة الاحصائية .

جدول رقم 13 تعديل مقياس السلوك الانسحابي من طرف المحكمين.

العبارات قبل التحكيم	العبارات بعد التحكيم
نعم–أحيانا–لا	تنطبق علي–أحيانا– لا تنطبق علي
لا أهتم بمستجدات أسرتي	لا أهتم بما يدور داخل أسرتي
لا أبادر بالسؤال عن أفراد أسرتي	لا أسأل عن أفراد أسرتي
لا أشارك في حوارات الأسرة ولا أعطي رأيي	لا أشارك في حوارات أسرتي
/	لا أشارك في اتخاذ القرارت داخل الأسرة
أتجنب الانشطة الجماعية والرحلات العائلية	أتجنب الذهاب في الرحلات العائلية
أتحاشى التواصل اللفظي وجها لوجه	أتحاشى الكلام وجها لوجه مع أفراد أسرتي
أتغيب عن المدرسة	أتغيب عن المدرسة بدون مبرر
يعطيني الأساتذة ملاحظات على عدم إندماجي مع زملائي	ينبهني أساتذتي إلى وجوب إندماجي مع زملائي
أشعر بالخوف من الآخرين وأعمل جاهدا على الابتعاد عنهم	أتهرب من الحديث مع زملائي
لا أرغب في إقامة علاقة مع الآخرين	ليس لدي أصدقاء في المدرسة
أتجنب كل أشكال التفاعل مع الآخرين	أتجنب جل أشكال التفاعل مع الآخرين
أتردد عندما أطلب المساعدة من أصدقائي	أتردد قبل ان أطلب المساعدة من أصدقائي
تقتصر إجابتي بنعم أو لا	لا أطيل الكلام و تقتصر إجابتي بنعم أو لا

أعتقد أن أصدقائي لا يحبونني	/
/	ليس لدي الثقة الكافية بنفسي
/	أشعر أني قد أهملت نفسي
/	لا أستطيع التحكم في تفكيري

2-4-2- الصدق(Validity):

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي مابين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 14 يمثل صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس السلوك الانسحابي.

أبعاد السلوك الانسحابي	الأسرة	المدرسة	المجتمع	الذات
الأسرة	**1**			
المدرسة	**0.633**	**1**		
المجتمع	**0.638**	**0.754**	**1**	
الذات	**0.463**	**0.440**	**0.608**	**1**
الدرجة الكلية	**0.802**	**0.857**	**0.927**	**0.734**

وبينت النتائج في الجدول رقم (14) أعلاه على توفر الأبعاد على ثبات مرتفع و دال عند (0.01)، مما **يعني أن المقياس حاز على درجة مقبولة من الصدق.**

2-4-3- الثبات (Reliability) :

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة من (60) تلميذ وذلك عن طريق الاعتماد على طريقتين: التجزئة النصفية وحساب معامل ألفا كرونباخ.

-التجزئة النصفية(Split-Half coefficient):

يجزأ المقياس إلى نصفين، يشمل النصف الأول العبارات الفردية أما النصف الثاني فيجمع العبارات الزوجية، ويتم حساب معامل الإرتباط بينهما، ثم يصحح هذا المعامل بمعادلة التصحيح لسبيرمان-براون . كما في الجدول التالي :

جدول رقم 15 قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس السلوك الإنسحابي

الثبات	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون
التجزئة النصفية	0.567	0.724

من خلال هذه النتائج يتضح أن معامل الثبات يساوي (0.567) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي(0.724)، مما يدل على **ثبات المقياس** .

-الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronpach&Alpha):

تم حسابه لكل بعد على حدى وللمقياس كاملا، والنتائج في الجدول(16) .

جدول رقم 16 قيمة الثبات وفقا لمعامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الانسحابي.

الأبعاد	معامل الثبات وفقا لألفا كرونباخ
الانسحاب من الأسرة	0.784
الانسحاب من المدرسة	0.755
الانسحاب من المجتمع	0.721
الانسحاب عن الذات	0.775
المقياس ككل	**0.733**

-تظهر القيم الواردة في الجدول(16) أن معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الاربعة ذات مستوى جيد، كما نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.733) قيمة جيدة مما يدل على **ثبات المقياس** .

بعد أن تمت عملية حساب الصدق والثبات لمقياس السلوك الانسحابي والاطمئنان على النتائج الكمية المتحصل عليها، توصل الباحث إلى الصورة النهائية للمقياس والتي يمكن الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية لتمتعها بالخصائص السيكومترية المطلوبة لذلك.

جدول رقم 17 الصورة النهائية لمقياس الانسحاب الاجتماعي:

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	أحيانا	لا تنطبق علي
بعد الانسحاب في الأسرة				
1	لا أهتم بما يدور داخل أسرتي			
2	لا أسأل عن أفراد أسرتي			
3	لا أشارك في حوارات أسرتي			
4	لا أشارك في اتخاذ القرارات داخل أسرتي			
5	أتجنب الذهاب في الرحلات العائلية			
6	أتحاشى الكلام وجها لوجه مع أفراد أسرتي			
7	أبتعد عن مواجهة الانتقادات من لوم أو تحميل للمسؤولية المنزلية			
8	أفضل النوم في غرفة لوحدي			
9	أفضل تناول وجبات الطعام خارج المنزل			
10	أقضي وقتي وحيدا في البيت حتى في وجود أفراد أسرتي			
ب- بعد الانسحاب في المدرسة				
11	أفضل الصمت على المشاركة داخل القسم			
12	لا أهتم بنشاطات القسم الجماعية			
13	ابتعد عن أي تلميذ يحاول الاقتراب مني			
14	ينبهني أساتذتي إلى وجوب اندماجي مع زملائي			
15	أفضل الجلوس لوحدي في طاولة القسم			
16	أتهرب من الحديث مع زملائي			
17	لا أشعر بوجود الآخرين حتى ولو كانوا بقربي			
18	ليس لدي أصدقاء في المدرسة			
19	عندما يحدثني أحد زملائي أتركه وأذهب بعيدا عنه			
20	لا أشعر بالراحة عندما أكون وسط زملائي			
21	أتغيب عن المدرسة بدون مبرر			
ج- بعد الانسحاب في التفاعلات والعلاقات الاجتماعية				

22	أتجنب جل أشكال التفاعل مع الآخرين			
23	أرفض تلبية مبادرات الآخرين كي ألعب معهم			
24	أميل إلى اللعب بمفردي			
25	انسحب من أنشطة الجماعة وأرفض الاستمرار فيها			
26	لا أبادر بالحديث عند رؤية أحد أصدقائي			
27	عندما أرى أحد أصدقائي لا أبدي أي اهتمام			
28	أتجنب لقاء الغرباء غير المعروفين لدي			
29	أتردد قبل أن أطلب المساعدة من أصدقائي			
30	لا أطيل الكلام وتقتصر إجابتي بنعم أو لا فقط			
31	أشعر بالارتباك عندما يكلمني الآخرون			
32	أشعر أني مرفوض ومنبوذ من الآخرين			
33	أشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس			
34	لا أشعر أن علي توسيع صداقاتي			
د- بعد الانسحاب في الذات				
35	أشعر بالفراغ في حياتي			
36	أشعر أني منعزل عن العالم			
37	ليس في حياتي شيء جدير بالاهتمام			
38	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
39	ليس لدي هدف واضح في حياتي			
40	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي			
41	أفضل البقاء وحيدا أثناء فرص الفراغ			
42	ليس لدي الثقة الكافية بنفسي			
43	أشعر أني قد أهملت نفسي			
44	لا أستطيع التحكم في تفكيري			

3- تكييف مقياس مهارات التواصل الإجتماعي:

بعد بحث مكثف على المقياس الأنسب للدراسة الحالية، تم العثور على مقياس في البيئة العربية قام الباحث بتكييفه على عينة الدراسة في البيئة الجزائرية، ويعود سبب اختياره لمناسبته التصور النظري لمفهوم مهارات التواصل الاجتماعي.

3-1- وصف مقياس مهارات التواصل الاجتماعي :

قامت (ريم الجهني،2013) بإعداد هذا المقياس، بغرض تشخيص التلامذة الذين يعانون من نقص في مهارات التواصل الاجتماعي، وفي ضوء هذا قامت الباحثة بتحديد أبعاد مهارات التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:

-المحادثة – المشاركة الاجتماعية

-الاستماع – تكوين الصداقات.

-التواصل غير اللفظي – التعبير عن المشاعر.

وقد تضمن المقياس بصورته النهائية(32) فقرة تتوزع على النحو الآتي:

-مهارة المحادثة وتتضمن البنود،(1، 2، 3، 4، 5، 6، 7).

-مهارة المشاركة الاجتماعية وتتضمن البنود، (8، 9، 10، 11، 12).

- مهارة الاستماع وتتضمن البنود ،(13، 14، 15، 16، 17، 18)

- مهارة التواصل غير اللفظي وتتضمن البنود ،(19، 20، 21، 22)

- مهارة تكوين الصداقات وتتضمن البنود، (23، 24، 25، 26، 27)

-مهارة التعبير عن المشاعر وتتضمن البنود، (28، 29، 30، 31، 32)

(ريم الجهني،2013: 142)

3-2- تكوين المقياس في صورته الأصلية:

وكان المقياس معد من طرف الباحثة لتلاميذ صعوبات التعلم، بحيث تطلب من المعلم التعاون بالإجابة على ما يراه من سلوك تلاميذه، إلا أن الباحث في هذه الدراسة قام بتكييف المقياس على عينة الدراسة وتكليف التلاميذ بالإجابة على أنفسهم وبأنفسهم وتعليمهم المسؤولية تطبيقا لنظرية الاختيار وفقا للعالم جلاسر(الارشاد الواقعي).

وقام الباحث في هذه الدراسة بتغيير صيغة العبارات إلى ضمير المتكلم، وتغيير البدائل إلى البدائل التالية(لا تنطبق علي، أحيانا، تنطبق علي) وتصحح الدرجات وفق الآتي:

-**(لا تنطبق علي)** وتأخذ درجة(1)إذا لا يقوم التلميذ بالسلوك.

-**(أحيانا)** وتأخذ درجة (2) إذا يقوم التلميذ بالسلوك في بعض المرات.

- **(تنطبق علي تماما)** وتأخذ درجة (3) إذا يقوم التلميذ بالسلوك في معظم الأوقات.

وبذلك تكون الدرجة الدنيا للمقياس(32) بينما المتوسطة(64) و الدرجة العليا للمقياس هي (96) .

جدول رقم 18 مقياس مهارات التواصل الاجتماعي الأصلي:

الرقم	العبارة	مدى إظهار التلميذ للسلوك		
		أبدا	أحيانا	غالبا
1	يرحب بالآخرين بطريقة مناسبة.			
2	يتحدث بصوت مناسب.			
3	ينظر إلى الآخرين عندما يتحدثون.			
4	لا يقاطع الآخرين أثناء المحادثة.			
5	يبادر إلى الحديث مع الآخرين.			
6	يستطيع إيصال أفكاره للآخرين.			
7	يعرف(يقدم) نفسه للآخرين.			
8	يطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.			
9	يشارك زملاءه في النشاطات الجماعية.			
10	يعتذر للآخرين عندما يخطئ.			
11	يتقبل النقد من الآخرين.			
12	يحافظ على ممتلكات الآخرين.			
13	ينظر إلى الآخرين عندما يستمع إليهم.			
14	يستخدم تعابير وجهية وحركات تدل على اهتمامه بما يسمع.			
15	يستفسر عن الأشياء غير المفهومة.			
16	ينتبه إلى ما يقوله الآخرين.			

17	ينفذ توجيهات الآخرين.			
18	يقاطع الآخرين ليطرح أسئلة.			
19	يترك مسافة مناسبة بينه وبين الآخرين.			
20	يستخدم بعض الإشارات للتعبير عما يريده.			
21	يستطيع فهم تعبيرات الوجه(الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، السعادة، الدهشة... الخ			
22	يستطيع فهم الإيماءات الجسدية.			
23	يتعرف على الأصدقاء الجدد بسهولة.			
24	ينادي اصدقاءه بأسمائهم المحببة.			
25	لديه الكثير من الأصدقاء.			
26	يشارك أصدقاءه في مناسباتهم.			
27	يحافظ على صداقاته.			
28	يشارك زملاءه في فرحهم.			
29	يراعي مشاعر الآخرين.			
30	يعبر عن إعجابه بالآخرين.			
31	يتعاطف مع زملائه في أحزانهم.			
32	يشكر الآخرين عند تقديم المساعدة له.			

3-3- الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التواصل الاجتماعي:

من أجل التأكد من سلامة المقياس وصلاحيته للدراسة نتحقق من صدقه وثباته.

3-3-1- الصدق:

-تم حساب الصدق التمييزي من طرف الباحثة الاصلية للمقياس، وتوصلت إلى صلاحيته من حيث قياسه لمهارات التواصل الاجتماعي فعلا. إلا أن الباحث في الدراسة الحالية لم يكتف بذلك وعرضه على مجموعة من الاساتذة المحكمين(الملحق) للتأكد من سلامة التعديلات وإضافة أو حذف ما يستوجب ذلك. وكان إجماعا على سلامته ما عدى العبارة رقم(07)، التي عدلت صياغتها اللغوية.

جدول رقم 19 العبارة المعدلة من طرف المحكمين:

العبارة	الصياغة الاولية	الصياغة النهائية
07	أعرف(أقدم) نفسي للآخرين.	أعرف كيف أقدم نفسي للآخرين

-وبعد ذلك تم حساب الاتساق الداخلي وتبين أن **المقياس صادق** وسليم للدراسة.

* **ارتباط البنود بالدرجة الكلية:**

جدول رقم 20 يوضح معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل:

رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية
01	0.91	09	0.88	17	0.86	25	0.91
02	0.89	10	0.89	18	0.87	26	0.90
03	0.89	11	0.89	19	0.88	27	0.90
04	0.89	12	0.90	20	0.87	28	0.89
05	0.91	13	0.88	21	0.88	29	0.89
06	0.92	14	0.87	22	0.84	30	0.90
07	0.91	15	0.86	23	0.90	31	0.88
08	0.91	16	0.90	24	0.91	32	0.88

يتضح من الجدول أن كل معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (0.84) إلى (0.92)، في مستوى دلالة 0.01، وهذا يعني أن **الارتباطات جيدة.**

- **إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:**

جدول رقم 21 يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية	الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية
مهارة المحادثة	0.94	مهارة تكوين الصداقات	0.91
مهارة المشاركة الاجتماعية	0.93	مهارة التواصل غير اللفظي	0.95
مهارة الاستماع	0.94	مهارة التعبير عن المشاعر	0.91

يتضح من الجدول أن كل معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (0.91) إلى (0.95)، في مستوى دلالة 0.01، وهذا يعني أن **الارتباطات جد قوية.**

مما يدل على **صدق المقياس.**

3-3-2-الثبات:

قامت الباحثة صاحبة المقياس الاصلي بحساب الثبات بطريقتين : إعادة الاختبار وألفا كرونباخ وتحصلت على ارتباطات عالية مما اطمأنت على ثبات المقياس.

وبدوره الباحث هنا كذلك قام بحساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ للأبعاد ولدرجته الكلية والنتائج موضحة في الجدول(22).

جدول رقم 22 يوضح نتائج حساب ثبات مقياس مهارات التواصل عن طريق معامل ألفا كرونباخ:

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ
مهارة المحادثة	0.76
مهارة المشاركة الاجتماعية	0.78
مهارة الاستماع	0.77
مهارة تكوين الصداقات	0.80
مهارة التواصل غير اللفظي	0.78
مهارة التعبير عن المشاعر	0.78
الثبات الكلي	**0.96**

يتضح من الجدول رقم (22) أن مقياس مهارات التواصل الاجتماعي يتسم بقدر من الاستقرار في نتائجه، وبالتالي فهو **ثابت.**

وعليه يمكن القول بأن مقياس مهارات التواصل الاجتماعي المطبق في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، إذا فهو صالح لموضوع دراستنا.

جدول رقم23 مقياس مهارات التواصل الاجتماعي بشكله النهائي:

الرقم	العبارة	التطابق		
		لا تنطبق علي	أحيانا	تنطبق علي تماما
أ- مهارة المحادثة				
1	أرحب بالآخرين بطريقة مناسبة.			
2	أتحدث بصوت مناسب.			
3	أنظر إلى الآخرين عندما يتحدثون.			
4	لا أقاطع الآخرين أثناء المحادثة.			
5	أبادر إلى الحديث مع الآخرين.			
6	أستطيع إيصال أفكاري للآخرين.			
7	أعرف كيف أقدم نفسي للآخرين.			
ب-مهارة المشاركة الاجتماعية				
8	أطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.			
9	أشارك زملائي في النشاطات الجماعية.			
10	أعتذر من لآخرين عندما أخطئ.			
11	أتقبل النقد من الآخرين.			
12	أحافظ على ممتلكات الآخرين.			
ج- مهارة الاستماع				

13	أنظر إلى الآخرين عندما أستمع إليهم.			
14	أستخدم تعابير وجهية وحركات تدل على اهتمامي بما أسمع.			
15	أستفسر عن الأشياء غير المفهومة.			
16	أنتبه إلى ما يقوله الآخرون.			
17	أنفذ توجيهات الآخرين.			
18	أقاطع الآخرين لأطرح أسئلة.			
د- مهارة تكوين الصداقات				
19	أترك مسافة مناسبة بيني وبين الآخرين.			
20	أستخدم بعض الإشارات للتعبير عما أريده.			
21	أستطيع فهم تعبيرات الوجه(الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، السعادة، الدهشة... الخ			
22	أستطيع فهم الإيماءات الجسدية.			
ه- مهارة التواصل غير اللفظي				
23	أتعرف على الأصدقاء الجدد بسهولة.			
24	أنادي أصدقائي بأسمائهم المحببة.			
25	لدي الكثير من الأصدقاء.			
26	أشارك أصدقائي في مناسباتهم.			
27	أحافظ على صداقاتي.			
و- مهارة التعبير عن المشاعر				
28	أشارك زملائي في فرحهم.			
29	أراعي مشاعر الآخرين.			
30	أعبر عن إعجابي بالآخرين.			
31	أتعاطف مع زملائي في أحزانهم.			
32	أشكر الآخرين عند تقديمهم المساعدة لي.			

4- بناء وإعداد البرنامج الارشادي:

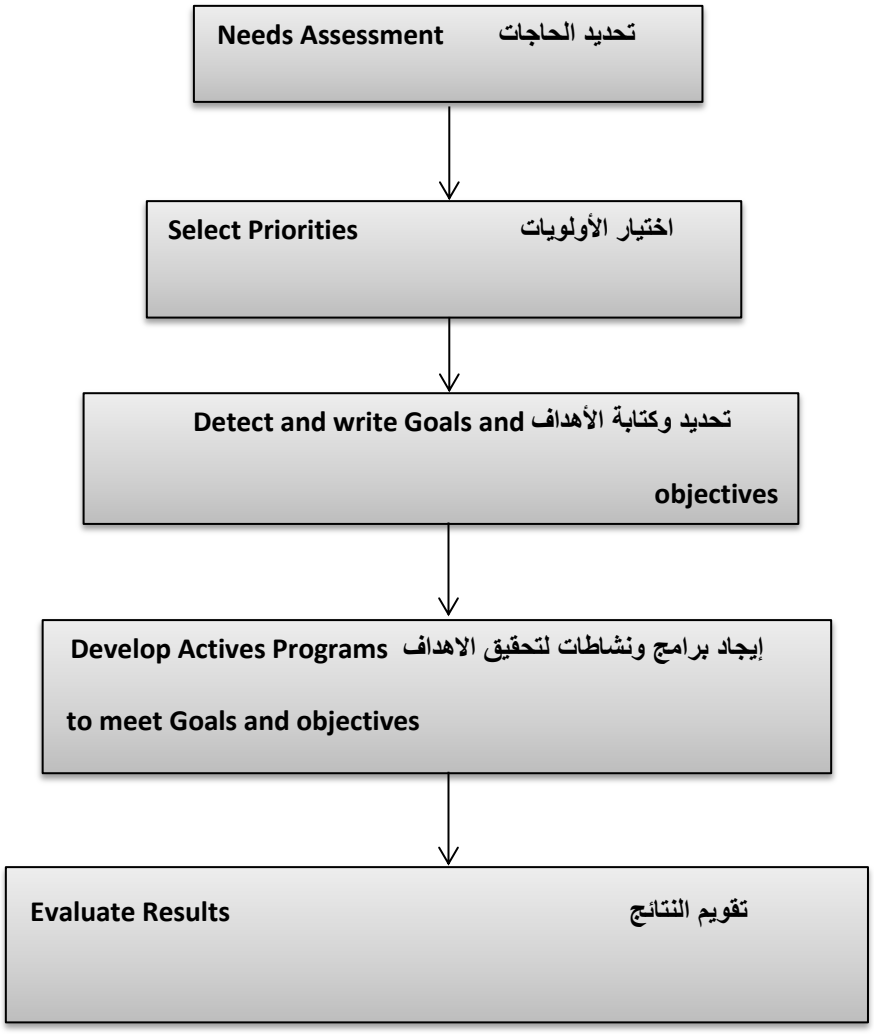
مر إعداد البرنامج الارشادي بالخطوات التالية:

1. تحديد الخلفية النظرية للبرنامج الارشادي.
2. تحديد الحاجات.
3. تحديد الاولويات.
4. تحديد الاهداف.
5. إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف.
6. تقويم النتائج.
7. الأساليب الاحصائية المستخدمة.
8. تحكيم البرنامج الإرشادي.
9. صياغة محتوى البرنامج الارشادي في شكله النهائي.

1. تحديد الخلفية النظرية:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في بناء البرنامج الارشادي الذي يهدف إلى علاج الادمان على الفيسبوك، تبنى الباحث نظرية الارشاد الواقعي للعالم **وليام جلاسر**.(التفصيل في الفصل الخامس)

وقد اعتمد الباحث على أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) في بناء البرنامج الارشادي، إذ يعد هذا الإنموذج أحد الأساليب الإدارية والفعالة في التخطيط، إذ يسعى للوصول إلى حد أقصى من الفعالية بأقل التكاليف، وهذا النظام موضح بالشكل(**14**).



شكل رقم 14 خطوات أنموذج التخطيط، البرمجة، الميزانية.

(الدوسري،1985: 244)، (بارزان خالد، 2014: 76)

2. تحديد الحاجات:

بعد الاطلاع على ما توافر لدى الباحث من أدبيات وأطر نظرية **ودراسات سابقة** في مجال بناء برنامج لعلاج الإدمان على الانترنت بشكل عام والإدمان على الفيسبوك بشكل خاص والبرامج الإرشادية التربوية وتطبيقها للإفادة منها في بناء البرنامج الحالي، و**مراجعة الأدبيات** ذات العلاقة بالإدمان وحاجات مرحلة المراهقة ومناقشة الأساتذة المختصين، حدد الباحث الحاجات والمسارات ذات العلاقة بعلاج الإدمان.

جدول رقم 24 البرامج الارشادية المطلع عليها:

العدد	البرامج الارشادية المطلع عليها
1	المشروع الشخصي للتلميذ ومواجهة ظاهرة التسرب المدرسي–وهران–درماش آسيا(2018)
2	فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الدافعية للتعلم لدى تلاميذ المعرضين للتسرب المدرسي–وهران– سيسبان فاطمة الزهراء(2017)
3	فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" لدى عينة من المراهقات–غزة–ياسرة محمد (2016)
4	فاعلية برنامج إرشادي معرفي–سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين–فلسطين- أحمد محمد شاهين(2016).
5	أثر برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك لدى طلبة المرحلة الاعدادية –العراق–بارزان خالد(2014)
6	فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات لدى التلامذة ذوي صعوبات التعلم–دمشق– ريم الجهني(2013)
7	فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت– صباح قاسم الرفاعي(2011)

وتم تحديد **الحاجات** على أساس درجات الطلبة المدمنين، حيث تمت الإستفادة من الفقرات التي حصلت على أعلى الدرجات حسب الوسيط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة كما هو موضح في الجدول رقم(25) . وبما أن الأفراد المشاركين هم الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الإدمان على الفيسبوك، لذلك أصبحت أبعاد ومجالات المقياس هي الحاجات الارشادية أيضا، وعلى أساس هذه المجالات قام الباحث بإعداد جلسات البرنامج.

جدول رقم 25 الترتيب التنازلي لفقرات إدمان الفيسبوك حسب أوساطها الحسابية وانحرافها المعياري

تسلسل الفقرة في المقياس	المرتبة	تسلسل الفقرة بحسب التكرار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
13	1	شعرت بالتوتر أو الضجر عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟	4,63	,741
4	2	قضيت في الفيسبوك وقتا أطول مما نويت أن تقضيه في البداية؟	4,52	,752
5	3	شعرت برغبة قوية في استخدام الفيسبوك أكثر وأكثر؟	4,15	1,135
10	4	طلب منك الآخرون التقليل من استخدام الفيسبوك و لم تأخذ بنصيحتهم ؟	4,13	1,230
1	5	قضيت كثيرا من الوقت تفكر في الفيسبوك أوخططت لاستخدام الفيسبوك؟	4,05	1,074
15	6	شعرت بالاستياء والإحباط عندما لم تتمكن، لأسباب مختلفة، من تسجيل الدخول إلى الفيسبوك لبعض الوقت؟	4,04	1,166
14	7	أصبحت سريع الغضب عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟	3,95	1,201
3	8	فكرت كثيرا عما استجد) حدث مؤخرا (في الفيسبوك ؟	3,94	1,255
11	9	حاولت تقليص مدة استخدام الفيسبوك دون نجاح؟	3,93	1,240
16	10	إستخدمت الفيسبوك كثيرا لدرجة أنه كان له تأثير سلبي على عملك أو دراستك؟	3,89	1,290
8	11	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من الشعور بالذنب، والقلق، والعجز والاكتئاب؟	3,89	1,280
12	12	قررت التقليل من تكرارك لاستخدام الفيسبوك، ولكن لم تتمكن من القيام بذلك؟	3,83	1,297
17	13	أعطيت أولوية أقل للهوايات والأنشطة الترفيهية وممارسة الرياضة بسبب الفيسبوك؟	3,73	1,311
9	14	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من حدة الأرق؟	3,68	1,474
7	15	إستخدمت الفيسبوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟	3,61	1,481
6	16	شعرت بأنه كان عليك استخدام الفيسبوك أكثر فأكثر لكي تجد اللذة نفسها؟	3,44	1,451
2	17	فكرت حول كيفية توفير مزيد من الوقت تقضيه في الفيسبوك؟	3,38	1,396
18	18	أهملت شريكك ، أفراد أسرتك، أو أصدقائك بسبب الفيسبوك؟	2,86	1,607

3. إختيار الأولويات:

يتم في هذه الخطوة ترتيب الحاجات حسب أهميتها وأولوياتها، والمرشد لابد أن يكون له القدرة والكفاءة لتحديد وترتيب الحاجات الإرشادية المهمة وبناءا على الحاجات المحددة. (الدوسري،1985: 243)

وتم ترتيب فقرات المقياس تنازليا، والتي تعبر عن حاجات الطلبة بحسب أهميتها، وأولوياتها، وقد وضعت الفقرات التي لها علاقة بموضوع الجلسة الارشادية في الجلسة نفسها.

جدول رقم 26 تحويل الحاجات إلى مواضيع للجلسات الإرشادية وحسب أولوياتها:

تسلسل الفقرة	المرتبة	الحاجات	مواضيع الجلسات
13	1	شعرت بالتوتر أو الضجر عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟	الأعراض الانسحابية والحاجات الخمسة
15	6	شعرت بالاستياء والإحباط عندما لم تتمكن، لأسباب مختلفة، من تسجيل الدخول إلى الفيسبوك لبعض الوقت؟	
14	7	أصبحت سريع الغضب عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟	
5	3	شعرت برغبة قوية في استخدام الفيسبوك أكثر وأكثر؟	الأهمية و بطاقة التذكر
3	8	فكرت كثيرا عما استجد) حدث مؤخرا (في الفيسبوك ؟	
2	17	فكرت حول كيفية توفير مزيد من الوقت تقضيه في الفيسبوك؟	
8	11	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من الشعور بالذنب، والقلق، والعجز والاكتئاب؟	تعديل المزاج و حل المشكلات
9	14	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من حدة الأرق؟	
7	15	إستخدمت الفيسبوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟	
4	2	قضيت في الفيسبوك وقتا أطول مما نويت أن تقضيه في البداية؟	التحمل و ممارسة العكس
5	3	شعرت برغبة قوية في استخدام الفيسبوك أكثر وأكثر؟	
6	16	شعرت بأنه كان عليك استخدام الفيسبوك أكثر فأكثر لكي تجد اللذة نفسها؟	
16	10	إستخدمت الفيسبوك كثيرا لدرجة أنه كان له تأثير سلبي على عملك أو دراستك؟	الصراع و الاختيار واتخاذ القرار
17	13	أعطيت أولوية أقل للهوايات والأنشطة الترفيهية وممارسة الرياضة بسبب الفيسبوك؟	
18	18	أهملت شريكك ، أفراد أسرتك، أو أصدقائك بسبب الفيسبوك؟	

4. **تحديد الأهداف:** تم تحديد الهدف العام من البرنامج، ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف لكل جلسة إرشادية تنسجم مع موضوع الجلسة.
5. **إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف:** يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات والنشاطات التي توظف من أجل تحقيق أهدافه، والتي سيتم عرضها لاحقا.
6. **تقويم النتائج:** ويتم تقويم البرنامج من خلال ملاحظة التغيير الذي يطرأ على الطلاب، وذلك بتوجيه أسئلة مباشرة لهم حول ذلك التغيير في كل جلسة، وكما يتم تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات التلاميذ في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي، فقد استخدم الباحث ثلاثة أنواع من التقويم:

أ. **التقويم التمهيدي Introductive Evaluation:** ويتمثل بالإختبار القبلي الذي أعده الباحث.

ب. **التقويم البنائي Constructional Evaluation :** ويتمثل بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لتلاميذ المجموعة، ومتابعتهم في بداية كل جلسة.

ت. **التقويم النهائي Final Evaluation:** ويتمثل في ذلك الإختبار البعدي لمقياس إدمان الفيسبوك لتلاميذ المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل فيه.

7. **الوسائل الإحصائية:**

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(**SPSS 22**) لاستخراج المؤشرات الاحصائية وتحليل البيانات في البحث الحالي والوسائل الاحصائية المستخدمة التي تتناسب مع أهداف البحث حسب المعطيات ومخرجات البيانات.

8. تحكيم البرنامج:

عرض البرنامج على مجموعة من الاساتذة المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية لإبداء آرائهم حول :

1- مدى ملائمة عناوين الجلسات مع محتويات الجلسات.

2- مدى ملائمة الأساليب الارشادية في الجلسات .

3- مدى ملائمة البرنامج للهدف الرئيسي للدراسة.

4- مدى ملائمة الأنشطة المقدمة في الجلسات.

5- إبداء ملاحظاتهم السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة.

ووفقا لآراء المحكمين الاساتذة أجريت التعديلات اللازمة، إذ أصبح البرنامج جاهزا للتطبيق وبشكل نهائي.

9. محتوى البرنامج في شكله النهائي:

9-1- هدف البرنامج :

الهدف الرئيسي من البرنامج هو معالجة الادمان على الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، ومساعدتهم على استخدام هذا الموقع بشكل سوي وعقلاني ، وليس تركه ولا عدم استخدامه بشكل نهائي. ويقوم الباحث بمراجعة أنشطة الجلسة السابقة في كل جلسة ما(عدى الجلسة الاولى) وعرض تلخيص لأنشطة الجلسة في نهاية كل جلسة.

9-2- حدود البرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج: 10 ساعات.
- عدد الجلسات: 08 جلسات، بمعدل جلستين أسبوعيا ومدة كل جلسة 60-90 دقيقة.
- مدة البرنامج : شهر .
- عدد الافراد المشاركين :06-12 .

9-3- الفنيات المستخدمة:

- المحاضرات والمناقشات.
- التعزيز.
- الواجبات المنزلية.
- **ممارسة العكسPRACTICE THE OPPOSITE:**

وهي فنية مقترحة من قبل يونغ(young ,1996 :p10). وهذه الفنية عبارة عن كسر عادة استخدام الفيسبوك، أي محاولة عدم استخدامه في الأوقات التي يستخدم فيها الفرد الفيسبوك مثلا: إذا كان استخدام الفيسبوك هو أول شيء يقوم به الفرد في الصباح، يحاول الباحث من خلال الفنية كسر هذه العادة وممارسة أنشطة أخرى في هذا الوقت، مثل الاستحمام والافطار. أو إذا كان يستخدمه قبل النوم، يشجعه الباحث على مراجعة الواجبات المدرسية في هذا الوقت أو قراءة شيء ما.

- **إدارة الوقت Time management:**

وهي فنية تستخدم في الإرشاد السلوكي-المعرفي(CBT). وهي عبارة عن تحديد وقت معين لاستخدام الفيسبوك والالتزام به .

- **بطاقات التذكر Reminder Cards:** هي فنية من قبل يونغ، وهي عبارة عن استخدام بطاقة يكتب الفرد عليها خمس إيجابيات عدم استخدام الفيسبوك وخمس سلبيات استخدام الفيسبوك، ويقوم الفرد بقراءتها عندما يرغب في استخدام الفيسبوك .
- **حل المشكلات :** وهي الخطوات التي من خلالها يمكن الوصول إلى حلول واقعية للمشاكل التي أدت إلى الادمان على الفيسبوك وهذه الخطوات هي :

1. فهم المشكلة وتحديدها.
2. جمع المعلومات عن المشكلة .
3. وضع خطة للحل، ويستخدم الفرد خبراته السابقة .
4. البدء بتنفيذ الخطة .
5. إختبار صحة النتائج وصحة الحل .(محمد وعيسى،2011: 273)

9-4- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الارشادي من خلال الجلسات الارشادية والبالغ عددها (08) جلسات إرشادية بواقع جلستين في الاسبوع. وامتد تطبيق البرنامج لمدة من (27جانفي-20 افريل2020) حيث استغرقت كل جلسة إرشادية من (60-90) دقيقة، وكانت بشكل متدرج ومتزايد زمنيا لتهيئة المجموعة وتعودها. جدول (27)

جدول رقم 27 الجلسات الارشادية وتاريخ انعقادها والمواضيع التي تضمنتها:

تسلسل الاسبوع	تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	عنوان الجلسة	مدة الجلسة بالدقيقة
الاول	01	الإثنين	2020/01/27	الافتتاحية و التعارف	60
	02	الأربعاء	2020/01/29	الفيسبوك ودوافع استخدامه	75
الثاني	03	الإثنين	2020/02/03	الاعراض الانسحابية والحاجات الخمسة	80
	04	الأربعاء	2020/02/05	الاهمية وبطاقة التذكر	80
الثالث	05	الإثنين	2020/02/10	تعديل المزاج و حل المشكلات	90
	06	الأربعاء	2020/02/12	التحمل وممارسة العكس	85
الرابع	07	الإثنين	2020/02/17	السلوك الكلي وWDEP	70
	08	الأربعاء	2020/02/19	الصراع و الاختيار واتخاذ القرار	90
بعد شهرين		الإثنين	2020/04/20	القياس التتبعي	

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
01 الافتتاحية و التعارف	- أن يتم تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للبرنامج. - ان يشارك كل فرد آراءه بحرية ودون تردد. - ان يتم التعارف بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية مع بعضهم البعض . - أن يتم توضيح حقوق وواجبات أفراد المجموعة. - ان يتم وضع بعض القوانين لضبط الجلسات الإرشادية (الحضور، القيام بالواجبات، المشاركة، عدم مقاطعة المتكلم)	- تهيئة جو منسب مليء بالطمأنينة والشعور بالأمان والاندماج بين افرد المجموعة الإرشادية فيما بينهم من خلال التعارف. - توضيح معنى البرنامج الارشادي . - الاستماع إلى اسئلة و آراء أفراد المجموعة . - توزيع الحلوى.	- تلخيص ما دار في الجلسة. - توجيه سؤال عن أهمية البرنامج الإرشادي. - إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية واجبا بيتيا حول أسباب ودوافع استخدام الفيسبوك .

كيفية إدارة الجلسة الاولى:

تتم فيها مقابلة الطلبة الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الإدمان على الفيسبوك والذين يرغبون في علاج مشكلة الإدمان عندهم. و تهدف الجلسة إلى تحقيق الألفة والود بين أفراد المجموعة الإرشادية التجريبية، ويتم فيها الترحيب بالطلبة وإعطاؤهم المعلومات حول هدف البرنامج وعدد جلسات البرنامج، مع حثهم على المواصلة حتى نهايته. ويركز الباحث في هذه الجلسة على أهمية البرنامج بالنسبة لهم ولمستقبلهم، وكذلك يتم وضع قوانين حول ما هو مقبول وما هو غير مقبول، ويكتب على ورقة ويتم إلصاقها على الجدار في الغرفة، ويطلب من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية القيام بالأمور التالية في دقيقتين فقط:

-التعريف بنفسه .

-ذكر سبب واحد للإنضمام إلى البرنامج.

-ذكر ما يتوقع أن يحصله من البرنامج.

وفي نهاية الجلسة يقوم الباحث بتوزيع الحلوى وإضفاء جو من الألفة والاندماج، ومن ثم يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة بعض أسباب استخدامهم للفيسبوك كواجب للجلسة التالية .

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
02 الفيسبوك ودوافع استخدامه	- أن يعرف كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية دوافع أنفسهم ودوافع بعضهم البعض لاستخدام الفيسبوك . - ان يعرف أفراد المجموعة الإرشادية دوافع استخدام الفيسبوك حسب الدراسات . - أن يكون أفراد المجموعة الإرشادية فكرة شاملة عن هذه الدوافع. - أن يستنتج الأفراد أن هناك علاقة قوية بين التقليل من قوة الدوافع لاستخدام الفيسبوك وبين الإدمان عليه.	- مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة . - عرض تاريخي لإنشاء موقع الفيسبوك وكذلك عرض نبذة من حياة مؤسس هذا الموقع من خلال محاضرة . - عرض أسباب ودوافع استخدام الفيسبوك بشكل مفصل . - تلخيص هذه الدوافع وكتابتها على السبورة. - إجراء مناقشة لترتيب هذه الدوافع	- تلخيص ما دار في هذه الجلسة. - توجيه سؤال عن دور دوافع لإستخدام الفيسبوك في إدمان الفيسبوك. - إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية واجبا بيتيا وهو ترتيب خمسة أنشطة مهمة من حياة الفرد وتحديد رتبة استخدام الفيسبوك من ضمنهم .

كيفية إدارة الجلسة الثانية:

يتم فيها التذكير بما تم الإتفاق عليه في الجلسة السابقة، ويطلب المرشد من كل أفراد المجموعة الإرشادية عرض واجبهم، خلال دقيقة واحدة لكل فرد، وأخيرا يتم تلخيص هذه الأسباب في نقاط محدودة ويكتب على السبورة، وبعدها يقوم الباحث بعرض موضوع عن تاريخ تأسيس موقع الفيسبوك ومادفع إليه والهدف منه .

بعد ذلك يقوم الباحث بمقارنة دوافع استخدام الفيسبوك لدى أفراد المجموعة الإرشادية مع دوافع إستخدام الفيسبوك، حسب الدراسات التي تناولت دوافع استخدام الفيسبوك حتى تتكون لدى أفراد المجموعة الإرشادية فكرة شاملة عن هذه الدوافع.

ويقوم الباحث بفتح باب الحوار والمناقشة لتبديل الآراء وإضافة معلومات أخرى حول أسباب ودوافع استخدام الفيسبوك .

في نهاية الجلسة يعطي الباحث أفراد المجموعة الإرشادية واجبا منزليا وهو ترتيب خمسة أنشطة مهمة من حياة الفرد وتحديد رتبة استخدام الفيسبوك من ضمنهم، والغرض من ذلك الواجب هو معرفة أهمية استخدام الفيسبوك بالنسبة للأفراد .

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
03 الاهمية والحاجات الخمسة	- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الأعراض الإنسحابية . - أن يستطيع أفراد المجموعة الإرشادية التعرف على أنواع وأشكال الاعراض الإنسحابية. - أن يعرف كل فرد الحاجات الخمس الأساسية حسب نظرية الإرشاد الواقعي ومدى إشباع أو عدم إشباع كل حاجة . - معرفة الافراد بأن عدم إشباع حاجة أو أكثر من حاجة يؤدي إلى سلوكيات غير سوية منها الإدمان على الفيسبوك .	- التركيز على تهيئة جو مناسب مليء بالطمأنينة والشعور بالأمان والاندماج بين افراد المجموعة الإرشادية لكي يستطيع كل فرد مشاركة آرائه . - توضيح الأعراض الإنسحابية وكذلك توضيح الحاجات الخمس الأساسية من خلال محاضرة . - الاستماع لأسئلة وآراء المجموعة - إجراء مناقشة حول نتائج عدم إشباع الحاجات الخمس.	- تلخيص ما دار في الجلسة. - توجيه سؤال عن دور الاعراض الإنسحابية في مسالة الإدمان. - إعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا منزليا حول الحاجة أو الحاجات التي لو يتم إشباعها من الحاجات الخمس الأساسية.

كيفية إدارة الجلسة الثالثة:

يذكر الباحث أفراد المجموعة الارشادية بالقوانين التي تم الاتفاق عليها في الجلسة الاولى، وكذلك مراجعة أسباب ودوافع استخدام الفيسبوك بشكل سريع .ثم يعطي مجالا لكل فرد من أفراد المجموعة الارشادية للقيام بإعطاء رايه حول واجب الجلسة السابقة بشكل حر دون نقد أو تدخل، وكذلك توضيح سبب هذا الترتيب لاستخدام الفيسبوك. ويقوم الباحث بتعزيز واستحسان كل مشاركة، هذه المشاركة تشعره بأنه ليس الفرد الوحيد الذي يعاني من مشكلة تحتاج إلى علاج، وإنما هناك آخرون مثله يعانون من المشكلة نفسها ويبحثون عن علاج لها، وهذا الشعور يساعد الفرد على التعبير عن نفسه ومشكلته دون تردد أو شعور بالضغط .

ويلقي الباحث الضوء في هذه الجلسة على مكون من مكونات الإدمان وهو الأعراض الانسحابية، ويوضح دورها المهم في مسألة الإدمان .

بعد ذلك يقوم الباحث بشرح الحاجات الخمس حسب نظرية الاختيار لجلاسر وهي :

1. الحاجة إلى البقاء.
2. الحاجة إلى الإنتماء.
3. الحاجة إلى القوة.
4. الحاجة إلى الحرية.
5. الحاجة إلى المرح.

وفي النهاية يطلب من أفراد المجموعة الإرشادية بتحديد الحاجة أو الحاجات التي لم يتم إشباعها وأدت إلى ظهور مشكلة الإدمان لديهم. كواجب منزلي للجلسة القادمة.

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
04 الاهمية وبطاقات التذكر	- أن يعرف الافراد مفهوم الأهمية ودوره في حدوث او تقليل الادمان . - ان يتقن افراد المجموعة الارشادية استخدام فنية بطاقة التذكر .	- إعطاء المجال لأفراد المجموعة الارشادية لعرض الحاجة أو الحاجات التي لم يتم إشباعها. - إلقاء محاضرة قصيرة حول مفهوم الأهمية ودوره في حدوث أو تقليل الإدمان. - إعطاء الفرصة لأفراد المجموعة الإرشادية لمشاركة خبراتهم المتعلقة بالأهمية. - القيام بتوضيح فنية بطاقات التذكر وطريقة استخدامها وفوائدها في	- تلخيص ما دار في الجلسة - توجيه سؤال عن اشباع الحاجات وكذلك مفهوم من الأهمية و المعاودة في مسالة الإدمان على الفيسبوك . - إعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا منزليا حول تنفيذ فنية بطاقات التذكر .

كيفية إدارة الجلسة الرابعة:

في البداية يقوم الباحث بشرح مختصر للحاجات الخمس الأساسية، كتذكير لما تم في الجلسة السابقة، ثم يعطي مجالا لكل فرد لكي يوضح الحاجة أو الحاجات التي لم يتم إشباعها، ويعطي مجالا للآخرين للمناقشة وتبادل الآراء. وبعدها يقوم الباحث بمساعدة أفراد المجموعة الإرشادية لاختيار الانشطة المناسبة التي تساعدهم على إشباع الحاجات التي لم يتم إشباعها، مثلا: أحد الأفراد يشعر بعدم إشباع حاجة الإنتماء لديه، قد يختار المشاركة في دورة لتعليم اللغة أو نشاط رياضي أو شيء متوفر قد يرغب في أداءه.

ويسلط الباحث الضوء في هذه الجلسة على مكون من مكونات الإدمان وهو الاهمية أو البروز salience، ويوضح دوره المهم في مسالة الإدمان.

وبعد ذلك يقوم الباحث بتوضيح تقنية أخرى لضبط استخدام الفيسبوك وهي بطاقات التذكر المقترحة من قبل يونغ، وهي عبارة عن استخدام بطاقات تكتب عليها خمس ايجابيات عدم استخدام الفيسبوك وخمس سلبيات استخدام الفيسبوك، ويقوم بقراءتها عندما يرغب الفرد باستخدام الفيسبوك .

وفي نهاية الجلسة يقوم الباحث بإعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا منزليا وهو تنفيذ فنية بطاقات التذكر حتى الجلسة التالية .

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
05 تعديل المزاج و حل المشكلات	- ان يستوعب أفراد المجموعة الارشادية مفهوم تعديل المزاج . - ان يعرف الافراد أنهم يسيطرون يملكون الخيار بين استخدام وعدم استخدام الفيسبوك. - ان تكون لديهم القناعة الكاملة بان الفيسبوك ليس بهذا الشيء المهم الذي يسيطر على مزاجنا ويتحكم بنا . - ان يتقبل الافراد فكرة ان كل فرد يتعرض للمشاكل خلال حياته . - أن يستطيع الافراد تحديد المشاكل التي أدت بهم للإدمان على الفيسبوك. - أن يستطيع كل فرد حل مشاكله بالطريقة العلمية.	- إجراء مناقشة حول إجاباتهم على الواجب المنزلي السابق. - توضيح مفهوم تعديل المزاج من - خلال محاضرة وتوجيه بعض الاسئلة . - مناقشة قدرة الفرد على السيطرة على استخدام الفيسبوك وكذلك سيطرة الفيسبوك على مزاج الفرد. - تحديد المشاكل التي بسببها يلجأ الافراد الى الفيسبوك وترتيبها بحس اولويتها حسب وجهة نظرهم. - التدريب على مهارة حل المشكلات وتنفيذها على أنفسهم.	- القيام بتقديم تلخيص للجلسة. - توجيه أسئلة حول مفهوم تعديل المزاج والسيطرة. - توجيه سؤال حول أهمية حل المشكلات. - إعطاء واجب منزلي وهو الإجابة على السؤال: ماذا يحدث لك إذا منعت من استخدام الفيسبوك او عجزت عن استخدامه ؟

كيفية إدارة الجلسة الخامسة:

تتم مراجعة ما قام به الباحث والمجموعة خلال الجلسات السابقة بشكل سريع وبسيط، وتتم مناقشة السلبيات والايجابيات والصعوبات التي واجهت الافراد ، ويقوم الباحث بتعزيز اجتهادهم عن طريق الثواب اللفظي للذين التزموا بالواجبات المنزلية .

تبدأ الجلسة بالسؤال الآتي : هل يتغير مزاجك قبل استخدامك للفيسبوك وبعده؟ ويعطي الباحث مثالا: قبل أن أستخدم الفيسبوك أشعر بحافز قوي لاستخدامه، لا يمكنني أن أنتظر أكثر، ولكن بعد أن أستخدمه أشعر بالراحة والهدوء، ثم يعطي دقيقتين لكي يفكر أفراد المجموعة الارشادية في الاجابة ، وبعدها يقوم كل واحد بإبداء رأيه .

وبعد ذلك يقوم الباحث بتوضيح مفهوم المزاج ودوره المهم في إحداث الإدمان، ومن ثم يبدأ بمناقشة فكرة قدرتنا على السيطرة على مزاجنا، وليس الفيسبوك من يسيطر على مزاجنا. وهل هذا يحدث باختيارنا أو خارج إرادتنا.

في هذه الجلسة يركز الباحث كذلك على المشكلات أو الامور التي أدت بأفراد العينة إلى الادمان على الفيسبوك، ويشرح أن الانسان في حياته لا بد وأن يتعرض للعديد من المشكلات، وعليه أن يتدرب على التغلب عليها من خلال مهارة حل المشكلات. ويقوم بشرحها وتطبيقها عليهم فرديا .

ويقوم الباحث في نهاية الجلسة بإعطاءهم واجبا منزليا على شكل سؤال : ماذا يحدث لك لو منعت من استخدام الفيسبوك أو عجزت عن استخدامه؟ بتطبيق مهارة حل المشكلات .

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
06 التحمل و ممارسة العكس و إدارة الوقت	- أن يعرف الافراد مفهوم التحمل ودوره في حدوث او تقليل الإدمان. - أن يستوعب الأفراد فكرة فنية ممارسة العكس والقدرة على اختيار الأنشطة التي تتناسب مع ذلك. - معرفة أهمية الوقت وفنيات إدارته.	- توضيح مفهوم التحمل من خلال المحاضرة . - إعطاء فرصة لأفراد المجموعة الارشادية لمشاركة خبراتهم المتعلقة بالتحمل . - القيام بتوضيح فنية ممارسة العكس وطريقة استخدامها وفوائدها. - توضيح اهمية الوقت وعدد ساعات استخدام الفيسبوك في إحداث الادمان عليه. - القيام بتوضيح فنية ادارة الوقت	- تلخيص ما دار في الجلسة. - توجيه سؤال حول مفهوم التحمل. - إعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا بيتيا حول تنفيذ فنية ممارسة العكس وتطبيق مهارة إدارة الوقت.

كيفية إدارة الجلسة السادسة:

تتم مراجعة ما قام به الباحث والمجموعة خلال الجلسة السابقة بشكل سريع، ويطلب من كل واحد منهم أن يذكر ما فعله في الواجبات المنزلية، وتتم مناقشة الصعوبات التي واجهوها خلال تطبيقهم لفنية حل المشكلات، ويقوم الباحث بالثناء على من إلتزم وطبق .

بعد ذلك يقوم الباحث بتوضيح مفهوم التحمل ودوره في مسألة الادمان، وكذلك يقوم بشرح كيفية الحصول على المتعة المرجوة بدون زيادة وقت لاستخدامه، وإنما عن طريق التقليل من استخدامه، بمعنى أن قيام الفرد بنشاط هادف ومفيد لمدة ربع ساعة يمكن أن يولد لديه شعورا أفضل من التصفح الاعتيادي لمدة ساعة. أو ربما إذا كان ينشر ثلاث صور يوميا، يمكن أن يختار واحدة منها "الافضل" فقط .

ويقوم الباحث بتوضيح فنية ممارسة العكس المقترحة من قبل يونغ، وهي ممارسة أنشطة أخرى في الاوقات التي عادة يستخدم فيها الفرد الفيسبوك. ويتم تشجيع أفراد المجموعة الارشادية على إيجاد أنشطة معينة بديلة كتنفيذ لهذه التقنية.

وكذلك يقوم الباحث بتوضيح تقنية إدارة الوقت المستخدمة في الارشاد المعرفي السلوكي(CBT)، وهي عبارة عن تحديد وقت معين لاستخدام الفيسبوك والالتزام به، مثلا : أن يختار الفرد عشر ساعات أسبوعيا، أو يختار وقتا محددا في اليوم، مثلا قبل النوم بساعة واحدة، ويمكن استخدام المنبه ليعرف الفرد أن وقت استخدام الفيسبوك قد انتهى .

وفي نهاية الجلسة يقوم الباحث بإعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا منزليا وهو تنفيذ كلا من فنية ممارسة العكس وإدارة الوقت حتى الجلسة الموالية .

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
07 السلوك الكلي وWDEP	- أن يعرف الافراد أن السلوك مكون من اربعة مكونات أساسية وهي :"الفعل، التفكير، الاحساس أو الشعور والعمليات الفسيولوجية" - أن يتعرف الأفراد على كل من هذه السلوكيات وتأثير كل منها في الآخر وعلى السلوك الكلي. - أن يستوعب أفراد المجموعة الارشادية فكرة WDEPوطريقة تنفيذها .	- توضيح مفهوم السلوك الكلي حسب نظرية الارشاد الواقعي من خلال المحاضرة . - إجراء مناقشة حول مفهوم السلوك الكلي وتبديل الآراء. - توضيح مفهومWDEP من خلال محاضرة وفق نظرية الارشاد الواقعي . - إجراء مناقشة حول مفهومWDEP. - إعطاء مجال للأفراد لطرح الاسئلة وتبديل الآراء وإجراء مناقشة حول	- تلخيص ما دار في الجلسة. - توجيه أسئلة حول ما دار في الجلسة. - إعطاء أفراد المجموعة الارشادية واجبا منزليا وهو توجيه بعض الاسئلة منها: • هل سلوكك يساعدك او يلحق بك الأذى؟ • هل رغباتك واقعية وقابلة للتحقيق.

كيفية إدارة الجلسة السابعة:

تتم مناقشة ما قام به أفراد المجموعة الارشادية خلال فترة ما بين هذه الجلسة والجلسة السابقة، ويعطى دقيقتين كحد أقصى لكل فرد لكي يعبر عن شعوره خلال ممارسته لفنية ممارسة العكس.

ويوضح الباحث مفهوم "السلوك الكلي"Total behavior، بحسب نظرية الاختيار لجلاسر، أن السلوك مكون من أربعة مكونات رئيسية وهي" الفعل، التفكير، الإحساس أو الشعور والعمليات الفسيولوجية" ، وأن لدينا القابلية في تغيير ما نفعله وما نفكر فيه بغض النظر عما نحس أو نشعر به. وعن طريق تغير الفعل والتفكير نستطيع تغيير السلوك الكلي، ويقوم الباحث أيضا بتوضيح مفهوم WDEP للمجموعة، وكذلك القيام بإجراءاته. ويمثل حرف wants: wالرغبات، D :Direction and doingالاتجاه والفعل، Evaluation: Eالتقييم، وPlan: P التخطيط. كما تم توضيحها مسبقا.

إن تغيير الفرد لحياته يكمن في تغييره لأفعاله وطريقة تفكيره، إذا كان الفرد مدمنا على الفيسبوك، فمن المفيد أن يسأل نفسه هذه الاسئلة المحددة:" ماذا أفعل"؟، "هل سلوكي يساعدني أو يلحق بي أذى؟"، "بقيامي لما أفعل ، هل أحصل على ما أريد؟"، من خلال هذه الاسئلة يوضح الفرد الصورة أو إدراكه لما يفعله، ومن الجيد أن يركز على التخطيط للقيام بالسلوكيات التي تساعد الفرد على إشباع الحاجات والرغبات الأساسية، ويمكن تحقيق هذا من خلال التغيير في صورة أو إدراك الفرد لما يفعله أو يؤمن به ، وكذلك ما يشعر أو يحس به .

يعطى أفراد المجموعة الارشادية بعض الاسئلة لكي يجيبوا عنها خلال فترة استخدامهم للفيسبوك كواجب منزلي، وهذه الاسئلة هي:

. هل سلوكك يساعدك أو يلحق بك أذى؟

. هل رغباتك واقعية و قابلة للتحقيق؟

. بقيامك لما تفعل، هل تحصل على ما تريد؟

. كيف يساعدني هذا إذا نظرت إلى سلوكي بهذه الطريقة؟

عنوان الجلسة	الأهداف	الفنيات و النشاطات	التقويم و الواجب المنزلي
08 الصراع والاختيار والقرار	- أن يستطيع أفراد المجموعة الارشادية التعرف على الصراعات التي يعانون منها خلال استخدامهم للفيسبوك . - معرفة معنى و أنواع الصراع من وجهة نظر فستنجر، أسبابه وطرق علاجه. - أن يصل أفراد المجموعة الارشادية إلى القناعة بأن لديهم الاختيار في استخدام أو عدم استخدام الفيسبوك وان الادمان عليه مشكلة قابلة للعلاج. - أن يقوم كل فرد باتخاذ قرار سليم حول طريقة استخدامه للفيسبوك، وأفضل قرار هو الاستفادة القصوى من الفيسبوك دون ظهور أعراض إدمان عليه.	- توضيح مفهوم الاختيار من خلال محاضرة وفق نظرية الارشاد الواقعي. و إجراء مناقشة حوله. - توضيح مفهوم الصراع وأنواعه من وجهة نظر فستنجر. - تطبيق فنية اتخاذ القرارعن طريق كتابة كل واحد قراره على ورقته. - إجراء مناقشة لتبديل الآراء ومشاركة الخبرات ومن ثم مناقشة القرارت التي تم اتخاذها.	- تلخيص شامل ومراجعة كاملة للبرنامج الارشادي . - الاستفسار عن مدى استفادة كل فرد من البرنامج . - خلق جو ملائم لتقديم الآراء والمقترحات لتقوية البرنامج و ذكر نقاط القوة والضعف فيه. - القيام باحتفال هادئ و صغير بمناسبة انتهاء البرنامج.

كيفية إدارة الجلسة الثامنة والأخيرة:

يبدأ الباحث الجلسة الاخيرة بالاستماع لإجابات أفراد المجموعة الارشادية عن سؤال الجلسة السابقة، ثم يقوم الباحث بتوضيح مفهوم الصراع وأنواعه بحسب وجهة نظر فستنجر، ويلقي الضوء على الصراعات التي يعاني منها الطلبة نتيجة الاستخدام المفرط للفيسبوك، مثلا قد لا يشعر الفرد بالراحة عند استخدامه للفيسبوك لأن عنده امتحان ويجب الاستعداد له، أو يدرس للامتحان ولكن يشتت تركيزه بسبب تفكيره في الفيسبوك .

ويقوم الباحث أيضا بتوضيح قدرة الفرد على الاختيار بحسب نظرية الارشاد الواقعي وتفسير ظاهرة الادمان على الفيسبوك من خلالها، مثلا يقول جلاسر أن الناس لا يكونون حزينين إلا عندما يختارون بأن يكونوا كذلك. وهكذا بالنسبة للإدمان على الفيسبوك، إذا قال الشخص " أنا اخترت أن أكون مدمنا على الفيسبوك"، بدلا من "أنا مدمن على الفيسبوك"، بهذه الطريقة تقع مسؤولية الادمان على عاتق الفرد نفسه وليس كأنه شيء خارج عن إرادته، وهذا يسهل عملية العلاج ويساعد على حل المشكلة بشكل أسرع.

ويختم الجلسة بتطبيق تقنية اتخاذ القرار المستخدم من دراسة الرفاعي(2011) وتدريب أفراد المجموعة عليه. حيث يقوم الباحث بتوزيع ورقة وقلم على كل فرد، ويطلب منهم أن يكتبوا القرار الذي يريدون اتخاذه حول موضوع استخدام الفيسبوك لديهم، ومن تحت هذا القرار يكتبون الأسباب التي أدت بهم إلى اتخاذ هذا القرار، ومن هنا يفتح الباحث باب المناقشة والحوار.

وفي النهاية يقوم الباحث بالأمور التالية:

- مراجعة شاملة لما تم في الجلسات الثماني السابقة، والاشارة لما تم تحقيقه .
- تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك البعدي.
- مدح أفراد المجموعة الارشادية على العمل الجدي والالتزام .
- الاشارة الى أهمية الاستمرار في تطبيق ما تم تعلمه في هذا البرنامج للوقاية المستقبلية.
- القيام باحتفال بسيط وهادئ لإضفاء جو من الألفة وتثمينا للإنجاز.
- تطبيق القياس التتبعي بعد شهرين.

ثانيا: الدراسة الأساسية.

1- الدراسة الوصفية.

1-1- منهج الدراسة.

1-2- مجتمع الدراسة

1-3- عينة الدراسة و خصائصها.

1-4- أدوات الدراسة و كيفية التصحيح.

1-5- الأساليب الإحصائية المستعملة.

2- الدراسة التجريبية للبرنامج الارشادي.

2-1- منهج الدراسة والتصميم المعتمد.

2-2- اختيار العينة و خصائصها.

2-3- مراحل تطبيق البرنامج الارشادي.

2-4- الأساليب الإحصائية المستعملة.

لغرض تحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي في تطبيق المقاييس، والمنهج التجريبي في تطبيق البرنامج الارشادي نظرا لحاجة البحث الحالي إلى هذا النوع من المناهج، وفي التجربة يراقب الباحث الظاهرة التي يدرسها في ظروف قام هو بتهيئتها، وأعدها بإرادته تحقيقا لأغراضه في تفسير هذه الظاهرة.

1- الدراسة الوصفية:

1-1- منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، كون الدراسة تبحث أساسا في نوع العلاقة الإرتباطية القائمة بين متغيراتها ودلالتها الإحصائية، بالإضافة إلى إعطاء وصف لدرجات أفراد العينة في كل متغير.

1-2- مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي لولاية وهران للعام الدراسي (2019-2020)، وقد استطاع الباحث الحصول على عدد أفراد مجتمع الدراسة من خلال مراجعة مكتب التعليم الثانوي لمصلحة التنظيم التربوي لمديرية التربية لولاية وهران عن طريق طلب الترخيص بمهمة – ملحق رقم (03)-، للحصول على المعلومات الخاصة بتلاميذ المرحلة الثانوية على وفق الحدود الذي وضعها الباحث للدراسة الحالية، إذ طلب الباحث المعلومات المتعلقة بعدد التلاميذ في ثانويات ولاية وهران، وعدد الذكور والاناث في كل ثانوية وتخصصاتهم الدراسية، مع موقع الثانويات وأرقام هواتفها. وهكذا تم الحصول على المعلومات المطلوبة.

وتألف مجتمع الدراسة من 13887 تلميذ في السنة الثانية ثانوي موزعين على(80) ثانوية في ولاية وهران، وقد تم اختيار(03) ثلاث ثانويات بحسب ورقة الترخيص من مديرية التربية.

1-3- عينة الدراسة و خصائصها:

قام الباحث بالخطوات التالية لتحديد عينة البحث في الدراسة الوصفية:

أ- اختيار تلاميذ السنة الثانية ثانوي فقط لتطبيق مقياس إدمان الفيسبوك عليهم بسبب:

- السنة الأولى ثانوي منهم في مرحلة انتقالية من التعليم المتوسط إلى التعليم الثانوي، ولم يمضوا كثيرا من الوقت مع زملائهم الجدد لتكوين صداقات في الواقع أو الفيسبوك، فتجدهم **منسحبين** بسبب نقص تكيفهم لا بسبب إدمانهم.
- أما السنة الثالثة ثانوي فهم منشغلين بتكملة المواد والاستعداد لامتحان شهادة البكالوريا مما **يصعب** تطبيق البرنامج الارشادي عليهم، إضافة **لموانع** الأهل من استخدامهم للفيسبوك.
- وتركز اختيارنا للسنة الثانية فقط، لأنه قد مضى عليهم أكثر من سنة دراسية في المرحلة الثانوية، فهي كفيلة لتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية فيما بينهم.

ب-قام الباحث بتطبيق مقياس إدمان الفيسبوك على ثلاث ثانويات التي تم ترخيصها (محمد بن عثمان، سويح الهواري، مهاجي محمد)، الجدول(28) يوضح ذلك.

ت-اختيار التلاميذ الذين يستخدمون الفيسبوك (حصرا) ومن ثم المدمنون فقط لتطبيق مقياسي (مقياس الانسحاب ومقياس مهارات التواصل)، وكانت نسبة الاستخدام والادمان في الجدول.

جدول رقم 28 يمثل خصائص العينة بالشكل العام حسب الثانويات:

الثانويات	عدد التلاميذ	عدد مستخدمي الفيسبوك	استخدام الفيسبوك%	لايستخدمون الفيسبوك	عدد مدمني الفيسبوك	نسبة الادمان%
مهاجي محمد	173	141	81	32	17	12.05
سويح الهواري	117	105	89	12	23	**21.90**
محمد بن عثمان	221	199	90	22	44	22.11
المجموع	**511**	445	**87**	66	**84**	**18.87**

قام الباحث بتوزيع660 استمارة مقياس إدمان الفيسبوك على كل تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الثلاث ثانويات. واستلم 511 نسخة سليمة و قابلة للمعالجة الاحصائية.

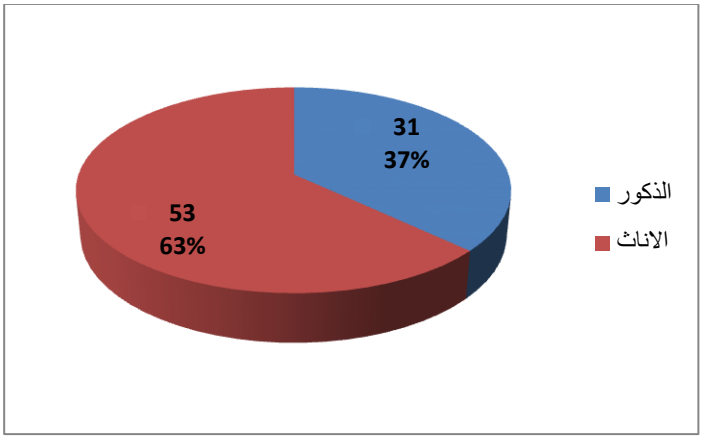
يوضح الجدول رقم (28)، المسح الشامل لكل من الثانويات الثلاث فيما يخص مستخدمي وغير مستخدمي موقع الفيسبوك، بالإضافة إلى عدد المدمنين ونسبهم في كل ثانوية على حدى، حيث يتضح أن نسبة استخدام الفيسبوك وصلت إلى **87%**، كما يظهر أيضا أن نسبة الإدمان بين التلاميذ بشكل عام وصلت إلى حوالي **19%**، ولهذا فإن الثانوية الأقرب لهذه النسبة هي ثانوية سويح الهواري ب**21.90%** والتي سيطبق فيها البرنامج الارشادي.

بعد استخراج عدد مدمنين الفيسبوك (عينة الدراسة)، من العينة الكلية التي تضم غير المدمنين وغير المستخدمين للفيسبوك اللذين تم استبعادهما، توصلت عينة الادمان إلى الخصائص التالية:

***حسب الجنس:**

جدول رقم 29 توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	84
ذكر	31
أنثى	53



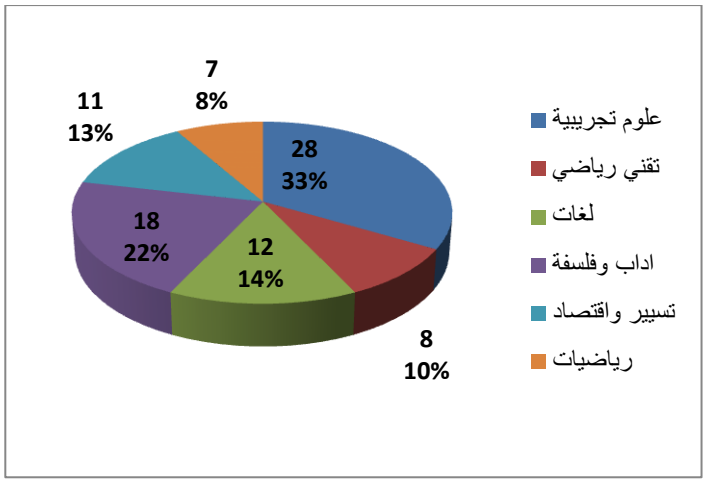
شكل رقم 15 توزيع عينة الادمان حسب الجنس

يظهر كل من الجدول(29) والشكل(15) توزيع عينة المدمنين حسب الجنس، فنلاحظ أن نسبة الإناث63% أكثر من نسبة الذكور التي قدرت 37 %.

***حسب التخصص:**

جدول رقم 30 توزيع العينة حسب التخصص العلمي.

التخصص	العدد
علوم تجريبية	28
تقني رياضي	8
لغات	12
أداب وفلسفة	18
تسيير واقتصاد	11
رياضيات	7
المجموع	84



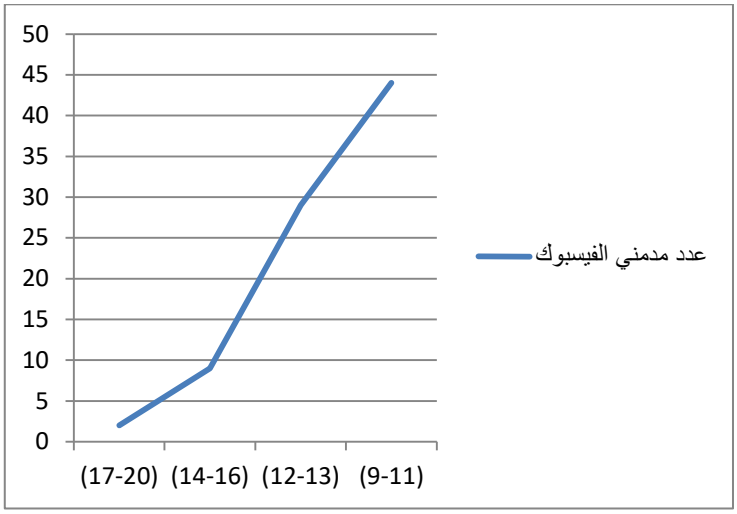
شكل رقم 16 توزيع العينة حسب التخصص

نلاحظ من خلال كل من الجدول (30) والشكل(16) أن عدد التلاميذ المدمنين في تخصص العلوم التجريبية أكثر من باقي التخصصات ب33%، وكان تخصص الرياضيات أقل نسبة إدمانا ب8%.

*حسب المعدل الدراسي:

جدول رقم 31 توزيع العينة حسب المعدل الدراسي

مجال المعدل الدراسي	عدد المدمنين
(17–20)	02
(14–16)	09
(12–13)	29
(9 – 11)	44



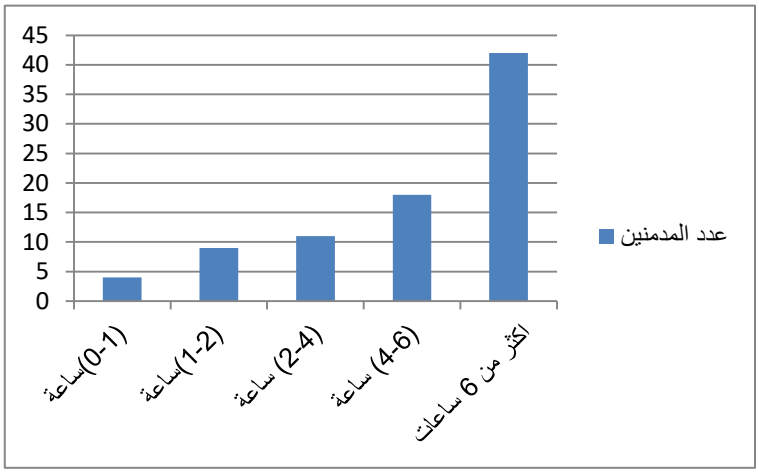
شكل رقم 17 توزيع العينة حسب المعدل الدراسي

من خلال كل من الشكل رقم (17) والجدول رقم(31) أعلاه الذي يوضح توزيع عينة المدمنين حسب معدلهم الدراسي، نلاحظ أن المدمنين أقل تحصيلا، أي كلما ارتفع المعدل الدراسي قل عدد المدمنين وكلما انخفض المستوى الدراسي ازداد عدد المدمنين.

***حسب عدد ساعات الاستخدام:**

جدول رقم 32 عدد المدمنين حسب عدد ساعات الاستخدام:

عدد الساعات	عدد المدمنين
أقل من ساعة	4
1–2 ساعة	9
2–4ساعة	11
4–6 ساعة	18
أكثر من 6 ساعات	42



شكل رقم 18 عينة المدمنين حسب عدد ساعات استخدام الفيسبوك

مما نلاحظه من خلال كل من الجدول (32) والشكل (18)، أنه كلما زاد عدد ساعات استخدام الفيسبوك زاد الادمان عليه، حيث بلغت50%(نسبة84/42) من المدمنين الذين يستخدمون الفيسبوك أكثر من 6 ساعات في اليوم.

1–4– أدوات الدراسة و كيفية التصحيح:

بعد تطبيق **مقياس إدمان الفيسبوك** على التلاميذ المقدر عددهم (511) حسب النسخ المستلمة، خلص الباحث إلى (84) تلميذا **مدمنا** على الفيسبوك من أصل (511) تلميذ، هؤلاء التلاميذ(84) حصلوا على درجة **60** فما فوق في مقياس إدمان الفيسبوك. بعد ذلك طبق الباحث كل من **مقياس السلوك الانسحابي** ومقياس مهارات التواصل الاجتماعي على عينة(84) المدمنين على الفيسبوك. وكل تلميذ حصل على درجة أكثر من**88** على مقياس السلوك الانسحابي يعتبر **منسحبا** باعتباره مقياس ذو ثلاث بدائل(تنطبق علي=3، أحيانا=2، لا تنطبق علي=1)، وكذلك فيما يخص **مقياس مهارات التواصل الاجتماعي،** أين تمثل الدرجة **أقل من 64** على مقياس مهارات التواصل الاجتماعي التلاميذ **الأقل مهارة** في التواصل.

1-5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة وجمع البيانات للتحقق من صحة فرضيات الدراسة، استخدم الباحث أساليب إحصائية مختلفة، وهذا بالاعتماد على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science)(SPSS22) ، وتندرج هذه الأساليب ضمن أسلوبي الاحصاء الوصفي والاستدلالي وهي ملخصة على النحو التالي:

- التكرارات والنسب المئوية لتوضيح خصائص العينة.
- معامل الارتباط بيرسون (pearson correlation) وذلك لإيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات : السلوك الانسحابي، إدمان الفيسبوك، مهارات التواصل الاجتماعي.

2- الدراسة التجريبية للبرنامج الارشادي:

2-1- منهج الدراسة والتصميم المعتمد: واستكمالا لتحقيق أهداف الدراسة الأساسية، قام الباحث بالاعتماد على المنهج التجريبي كونه يتماشى مع طبيعة الموضوع، ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، بتطبيقين قبلي وبعدي لمقياس الدراسة، فالمجموعة التجريبية تخضع للبرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة.

ويمكن توضيح ذلك في الجدول (33):

جدول رقم 33 تصميم المنهج التجريبي لدراسة البرنامج الارشادي:

القياسات / المجموعات	القياس القبلي	المعالجة والتطبيق	القياس البعدي	القياس التتبعي
التجريبية	مقياس إدمان الفيسبوك	تطبيق البرنامج الارشادي	مقياس إدمان الفيسبوك	مقياس إدمان الفيسبوك
الضابطة	مقياس إدمان الفيسبوك	بدون تطبيق البرنامج الارشادي	مقياس إدمان الفيسبوك	

يتضمن هذا التصميم مجموعتين متجانستين: مجموعة تجريبية (تخضع للبرنامج الارشادي) ومجموعة ضابطة (لا تخضع للبرنامج)، ويطبق عليهما قياس قبلي وآخر بعدي وثم تتبعي لمقياس إدمان الفيسبوك. وبعد ذلك يحسب أثر تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

2-2- إختيار عينة البرنامج و خصائصها:

مرت عملية اختيار العينة بعدة مراحل حتى وصلت للعينة التي تنطبق عليها شروط التجريب:

- بعد إجراء مسح عام لتلاميذ السنة الثانية ثانوي عبر ثلاث ثانويات و انتقاء المدمنين منهم(84)، واستبعاد الذين لا تتوفر فيهم خاصية الإدمان كما جاء في الدراسة الوصفية، قام الباحث بتحديد عدة شروط في العينة من بينها:
- اختيار الثانوية التي تكون نسبة الإدمان فيها مرتفعة وتقترب من النسبة العامة للإدمان المتوصل إليها(18.87) وكانت تنطبق على ثانوية (سويح الهواري) (21.90).
- اختيار التلاميذ الأكثر إدمانا حسب الدرجة المتحصل عليها في المقياس. والذين تحصلوا على درجات مرتفعة في مقياس السلوك الانسحابي و درجات منخفضة على مقياس مهارات التواصل الاجتماعي.
- إستعداد التلاميذ للمشاركة في البرنامج وإظهار رغبتهم في التخلص من مشكلة الإدمان.
- إبداء رغبة إدارة الثانوية وكذا الطاقم التربوي و مستشارة التوجيه في التعاون مع الباحث في إنجاز متطلبات تطبيق البرنامج وذلك من خلال توفير الوقت والمكان المناسبين.
- بعد مرور العينة بهذه المحكات المتتالية، توصل الباحث إلى(15) تلميذ تتوفر فيهم الشروط أعلاه، حيث اختار(**12**) تلميذ بعد تراجع (02) منهم والإبقاء على واحد كاحتياط لحدوث أي نقص عددي.

2-3- مراحل تطبيق البرنامج الارشادي:

مر تطبيق البرنامج الارشادي بالمراحل التالية:

أ- تقسيم الأفراد إلى مجموعتين ضابطة(**06**) و تجريبية(**06**)، وتم التأكد من **تكافؤ وتجانس** المجموعتين وفق المتغيرات التالية:

- **عدد ساعات استخدام الفيسبوك.**
- **العمر الزمني.**
- **الجنس.**
- **التخصص العلمي.**
- **تكافؤ درجة الإدمان على الفيسبوك:**

كانت الأوساط الحسابية لدرجات مقياس الإدمان على الفيسبوك لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة هي على التوالي(67.50)، (69.67) . والانحراف المعياري للمجموعتين (7.918)، (5.680). و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين في هذا المتغير وذلك بتطبيق اختبار"ت" T-test ، تبين أن قيمة sig أكبر من 0.05 مما يدل على أن الفرق غير دال احصائيا بين مجموعتي البحث في متغير درجات مقياس الادمان على الفيسبوك مما يشير إلى **تكافؤ المجموعتين** في هذا المتغير. (ملحق مخرج البيانات22 spss)

وهو الحال نفسه في باقي المتغيرات التي نلخصها في الجدول (34).

جدول رقم 34 يمثل تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار "ت":

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	قيمة"ت"	sig	المجدولة	الدلالة
إدمان الفيسبوك	التجريبية ن=06	67.50	-0.545	0.598	0.05	لا توجد فروق
	الضابطة ن=06	69.67				
عدد ساعات الاستخدام	التجريبية ن=06	4.50	-0.542	0.599	0.05	لا توجد فروق
	الضابطة ن=06	4.67				
العمر الزمني	التجريبية ن=06	17.33	1.000	0.341	0.05	لا توجد فروق
	الضابطة ن=06	17.00				
الجنس	التجريبية ن=06	1.50	-0.542	0.599	0.05	لا توجد فروق
	الضابطة ن=06	1.67				
التخصص العلمي	التجريبية ن=06	2.50	0.542	0.599	0.05	لا توجد فروق
	الضابطة ن=06	2.00				

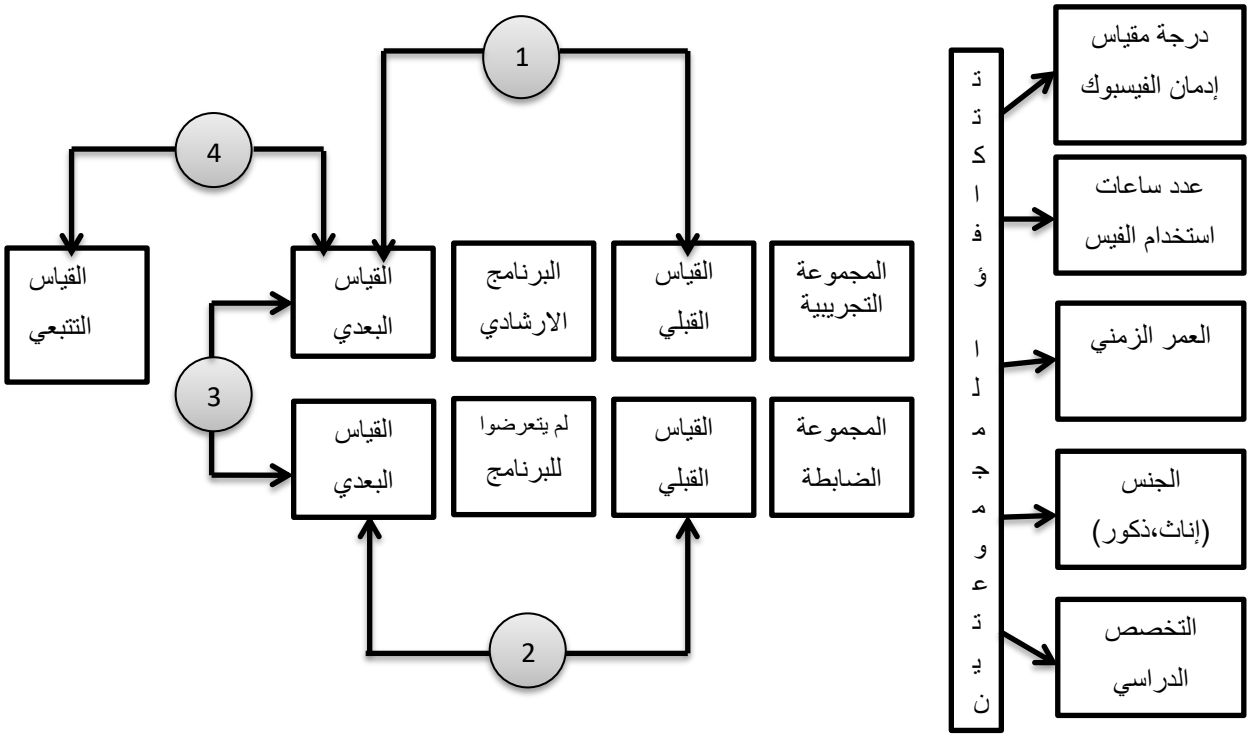
ويتضح من الجدول (34) أن قيم (sig) للمتغيرات(إدمان الفيسبوك، السن، عدد ساعات استخدام الفيسبوك، التخصص العلمي، الجنس) هي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، أي لا توجد فروق دالة إحصائيا، وبالتالي فإن المجموعتين (الضابطة والتجريبية) **متجانستين ومتكافئتين**.

ب-تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية دون تعريض المجموعة الضابطة إلى أي شيء.

ت-إجراء القياس البعدي لمقياس الإدمان على الفيسبوك على كلتا المجموعتين لمعرفة الفروق ودلالتها وبعد ذلك القياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

2-4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- إختبار شابيرو-ويلك(Shapiro-Wilk) لمعرفة التوزيع الطبيعي .
- اختبار "ت" (t-test) لعينتين مستقلتين ولعينتين مترابطتين.
- اختبار Cohen's d كوهين وكذلك eta squared لحساب حجم الأثر.



شكل رقم 19 مخطط التصميم التجريبي المستخدم في البرنامج الارشادي والارقام (1،2،3،4) تمثل فرضياته.

الفصل السابع: عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

1- نتائج ومناقشة الفرضية الأولى.

2- نتائج ومناقشة الفرضية الثانية.

3- نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة.

4- نتائج ومناقشة الفرضية الرابعة.

بعد تطبيق أدوات الدراسة وكذا البرنامج الارشادي، وجمع البيانات وتفريغها في برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية**(SPSS 22)**، وإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لها بهدف اختبار الفرضيات العامة والفرعية للدراسة، تحصل الباحث على النتائج التالية:

1-نتائج و مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية "**ف1**" على مايلي:

"توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك والسلوك الإنسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم معامل الإرتباط "بيرسون"، وأسفرت نتائج هذا الإختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 35 معامل الارتباط بين إدمان الفيسبوك والسلوك الانسحابي.

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	sig	الدلالة
إدمان الفيسبوك + السلوك الإنسحابي	84	0.57**	0.000	دال عند 0.01

تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة بين إدمان الفيسبوك والسلوك الانسحابي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وقدر معامل ارتباطها ب0.57، حيث كلما زاد الادمان على الفيسوك يزيد السلوك الانسحابي وهي دالة عند (0.01)، و نحن نعلم أن (0.05) تكفي في دراسات العلوم الاجتماعية.

وهو ما يؤكد **قبول الفرضية الأولى** للدراسة، وهذه النتيجة **تتفق** مع ما توصلت إليه مريم ناريمان (2012) في دراستها حول استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية "مستخدمي الفيسبوك في الجزائر" ، حيث توصلت إلى أن استخدام هذا الموقع يؤثر في الاتصال الشخصي وجها لوجه، وفي تفاعل المستخدمين مع أسرهم وأصدقائهم، كما يؤدي إلى الإنسحاب الملحوظ من التفاعل الاجتماعي، وهي

نتائج تسير في اتجاه واحد مع ما وجدته أنيتا أنغاتير Anita Brá Ingvadóttir (2014) حيث استخدام الفيسبوك له صلة بالانطوائية والعزلة للحصول على تعويض الجانب الاجتماعي. وأيضا دراسة فريد(2000)، ولاروز (2001) التي أشارت إلى ميل مستخدمي الانترنت لفترات طويلة إلى العزلة الاجتماعية، كما أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعية يؤدي إلى انخفاض في الحياة الاجتماعية الحقيقية والمشاركة الاجتماعية والاكاديمية، فضلا عن مشاكل في العلاقات الأسرية وهو ما أشار إليه عبدالكريم سعودي (2014) في دراسته حول تأثير إدمان الفيسبوك على التوافق الأسري. وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة خضر (2009) عن "الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لمواقع الشبكات الاجتماعية –دراسة على موقع الفيسبوك–"، التي بين فيها الدوافع والآثار الايجابية لاستخدام الفيسبوك كدافع للتواصل مع الآخرين وتطوير علاقات اجتماعية معهم في المرتبتين الثانية والثالثة مما يعني غلبة الطابع الإيجابي على الآثار الاجتماعية المترتبة على استخدام طلبة الجامعات لموقع الفيسبوك، وهذا قد يعود لاختلاف العينة، فالشباب الجامعي الناضج قد يكون استخدامه ايجابي وتحت السيطرة بعكس المراهقين الذين قد يعود إدمانهم لعدم اكتمال النضج لديهم، سواءا كان نفسيا أو معرفيا .

ومن جهة أخرى فإن استخدام هذه المواقع خاصة من قبل ربات البيوت والمتقاعدين، يجعله–بسبب الفراغ– أحد النشاطات الرئيسية في حياتهم اليومية، وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمرا صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه لملء وقت الفراغ الطويل.

هذا في حالة كان هناك فراغ أصلا(ربات بيوت، متقاعدين)، الأدهى والأمر هو التفرغ لها وإهمال نشاطات الحياة اليومية سواءا الدراسية(تلاميذ المدارس وطلاب الجامعات) أو المهنية(العمال المهنيين).

هذا وتشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

2-نتائج و مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية "**ف2**" على مايلي:

"توجد علاقة إرتباطية بين إدمان الفيسبوك ومهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم معامل الإرتباط "بيرسون"، وأسفرت نتائج هذا الإختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 36 يمثل معامل الارتباط بيرسون بين إدمان الفيسبوك ومهارات التواصل

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	sig	الدلالة
إدمان الفيسبوك + مهارات التواصل	84	-0.701**	0.000	دال عند 0.01

تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين إدمان الفيسبوك واكتساب مهارات التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي قدرت ب-0.71، حيث كلما ارتفع الادمان على الفيسبوك تنخفض مهارات التواصل وهي دالة عند (0.01).

وهو ما **يؤكد قبول الفرضية الثانية** للدراسة، حيث دلت الفرضية على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الفيسبوك والإنترنت بصفة عامة ومهارات التواصل الاجتماعي، فالجلوس فترات طويلة لاستخدام الإنترنت تجعل الفرد يخصص وقتاً أقل للنشاطات الأخرى.

وهذه النتائج تتماشى مع كل من دراسة الطراونة(2012)، حيث أكدت نتائجها على أن مهارات التواصل منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت. ودراسة رو(Rowe,2000)، أشارت إلى أن الاشخاص الذين يقضون وقتا طويلا على الأنترنت(أكثر من خمس ساعات)، أصبحوا يقضون وقتا أقل في الحديث على الهاتف ومع الأسرة والأصدقاء، وأشاروا إلى نقص في الأنشطة الإجتماعية، وذلك لأنهم يكونون مشغولين بالاتصالات والتفاعلات التي يقومون بها في الإنترنت.

وكذلك تتفق مع دراسة (الحمصي 2008) التي بينت نتائجها وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي.

وهذا يجعلنا نستدل بالآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الإجتماعي التي من بينها أنه **يقلل من مهارات التفاعل الشخصي:** فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيقلل من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع، وكما هو معروف فإن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الالكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فورا وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر.(وائل مبارك،2011: 20). فالصداقات قد تكون مبالغا فيها أو طاغية في بعض الأحيان، فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق، لأن الصداقة تتشكل مع الزمن وليس فورا.

ولقد حذر بعض الخبراء من أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي هروبا من الواقع الاجتماعي إلى واقع افتراضي قد أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقات اجتماعية في البيئة المجتمعية الواقعية، وتراجع الاتصال الشخصي المباشر في مقابل التواصل عبر الشبكات الاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى التأثير السلبي على سلوك الفرد داخل المجتمع، بشكل يجعله يميل إلى الإنطوائية والتمركز حول الذات والتوقف علن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والتلاقي مع الأسرة، فالأمر الأكثر إخافة هنا هو فكرة أنه يمكن تدمير التواصل الحقيقي غير اللفظي بفعل الكون السيبراني الموازي. (قنيفي وعلال، 2017: 141)، الذي لم يتم فيه التدريب بما فيه الكفاية على مهارات التفاعل بين الأشخاص، ولذلك ربما كان كثير منهم الأصغر سنا، الذين ترعرعوا في ظل الخيار الأكثر أمانا للتواصل عبر الانترنت فيفظلون عدم المجازفة بنظر أحد في أعينهم مباشرة أو معانقتهم أو التعرض لاحتمال أن يثير صوتهم صدى ما، وبالتالي هذا يعني أن العلاقات عبر الانترنت هي في الواقع مختلفة تماما عن تلك الحقيقية. (غرينفيلد،2017: 151).

فالاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي (إتصال بصري، تعبيرات الوجه، لغة الجسد،..) كل هذه الأمور تؤدي إلى التقارب الاجتماعي وبالتالي يتيح المجال لاكتساب مزيد من مهارات التواصل، كما أن العلاقات الشخصية القوية يدعمها الاتصال المادي الملموس، وذلك لا يتحقق عبر مواقع التواصل حين يكون الاتصال افتراضيا.مما يدفعنا بالقول أن الإتصال لايغنينا على التواصل.

3-نتائج و مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية "**ف3**" على مايلي:

"توجد علاقة إرتباطية بين السلوك الإنسحابي ومهارات التواصل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم معامل الإرتباط "بيرسون"، وأسفرت نتائج هذا الإختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 37 يمثل معامل الارتباط بيرسون بين السلوك الانسحابي ومهارات التواصل:

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	sig	الدلالة
السلوك الإنسحابي + مهارات التواصل	84	-0.559**	0.000	دال عند 0.01

من خلال نتائج الجدول(37) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين السلوك الانسحابي ومهارات التواصل كان (-0.559)، وهو يمثل علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند (0.01). وهذا يعني أن مهارات التواصل الاجتماعي تتغير بتغير السلوك الانسحابي بطريقة عكسية، أي كلما زاد السلوك الانسحابي نقصت المهارات المكتسبة.

وهذا مايؤكد **قبول الفرضية الثالثة** للدراسة، حيث تتفق هذه النتيجة مع الكثير من الدراسات على أن للمهارات الاجتماعية أهمية لدى الفرد على وجه العموم والمراهق الذي يدرس ويحتك بأقرانه على وجه الخصوص في تكوين علاقات سوية قائمة على التكافؤ والتبادل سواءا داخل البيئة المدرسية المغلقة أو في المجتمع المفتوح.

لذلك تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن العجز في المهارات الإجتماعية عند بعض المتمدرسين ناتج عن عدم قدرتهم على فهم الدلائل الإجتماعية، مثل القصور في التعبيرات الوجهية للآخرين، ويظهر لديهم إنسحاب إجتماعي وتتحول إلى معوقات للتعلم (حسن:2009،77) ، كما بينت دراسة فريدمان وآخرون(Fridman et al 1982) ، أن الأطفال الذين لديهم قصورا في مهاراتهم الإجتماعية يجعلهم مرفوضين ومنسحبين ولا يتمتعون بأية شعبية بين أقرانهم وغيرهم من الأشخاص، بينما وجود

هذه المهارات يساعدهم في التوجه نحو الآخرين والإنبساطية والقدرة على التصرف بنجاح في مواقف التفاعل الإجتماعي.

ويعتبر السلوك الإنسحابي كما يشير (أنور سالم العواودة) إبتعادا من الناحية الجسمية والإنفعالية عن الأشخاص والمواقف الإجتماعية، حيث أن هؤلاء الأشخاص المنسحبين لا يستجيبون لمبادرات الآخرين ولا ينظرون إلى الأشخاص الذين يتكلمون معهم، ولا يكونون صداقات بسبب إفتقارهم لمهارات التواصل الإجتماعي المناسبة لفعل ذلك.

وبعد حساب معاملات الإرتباط بين المتغيرات والتأكد من وجود علاقة إرتباطية فيما بينها، وجب تحديد أي المتغيرات المستقلة(إدمان الفيسبوك، السلوك الانسحابي) قدرة على التنبؤ وأكثرهم إسهاما في إحداث تغيير على المتغير التابع(مهارات التواصل)، لذا استخدم الباحث معامل الإنحدار الخطي المتعدد وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 38 معامل الانحدار للإدمان والانسحاب في التنبؤ بالمهارات:

النموذج	الإنحراف المعياري	معامل Bêta	إختبار t-test	Sig.
1(Constante)	7,360		15,756	,000
الدرجة الكلية للإنسحاب	,068	-,233	-2,503	,014
الدرجة الكلية للإدمان	,128	-,567	-6,083	,000

a. Variable dépendante : للمهارات الكلية الدرجة

من الجدول (38): نلاحظ أن معامل (Bêta) للسلوك الانسحابي تمثل (−0.233) وهذا يعني أن السلوك الانسحابي يساهم بنسبة 23% في التنبؤ بمستوى مهارات التواصل الاجتماعي وهي نسبة ضئيلة بالمقارنة مع مساهمة إدمان الفيسبوك في التنبؤ بانخفاض مستوى مهارات التواصل بنسبة 56%.

وبالتالي نكون قد أجبنا على السؤال العام للإشكالية، الذي ينص إذا كان هناك علاقة بين السلوك الإنسحابي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاس ذلك على مهارات التواصل الاجتماعي، **بالتأكيد** على وجود العلاقات وإثباتها بين المتغيرات، إضافة إلى نسبة الإسهام المرتفعة للإدمان على الفيسبوك في التنبؤ بانخفاض مهارات التواصل أكثر من نسبة إسهام السلوك الانسحابي في ذلك، مما يجعلنا نفسر ذلك بأن خطورة تأثير العالم الافتراضي- في وهم التواصل- أكثر من خطورة العالم الواقعي- في الانسحاب وقطع التواصل- على اكتساب مهارات متعلقة بالتفاعل الشخصي والاجتماعي.

وبالرجوع إلى أحد تعاريف مواقع التواصل الإجتماعي، نجد أنها عرّفت على أنها مجتمعات إفتراضية وتجمعات إجتماعية تظهر عبر شبكة الإنترنيت، تجمع بين ذوي الاهتمامات المشتركة بحيث يتواصلون فيما بينهم **ويشعرون كأنهم في مجتمع حقيقي**. (محمد عبد المنعم،292)، وذلك راجع إلى ماتوفره من محاكاة للواقع، حيث تمكن الأصدقاء من الإتصال ببعضهم البعض، وبعد مدة تمكنهم أيضا من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم، وهنا المشكل الحقيقية، وهي في شعور من يدمن هذه المواقع، يعتقد أن العالم هو الذي يراه في شاشة هاتفه ولكن الواقع شئ مختلف تماما. فإذا كانت خطورة السلوك الإنسحابي هي في الإبتعاد عن المشاركة الاجتماعية، والتي قد تكون ردة فعل واعية، إلا أن خطورة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أكبر وهي في **وهم التواصل.** حيث يرى هامبلين جيمسHamblin James (2015)، أن الفيسبوك **يشوه الواقع**، إذ يقول أنه: " في أي مقارنة اجتماعية مع الفيسبوك نسقط في وقت قصير في جاذبيته وكماليته الخداعة، ثم نقوم بتسليط أوجه القصور على أنفسنا. "في الفيسبوك هناك دائما المزيد من المناسبات للاحتفال، ووجهات نرتحل إليها، وأطفال نعانقهم، في الفيسبوك كل يوم هو يوم عطلة". (Hamblin, James.2015)

وهذا يأخذنا إلى **ضرورة** تطبيق البرنامج الإرشادي لعلاج الإدمان، الذي قد يساهم في التخفيف من السلوك الانسحابي ويرفع من مستوى المهارات التواصلية.

4-نتائج و مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية "**ف4**" على مايلي:

"للبرنامج الإرشادي أثر في التخفيف من مستوى إدمان الفيسبوك لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

والتي تتفرع منها أربع فرضيات. وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث إختبار التوزيع الطبيعي.

إختبار التوزيع الطبيعي:

قام الباحث بإجراء إختبار خاص بالتوزيع الطبيعي على العينة المختارة للبرنامج، وتم استخدام إختبار شابيرو-ويلك(Shapiro-Wilk) وهو مجموعة من عمليات إحصائية تختبر ما إذا كان توزيع البيانات موزعة توزيعا طبيعيا أم لا، وذلك عن طريق برنامج(SPSS)، وقيمة P المستخرجة من هذا الإختبار تفسر على النحو التالي:

إذا كان الإختبار غير دال: أي قيمة sig أكبر من 0.05، يدل على توزيع البيانات بشكل طبيعي.

إذا كان الإختبار دالا: أي قيمة sig أقل من 0.05، يدل على عدم توزيع البيانات بشكل طبيعي.

(Samuels et al, 2012p139)

وهناك اختبارات أخرى تقوم بالشيء نفسه، منها اختبار كولموكوروف-سيمينوف (Kolmogorov-Smirnov). (Pallant, 2013, p66). ولكن دقة هذا الإختبار لا تصل إلى دقة إختبارشابيرو-ويلك، حيث عند تطبيق الإختبارين على البيانات نفسها، تجد أن نتيجة الإختبار الأول تدل على عدم توزيع البيانات بشكل طبيعي في حين أن نتيجة إختبار كولموكوروف-سميرنوف تدل على توزيع البيانات بشكل طبيعي. (Field, 2009, p148).

وأظهرت نتائج إختبار شابيرو-ويلك بأن **sig** >**(0.05)** وهذا يعني قبول الفرض البديل الذي ينص على أن توزيع البيانات يخضع **للتوزيع الطبيعي**، الجدول(39) يوضح ذلك.

وبالتالي فالعينة المأخوذة للبرنامج الارشادي موزعة **بشكل طبيعي** لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبذلك يمكن استخدام الاختبار التائي للاختبارات المعلمية .

جدول رقم 39 يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات عينة البرنامج الارشادي.

	اختبار كولموجروف-سميرنوف			إختبار شابيرو-ويلك		
المجموعة	**قيمة الاختبار**	**درجة الحرية**	**المعنوية**	**قيمة الاختبار**	**درجة الحرية**	**المعنوية**
التجريبية	,291	6	,124	,813	6	,076
الضابطة	,241	6	,200*	,863	6	,200

4-1- نتائج و مناقشة الفرضية4-1:

تنص على:" **توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك**".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك مرتين على المجموعة التجريبية (قبل وبعد تطبيق البرنامج)، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" للمقارنة بين عينتين مرتبطتين وأظهرت النتائج أن الفرق دال إحصائيا، حيث كانت المستوى الدلالي للمحسوبة(0.006) وهي أقل من قيمة ألفا أو مستوى دلالة المجدولة (0.05)، فعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، مما يدل على **وجود فروق دالة** إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الفيسبوك **لصالح الإختبار البعدي.**

جدول رقم 40 يمثل اختبار "ت" للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي.

المجموعة التجريبية	العدد	قيمة "ت"	قيمة sig	مستوى الدلالة عند0.05
القياس القبلي – البعدي	06	4.638	0.006	دالة

وتم استخراج حجم أثر البرنامج عن طريق اختبار كوهين لعينتين مرتبطتين، وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\text{حجم الأثر } d = \frac{\mathrm{t}}{\sqrt{n}}$$

$$= \frac{4.638}{\sqrt{6}}$$

=1.89. والذي يعتبر **أثرا كبيرا جدا** وفق معيار كوهين، حيث 0.1 يعتبر أثرا قليلا، و0.3 يعتبر أثرا متوسطا، ومن 0.5 فما فوق يعتبر أثرا كبيرا. (pallant,2013 :p240)

وهذا يدل على **أثر البرنامج الارشادي القوي في إحداث تغيير لدى المجموعة التجريبية في التخفيف من إدمان الفيسبوك.**

4-2- نتائج و مناقشة الفرضية 4-2:

تنص على أنه" لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك" .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك مرتين على المجموعة الضابطة (قبل وبعد تطبيق البرنامج)، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" للمقارنة بين عينتين مرتبطتين وأظهرت النتائج أن الفرق غيردال إحصائيا، حيث كانت المستوى الدلالي المحسوبة أو (sig) تساوي (0.603) وهي أكبر من قيمة ألفا أو مستوى دلالة المجدولة (0.05)، فعليه تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة، مما يدل على **عدم وجود فروق دالة** إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الفيسبوك. وذلك لعدم تعرضها للبرنامج الإرشادي.

جدول رقم 41 يمثل اختبار "ت" للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي.

المجموعة الضابطة	العدد	قيمة "ت"	قيمة sig	مستوى الدلالة عند0.05
القياس القبلي – البعدي	06	0.555	0.603	غير دالة

4-3- نتائج و مناقشة الفرضية 4-3:

تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي" .

للتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك على المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي، وكذلك على المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الارشادي.

و لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" للمقارنة بين عينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج أن الفرق دال إحصائيا، حيث كانت قيمة الدلالة المعنوية المحسوبة(sig) هي(0.002) وهي أقل من قيمة ألفا أو الدلالة المجدولة (0.05)، فعلى ذلك نرفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، ويعني ذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة **لصالح المجموعة التجريبية**. جدول رقم(42)

جدول رقم 42 يمثل نتائج اختبار "ت" للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الفيسبوك.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	اختبار "ت"	الدلالة المحسوبة (sig)	الدلالة المجدولة (0.05)
التجريبية	06	53.67	4.451	0.002	دالة
الضابطة	06	69.00			

وتم حساب حجم الأثر من خلال معامل إيتا(Eta^2) لعينتين مستقلتين من خلال المعادلة التالية:

$$\eta 2 = \frac{t^2}{t^2+td}$$

0.63= . و الذي يعتبر **أثرا كبيرا** وفق معيار Eta squared، حيث 0.01 يعتبر أثرا قليلا، و0.06 يعتبر أثرا متوسطا، ومن 0.14 فما فوق يعتبر أثرا كبيرا. المصدر:(https://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize)

وهذا يدل على **أثر** البرنامج الارشادي في إحداث فرق بين الذين طبق عليهم والذين لم يطبق عليهم البرنامج الارشادي، مما يعني أهميته البالغة في الإعتماد عليه في تخفيف حدة الإدمان على الفيسبوك.

تبين من نتائج الفرضيات أن للبرنامج الارشادي المستند إلى نظرية الإرشاد بالواقع لجلاسر فعالية في مساعدة التلاميذ على الحد من الإدمان على الفيسبوك، الذي سبق وأن أثبتت نتائج الدراسة علاقته بالسلوك الانسحابي وانعكاساته على مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، ولهذا فالنتيجة تتفق مع دراسة بارزان خالد(2014)حول أثر برنامج إرشادي لعلاج الادمان على الفيسبوك لدى تلاميذ الإعدادي، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الادمان على الفيسبوك، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الادمان على الفيسبوك لصالح الاختبار البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وهي نفس النتائج التي توصلت إليها دراسة محمد شاهين(2016) حول فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الانترنت لدى الطلبة الجامعيين، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الانترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض إدمان الانترنت.

وأيضا تتفق مع دراسة محمد أيوب(2016) حول فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقات، والتي أسفرت نتائجها إلى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة ذو فعالية في علاج اضطراب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي" فيسبوك"، مما جعل الباحثة توصي في دراستها بضرورة الاهتمام بتطبيق البرامج الارشادية في الحد من هذه الظاهرة.

ويفسر الباحث هذه النتائج في الدراسة الحالية إلى أن جلسات البرنامج الإرشادي التي خصصت حول: دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأهمية إدارة الوقت، إضافة إلى شرح مفاهيم نظرية العلاج بالواقع كمعرفة الحاجات الخمس الإنسانية، مفهموم المسؤولية، والاختيار، ومدى فعالية فكرة تغيير السلوك WEDP المتمثلة في (الرغبات، التوجيه والعمل، التقييم، التخطيط)، وكل ذلك وغيرها من الجلسات تم من خلال محاضرات ونقاشات جماعية شارك فيها أفراد المجموعة التجريبية، وتبادلوا فيها خبراتهم الموجبة في التعامل مع الفيسبوك بصورة عملية على صعيد الحياة اليومية ، وكيفية التخلص من العادات والسلوكيات السلبية في التعامل معه، كما أن وجود علاقة مفعمة بالثقة بين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهم البعض، وبينهم وبين الباحث ساعدت في إندماجهم وشعورهم بالإنتماء. ومع تطبيقهم للتقنيات المستخدمة كبطاقة التذكر، وممارسة العكس وكذا القيام بالواجبات المنزلية، بالإضافة لانضباطهم والتزامهم الناجم عن رغبتهم المستقلة والمسبقة لتغيير عاداتهم حول استخدام الإنترنت. كل ذلك ساهم في إنجاح العملية الإرشادية .

ومع مرافقة الباحث المستمرة طيلة مدة البرنامج لأفراد المجموعة الإرشادية جماعيا عن قرب(أثناء الجلسات) أو فرديا عن بعد (عن طريق محادثات الفيسبوك)، من إجابة عن كل أسئلتهم ومساعدتهم على حل مشكلاتهم، جعلهم يتجاوبون أكثر مع أهداف البرنامج الإرشادي الذي انطلق أساسا من حاجاتهم، مما جعلهم يبادرون ويبحثون عن الحلول بأنفسهم ويطالبون بالجلسات قبل أوانها. وهو دليل على فاعلية نظرية وتقنيات الارشاد الواقعي لجلاسر، وهذا ما أشارت إليه وأكدته دراسة كل من أبو غزالة (2010) التي أظهرت فاعلية البرنامج الارشادي القائم على أسس ومبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة القاهرة، ودراسة كيم (Kim,2008)، التي بينت فاعلية البرنامج الارشادي الجماعي المستند على نظرية الاختيار والعلاج بالواقع كأسلوب علاجي لإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة في كوريا.

ويمكن أن تكون هذه النتيجة واقعية نتيجة لما اكتسبه أفراد المجموعة التجريبية من مهارات وسلوكات مناسبة في التعامل مع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، أثرت بشكل إيجابي على تعاملهم ، فأصبحوا يستعملون الانترنت ويدخلون المواقع وفقا لمخطط مسبق يعتمدون فيه على فنية إدارة الوقت، فبدلا من أن تستخدمهم المواقع **ويدمنون** عليها ويعانون، أصبحوا هم من **يستخدمون** الإنترنت ويستعملون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل اختياري وبإرادة حرة وفق نظام وخطة ومهارة فيستمتعون ويستفيدون.

4-4- نتائج و مناقشة الفرضية 4-4:

وتنص على أنه" لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التطبيق البعدي (1) والتطبيق البعدي (2) "التتبعي" في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك بالنسبة للمجموعة التجريبية" .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك للمرة الثالثة (تتبعي) على المجموعة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج بشهرين)، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" للمقارنة بين عينتين مرتبطتين وأظهرت النتائج أن الفرق غير دال إحصائيا، حيث كانت مستوى الدلالة المحسوبة(0.137) وهي أكبر من قيمة ألفا أو مستوى دلالة المجدولة (0.05)، فعليه تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة، مما يدل على أنه **لا توجد فروق دالة** إحصائيا، ولكن هناك فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الفيسبوك **لصالح الإختبار التتبعي، بحيث ارتفعت درجات متوسطات الاختبار التتبعي لمقياس إدمان الفيسبوك من (53.67 إلى 58.17) ولكن لم تصل إلى درجة الإدمان(المحددة ب60).**

جدول رقم 43 يمثل اختبار "ت" للمجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي.

المجموعة التجريبية	العدد	قيمة "ت"	قيمة sig	مستوى الدلالة عند0.05
القياس البعدي - التتبعي	06	1.772-	0.137	**غير دالة**

وتم استخراج حجم أثر عن طريق اختبار كوهين لعينتين مرتبطتين، وذلك من خلال المعادلة التالية:

حجم الأثر $d = \frac{t}{\sqrt{n}}$

$= -\frac{1.772}{\sqrt{6}}$

=0.72− ، وهذه النتيجة تدل على **وجود حجم أثر متوسط عكسي**، يعني أن درجة متوسطات مقياس إدمان الفيسبوك في القياس التتبعي ارتفعت نسبيا مقارنة مع درجة متوسطات القياس البعدي. وهذا لم يكن متوقعا لأن البرنامج الإرشادي سبق وأن أثبت فعاليته ولكن سرعان ما تراجع تأثيره بعد مدة زمنية بتدخل ظروف بيئية حالت في استمرارية فعاليته.

وهذا الأثر السلبي (في ارتفاع نسبي لدرجات إدمان الفيسبوك) يفسر بالظروف الزمنية التي طبق فيها القياس التتبعي، الذي صادف فترة عطلة طويلة بسبب **جائحة كورونا** ما جعل التلاميذ يمكثون في بيوتهم وملزمون بتطبيقات الحجر الصحي والتباعد الإجتماعي، مما أدى إلى ملأ فراغهم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل دائم، كتعويض لحاجتهم للقاء أصدقاءهم وأقاربهم ومحاكاة لحياتهم الواقعية التي ألفوها ولكن بشكل إفتراضي رقمي، هذا الذي جعلهم **يعاودون** إلى حالتهم الإدمانية السابقة قبل تطبيق البرنامج عليهم وينتكسون، مما يدل على أن **فعالية البرنامج الارشادي مقتصرة على التحكم في البيئة الإدمانية كذلك وليس السلوك الإدماني فقط.**

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه سابقا من نتائج للبحث يتجلى دور الإرشاد والتوجيه في الحد من ظاهرة إدمان الفيسبوك والإنترنت بصفة عامة، من خلال الأثر الذي أحدثه على التلاميذ من تحسن أدائهم وخروجهم من دائرة إرتياح غير صحية ومرضية، بدايتها فضول ونهايتها إدمان ومعاناة على الصعيد النفسي والاجتماعي، لأن التلميذ يعيش في بيئة أسرية تنعكس فيها معاناته وكذلك بيئة مدرسية تتأثر وتؤثر في مردوديته التعليمية، فمن خلال نتائج الدراسة تبين أن الإدمان على الفيسبوك له علاقة بالسلوك الانسحابي، وهذا الأخير يساهم أيضا حتى ولو بنسبة متوسطة في التنبؤ بمستوى مهارات التواصل، و كان هذا مفاجأة ميدانية بحيث توصلت النتائج إلى أن مهارات التواصل تتأثر بالإدمان على الفيسبوك (الإفتراضي) أكثر من تأثرها بالسلوك الإنسحابي (الواقعي) مما يجعلنا ندق ناقوس الخطر في آذان الأولياء والمربين لليقظة والوقاية من خطورة إدمان أبنائهم قبل الدخول والبحث عن العلاج المكلف للوقت والجهد. وذلك باعتبار الأسرة الحاضنة الأولى والدرع الواقي للفرد، حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الإضطراب النفسي والإجتماعي، الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري. وما فترة الحجر الصحي المنزلي(بسبب وباء كورونا covid19) إلا خير دليل على عدم وجود ذلك التلاحم بين أفراد الأسرة الواحدة، سواءا بين الآباء وأبناءهم أو حتى بين الأزواج فيما بينهم، فانكشفت عيوبهم التي كانت تخفيها قلة لقاءاتهم بسب مشاغلهم، وبانت خلافاتهم الناجمة عن اختلافاتهم التي لم يتواجهوا بها من قبل. فليس لهم إلا الصراع والانفصال أو الإنسحاب والانفراد في عالم إفتراضي مخدر بعيد عن عالم واقعي مؤلم.

لهذا قدم الباحث نموذجا لنظرية الإختيار والإرشاد بالواقع لجلاسر، وبين قدرتها على حل هذا النوع من المشاكل المعاصرة(إدمان مواقع التواصل الإجتماعي) ولهذه الفئة الحساسة من المجتمع(المراهقين المتمدرسين) وفي هذا الوقت بالذات(العالم الرقمي) وبهذه الطريقة(برنامج إرشادي)، فساهم الباحث **بترجمته** لمقياس الإدمان على الفيسبوك، **وبناء** مقياس للسلوك الإنسحابي، **وتكييف** مقياس لمهارات التواصل إثراءا للبحث العلمي وتدعيما للمكتبة الجزائرية والعربية.

مقترحات وتوصيات:

1- إهتمام وسائل الإعلام بظاهرة إدمان الانترنت وبث برامج توعية تساعد على حل مشاكل هذه الظاهرة وإشراك المرشدين في ذلك.

2- تفاعل المؤسسات التربوية مع كليات الإرشاد النفسي لتنمية مهارات التواصل الاجتماعي عند الطلبة الشباب.

3- دعم الجمعيات الشعبية والمدنية ودور العبادة في المجتمع للتصدي لهذه الظاهرة من خلال برامج ودورات تزيد من التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.

4- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع البحث حيث تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة ضمن عينة البحث لتكون النتائج قابلة للتعميم بشكل أمثل.

5- بناء برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للحد من ارتفاع الإدمان المستمر خصوصا في فئة التلاميذ.

6- ضرورة حرص التربويين أفرادا ومؤسسات، على نشر الوعي في الاستخدام العقلاني للأنترنت .

7- تنظيم دورات تحسيسية وتكوينية لتقييم سلبيات وإيجابيات استخدام الانترنت في الثانويات.

8- وضع قوانين لمراقبة مضامين الشبكات الاجتماعية وإقامة مراكز متخصصة في هذا المجال لحماية التلاميذ اثناء مزاولتهم الدراسة.

9- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية من أجل التعرف على سمات مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من أجل فهم طبيعة هذه الشبكات وتأثيرها على الطلاب.

قائمة المراجع:

1- المراجع العربية:

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف(2009)، الارشاد المدرسي: ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
2. أبو أصبع، صالح خليل(1999)الاتصال الجماهيري، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
3. أبو حماد، ناصر الدين (2008) ، الإرشاد النفسي والتوجيه المهني: ط1، جدار للكتاب العالمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
4. أبو زيد، أحمد(1980) الاتصال، عالم الفكر، المجلد الحادي عشر، العدد، (2)، القاهرة، مصر.
5. أبو سعد، أحمد عبد اللطيف وعربيات، أحمد عبد الحليم(2012)، نظريات الارشاد النفسي والتربوي: ط2، دار المسيرة، عمان، الاردن.
6. أبو غزالة، سميرة(2010)، فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع درجة تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي–مركز الإرشاد النفسي، (25)، 56–108.
7. أحمد محمد الزغبي(2001)، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، الأسس النظرية والمشكلات، سبل معالجتها، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع.
8. إسماعيل، محمود حسن (2003): مبادل علم الاتصال ونظريات التأثير، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
9. أكرم رضا(2000)، مراهقة بلا أزمة فنون تربوية – - دار التوزيع و النشر الإسلامية، ط 1 ، مصر.
10. أنجشايري حفيظة (2015)، الاضطرابات السلوكية الانفعالية(الانسحاب الاجتماعية) وظهور صعوبات تعلم القراءة اللغة العربية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مذكرة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
11. بارزان صابر خالد(2014)، اثر برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمركز أربيل، رسالة ماجستير(غير منشورة)، العراق.
12. باظة، آمال عبد السميع (2003): سيكولوجيا غير العاديين، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.
13. البلاوي، إيهاب(2000): اضطرابات التواصل، ط (1)، كلية التربية جامعة الملك سعود، السعودية.
14. بتروفسكي، أ ف، ياروفسكي، م .ج(1991): معجم علم النفس المعاصر .ترجمة :حمدي عبد الجواد، وعبد السلام رضوان،: دار العالم الجديد، القاهرة، مصر.
15. بدوي، ياسر (2001): فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات الاستماع الناقد لدى تلامذة الصف الأول الإعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الإسكندرية، مصر.
16. برس، يورك (2001): التواصل الفعال، مكتبة لبنان بيروت .لبنان.
17. بطرس، بطرس حافظ (2007) ، إرشاد الأطفال العاديين: ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.

18. بهاء الدين محمد مزيد(2012)، المجتمعات الافتراضية بديلا للمجتمعات الواقعية" كتاب الوجوه نموذجا"، جامعة الامارات العربية المتحدة.
19. تحسين منصور،(2014) دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الجامعي الاردني: المجلة الاردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد7، العدد2.
20. جابر، عبد الحميد جابر(1994): علم النفس التربوي، ط(3) دار النهضة العربية، القاهرة مصر.
21. جرار، ليلى أحمد. (2011)، المشاركة بموقع الفيس بوك وعلاقته باتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو العلاقات الأسرية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأعلام ، جامعة الشرق الأوسط ، عمان.
22. حسن, أشرف جلال (2009)، أثر شبكات العلاقات الاجتماعية والتفاعلية بالإنترنت ورسائل الفضائيات على العلاقات الاجتماعية والاتصالية للأسرة المصرية و القطرية : دراسة تشخيصية مقارنة على الشباب وأولياء الأمور في ضوء مدخل الإعلام البديل . مقدمة إلى أعمال مؤتمر كلية الإعلام , جامعة القاهرة وهو بعنوان : "الأسرة والإعلام وتحديات العصر", والذي عقد في الفترة ما بين 17-15فبراير 2009م .
23. الحمصي، رولا (2008)، إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
24. خضر، نرمين (2009) ، الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لمواقع الشبكات الاجتماعية: دراسة على مستخدمي الفيس بوك . بحث مقدم للمؤتمر العلمي الأول بعنوان : الأسرة وتحديات العصر 15 – 17 فبراير. جامعة القاهرة ، كلية الأعلام.
25. الطروانة نايف ، الفنيخ لمياء(2012) ، استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي و التكيف الاجتماعي الإكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، والنفسية، المجلد العشرين ، العدد الأول.
26. يونغ، كيمبرلي (1998)، الإدمان على الإنترنت (هاني أحمد ثلجي ، مترجم)، بيت الأفكار الدولية، عمان.
27. جرجس ميشال جرجس(2005)، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، بيروت، ط1
28. جريدة " الرأي"، العدد الصادر يوم الأربعاء تاريخ 8فيفري، 2012م .
29. جريدة المال.almalnews
30. جمال سند السويدي(2014)، وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية–من القبيلة إلى الفيسبوك، ط4، دون دار ومكان نشر.
31. جمل الليل، محمد جعفر (2009) أساسيات في الإرشاد النفسي،ط1، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، جدة.
32. الجميلي، خيري خليل(1997): الاتصال ووسائله في المجتمع الحديث، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
33. حامد عبد السلام زهران(1995)، علم نفس نمو الطفولة والمراهقة، ط5 ، عالم الكتاب، القاهرة.
34. حامد عبد السلام زهران(1998) ، التوجيه و الإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط3

35. حجاب محمد منير (1999): مهارات الاتصال للإعلاميين والتربويين والدعاة، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
36. حجازي، مصطفى (1997): الاتصال الفعال في العلاقات الإنسانية، ط1، دار الطليعة، بيروت، لبنان.
37. حدادي، وليدة(2015) الشبكة الاجتماعية: من التواصل إلى خطر العزلة الاجتماعية، مجلة دراسات و أبحاث، عدد رقم(07)، مجلد(21)
38. حسن، حمدي(1987): مقدمة في دراسة وسائل وأساليب الاتصال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
39. حفيظة ، انجشايري .(2015) ،الاضطرابات السلوكية والانفعالية وظهور صعوبات تعلم قراءة اللغة العربية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين تتراوح اعمارهم بين (9_12)سنة في بلدية الرغاية ، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة مولود معمري، الجزائر.
40. حلمي خضر ساري(2008) تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية: (دراسة ميدانية في المجتمع القطري)، مجلة الجامعة، دمشق، المجلد24، العدد الاول والثاني.
41. حمدان، محمد زياد (2000): سيكولوجيا الاتصال التربوي، ط1، دار التربية الحديثة، عمان الأردن.
42. الحيلة، محمد محمود(2003): أساسيات تصميم وانتاج الوسائل التعليمية، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
43. خالد غسان ويوسف المقدادي(2014): ثورة الشبكات الاجتماعية(ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها)، دار النفائس للنشر والتوزيع، الاردن، ط1.
44. خزاعلة، احمد خالد(2007): المهارات الاجتماعية والانفعالية للطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة العاديين . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
45. الخطيب، جمال ومنى الحديدي(1992)، إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، دار حنين للنشر، ط1،عمان.
46. سهام قنيفي، حنان علال(2018)، مهارات التواصل في ظل اسستخدام شبكات التواصل، مجلة البحوث والدراسات الانسانية، عدد17، ص127-146.
47. شيفر وميلمان(1989)، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داود ونزيه حمدي منشورات الجامعة الأردنية، بدون طبعة.
48. القائمي،علي(1996)، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق، مكتبة غراوي، بيروت .
49. قشوش(1988) ، ابراهيم ذكي، مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، كراسة التعليمات، الأنجلومصرية، القاهرة.
50. مكتب الإنماء الاجتماعي(2000)، سلسلة الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، مجلد2 ، الكويت.
51. هربرت، مارتن(1980)، مشكلات الطفولة، ترجمة عبد المجيد نشواتي، منشورات وزارة الثقافة، دمشق.
52. مريم سمعان(2010)، الانسحاب الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مجلد26، العدد الرابع.

53. معيجل، سهام مطشر(2011)، الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة أنبار للعلوم الإنسانية، العدد الرابع–كانون أول .
54. الخطيب، جمال ومنى الحديدي(1992)، إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، دار حنين للنشر، ط1،عمان.
55. الخطيب، صالح أحمد .(2009) الإرشاد النفسي في المدرسة (أسسه ونظرياته وتطبيقاته): ط3، :دار الكتاب الجامعي الناشر، الإمارات العربية المتحدة.
56. الخواجه، عبد الفتاح محمد(2002)، الإرشاد النفسي والتربوي مسؤوليات وواجبات، ط 1 ، القاهرة، دار المعارف.
57. الخواجه، عبد الفتاح .(2010) أساليب الإرشاد النفسي:ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان.
58. الخواجه، عبد الفتاح .(2010) برامج الإرشاد والعلاج الجماعي: ط1، دار البداية ناشرون وموزعون. عمان.
59. الداهري، حسام حسن والعبيدي، ناظم هاشم (1999)، الشخصية والصحة النفسية، كلية التربية ابن رشد، دار الكتب والوثائق، جامعة بغداد، بدون طبعة .
60. دبور، عبد اللطيف والصافي عبد الحكيم .(2007) الإرشاد المدرسي: ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان.
61. دسوقي، كمال،(1969)، دينامية الجماعة في الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي ، ج 1 ، مكتبة الانجلو المصرية.
62. دغيشم، حصة(2000): تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، دراسة تجريبية على عينة من الطالبات المتفوقات في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، البحرين.
63. الدوسري، صالح جاسم(1985)، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد(15) لسنة(1985)، الرياض.
64. راتب، أسامة، وخليفة إبراهيم(1999): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
65. رمضان محمد القذافي(1997)، علم النفس النمو، ط 1 ، الملكية الجامعية ،الاسكندرية ،مصر.
66. روبن، برنت (1991): الاتصال والسلوك الإنساني، ترجمة نخبة من أعضاء قسم وسائل وتكنولوجيا التعليم بكلية التربية، جامعة الملك سعود، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
67. ريم الجهني(2013): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات لدى ذوي صعوبات التعلم، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه غير منشورة، كلية التربية، دمشق، سوريا.
68. الزراد، فيصل (2001): ما هو التخلف الدراسي ؟ و ما هي صعوبات التعلم؟، مجلة الرسالة التربوية المعاصرة، العدد2. تصدر عن مؤسسة الرسالة، دار البشر عمان الأردن.
69. الزراد، فيصل محمد خير(2009) الإدمان على الكحول والمخدرات، دار العلم للملايين، ط1، لبنان.
70. الزيات، فتحي مصطفى(2007): صعوبات التعلم الاستراتيجيات التدريسية والمداخل العلاجية، ط7 ، دار النشر للجامعات .القاهرة، مصر.

71. الزيادي، عادل(1988): العلاقات العامة، القاهرة، كلية عين شمس، مصر.
72. الزيود، نادر فهمي (2008)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي: ط2، دار الفكر، عمان، الاردن.
73. سالم، فؤاد(1982): مفاهيم الإدارة الحديثة، ط1، المكتبة الحديثة عمان، الأردن.
74. السرطاوي زيدان احمد (1994): مقارنة مفهوم الذات بين الطلاب العاديين والطلاب ذوي صعوبات التعلم، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية المجلد(8)، الرياض ، السعودية.
75. السرطاوي، عبد العزيز والقربوني، يوسف وآخرون(2002)، معجم التربية الخاصة، القاهرة، دار النهضة العربية.
76. السعايدة، ناجي منور(2004): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
77. سعد، صبحي عبد القادر عطية(1996): تقويم مهارات التحدث لدى معلمي الصفوف الثلاث الأولى من التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
78. سعفان، محمد أحمد .(2010) الإرشاد النفسي للأطفال: دار الكتاب الحديث، القاهرة.
79. سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطيوي(2004)، التوجيه المدرسي ، دار الثقافة ، الأردن ، ط1
80. سلوى محمد عبد الباقي(2000)، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي: مركز الاسكندرية للكتاب، مصر
81. سليمان أحمد(2006): فاعلية السيكو دراما في تنمية مها رات التواصل الاجتماعي لدى التلامذة ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بنها، مصر.
82. سمر الشنار،(2018)استخدام العلاقات العامة لمواقع التواصل الاجتماعي: مذكرة غير منشورة، نابلس، فلسطين.
83. السوالمة، عائشة والصمادي، أحمد(2012)، فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل، بحث منشور، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد(8)، عدد(4).
84. السيد، أمينة عادل سليمان، محمد خليفة عبد العال(2009) الشبكات الاجتماعية وتأثيرها على الاخصائي على الاخصائي والمكتبة، بحث مقدم في المؤتمر الثالث عشر لأخصائي المكتبات والمعلومات في مصر، الجمعية المصرية للمكتبات والمعلومات.
85. الشخص، عبد العزيز، والدماطي، عبدالغفار(1992): قاموس الت ربية الخاصة وتأهيل غير العاديين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
86. شرف عبد العزيز(2003): نماذج الاتصال في الفنون والإعلام والتعليم وادارة الأعمال، ط1، الدار المصرية اللبنانية، مصر.
87. شقير، زينب(2001): اضطرابات اللغة والتواصل، ط2 ، مكتبة النهضة المصرية .القاهرة مصر.
88. شكور، جليل وديع (1989): أبحاث في علم النفس الاجتماعي ودينامية الجماعة، ط1، دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، طرابلس، لبنان.
89. شلتز، داون(1983)، نظريات الشخصية، ترجمة هولي الكربولي و آخرون، بغداد، مطبعة جامعة بغداد.

90. الشناوي، محمد محروس(1994)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي: دار غريب للنشر والطباعة والتوزيع، القاهرة.

91. شيفر وميلمان(1989)، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داود ونزيه حمدي منشورات الجامعة الأردنية، بدون طبعة.

92. صادق، آمال، أبو حطب، فؤاد(1999): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط 4، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

93. الصديقي، سلوى عثمان وبدوي، هناء حافظ (1999): أبعاد العملية الاتصالية، رؤية نظرية وعملية وواقعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

94. الطائي، إيمان محمد حمدان (2003)، العزلة الوجدانية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بتصوراتهم المستقبلية.

95. الطراونة، نايف سالم ، الفنيخ، لمياء سليمان (2012): استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة السعودية، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد(01).

96. الطويرقي، عبد الله (1997): علم الاتصال المعاصر :دراسة في الأنماط والمفاهيم، وعالم الوسيلة الإعلامية، ط2 ، الرياض، السعودية.

97. عادل عبد الصادق (2013): استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين الأمن و الحرية.

98. عادل عبد الله محمد(2008)، مقياس السلوك الانسحابي للأطفال: ط4، دار الرشاد، القاهرة، مصر.

99. عاقل، فاخر(2003). معجم العلوم النفسية. شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا.

100. عامر، عبد الناصر السيد(2011)، إدمان الإنترنت: المصداقية والتمايز العاملي والنسبة بين طلبة المراحل المختلفة في المجتمع المصري ، بحث منشور، مجلة كلية التربية ببنها، العدد75، يناير 2011

101. سامية ابراعم(2015)، إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية (دراسة ميدانية لعينة من طلبة جامعة البواقي)، مجلة الاداب والعلوم الاجتماعية، العدد 20 .

102. العباجي، عمر موفق بشير (2007) ، الإدمان والإنترنت ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن .

103. سلمى حسين كامل(2016)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى، مجلة الفتح العدد الثامن والستون، كانون الأول، العراق .

104. عباس مصطفى صادق(2008): الاعلام الاجتماعي الجديد: المفاهيم والوسائل والتطبيقات، دار الشروق، عمان.

105. عبد الرحمن، محمد السيد(1988)، نظريات التشخيصية، القاهرة، دار قباء.

106. عبد الرزاق محمد الدليمي(2011): الاعلام الجديد والصحافة الالكترونية، دار وائل للنشر، ط1.

107. عبد الكريم سعودي (2014)، إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي، دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار، مجلة دراسات نفسية وتربوية عدد 13 ديسمبر 2014.

108. عبد اللطيف محمود خليفة (2003)، دراسات في علم النفس الاجتماعي:المجلد3، دار غريب، القاهرة، مصر.

109. عبد الله، محمد قاسم(2012)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي: دار الفكر، عمان، الاردن.

110. عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد حسني .(2007) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي: ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان.

111. عبد الواحد، محمد فتحي (2001): الإعاقة السمعية وبرنامج إعادة التأهيل .ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

112. العديلي، ناصر محمد(1995): السلوك الإنساني والتنظيمي، منظور كلي مقارن، الإدارة العامة للبحوث، الرياض، السعودية.

113. العزة، سعيد حسني .(2010) الإرشاد الجماعي العلاجي: ط2، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

114. العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت (1999)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي: دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

115. العكاري، عمر محمد علي (2010): فاعلية برنامج تدريبي قائم على الذكاءات المتعددة لدى تلامذة ذوي صعوبات تعلم الحساب لتحسين مهارات حل المشكلات الحسابية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سورية.

116. علي حجازي ابراهيم(2017) التكامل بين الاعلام التقليدي والجديد: دار المعتز للنشر والتوزيع، ط1.

117. عليان، ربحي والدبس، محمد (1999): وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

118. العناتي، ختام والعياصرة، علي (2007): الاتصال المؤسسي في الفكر التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

119. عوض، حسني(2011) أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب، بحث مقدم لمؤتمر المسؤولية المجتمعية الفلسطينية، نابلس 2011/09/26.

120. الغرير، أحمد نايل .(2010) برنامج إرشاد نفسي: ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

121. غرينفيلد، سوزان (2017)، تغير العقل(كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا)، تر : إيهاب عبد الرحيم، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

122. فريحات، شيرين يوسف (1995): أثر مهارات الاتصال لدى المرشد والمسترشد على فاعليته كما يراها المسترشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

123. فضة، حمدان محمود(1999): كفاية التواصل المدرك لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بمستوى الأنا لديهم، كلية التربية بنها، المجلد(10)،العدد(39)، مصر.

124. فضل الله، وائل مبارك خضر (2010): أثر الفيسبوك على المجتمع،ط1، السودان، دار شمس النهضة.

125. فنطازي كريمة(2010)، العملية الإرشادية في المرحلة الثانوية ودورها في معالجة مشكلات المراهق المتمدرس، أطروحة دكتوراه، قسنطينة.

126. فؤاد البهي السيد،(1998)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، الطبعة2 ، القاهرة .

127. قاسم، جميل محمد .(2008) فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية: رسالة ماجستير منشورة، جامعة غزة، فلسطين.

128. القاسمي، رياض نايل .(2012) المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي: دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

129. القاضي، يوسف وآخرون (1981)،الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط 1، الرياض، السعودية، دار المريخ للنشر والتوزيع.

130. القائمي، علي(1996)، الأطفال ومشاعر الخوف والقلق، مكتبة غراوي، بيروت .

131. القذافي، رمضان محمد .(1992) التوجيه والإرشاد النفسي: ط1،المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

132. القذافي، رمضان محمد (2010)، التوجيه والارشاد النفسي: مكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.

133. القرعان، أحمد خليل محمد .(2005) التوجيه والإرشاد التربوي،ط1 ، دار الإسرا للنشر والتوزيع، عمان.

134. قشوش(1988) ، ابراهيم ذكي، مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، كراسة التعليمات، الأنجلومصرية، القاهرة.

135. الكاشف، إيمان و عبد الله هشام إبراهيم (2006): سلسلة التربية الخاصة تنمية المهارات الاجتماعية للطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الكتاب الحديث، مصر.

136. كفافي، علاء الدين(1989):تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، المجلد (9) العدد(35)، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.

137. كفافي، علاء الدين(1997): الصحة النفسية، ط1، دار هجر، القاهرة، مصر.

138. الكلوب، بشير عبد الرحيم(1999): التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم، دار الشروق، عمان، الأردن.

139. كمال دسوقي (1988)، ذخيرة علوم النفس: المجلد1، الدار الدولية، القاهرة، مصر.

140. كمال، سالم سليم (2002)، موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي، العين، دار الكتاب العربي.

141. ليلى أحمد جرار(2012) الفيسبوك والشباب العربي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، الكويت.

142. المبارك، نوف بنت مبارك عبد الله(2010): الخصوصية في الشبكات الاجتماعية، مركز التميز لأمن المعلومات.

143. محمد أحمد شاهين(2016)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي–سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة الأقصى(سلسلة العلوم الانسانية)، المجلد العشرين، العدد الثاني، 273–305.

144. محمد جاد المولى حافظ عويس(2012): تأثير الاعلام البديل على تداول المعلومات في مصر(دراسة تحليلية ميدانية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، شريف درويش اللبان، كلية الاعلام، قسم الصحافة، جامعة القاهرة.

145. محمد، شذى عبد الباقي وعيسى، مصطفى محمد(2011): إتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي، دار المسيرة، عمان، الأردن.

146. محمود، عبد الحليم(1991): علم النفس الاجتماعي، ط1، دار غريب، القاهرة .مصر.

147. محمود، منال طلعت (2002): مدخل إلى علم الاتصال، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

148. مدحت أبو النصر(2005)، رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة:المجلد1، ط1، مجموعة النيل العربية، مصر.

149. مريم سمعان(2010)، الانسحاب الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مجلد26، العدد الرابع.

150. مريم مراكشي(2014): استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين–فايسبوك نموذجا (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر–بسكرة.

151. مريم نريمان نومار(**2012**) ، استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية، دراسة عينة من مستخدمي موقع الفيس بوك في الجزائر، مذكرة ماجستير، جامعة باتنة ، الجزائر.

152. المشاقبة، محمد .(**2008**) مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين: دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

153. مشري مرسي(**2012**): شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية نظرة في الوظائف، مجلة المستقبل العربي، لبنان، العدد 395.

154. مصطفى زيدان(1990)، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3 ، دار الشروق، جدة.

155. مغاريوس صموئيل(1957)،المراهق المصري، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

156. مكتب الإنماء الاجتماعي(2000)، سلسلة الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، مجلد2 ، الكويت.

157. مليكة، لويس كامل (2010)، التحليل النفسي والمنهج الانساني في العلاج النفسي: دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.

158. المنصور، محمد(2012) ، تأثير شبكات التواصل الإجتماعي على جمهور المتلقين، دراسة مقارنة للمواقع الإجتماعية والمواقع الإلكترونية "العربية انموذجا "، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، الأكاديمية العربية في الدنمارك .

159. موسى جواد الموسوي وآخرون (2011): الإعلام الجديد تطور الأداء و الوسيلة و الوظيفة، مكتبة الإعلام والمجتمع، بغداد، ط1، العراق.

160. النابلسي، محمد أحمد(1991): الاتصال الإنساني في علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

161. هادي مشعان ربيع(2003)، الإرشاد التربوي، دار الثقافة، الأردن، ط1

162. هتهات مسعودة (2014) ، المشكلات النفسية والإجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنت، مذكرة ماجيستير، ورقلة.

163. هربرت، مارتن(1980)، مشكلات الطفولة، ترجمة عبد المجيد نشواتي، منشورات وزارة الثقافة، دمشق.

164. هرمز، صباح حنا وإبراهيم، يوسف حنا (1988)، علم النفس التكويني الطفولة والمراهقة ،القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر.

165. وائل مبارك خضر فضل الله(2011) أثر الفيسبوك على المجتمع: المكتبة الوطنية للنشر، الخرطوم، ط1.

166. ياسين، آمنة .(2011) أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي في الوقاية من حدوث التكرار كمظهر من مظاهر التسرب المدرسي: أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس التربوي، جامعة وهران، الجزائر.

167. ياسين، آمنة، زوالي لطيفة ، قادري حليمة وصالح نعيمة .(2015) أكره المدرسة ... ماذا أفعل؟ (دليل عملي للمربين لتدعيم النجاح المدرسي لدى التلاميذ): منشورات دار الأديب.

2- المراجع الأجنبية:

168. Andreassen, cecilie schou (2012). Development of a facebook addiction scale. Psychological reports, 2012, 110, 2, 501-517. Norway

169. Cheung, christy M.K.Chiu, Pui-lee&lee, Matthew K.O(2011). Online social networks : Why do students use facebook ? Computers in Human behavior, 27(2011), 1337-1343.

170. Cohen, J (1988) Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

171. Corey, Gerald (1996). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Fifth edition. Brooks/Cole Publishing Company. Albany.

172. -Cormier, H. and Cormier, L. (1985). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral intervention*, (2ND ed.) California: Wads Worth, Inc. Belmond California

173. DORON R.,PAROT F.(2007)- DICTIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE PUF,PARIS

174. DSM-5 (diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition(05), american psychiatric association, 2012-2013.

175. Edward, W. (2008). *The importance of effective communication*-Northeastern University, College of Business Administration.

176. Field, Andy (2009). Discovering Statistics Using SPSS. 3rd ed. SAGE Publications, London.

177. Flanagan, Sommers John & Flanagan, Sommers Rita (2004).Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques. John Wiley &Sons, Inc. Hoboken, New Jersey .

178. Glies, David (2003). Media psychology. Lawrence Erlbaum Associates,Inc, Publisheers. Mahwah, New Jersey.

179. Haugtvedt, Curtis P. Machleit, Karen A. Yalch, Richard F (2005). Online Consumer Psychology, Understanding and Influencing Consumer Behavior in the Virtual World. Lawrence Erlbaum Associates,Publishers. London.

180. http://web.cba.neu. edu/~ewertheim/interper/commun.htm.

181. -Irwin,J. (1982) Human Language and Communication. In G. H.Shames,& E. H. Wiig (Eds),Human Communication Disorders. Columbus: Charles, E. Merrill Pub. Co. ,1982,pp21).

182. Kelse .t. (2010) ,social networking from Facebook to Twitter and everything in between. New york: press.

183. Kimberly. Young (2007): Treatment Outcomes with Internet Addicts, Cyber Psychology & Behavior, Vol. 10, No. 5; pp. 671-67.

184. Kim, J. (2008). The effect of an R\T group counseling program on theinternet addiction level and self-esteem of internet addiction university student. **International Journal of Reality Therapy**, 27(2), 4-11.

185. -Krendl, K. A. & Warren, R. (2004). communication effects of no interactive medial: learning in out- of- school contexts.

186. Kring, Ann M. & Johnson, Sheri L. (2012). Abnormal Psychology. 12th ed. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.

187. Larose, RE., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the internet Paradox: Socia.

188. Lee, Zach W Y, Cheung, Christy M.K., Thadani, Dimple R.(2012). An investigation into the problematic use of Facebook. 45th Hawaii international Conference on system science, IEEE computer society.

189. Mewhirter, b, t, 1990: loneliness review of current literature with implications for conseling and research. journal of counseling and velopment vol 68 pp 417- 421.

190. Tffany.A.Penpek.et al(2009) :college students social networking eexperiance on facebook, journal of Applied Developmental psychology 30, 227-238 .

191. Larose, RE., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the internet Paradox: Socia.

192. Nalwa , K. & Anand, A. (2003) : Internet addiction in students: A case of concern.

193. -Moody, S. (2004). dyslexia assessment and consultancy- dyslexia: speaking and listening skills. www. workingwithdyslexia. Com.

194. Pallant, Julie (2013). SPSS Survival Manual. 5th ed. McGraw Hill, Australia. Psychology of Emotions, Motivations and Actions.

195. Peterson, C.M. 8 et,al. (2002) country living Isolation Issues, university of monnesota Extension service number 983-www.Extension umm-eda- infarfamilies / Be 938,h/m .

196. -Raj, K. (2009): Dimensions of Communication as Predictors of Effective Classroom Interaction- Department of Educational Administration and Policy Studies, Faculty of Education, Stud Home CommSci, 3(1):57-61(2009).

197. Rusch. j. c destefano. l. o. rgilly. m. & klingenberg l. c.1992: assession the loneliness of workers withe mental retardation vol. 30. n 02. pp 85 – 92.

198. Samuels, Myra L. Witmer, Jeffrey A. Schaffner, Andrew A. (2012). Statistics For The Life Sciences. 4th ed. Pren_ce Hall, Boston.

199. Samule w, (1981) personality searching for the source of human Behavlor – M.C. Grow hill book cam new york .

200. -Siegel, M. and Fionzi , J. M. (1995). The Practice of reading in an inquiry-oriented Mathematics class. Reading Research Quarterly, 30(4),p 669-672

201. Strain.p. s, kooke , tomas , tony , a, 1976 ; teaching exceptional children assessing & modifying new york academec press p 96 – 100.

202. Teke, Riza(2011). A comparison of facebook addiction between social and hard sciences students. An unpublished Masters dissertation. Institue of graduate studies and research. Eastern mediterranean university, Gazimaguasa, North cyprus.

203. -Vaughn, S. , (2001). The Social Functioning of Students with Learning Disabilities. Exceptionality, Journal of Learning Disabilities, USA, VOL 9 (1), pp 47-65

204. -Watson, J. & Hill, A. (1997): A dictionary of communication and media studies, 4th ED. , Arnold London.

205. Young, K.S (1998). Caught in the net. How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.

3- الانترنت :

- www.socialbakers.com/facebook-statistics.
-www.statisticbrain.com/facebook-statistics.

-/https://psychcentral.com/net-addiction

-عبد المحسن، حسين(2006)، إدمان الإنترنت، مقال على الموقع الالكتروني.

-محمد عجم (2010): الانترنيت و التكنولوجيا الحديثة تكشفان انعزال الشباب –عالم افتراضي يتصل بالواقع و ينفصل عنه، جريدة الشرق الأوسط، العدد 11704، 10 ديسمبر 2010 الموافق لـــ8محرم 1432 هـــ.
-https://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=11700&article=599303#.XrDEiRPPy1s-

-وافي الطيب و بهلول لطيفة: البطالة في الوطن العربي أسباب وتحديات-
https://hrdiscussion.com/hr18783.html?fbclid=IwAR1tR5JtZtjduZA6N5_A6fbFXfqlc1xqltp5_EcmTKr1jcmXjEy14Vg2FKY

الملاحق:

ملحق رقم01: مقياس إدمان الفيسبوك الأصلي بالإنجليزية:

The bergan facebook addiction scale :

How often during the last year have you….

Salience : 1- spent lot of time thinking about facebook or planned use of facebook ?

2-thought about how you could free more time to spend on facebook ?

3-thought a lot about what has happend on facebook recently ?

Tolerance : 4-spent more time on facebook than initially intended ?

5-felt an urge to use facebook more and more ?

6-felt than you had to use facebook more and more in order to get the same pleasure from it ?

Mood modification :

7-used facebook in order to forget about personal problems ?

8-used facebook to reduce feeling of guilt ,anxiety ,helplessness and depression ?

9-used facebook in order to reduce restlessness ?

Relapse : 10-experienced that others have told you to reduce your use of facebook but not listen to them ?

11-tried to cut down on the use of facebook without success ?

12-decided to use facebook less frequently, but not managed to do so ?

Withdrawl :

13-become restless or troubled if you have been prohibited from using facebook ?

14-become irritable if you have been prohibited from using facebook ?

15-felt bad if you, for diffrent reasons, could not log on to facebook for some time ?

Conflict :16-used facebook so much that it has had a nègative impact on your job/studies ?

17-given less priority to hobbies, leisure activities and exercese because of facebook ?

18- ignored your partner, family members,or friends because of facebook ?

***all items are scored on the following scale** :

1-very rarely 2-rarely 3-sometimes 4-often 5-very often

ملحق رقم 02: قائمة الأساتذة المحكمين.

اسم الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة الاصلية
عبد الحق منصوري	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
ابراهيم ماحي	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
أحمد الهاشمي	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
بختاوي بولجراف	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
أحمد مكي	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
غياث بوفلجة	استاذ تعليم عالي	جامعة وهران 2
يحي بوشلاغم	استاذ تعليم عالي	جامعة تلمسان
أحمد زغاوة	استاذ محاضر. أ	المركز الجامعي غليزان

ملحق رقم 03: رخصة القيام باختبارت ميدانية

ملحق أدوات الدراسة المطبقة في صيغتها النهائية:

1- مقياس إدمان الفيسبوك المترجم.

2- مقياس السلوك الانسحابي المبني.

3- مقياس مهارات التواصل المكيف.

جامعة محمد بن احمد –وهران2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الطالب...

ينوي الباحث القيام بدراسة علمية حول استخدام الفيسبوك، لذا نأمل منك بعد قراءة دقيقة للفقرات الإجابة عنها جميعا، ووضع علامة (X) أمام الفقرة التي تتفق مع ميولك ورأيك، علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة ، والجواب الصحيح هو ما تشعر به أنت، و ما يعبر عن موقفك الحقيقي .

إن إجابتك سوف تسخر لغرض البحث و الدراسة و لا يطلع عليها أحد سوى الباحث .. نشكرك جزيل الشكر على تعاونك معنا .

- **معلومات عامة**

الاسم و اللقب: السن: الجنس:

التخصص: القسم: المعدل:

- **ما هو عدد الساعات التي تقضيها على الفيسبوك يوميا :**

أقل من ساعة( )، من1-2 ساعة( )، من2-4 ساعة( )، من4-6ساعة( )، أكثر من6ساعات( )

- **كم مرة خلال العام الماضي .....**

الرقم	الابعاد وفقراتها	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	قضيت كثيرا من الوقت تفكر في الفيسبوك أوخططت لاستخدام الفيسبوك؟					
2	فكرت حول كيفية توفير مزيد من الوقت تقضيه في الفيسبوك؟					
3	فكرت كثيرا عما استجد (حدث مؤخرا) في الفيسبوك ؟					
4	قضيت في الفيسبوك وقتا أطول مما نويت أن تقضيه في البداية؟					
5	شعرت برغبة قوية في استخدام الفيسبوك أكثر وأكثر؟					
6	شعرت بأنه كان عليك استخدام الفيسبوك أكثر فأكثر لكي تجد اللذة نفسها؟					
7	إستخدمت الفيسبوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟					
8	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من الشعور بالذنب، والقلق، والعجز والاكتئاب؟					
9	إستخدمت الفيسبوك للتخفيف من حدة الأرق؟					
10	طلب منك الآخرون التقليل من استخدام الفيسبوك و لم تأخذ بنصيحتهم ؟					
11	حاولت تقليص مدة استخدام الفيسبوك دون نجاح؟					
12	قررت التقليل من تكرارك لاستخدام الفيسبوك، ولكن لم تتمكن من القيام بذلك؟					
13	شعرت بالتوتر أو الضجر عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟					
14	أصبحت سريع الغضب عندما منعت من استخدام الفيسبوك؟					
15	شعرت بالاستياء والإحباط عندما لم تتمكن، لأسباب مختلفة، من تسجيل الدخول إلى الفيسبوك لبعض الوقت؟					
16	إستخدمت الفيسبوك كثيرا لدرجة أنه كان له تأثير سلبي على عملك أو دراستك؟					
17	أعطيت أولوية أقل للهوايات والأنشطة الترفيهية وممارسة الرياضة بسبب الفيسبوك؟					
18	أهملت شريكك ، أفراد أسرتك، أو أصدقائك بسبب الفيسبوك؟					

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	أحيانا	لا تنطبق علي
1	لا أهتم بما يدور داخل أسرتي			
2	لا أسأل عن أفراد أسرتي			
3	لا أشارك في حوارات أسرتي			
4	لا أشارك في اتخاذ القرارات داخل أسرتي			
5	أتجنب الذهاب في الرحلات العائلية			
6	أتحاشى الكلام وجها لوجه مع أفراد أسرتي			
7	أبتعد عن مواجهة الانتقادات من لوم أو تحميل للمسؤولية المنزلية			
8	أفضل النوم في غرفة لوحدي			
9	أفضل تناول وجبات الطعام خارج المنزل			
10	أقضي وقتي وحيدا في البيت حتى في وجود أفراد أسرتي			
11	أفضل الصمت على المشاركة داخل القسم			
12	لا أهتم بنشاطات القسم الجماعية			
13	ابتعد عن أي تلميذ يحاول الاقتراب مني			
14	ينبهني أساتذتي إلى وجوب اندماجي مع زملائي			
15	أفضل الجلوس لوحدي في طاولة القسم			
16	أتهرب من الحديث مع زملائي			
17	لا أشعر بوجود الآخرين حتى ولو كانوا بقربي			
18	ليس لدي أصدقاء في المدرسة			
19	عندما يحدثني أحد زملائي أتركه وأذهب بعيدا عنه			
20	لا أشعر بالراحة عندما أكون وسط زملائي			
21	أتغيب عن المدرسة بدون مبرر			
22	أتجنب جل أشكال التفاعل مع الآخرين			
23	أرفض تلبية مبادرات الآخرين كي ألعب معهم			
24	أميل إلى اللعب بمفردي			

25	انسحب من أنشطة الجماعة وأرفض الاستمرار فيها			
26	لا أبادر بالحديث عند رؤية أحد أصدقائي			
27	عندما أرى أحد أصدقائي لا أبدي أي اهتمام			
28	أتجنب لقاء الغرباء غير المعروفين لدي			
29	أتردد قبل أن أطلب المساعدة من أصدقائي			
30	لا أطيل الكلام وتقتصر إجابتي بنعم أو لا فقط			
31	أشعر بالارتباك عندما يكلمني الآخرون			
32	أشعر أني مرفوض ومنبوذ من الآخرين			
33	أشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس			
34	لا أشعر أن علي توسيع صداقاتي			
35	أشعر بالفراغ في حياتي			
36	أشعر أني منعزل عن العالم			
37	ليس في حياتي شيء جدير بالاهتمام			
38	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
39	ليس لدي هدف واضح في حياتي			
40	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي			
41	أفضل البقاء وحيدا أثناء فرص الفراغ			
42	ليس لدي الثقة الكافية بنفسي			
43	أشعر أني قد أهملت نفسي			
44	لا أستطيع التحكم في تفكيري			

الرقم	العبارة	التطابق		
		لا تنطبق علي	أحيانا	تنطبق علي تماما
1	أرحب بالآخرين بطريقة مناسبة.			
2	أتحدث بصوت مناسب.			
3	أنظر إلى الآخرين عندما يتحدثون.			
4	لا أقاطع الآخرين أثناء المحادثة.			
5	أبادر إلى الحديث مع الآخرين.			
6	أستطيع إيصال أفكاري للآخرين.			
7	أعرف كيف أقدم نفسي للآخرين.			
8	أطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.			
9	أشارك زملائي في النشاطات الجماعية.			
10	أعتذر من لآخرين عندما أخطئ.			
11	أتقبل النقد من الآخرين.			
12	أحافظ على ممتلكات الآخرين.			
13	أنظر إلى الآخرين عندما أستمع إليهم.			
14	أستخدم تعابير وجهية وحركات تدل على اهتمامي بما أسمع.			
15	أستفسر عن الأشياء غير المفهومة.			
16	أنتبه إلى ما يقوله الآخرون.			
17	أنفذ توجيهات الآخرين.			
18	أقاطع الآخرين لأطرح أسئلة.			
19	أترك مسافة مناسبة بيني وبين الآخرين.			
20	أستخدم بعض الإشارات للتعبير عما أريده.			

21	أستطيع فهم تعبيرات الوجه(الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، السعادة، الدهشة... الخ			
22	أستطيع فهم الإيماءات الجسدية.			
23	أتعرف على الأصدقاء الجدد بسهولة.			
24	أنادي أصدقائي بأسمائهم المحببة.			
25	لدي الكثير من الأصدقاء.			
26	أشارك أصدقائي في مناسباتهم.			
27	أحافظ على صداقاتي.			
28	أشارك زملائي في فرحهم.			
29	أراعي مشاعر الآخرين.			
30	أعبر عن إعجابي بالآخرين.			
31	أتعاطف مع زملائي في أحزانهم.			
32	أشكر الآخرين عند تقديمهم المساعدة لي.			

ملحق خاص بالنتائج الإحصائية SPSS