

برنامج اعلامي - ارشادي مدرسي مقترح لوقاية التلاميذ من الادمان على الفاييس بوك

الباحثة. بن مبارك نسيمه الباحثة. بن فليس كريمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية/ جامعة باتنة 1/ الجزائر

A Suggested Scholastic Informative – Instructive Program to Protect the Pupils from Being Facebook Addicts

Researcher. Bin Mubarak Naseema

Researcher. Bin Falees Kareema

College of Human and Social Sciences\ University of Batina / Algeria

benmebarek2013@gmail.com

karimasol491@gmail.com

Abstract

The scholastic psychological guidance works in the educational institutions as a system that supplies the pupils with the educational and psychological care to help the school achieve the intellectual aims. It supplies general and individual services to skip over the psychological, social and educational problems which impede the pupils' scholastic performance. It relies on three main approaches which are: prophylactic, constructive, and remedial.

Keywords: Program, Extension Program, Media Program, Facebook Addiction, Intermediate Education, Extension Strategies, Educational Media Tools.

الملخص:

يعمل الارشاد النفسي المدرسي كجهاز في المؤسسات التربوية على توفير الرعاية النفسية والتربوية للتلاميذ لمساعدة المدرسة على تحقيق الاهداف المعرفية، فهو يعمل على توفير الخدمات الفردية والجماعية للتلاميذ لتخطي المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية التي تعيق اداءهم الدراسي، ويعمل الارشاد النفسي لتقديم هذه الخدمة مرتكزا على ثلاث مناهج رئيسية هي المنهج الوقائي والبنائي والعلاجي.

اما البنائي فيهتم بتنمية خصائص ايجابية لدى التلاميذ والعلاجي يعمل على علاج مشكلات لديهم اما الوقائي فيعمل على وقايه التلاميذ من مشكلات توشع عليها منبئات انه ممكن الحدوث مثل مشكلة الادمان.

ونظرا لثورة المعلومات وتكنولوجيا التي يعرفها العالم ظهرت اشكال اخرى من الادمان لم تكن معروفة منها الادمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي التي تتيح تواصل الافراد فيما بينهم مختصرة المسافات والازمنة، ولان هذه المشكلة تؤثر على الافراد خاصة التلاميذ وهم في سن التمدرس في جوانب متعددة نفسية واجتماعية وكذا تربويه، فهي تؤثر على ادائهم الدراسي باهماتهم للمراجعة وانخفاض مستويات تحصيلهم العلمي والاكاديمي وكما تؤثر على ثقافتهم الاجتماعية والتزامهم الاخلاقي، الامر الذي يجعل الحاجة الى ضرورة توفير خدمات وقائية للتلاميذ يشرف عليها جهاز الارشاد المدرسي للتقليل منها ومن اثارها ذلك ان الاشكالية لا تكمن في وسائل التواصل الافتراضية ولكن المشكلة ترتبط باساليب استخدامها الامر الذي يستدعي ترشيد استخدامها ليتحقق الهدف منها.

وستعمل هذه المداخلة على بناء مقترح لبرنامج اعلامي - ارشادي مدرسي يعتمد على البعد الاعلامي في المدرسة والبعد الارشادي الارشادي لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من الادمان على الفاييس بوك.

الكلمات المفتاحية: برنامج، البرنامج الارشادي، البرنامج الاعلامي، الادمان على الفاييس بوك، التعليم المتوسط، استراتيجيات الارشاد، ادوات الاعلام التربوي.

إشكالية الدراسة:

يشهد عصرنا الحالي انفجارا معرفيا ومعلوماتيا، ولقد زاد من هذا الانفجار تقدم وسائل الاتصال الحديثة، إذ تعتبر الانترنت من أحدث التقنيات في الوقت الحالي، حيث حققت معدلات نمو مذهلة لمستخدميها، إذ أن عدد مستخدمي الانترنت يتضاعف سنويا،

فقد بلغ ما يقرب 30 مليون مستخدماً سنة 1995م، وارتفع هذا العدد مع نهاية عام 1996م إلى 40 مليون مستخدماً، ووصل إلى 100 مليون مستخدماً في نهاية عام 2000م. (المرجع ادمان الانترنت 2)

فالبرغم من حداثة العهد لهذه التكنولوجيا في مجتمعنا إلا أنها ودون منازع استطاعت أن تقرض وجودها في حياة كل فرد، ومن أهم المواقع التي ساهمت بشكل كبير في تطور الاعلام الاجتماعي نجد شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك أو ما يسمى بـ "كتاب الوجوه"، الذي يعد من أحدث تكنولوجيا الاتصالات وأكثرها شعبية من حيث الاستخدام، وحسب ماجاء في موقع "سوشال باكرز" المتخصص في متابعة شبكات التواصل الاجتماعي عبر العالم فقد تجاوز عدد الجزائريين المسجلين على موقع الفيس بوك شهر ديسمبر 2014م أربع ملايين و 23 ألف و 940 مشترك ما يمثل 71,93 بالمئة من الجزائريين الذين يملكون خط تشبيك في الانترنت. من خلال هذه الاحصائيات يتبين أهمية موقع الفيس بوك عند مستخدميه والذي أصبح مساحة افتراضية تستهدف جميع الفئات خاصة فئة التلاميذ مرحلة المتوسطة الذين هم في سن المراهقة، لهذا نجد أن إقبال هؤلاء التلاميذ على استخدام الفيس بوك أمراً محتوما فهم يعيشون في بيئة تحيط بها جميع وسائل التكنولوجيا، هذا مايطرح تساؤلات عدة حول تأثير ذلك عليهم وماالذي سيحدث لخصوصياتهم وهوياتهم وشخصياتهم نتيجة هذا الاستخدام، وتبقى شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك كأى تكنولوجيا سلاح ذو حدين إذ كشفت بعض الدراسات على أن الموقع يعمل على تشجيع الانعزال والشعور بالوحدة النفسية، لان العلاقات مع الآخرين تكون على مستوى افتراضي بعيد عن الواقع كما أن التفاعل غير تلقائي يجعل الفرد يتصنع سلوكيات ومواقف قد يرغب فيها في واقعه الحقيقي.

إن المخيف في الأمر من استخدام المراهقين لهذا الموقع هو العدد المتزايد في التسجيل عليه، ولهذا ارتأينا على بناء برنامج اعلامي - ارشادي مقترح لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الادمان على الفيس بوك وتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما طبيعة البرنامج الاعلامي - الارشادي المقترح لوقاية تلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الادمان على الفيس بوك؟.
- ما هي أهم الاستراتيجيات المقترحة لتعديل سلوك تلاميذ التعليم المتوسط لوقايتهم من ظاهرة الادمان على الفيس بوك؟.
- أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي: انتقاء أنسب الاستراتيجيات الإرشادية لتعريف تلاميذ التعليم المتوسط بظاهرة الادمان على الفيس بوك وتعديل سلوكهم وبالتالي وقايتهم
- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية متغيراتها والمتمثلة في مرحلة التعليم المتوسط وهي تصادف مرحلة المراهقة التي يكون فيها التلميذ في مرحلة نمو تتميز بالاستعداد الاكتشاف وتقمص كل جديد وذلك من اجل الشعور بالذات وكذا حب الاستقلال والعيش في احلام اليقضة مما يجعله هذه الفئة الأكثر تهيؤاً من الناحية النفسية والاجتماعية للوقوع في شباك الادمان
- المساهمة في إثراء البرامج الإرشادية الوقائية لوقاية التلاميذ من ظاهرة الادمان على الفيس بوك
- تقديم الاستشارة للتلاميذ لوقايتهم من ظاهرة الادمان والاهتمام بالبرامج الإرشادية في الوسط المدرسي لمواجهة مختلف الظواهر الاجتماعية والنفسية والاكاديمية

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الارشادي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً (حسين، 282، 2004) لتلاميذ التعليم المتوسط لوقايتهم من ظاهرة الادمان على الفيس بوك.

البرنامج الاعلامي: وهو أحد الدعائم الإستراتيجية التي تعمل على التنشيط الاجتماعي، والاخلاقي والتربوي والتوجيه والارشاد، فتزويد معرفة الفرد بالحياة ومجالاتها المتعددة والمتباينة ويتعمق فهمه لما يدور حوله من احداث وفعاليات، (ادم، 2، 2013) ويفضل البرامج الاعلامية يصبح تلاميذ التعليم المتوسط شخصياتهم متكاملة ومتزنة وذلك من اجل الوعي عند استخدام التكنولوجيا الحديثة خاصة فيما يخص ظاهرة الادمان على الفيس بوك.

الادمان على الفيس بوك: عرفه (غراب 2001) بأنه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع موقع الفيس بوك لفترات طويلة، أومتزايدة ودون ضروريات مهنية أو أكاديمية، يصعب الإقلاع عنه دون معونة علاجية للتغلب عليه. (عبد الوافي، 2016، 153).

التعليم المتوسط: هي مرحلة التي ينتقل اليها التلميذ من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة، وتمتد المرحلة المتوسطة أربع سنوات وهي تلي المرحلة الابتدائية وتعتبر هذه المرحلة بداية المراقبة والاستقلال الشخصي لدى هؤلاء التلاميذ (حسين، 2013، 24).

أولاً: الاطار النظري لدراسة:

1- مفهوم الادمان على الفيس بوك: وهو الاعتمادية في استعمال موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لساعات عديدة يتجاوز ثلاثة ساعات في اليوم، بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار، وتشير (أندرس، 2012) إلى وجود أعراض لإدمان الفيس بوك تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول، وتعرفه على أنه الاستخدام المستمر لموقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك مرات عديدة في اليوم الواحد امدة زمنية ليست بقصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام (عبد الوافي، 2016، 154).

2- أعراض الادمان على الفيس بوك: لقد أصبح الفيس بوك ظاهرة عالمية تحضى بقبول واسع خاصة من قبل المراهقين الذين هم في مرحلة التعليم المتوسط لهذا أصبحت ظاهرة الادمان عليه ليست بالجديدة وإنما هي جزء من الإدمان على الانترنت ومن بين الأعراض الناتجة عن إدمان موقع الفيس بوك نجد:

- أول شئ يقوم به المدمن على الفيس بوك هو التحقق من حسابه الخاص كل صباح.
- عندما لا يتصل بالانترنت، يبقى يفكر في التعليقات، وتحديثات الحالة التي وردت في حسابه.
- يمكنه قضاء ساعات وتضييع الكثير من الوقت على الفيس بوك.
- عدم التشبع من موقع الفيس بوك وقضاء أوقات طويلة فيه، من تواصل وتعارف وألعاب ورسائل وغيرها من مزايا يتيحها الفيس بوك.
- عند المغادرة من موقع الفيس بوك يأتي شعور بالرغبة الملحة في الدخول إليه مرة أخرى.
- إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والدراسية.
- الارتعاش وتحريك الاصابع بصورة مستمرة، والقلق والتفكير المفرط.
- الشعور بالحزن والاكتئاب عندما يكون بعيدا عن الكمبيوتر والانترنت فترة من الزمن (عبد الوافي، 2016، 155).

3- تفسيرات الادمان على الفيس بوك: هناك ثلاث نماذج تفسر حدوث إدمان شبكات التواصل الاجتماعي هي:

- **النموذج المعرفي السلوكي:** يؤكد هذا النموذج على أن الاستعمال الغير العادي لشبكات التواصل الاجتماعي ينشأ من عدم القدرة على التكيف، وسوء إدراك عواقب الامور، ويتم تضخيمه من طرف العوامل البيئية المختلفة، وفي نهاية الأمر يؤدي ذلك إلى الاستخدام القهري لهذه المواقع، ومن ثم الادمان.
- **نموذج المهارات الاجتماعية:** هذا النموذج يرى أن سوء استعمال مواقع التواصل الاجتماعي ينشأ لدى الافراد الذين يفتقرون إلى مهارات عرض الذات، ولا يفضلون التواصل المباشر وجها لوجه وفي نهاية الامر يؤدي ذلك إلى الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي ومن ثم الادمان.
- **النموذج المعرفي الاجتماعي:** يؤكد هذا النموذج ان الاستعمال المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي، بسبب توقع الفرد أنه سيحصل على نتائج ايجابية نتيجة فعالية الذات على الانترنت وبالتالي يؤدي إلى الاستعمال القهري لهذه المواقع ومن ثم إلى الإدمان (عبد الوافي، 2016، 158).

ثانيا: بناء البرنامج الاعلامي - الإرشادي: وتم بناء البرنامج الاعلامي - الإرشادي وفق الخطوات التالية:

1. **التعريف بالبرنامج:** هو مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة تستند في أساسها على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، ويتضمن مجموعة من المعارف والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للمسترشدين (التلاميذ) خلال فترة زمنية محددة بهدف وقايتهم من ظاهرة اختطاف الأطفال ومساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وإكسابهم مهارات تساعد على مواجهة هذه الظاهرة.
2. **الإطار النظري:** يعتمد البرنامج الاعلامي الإرشادي الحالي على الاتجاه المعرفي السلوكي، هذا الاتجاه يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب التي تركز على تعديل سلوك التلاميذ وذلك من منطلق إذا حدث تغير في جانب المعرفي فهو أساس يمكن أن يساعد في إحداث تغيرات هامة في العديد من السلوكيات.
3. **الأسس التي يقوم عليها البرنامج الاعلامي - الإرشادي:**
 - 1.3 **الأسس التربوية:** البرنامج الإرشادي الحالي يعمل على تعليم وتزويد تلاميذ التعليم المتوسط بمعلومات عن ظاهرة الادمان على شبكات التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وتعريفهم بها وبالتالي تعديل سلوكهم، خاصة أن هذه الفئة أصبحت مهددة بالأدمان.
 - 2.3 **الأسس النفسية:** مراعاة المرحلة العمرية والخصائص النمائية لتلاميذ المرحلة المتوسطة حيث تم انتقاء استراتيجيات تتلاءم معهم.
 - 3.3 **الأسس العامة:** إتاحة فرصة للتلاميذ للتعرف بالتفصيل بظاهرة بظاهرة الادمان على الفيس بوك وتزويدهم بآليات تسمح لهم بالتصرف وتحمل المسؤولية عند الضرورة.
4. **أهداف البرنامج الاعلامي - الإرشادي** البرنامج الحالي يسعى إلى تحقيق نوعين من الأهداف:
 - 1.4 **هدف عام:** وقاية التلاميذ التعليم المتوسط من ظاهرة الادمان على الفيس بوك، وذلك بتعديل سلوكهم
 - 2.4 **أهداف خاصة:** وتتمثل في:
 - تزويد التلاميذ بمعلومات عن مفهوم الادمان على الفيس بوك وأسبابه.
 - تعديل سلوك التلاميذ وتنمية الثقة بالنفس لديهم.
 - إشعار التلاميذ بمسؤولياتهم في مواجهة ظاهرة الادمان على الفيس بوك.
 - تزويد التلاميذ بأساليب وآليات تساعد على تجنب الوقوع في مختلف المشكلات.
5. **مصادر بناء محتوى البرنامج الاعلامي - الإرشادي:**
 - الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة (الادمان على الفيس بوك، أعراض الادمان، النظريات المفسرة للإدمان عليه...).
 - كما تم اختيار الفنيات الإرشادية من أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي - السلوكي.
6. **حدود البرنامج الإرشادي:** ينفذ البرنامج الإرشادي ضمن الحدود التالية:
 - **الحدود الزمنية:** يستغرق البرنامج الإرشادي مدة شهر كامل وأسبوع.
 - **عدد الجلسات:** يتكون البرنامج الحالي من إحدى عشرة جلسة بمعدل جلستين في الأسبوع.
 - وتستغرق مدة الجلسة 45 دقيقة إلى ساعة حسب هدف كل جلسة وطبيعة الفنية المستخدمة.
 - **الحدود المكانية:** يطبق البرنامج الحالي في قاعة مزودة بمختلف الوسائل المساعدة على تقديم البرنامج الاعلامي - الإرشادي.
 - **الحدود البشرية:** وهم تلاميذ التعليم المتوسط الذين يسمح لهم أهلهم بالمشاركة في البرنامج
7. **المنهج الإرشادي:** المنهج الإرشادي المعتمد في هذا البرنامج الإرشادي هو المنهج الإنشائي (الوقائي) الذي يهدف إلى تعديل سلوك التلاميذ وتزويدهم بمعارف حول ظاهرة الادمان على الفيس بوك وذلك من أجل الوقاية من الوقوع فيها.

8. **الأسلوب الإرشادي الذي يطبق:** الأسلوب الجماعي وهو الأنسب لتطبيق هذا البرنامج لأن هدفه هو زيادة الوعي لدى التلاميذ وتعديل سلوكهم لوقايتهم من ظاهرة الادمان على الفيس بوك.

9. **الفنيات المستخدمة:** إن نجاح أي برنامج يعتمد على الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة فيه، والإرشاد المعرفي السلوكي يدمج بين الفنيات المعرفية والسلوكية وقد تم انتقاء استراتيجيات تراعي فيها خصائص المرحلة العمرية ومن بين الاستراتيجيات المنتقاة ما يلي:

❖ **المناقشة الجماعية:** خلال الجلسات الإرشادية يزود المسترشدين (التلاميذ) بالعديد من المعلومات حول ظاهرة الادمان على الفيس بوك كما يحوي البرنامج مشاهدة مسرحيات وأشرطة فيديو تستلزم المناقشة لتحليل محتوى هذه المشاهدات الأمر الذي يتيح للتلميذ التعلم من مواقف الآخرين وكذا التعلم من نتائج سلوكيات الآخرين تجاه المواقف لتمثلها فيما بعد واستدخالها في سلوكياتهم وتكوينها كعادات سلوكية تصبح استجاباتهم نحو نفس الموقف استجابات أوتوماتيكية مباشرة، وبالتالي تحقيق التعديل السلوكي لديهم.

❖ **النمذجة:** استخدمت هذه الإستراتيجية في الكثير من المداخل الإرشادية حيث تعمل على تعليم التلاميذ العديد من المهارات التي من الممكن أن تكسب التلميذ السلوك من خلال التعرف على النماذج والإقتداء بها حيث يعرض المرشد النماذج المرغوب تعلمها لتمثلها في سلوكهم من خلال عرض أفلام والفيديوهات.

❖ **لعب الدور:** هذه الإستراتيجية تعمل على مساعدة التلاميذ على تغيير سلوكياتهم الخاطئة، وتشكيل السلوك المرغوب لديهم.

❖ **الواجبات المنزلية:** هي تلك الأعمال والأنشطة والمهام التي تطلب من المسترشدين (التلاميذ) القيام بها خارج الجلسات الإرشادية، ويتم مناقشتها في بداية جلسة إرشادية. لغرض تثبيت التعديل والتعلم بتقنية التكرار والتجريب والتطبيق.

❖ **البناء المعرفي:** ويهدف تطبيق هذه الإستراتيجية في هذا البرنامج المقترح على تعديل البناء المعرفي للتلاميذ حول صورة الادمان على الفيس بوك في ذهنهم إذ أن التلاميذ يخزنون صورة ذهنية خاطئة في استخدام الفيس بوك حيث يعتبرون العالم الافتراضي تأكيد لذاتهم واستقلال لشخصيتهم وأنه العالم الذي يجدون فيه كل احلامهم وبالتالي عدم مواجهة الواقع الحقيقي

طرائق تقييم البرنامج الإرشادي المقترح: يقيم البرنامج بالطرق التالية:

❖ **توزيع البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال الإرشاد المدرسي، وذلك بغرض إبداء آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بفقراته وأهدافه وفنياته وعدد جلساته ومدة كل جلسة ومدى ملاءمة الفنيات المقترحة للأهداف المسطرة للبرنامج، وكذا مدى ملاءمة البرنامج لوقاية التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من ظاهرة ادمان الفيس بوك وكذا إخضاع البرنامج الإرشادي للدراسة الاستطلاعية: (تجريب البرنامج قبل التطبيق النهائي).**

❖ **استمارة موجهة لأولياء التلاميذ في نهاية البرنامج.**

❖ **القياس البعدي بتطبيق استبيان**

10. **الجلسات الإرشادية:**

الباحثة. بن مبارك نسيمه		الباحثة. بن فليس كريمه
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية/ جامعة باتنة 1/ الجزائر		
benmebarek2013@gmail.com	karimasol491@gmail.com	
الباحثة. بن مبارك نسيمه		الباحثة. بن فليس كريمه
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية/ جامعة باتنة 1/ الجزائر		
benmebarek2013@gmail.com	karimasol491@gmail.com	
الباحثة. بن مبارك نسيمه		الباحثة. بن فليس كريمه

جدول يوضح ملخص محتوى الجلسات الإرشادية

❖ محتوى الجلسات

الجلسة رقم 01: المعنونة التعريف بالبرنامج

- الهدف: التعارف بين الافراد المشاركين في البرنامج الإرشادي بعضهم ببعض، ويعرف المرشد نفسه.
- العمل على تنمية مشاعر إيجابية بين الأعضاء المشاركين بالبرنامج (الثقة، الاحترام، الألفة)
- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية وأوليائهم بالبرنامج الاعلامي_الإرشادي وأهدافه والفائدة منه.
- تزويد أولياء المسترشدين بالمعلومات حول البرنامج والمدة المستغرقة ومكان تنفيذ البرنامج.

الفنيات: المناقشة

- الزمن: خمسة وأربعون دقيقة.
- الأدوات المستخدمة: جهاز العرض، جهاز الكمبيوتر
- الإجراءات:
- يبدأ المرشد بالترحيب بالمسترشدين (التلاميذ) وأوليائهم وتعريفهم بنفسه عن طريق ذكر اسمه، ويتيح فرصة للمشاركين في البرنامج بأن يقدموا أنفسهم وذلك من أجل تكوين علاقات ودية بين جميع أعضاء المجموعة.
- يوضح المرشد للمسترشدين (التلاميذ) وأوليائهم أهمية التعاون للوصول إلى الهدف المنشود من البرنامج وحاجة التلاميذ إلى هذا النوع من البرامج والذي نسعى من خلاله إلى زيادة وعيهم بمخاطر ظاهرة الادمان على الفيس بوك، حيث أن نتيجة لعدم إدراكهم بمخاطر الظاهرة يتم وقوعهم في الادمان.
- كما يوضح المرشد لأولياء التلاميذ دور التلميذ في وقاية نفسه من الظاهرة قبل حدوثها.
- يؤكد المرشد على المواظبة في حضور الجلسات وأن مدة البرنامج هي إحد عشر يوم، بمعدل جلسة كل يوم وكل جلسة تتراوح بين 45 دقيقة و 60 دقيقة.

- يعطي المرشد فرصة للمسترشدين (التلاميذ) لطرح تساؤلاتهم.
- يقدم المرشد المخطط العام لسير جلسات البرنامج الارشادي لأولياء التلاميذ وأهم النقاط التي سيتعرضون لها والمنجز بواسطة برنامج power point والمقدم بواسطة جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض.
- بعدها يتم الاتفاق على موعد الجلسة التالية.

الجلسة رقم 02: الفيس بوك موقع للتواصل الافتراضي وليس العالم الواقعي

- الهدف: توضيح للتلاميذ الفرق بين الواقع الحقيقي والعالم الافتراضي (الفيس بوك)
- تعديل سلوك الطفل وذلك من خلال إعادة البناء المعرفي وتشكيله.

الفنيات: إعادة البناء المعرفي والتشكيل +واجب منزلي

الزمن: خمسة وأربعون دقيقة.

الأدوات المستخدمة: أوراق، أقلام، جداريات.

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- التعرف على ردود الفعل من الجلسة السابقة
- يقوم المرشد بتحضير مطويات تتضمن صور ورسائل مكتوبة حول الفروق بين التواصل الافتراضي والواقعي، حيث يقوم بشرح أهمية الوسائل التكنولوجية في التسهيل التواصل بين الناس في مختلف أرجاء العالم ويوضح أهمية الفيس بوك كوسيلة لتواصل والفوائد التي يمكن للفرد الحصول عليها من خلال هذه الوسيلة، وكذا توضيح المخاطر التي يمكن ان يسببها العالم الافتراضي إذا ادمن

عليه الطفل بحيث يوضح المرشد للمسترشدين النتائج التي يتسبب فيها الادمان على الفيس بوك مثل حب العزلة وذلك من خلال البقاء وراء شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة، وكذا الشعور بعدم الانتماء للعالم الخارجي وذلك لان الادمان على الفيس بوك يجعل الطفل يتقمص سلوكيات من العالم الافتراضي تسبب له عدم التوافق النفسي وكذا الاجتماعي.

وفي الجلسة الثانية: يقوم المرشد بتحضير جداريات حول تصورات التلاميذ للفروق بين العالم الافتراضي والعالم الواقعي.

- يقوم المرشد مع اعضاء المجموعة الارشادية بتصميم جداريات وذلك من خلال تشكيل فريق عمل بحيث يقوم المسترشدين وبتوجيه من المرشد وكذا بناءا على ماسبق معرفته للفروق بين التواصل الطبيعي والتواصل الافتراضي، وبذلك يتم بناء وتشكيل معارف وتصورات جديدة الفيس بوك.

- توكيد المرشد على التلاميذ ضرورة معرفة الاستخدام العقلاني للفيس بوك، واخذ الاحتياطات في الاستعمال المفرط الذي قد يؤدي بالتلميذ إلى الادمان.

الواجب المنزلي: يكلف المرشد المسترشدين (الاطفال) بواجب منزلي من خلال مشاهدتهم للمطويات وكذا م خلال تصميمهم للجداريات إعادة تلخيص أهم إيجابيات وسلبيات الفيس بوك.

الجلسة رقم 03: المعنونة الفيس بوك موقع للتواصل الافتراضي وليس العالم الواقعي

الهدف: توضيح للتلاميذ الفرق بين الواقع الحقيقي والعالم الافتراضي (الفيس بوك).

- تعديل سلوك الطفل وذلك من خلال إعادة البناء المعرفي وتشكيله .

الفنيات: تشكيل وبناء المعارف+ واجب منزلي

الزمن: 60 د

الأدوات المستخدمة: الجداريات

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- التعرف على ردود الفعل من الجلسة السابقة
- مناقشة الواجب المنزلي
- يقوم المرشد بتكلف المسترشدين بعرض الجداريات التي قاموا بتصميمها في الجلسة السابقة على مؤسسات اخري غير مؤسستهم، وشرح محتواه لتلاميذ لم يكون ضمن الجلسات الارشادية اي انهم ينتمون إلى مؤسسات تربوية اخرى، ومناقشة تلك الفروق بين التواصل الافتراضي والواقعي وتوضيح أهم ايجابيات وسلبيات الفيس بوك التي قد تؤدي الى الادمان، وذلك بالاشتراك مع المرشد لتوضيح ذلك، وبالتالي إعادة بناء معارف زملائهم من مؤسسات اخرى.
- معرفة المرشد مدى استعاب وفهم المسترشدين لظاهرة الادمان على الفيس بوك من خلال شرحهم للجداريات لزملائهم من مؤسسات اخرى.
- فتح النقاش والسئلة لتلاميذ المؤسسات الاخرى وقيام المسترشدين بالاجابة على كل اسئلة التلاميذ وذلك من خلال الاستعانة بالمرشد عند الضرورة.

الواجب المنزلي: من خلال عرضك للجداريات لزملائك في مؤسسات اخرى، اكتب باختصار اهم الاسباب المؤدية للادمان على الفيس بوك.

الجلسة رقم 04: المعنونة بالسمات الاساسية التي قد تعرضني للادمان على الفيس بوك

الهدف: التعرف على السمات النفسية والاجتماعية والاكاديمية التي تكمن وراء الادمان على الفيس بوك .

الفنيات: النمذجة (فيديو)+ التمثيل من خلال لعب الادوار

الزمن: 60 د

الأدوات المستخدمة: فيديو، التمثيل

الإجراءات:

- يحضر المرشد فيديو يشمل على سمات الشخص المدمن من الناحية النفسية والاجتماعية والاكاديمية والتي تميزه عن بقية زملائه، وذلك من اجل التعرف اكثر على هذه السمات لكي يستطيع تمثيلها ووضعها موضع انتقاد نظرا لسلبياتها وعدم فاعليتها وامكانية تطور مشكلاتها إلى اضطراب قد يضر بالذات وبالمحيطين.
- وبعد تمكين التلاميذ من التعرف على سمات الشخص المدمن على الفايسبوك يقوم المرشد بتحضير مسرحية يقوم بتمثيلها التلاميذ المشاركون في البرنامج، وفيها ثلاث شخصيات محورية الأولى شخصيتان مدميتان على الفايس بوك اما الشخصية الثالثة فهي تتصف بمجموعة من الموصفات القريبة من الادمان اما الشخصية الرابعة فهي شخصية منزنة، وتتلاقى هذه الشخصيات الثلاث في انها تحتوى على شخصيتان مدميتان على الفايس بوك بحيث ان من سمات الشخصية الأولى انها انهزامية وهشة لاتملك القدرة على استعاب اضرار الادمان اما الشخصية الثانية فهي شخصية عدوانية تعيش بشخصيات افتراضية مختلفة ادت به إلى عدم امتلاك هوية واضحة مما أدى ذلك إلى عدم وجود استقرار في العلاقات الاجتماعية وكذلك تدني في المستوى التحصيلي بسبب الاستغراق المطول في استخدام الفايس بوك، اما الشخصية الثالثة فهي تستخدم الفايس بوك وهي تتميز فترة انتقالية بدأ يظهر عليها تدني في المستوى التحصيلي وكذا بداية الابتعاد عن العلاقات الواقعية مع زملائه يشكو عدم التركيز، اما الشخصية الرابعة يمثلها تلميذ يملك حساب في الفايس بوك من اجل التواصل مع زملائه واقاربيه فيه ولكنه لايتواصل من خلاله مع الغرباء والهويات الغير معروفة، وهو يحترم اوقات استخدامه بحيث لا يجعل استخدامه للفايس بوك يؤثر فيه على دراسته وكذا علاقاته مع الاسر والاصدقاء.

الجلسة رقم 05: المعنونة بالسمات الاساسية التي قد تعرضني للادمان على الفايس بوك

الهدف: - تقديم الشكر لأفراد المجموعة الإرشادية على تعاونهم لتنفيذ هذا البرنامج .

- حث التلاميذ على تنفيذ كل ما تعلمه خلال البرنامج.

الفنيات: المناقشة

الزمن: 45 د للجلسة.

الأدوات المستخدمة: سبورة، أقلام، أوراق، جهاز العرض، جهاز الكمبيوتر.

الإجراءات:

- يرحب بالمرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- يقوم المرشد بمناقشة الواجبات المنزلية السابقة مع المسترشدين .
- ويشكرهم على التزامهم في حضور الجلسات.
- التعرف على ردود الفعل من الجلسات السابقة.
- يقوم المرشد بتلخيص أهم النقاط التي تطرق لها في البرنامج الإرشادي (من خلال عرضها بجهاز العرض).
- يناقش المرشد المسترشدين (التلاميذ) حول النقاط الإيجابية في البرنامج الإرشادي، وما هي أهم الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم في البرنامج؟
- يؤكد المرشد على الأعضاء المشاركين في البرنامج الإرشادي على ضرورة الاستفادة مما قدم لهم في هذا البرنامج.
- يقوم المرشد بتوزيع أداة القياس على أولياء الأطفال لقياس مدى التغير الذي طرأ على سلوك الأطفال ويطلب منهم الإجابة على بنودها بموضوعية وصدق

- يقدم المرشد شكره للمشاركين في البرنامج على حسن تعاونهم لإنجاز هذا البرنامج.
- ويتفق المرشد مع التلاميذ على آلية التواصل معهم مستقبلاً، ويبيدي المرشد استعداداًه للتقديم المساعدة لهم في كل وقت وأنه سيلتقي بهم بعد شهرين ليتحقق من استمرارية تأثير البرنامج
- في الأخير يقدم لهم هدايا وأقراص مضغوطة تحوي فيديوهات سير البرنامج ويشكرهم على تعاونهم.

الجلسة رقم 06: المعنونة بأحصر استخداماتي للفائس بوك

الهدف: التعرف على مدى استعاب التلاميذ لسمات الشخصية المدمنة على الفائس بوك يوضح للتلاميذ ان المشكلة ليست في استخدام الفائس بوك ولكن في طريقة استعماله

الفنيات: النمذجة+مناقشة

الزمن: 60 د

الأدوات المستخدمة: السبورة، أقلام، أوراق

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- يتعرف على ربود الفعل في الجلسة السابقة
- يطلب المرشد من التلميذ إعادة ماحدث في الجلسة السابقة ويقوم بمناقشة كل تلميذ على حدى وذلك من خلال التعرف على مدى استعابه لشخصيات المدمنة.
- يناقش المرشد محتوى التمثيلية مع التلاميذ بإبراز جوانب القصور في الشخصيتين الاولى والثانية، ويوضح كذلك المعالم التي يمكن ان تمهد للتلاميذ الوقوع في فخ الادمان على الفائس بوك كما حدث في الشخصية الثالثة، وكذا ايجابيات الشخصية الرابعة من منطلق انها تملك فائس بوك ولكنها قامت بعملية العقانة في استعماله لكي يتواصل المرشد في اخر الجلسة ان المشكل لا يكمن في استخدام الفائس بوك ولكن الاشكالية تكمن في كيفية التعامل معه واستخدامه.

الجلسة رقم 07: المعنونة بأحصر استخداماتي للفائس بوك

الهدف: معرفت الطرق الناجعة لإستخدام الفائس بوك

الفنيات: النمذجة+ مناقشة

الزمن: 60د للجلسة

الأدوات المستخدمة: جهاز العرض، جهاز الكمبيوتر، فيديو

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- يقوم المرشد بتحضير أسطرة فيديو، حيث يكون أحدهم يحتوي على تلميذ يستخدم الفائس بوك بإدمان، وذلك بسبب الهويات التي يتعامل معها هويات افتراضية وغير واقعية مما جعلت شخصيته تضطرب بين الواقع المعاش وبين العالم الافتراضي الخيالي، هذا مآدى بالتلميذ إلى حب العزلة والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية التي اصبحت لا تشكل له متعة في حياته وبالتالي الابتعاد عن زملاء الدراسة والذي أدى به حتى إلى تدني المستوى التحصيلي واستغراقه طول الوقت وراء شاشة الكمبيوتر من اجل اشباع رغباته واحلامه الغير وراقعية من خلال شخصيات افتراضية بعيدة عن الواقع المعاش.
- بعد الانتهاء من عرض الفيديو الاول يقوم المرشد بعرض الفيديو الثاني والذي يحتوي على تلميذ يملك حساب خاص في الفائس بوك ولكنه يملك ائزان في شخصيته وذلك بسبب استخدامه العقلاني للفائس بوك بحيث يستخدم هذا الاخير حساب الفائس بوك من اجل التواصل مع أقربائه وزملائه في المدرسة وذلك لأغراض تبادل المعلومات أو الترفيه وبالتالي فهو يستخدم الفائس بوك مع اشخاص

يعرفهم ويمثلون له واقعه الاجتماعي، بالإضافة إلى أنه يستخدمه في أوقات فراغه دون أن يكون هذا الاستخدام على حساب دراسته أو علاقته مع أسرته، وبعد الانتهاء من مشاهدت الفيديو الاول والثاني يقوم المرشد بطرح بعض الاسئلة على المسترشدين مثلا ماهو الفرق بين الاستخدام الافضل للفيس بوك من خلال عرض الشرطين السابقين؟ اقترح افكار جديدة للاستخدام الافضل للفيس بوك... إلخ

الجلسة رقم 08: المعنونة بكيفية تنظيم الوقت والوقاية النفسية من الادمان على الفيس بوك

الهدف: معرفت الطرق الناجعة لإستخدام الفيس بوك

مدى استعاب المسترشدين (التلاميذ) للأضرار السلبية لإستخدام الفيس بوك

الفنيات: النمذجة+ مناقشة

الزمن: 60د للجلسة

الأدوات المستخدمة: جهاز الكمبيوتر، الانترنت، الاوراق، سبورة، أقلام.

الإجراءات:

- يرحب المرشد بالمسترشدين (التلاميذ)
- التعرف على ردود الفعل من الجلسة السابقة.
- يقوم المرشد بمناقشة التلاميذ من خلال مشاهدتهم في الحصة السابقة للشرطين، وذلك من خلال إعادة طرح بعض الاسئلة وتدوينها عندهم في أوراق لكي يتم الإجابة عنها جميعا في السبورة مثلا مارأيك في الفيس بوك بصفة عامة؟ هل المشكلة تكمن في الفيس بوك في حد ذاته أم في طريقة استخدامه؟ من خلال المعلومات السابقة أذكر أهم سلبيات وإيجابيات استخدام الفيس بوك... إلخ.
- في نفس الوقت يقوم المرشد بتدوين الإجابات على السبورة ومناقشتها مع التلاميذ.
- يطلب المرشد من كل تلميذ صفحة الفيس بوك الخاصة به وذلك من اجل مناقشة محتوى كل صفحة والهدف منها.
- واجب منزلي:** يكلف المرشد المسترشدين (التلاميذ) بواجب منزلي.
- من خلال مشاهدتك لشريطي الفيديو قم أنت وزملائك بعمل جماعي يتمثل بتصميم بوستار يحتوى على اضرار الفيس بوك ونشره في صفحة الفيس بوك الخاص بك وأيضا نشره في صفحة الفيس بوك الخاصة بالمدرسة وذلك من اجل مشاركة ذلك مع كل الاصدقاء.

الجلسة رقم 09: المعنونة انشر مكتسباتي

الهدف: التدريب على اعداد برنامج يومي او اسبوعي حول ادارة الوقت

الفنيات: التشكيل + التدريب + واجب منزلي

الزمن: 60 د للجلسة

الأدوات المستخدمة: سبورة، أوراق، أقلام.

الإجراءات:

- الترحيب بالمسترشدين (التلاميذ)
- يقوم المرشد بتوضيح أهم الاسباب التي تؤدي إلى الادمان للمسترشدين ألا وهي (إدارة الوقت)، حيث نجد أن المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي لا يستطيع تنظيم وقته، وهو ما يجعله يستغرق وقتا طويلا في التواصل الافتراضي وبالتالي فإنه يحتاج إلى تنظيم وإدارة الوقت
- كما يقوم المرشد في هذه الجلسة بفتح نقاش مع التلاميذ حول كيفية ادائهم للوقت وذلك بتدريبهم على إعداد برنامج يومي أو أسبوعي مرن (قابل للتغيير) ليتمكنوا من تقييم ادائهم، وبالتالي يحاول المرشد تمكين المسترشدين (التلاميذ) من تنظيم وقتهم

وتدريبهم على تقسيم الوقت من حيث الواجبات المدرسية وكذا الاندماج الاسري والاجتماعي وكذا اعطاء وقت قصير لتواصل الافتراضي عبر الانترنت (الفايس بوك).

- يقوم المرشد بالتسجيل جميع المقترحات من المسترشدين (التلاميذ) فيما يخص اقتراحاتهم حول تنظيم الوقت على السبورة، ثم يناقشها معهم ويحاول إرشادهم في كيفية تنظيم الوقت.

واجب منزلي: يطلب المرشد من المسترشدين (التلاميذ) القيام بواجب منزلي يتضمن إنجاز برنامج يومي أو اسبوعي خاص بكل تلميذ ينظم فيه جميع مستلزماته سواء كانت في جانب الدراسة أو الأسرة أو استخدامه للفايس بوك.

الجلسة رقم 10: المغنونة انشر مكتسباتي

الهدف: تغذية راجعة للمعلومات السابقة التي تلقاه التلاميذ (المسترشدين)

- نشر هذه المعلومات في الوسط المدرسي لي تكون التوعية من التلاميذ المسترشدين إلى بقيت التلاميذ الآخرين

الفنيات: مطويات+ جداريات

الزمن: 60 د للجلسة

الأدوات المستخدمة: أوراق، أقلام، سبورة، مطويات جداريات

الإجراءات:

- يقوم المرشد بالترحيب بالمسترشدين (التلاميذ)
- يحاول المرشد إسترجاع من التلاميذ المعلومات السابقة حول إيجابيات وسلبيات الفايس بوك وكذا الاوقات المناسبة لإستخدام هذه التكنولوجيا وذلك من خلال طرح بعض الأسئلة على التلاميذ، فيقوم التلاميذ بالإجابة المفردة على أوراقهم ثم تكون الاجابة جماعية على السبورة وذلك من اجل اجراء التغذية الراجعة لهؤلاء المسترشدين.
- بعد تأكد المرشد من معلومات المسترشدين (التلاميذ) يطلب المرشد منهم العمل معه لإنجاز مطويات وجداريات مدرسية تحتوي على إيجابيات وسلبيات إستخدام الفايس بوك وكذا ضرورة تنظيم الوقت الذي يعتبر من أهم الأسباب المؤدية للإيمان على الفايس بوك، وذلك من أجل ترشيد التلاميذ الغير منظمين إلى البرنامج الإرشادي وهم أيضا يدرسون في نفس المؤسسة.

الجلسة رقم 11:

الهدف: تغذية راجعة للمعلومات السابقة التي تلقاه التلاميذ (المسترشدين)

- نشر هذه المعلومات في الوسط المدرسي لي تكون التوعية من التلاميذ المسترشدين إلى بقيت التلاميذ الآخرين

الفنيات: مطويات+ جداريات

الزمن: 60 د للجلسة

الأدوات المستخدمة: أوراق، أقلام، سبورة، مطويات جداريات

الإجراءات:

- يقوم المرشد بالترحيب بالمسترشدين (التلاميذ)
- التعرف على ردود الفعل من الجلسة السابقة
- يبرمج المرشد حصص إعلامية للمسترشدين في المؤسسة التعليمية التي يدرس فيها هؤلاء المسترشدين (التلاميذ) وذلك لقيام هؤلاء المسترشدين بدور إعلامي توعوي مع بقية زملائهم المتواجدين في المدرسة، من خلال توعيتهم بأخطار الفايس بوك وذلك من الناحية النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

- فتح باب النقاش مع زملائهم وذلك من خلال ملاحظة المطويات والجداريات وشرح ما تحتويه من معلومات كانت من إنجاز المسترشدين، بحيث يقوم التلاميذ الغير مشتركين بكتابة الاسئلة على الاوراق فحين يقوم التلاميذ المشتركين في البرنامج بالإجابة عن هذه الأسئلة، وتوضيح كل الإلتباسات الموجود لدى زملائهم
- إعطاء فرصة للمسترشدين للقيام بالدور التوعوي وذلك من اجل تثبيت معلوماتهم والاحساس بالمسؤولية أكثر، وذلك من خلال نشر الوعي بين زملائهم.

قائمة المراجع:

- 1- سعاد، بن جديدي (2016): علاقة النرجسية بالادمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى المراهق الجزائري، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس العيادي.
- 2- بن حسين، أبو راسين (2008): إدمان الانترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك خالد، السعودية.
- 3- أحمد، سامي(2014): استخدام شبكة التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، مجلة الجامعة، المجلد18، العدد2.
- 4- حسين.طه عبد العظيم (2004)، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، ط1، الأردن، دار الفكر.
- 5- أبو أسعد. أحمد عبد اللطيف (2009). الإرشاد المدرسي (ط1)، عمان، دار المسيرة.