

أثر العلاج النسوي في خفض أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين المعنى في الحياة لدى الخريجات حديثاً عينة من الجامعات في محافظة عجلون في الأردن

نائلة عبد الكريم الغزو (*)

تاريخ القبول

2021/8/28

تاريخ الاستلام

2021/1/20

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف أثر العلاج النسوي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتحسين المعنى في الحياة لدى عينة من الخريجات حديثاً من الجامعات في محافظة عجلون، الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (38) خريجة تراوحت أعمارهن ما بين (23-29) عاماً؛ ولتحقيق أهداف الدراسة، فقد أكملت المشاركات مقياساً للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، تكون من (18) فقرة، وآخر لقياس المعنى في الحياة، تكون من (10) فقرات. وتم اختيار الطالبات بناءً على درجاتهن المرتفعة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ودرجاتهن المنخفضة على مقياس المعنى في الحياة، تم تعيينهن بشكل عشوائي لمجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية وعدد أفرادها 19 خريجة جامعية، تلقت برنامج علاج نسوي، مكون من (11) جلسة، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها 19 خريجة جامعية لم تتلق البرنامج الإرشادي، وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي الشعور بالمعنى في الحياة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت أفرادها البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: العلاج النسوي، الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، المعنى في الحياة، الخريجات حديثاً من الجامعات.

**Effects of Feminist Therapy to Reduce Symptoms of Social
Networking Site addiction and Enhancing Meaning in Life among
Sample of Recent Female University Graduates in Ajouan
Governorate in Jordan**

Abstract

This study aimed to explore the effectiveness of feminist therapy (FT) to reduce symptoms of social networking site addiction and enhancing meaning in life among sample of recent female university graduate in Ajouan governorate, Jordan. The sample of the study consisted of 38 (recent female university graduate whose ages ranged between (23–29) years. To achieve the objectives of the study, the participants completed a measure of addiction to social networking sites, consisting of (18) items, and another measure to measure meaning in life, consisting of (10) items. The female students were selected based on their high scores on the social media addiction scale, and their low scores on the meaning in life scale. They were randomly assigned into two groups: experimental group included (19) female university graduate, who received a program of (FT) consisted of (11) sessions; and a control group consisted of (19) female university graduate, who did not receive the counseling program. The post-test results showed that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in addiction to social networking sites, and in the sense of meaning in life, in favor of the experimental group whose members received the counseling program.

Keywords: Feminist Therapy, Social Networking Site Addiction, Meaning in Life, Recent Female University Graduates

المقدمة والخلفية النظرية

انطلاقاً من الاهتمام بالمرأة وبدورها في تنمية المجتمع كجزءاً أساسياً في عملية التنمية ذاتها، فالنساء يشكلن نصف المجتمع وبالتالي نصف طاقته الإنتاجية، وقد أصبح لزاماً أن يسهم في العملية التنموية على قدم المساواة مع الرجال، بل لقد أصبح تقدم أي مجتمع مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمدى تقدم النساء وقدرتهن على المشاركة في التنمية الاقتصادية والسياسية، وتعتبر خريجات الجامعات الفئة الأكثر وعياً والأعلى طموحاً ولا يمكن إغفال دورهن في رقي المجتمع وتطوره أو تخلفه وانحرافه. وفي ظل ازدياد عدد الخريجين والخريجات وانتشار البطالة وقلة الوظائف، بالإضافة إلى غلاء الأسعار وتدني الأجور، وزيادة متطلبات الحياة، والعديد من التحولات الاجتماعية؛ أدى إلى أن قسماً كبيراً من الخريجات يواجهن مواقف في حياتهن مصحوبة بالقلق وفقدان المعنى؛ لأنهن يشعرن بالضياع بدون هدف، فأصبحن يعشن حياة روتينية يملأها السأم والملل واللامبالاة، وفقدان الأهمية فيما يدور حولهن. وقد أشار فرانكل (2011) إلى أنه من المتوقع أن تتفاقم هذه المشكلة بدرجة خطيرة على مرّ الأيام نتيجة التقدم الآلي والتكنولوجي الذي من شأنه أن يطرح فائضاً وقتياً رهيباً، ولنا أن نتوقع أعداداً هائلة من البشر لا يعرفون ماذا يفعلون بكل هذا الوقت.

وقد أدى النمو السريع في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى زيادة سهولة الوصول إلى الإنترنت في جميع أنحاء العالم، كما أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد، إن كانت العلمية أو الاجتماعية أو المهنية، وعلى الرغم من أهميتها كوسيلة للتواصل والحصول على المعلومات والتدريب على المهارات وغيره، على الرغم أنها أثرت على الفرد، حتى أصبح مدمناً عليها؛ مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية، وشعوره باليأس وفراغ حياته من معناها لعدم قدرته على إشباع حاجاته، وتحقيق ما يتطلع إليه من أهداف، ولا سيما في ظل جائحة كورونا وما تحتمه إجراءات الحظر، وعدم الخروج من المنزل لفترات طويلة. ومن هذا المنطلق فإن هناك ضرورة لتقديم برامج إرشادية متخصصة لفئة خريجات الجامعات ترمي إلى تخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتسهم في التخفيف من المعاناة النفسية الناتجة عن فراغ المعنى، وقد تكون النظرية النسوية في الإرشاد من أفضل النظريات للتعامل مع فئة النساء، على اعتبار أن الثقافة السائدة في المجتمع والعادات والتقاليد تحجم دور الفتاة لدى بعض العائلات، وتقلص من حريتها في إقامة علاقات اجتماعية حقيقية؛ مما يدفعها للجوء إلى البحث عن عالم افتراضي يحقق لها ما تنتشده من علاقات اجتماعية وتواصل مع الآخرين. حيث توصل كوري (Corey, 2016) إلى أن مفاهيم النظرية

النسوية تركّز على الأسباب والحلول ضمن السياقات الاجتماعية والثقافية والسياسية للمشكلات التي تتم مواجهتها، كما تهدف إلى تمكين النساء؛ لتصل إلى مرحلة من الوعي الكامل بأنفسهن وحقوقهن، والقدرة على التعبير عن المشاعر والتجارب الشخصية، دون أن يتم وصمهن بأنهن على خطأ، وأن من حقهن تقرير المصير بالتعاون مع المعالجة دون إملاءات.

وتعرّف مواقع التواصل الاجتماعي أنها عبارة عن منصة افتراضية يقوم المستخدمون لها بالاتصال والنشر والتحديث والتفاعل مع العديد من الأصدقاء عن طريق مواقع، مثل: (Facebook, Twitter, viber, skype) وغيرها من المواقع (Kanwal, 2019). ويعتبر مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، حيث مازال البحث في هذا المجال محدوداً وقد كانت يونج "Young" أول من استخدمت مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت، ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه استخدام الإنترنت المرضي، ثم شاع مصطلح الاستخدام المشكل للإنترنت، على الرغم من أن الباحثين يفضلون أن يطلق عليه إدمان الإنترنت (Young, 1998). فعرفته يونج (Young, 2007) بأنه اضطراب التحكم والسيطرة بالدافع أو الرغبة نحو استخدام الإنترنت لدى الشخص والذي لا يتوافق مع تناول مسكر أو مخدر، بحيث يتسبب في مشكلات مهنية واجتماعية وشخصية ونفسية. وتعتبر فئة الشباب من أكثر الفئات إدماناً لمواقع التواصل الاجتماعي ويشكل عاملاً خطيراً لهذه الفئة العمرية، حيث لوحظ بأن أكثر من (68.5%) من المراهقين والشباب البالغين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، ويقدر عدد مستخدمي الفيسبوك أكثر من (500) مليون عضو (Zaremohzzabieh et al., 2014). وتبين أن عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الأعمار ما بين (18-29) قد بلغ حوالي (90%)، وكانت نسبة الإناث حوالي (75%) مليون (Clement, 2019).

وقد تباينت وجهات النظر حول ما تتركه مواقع التواصل الاجتماعي من آثار على حياة الفرد من مختلف جوانبها، فهناك من يرى أن لمواقع التواصل آثاراً إيجابية، وآخرون يرون أن هناك آثاراً سلبية لهذه المواقع، أما من حيث الإيجابيات فقد أجمع الباحثون على أن هذه التكنولوجيا قد فتحت عصراً جديداً من الاتصال والتفاعل بين الجميع على كافة الأصعدة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية وغيرها (Griffiths, 2003). كما أنها تعد تقنية مهمة توفر للأشخاص المهارات الحيوية للقرن الواحد والعشرين مثل الوصول إلى المعلومات وحل المشكلات والتعلم الموجه ذاتياً (Simsek et al., 2019)؛ أما من الناحية السلبية وجد أن هناك مشكلات صحية

ومشكلات في الأداء والإنجاز بشكل عام؛ حيث إنها تؤدي إلى تغير كبير في الطقوس اليومية للفرد (Köse & Doğan, 2019). كالعزلة الاجتماعية، والبعد عن الحياة الواقعية، وفقدان الشهية وانخفاض معدل تناول الطعام، إضافة إلى انخفاض عدد ساعات النوم وما يترتب عليه من إجهاد وتوتر (Anderson, 2001). كما أنها وسيلة لهدم قيم المجتمع ونشر الإشاعات وانتهاك خصوصية الأفراد (Eid & Ward, 2009). كما حاول عدد من علماء النفس تفسير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء النظريات النفسية، حيث يرى سكرنر Skener³ في النظرية السلوكية، أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة والتعزيز، والمكافآت التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي مختلفة، فهي تتراوح ما بين ما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية إلى المعلومات العديدة، إلى جانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات السلوك (Hinic et al., 2008). ويقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف المتمثلة بالتشوهات المعرفية كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب إدمان الإنترنت (Davis, 2001). ويؤكد النموذج المعرفي الاجتماعي على نشوء مثل هذا النوع من الإدمان بسبب التوقع الإيجابي للنتائج جنباً إلى جنب مع قصور التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية؛ مما يؤدي بالنهاية إلى سلوك الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (Griffiths, 2018). ويرى أصحاب النموذج المعرفي السلوكي أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ من الإدراك غير الملائم، ويتضخم بعوامل بيئية مختلفة مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان، كما يؤكد نموذج المهارات الاجتماعية أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ؛ لأن الناس يفتقرون إلى مهارات تقديم الذات، ويفضلون التواصل الافتراضي على التفاعلات المباشرة، مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان (Sahin, 2018).

كما يعتقد الناس أن الإدمان يقتصر على تعاطي المواد مثل الكحول والمخدرات، إلا أنه يشمل العادات والممارسات التي لا نستطيع التحكم بها، والتي يتم تصنيفها ضمن سياق الإدمان السلوكي الذي اكتسب أهمية في ظل التطور التكنولوجي الهائل (Sahin, 2018). حيث ترى يونغ (Young, 1996) بأنه يمكن تشخيص الفرد المصاب بالإدمان على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، إذا ظهرت عليه ثلاثة أعراض أو أكثر في الأعراض التي أشار إليها الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية الرابع (DSM IV)، وعملت يونغ على تعديلها حتى تتناسب مع إدمان استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. وتتمثل هذه الأعراض في: البروز (Salience) أي

الانشغال السلوكي والمعرفي والعاطفي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث يصبح استخدامها أكثر الأنشطة البارزة التي يقوم الفرد بها؛ التحمل (Tolerance) أي الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي مع مرور الوقت؛ تعديل المزاج (Mood Modification) أي أن الانخراط على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تغير إيجابي في الحالة الانفعالية للفرد الانتكاس (Relapse)؛ أي العودة بسرعة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد فترة من الامتناع عنها؛ الانسحاب (Withdrawal) أي المعاناة من أعراض جسدية وانفعالية ونفسية غير سارة عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الصراع (Conflict)؛ أي حدوث تعارض بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأنشطة الحياتية الأخرى، مثل: العمل والدراسة (Monaciset al., 2017). كما أشار جايلي (Jilee, 2002) إلى أن فقدان المعنى في الحياة ظاهرة واسعة الانتشار في الوقت الراهن، ويعدُّ من أهم المخاطر الوجودية الكبرى التي تواجه الإنسان المعاصر، ويعاني الأفراد من الفراغ بالشكوى بأن حياتهم بلا معنى يعيش لأجله، وقد اتفق المنظرون في هذا المجال على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضرورياً كي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة. ويعد فيكتور فرانكل من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حتى عدَّه المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية، وهو من المفاهيم الحديثة في علم النفس الوجودي، ويعرّف فرانكل معنى الحياة بأنها حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى، وينجم حالة نفسية سلبية يشعر الفرد داخلها باللامعنى والخواء، والضيق النفسي لعدم تمكنه من إيجاد معاني في حياته أو فشله في الحصول على الخبرات التي تعطي لحياته معنى إيجابياً، وأن فقدان الهدف في الحياة والاحساس بالفراغ المرتبط بخواء المعنى يجعله عرضةً للعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعيق تحقيق صحته النفسية (فرانكل، 1982). كما بين أدلر (2005) أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش كفردٍ حرٍّ إلا إذا استدرك أن لحياته معنى، فنحن لا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة إلينا، أي أننا لا نتعامل مع أشياء مجردة، بل نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا. ويرى يالوم "Yalom" أن توصل الإنسان للمعنى يتم بطرق مختلفة مثل الإيثار أو تكريس الذات لقضية ما أو تبني مذهب ما، وهذه الطرق المختلفة تتطلب شرطاً لا بد منه لإنجازها وهو الالتزام؛ فالأفراد بحاجة لإلزام أنفسهم قلباً وقالباً بمعانيهم المختارة، فالإنسان هو من يختار ويخلق ظروفه الخاصة به في الأساس، وأن

المعنى لا يوجد خارج الفرد، بل إن الأفراد هم الذين يقومون بخلقه لأنفسهم (Leath, 1999; Dabats, 1996).

ولذلك نجد دراسات عديدة اختبرت فاعلية العلاج النسوي على عينات ومتغيرات متنوعة، فقد أجرت كل من ألين وبيكر (Alyn & Becker, 1984) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية العلاج النسوي في تحسين مفهوم الذات، وزيادة المعرفة الجنسية مع النساء المضطربات. تكونت العينة من (28) من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين (18 - 55 عاماً)، تم إشراكهن في برنامج العلاج النسوي لمدة من (14 - 26 أسبوعاً). أظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن كبير في احترام الذات، وزيادة كبيرة في المعرفة الجنسية؛ مما يشير إلى فاعلية العلاج النسوي. كما قامت كل من سو وزميلاتها (Su et al., 2017) بدراسة لتقييم فاعلية العلاج النسوي للتعامل مع اضطرابات الأكل في عيادة داخلية لاضطرابات الأكل في شرق إنجلترا. تكونت العينة من (7) فتيات، بلغ متوسط أعمارهن (26) عاماً، تم إشراكهن في البرنامج العلاجي المكون من (10) جلسات. أظهرت النتائج أن المشاركين في المجموعات تمكينهم من تحديد موقع مشكلتهم ضمن سياق ثقافي وجماعي أوسع، وأن التركيز على السياقات المجتمعية لمشاكل الضعف الجنسي يمكن أن تقلل من مشاعر لوم الذات.

كما نجد دراسات عديدة اختبرت فاعلية برامج علاجية لتخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على عينات متنوعة من فئة الشباب، فقد أجرى كيم (Kim, 2008) دراسة هدفت لاستقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج الواقعي لعلاج إدمان الإنترنت، وتحسين مفهوم الذات لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعة. تكونت العينة من (25) طالباً وطالبة تلقت برنامج مكون من (10) جلسات. أظهرت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد الواقعي في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت، وتحسين مفهوم الذات لديهم. وقام ياو وآخرون (Yao et al., 2017) بدراسة هدفت إلى تقييم فاعلية التدخل السلوكي الجمعي، الذي يجمع بين العلاج الواقعي والتأمل الذهني في الحد من الاندفاعية، وشدة اضطراب إدمان الإنترنت. تكونت عينة الدراسة من (12) طالباً من جامعة بكين، ممن تراوحت أعمارهم بين (18-26) عاماً تلقوا البرنامج العلاجي على مدى (6) أسابيع (جلسة أسبوعية لمدة ساعتين). كشفت نتائج الدراسة في القياس البعدي عن عدم حدوث انخفاض ملحوظ في اضطراب إدمان الإنترنت على خلاف الاندفاعية التي أظهرت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في خفض مستواها. كما أجرى هو وآخرون أيضاً (Hou et al., 2019)

دراسة هدفت إلى اختبار فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من جامعة بكين في الصين، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استخدمت الدراسة مقياس بيرغن للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أدنى، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج العلاجي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

ونجد أيضاً دراسات أخرى اختبرت فاعلية برامج علاجية لتحسين الشعور بالمعنى في الحياة على عينات متنوعة من فئة الشباب، فقد هدفت دراسة رايف (Rife, 1995) التعرف إلى فاعلية برنامج قائم على أسس العلاج بالمعنى؛ لتحسين معنى الحياة، وخفض الفراغ الوجودي لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل. تكونت العينة من (50) فرداً، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (25) فرداً تلقت برنامج العلاج، ومجموعة ضابطة (25) فرداً لم تتلق أي علاج. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشر إلى فاعلية البرنامج العلاجي في تحسين المعنى في الحياة، وخفض مستوى الفراغ الوجودي. وهدفت دراسة أبو غزالة (2007) لمعرفة فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية، وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (15) طالباً تلقوا برنامج العلاج، ومجموعة ضابطة (15) طالباً لم يتلقوا أي علاج. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي. وأجرى البهاص (2009) دراسة لاختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالمعنى في خفض قلق العنوسة، وتحسين معنى الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (10) طالبات تلقت برنامج العلاج، ومجموعة ضابطة (10) طالبات لم تتلق أي علاج. وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات العلاج بالمعنى في خفض قلق العنوسة، وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا، واستمرار أثر البرنامج خلال فترة المتابعة.

كما نجد دراسات عديدة اختبرت فاعلية برامج علاجية على الخريجين والخريجات. فقد أجرى الشحات (2012) دراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج يستند للعلاج بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل. تكونت العينة من (15) خريجاً

وخريجةً تلقوا البرنامج الإرشادي. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الأفراد في المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الطاقة النفسية الفعالة لصالح المجموعة التجريبية. كما أجرى كل من (الزين والشرعة، 2018) دراسة هدفت التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان. تكونت عينة الدراسة من 30 فرداً من العاطلين عن العمل تتراوح أعمارهم بين (23-30) سنة تم توزيعهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعة تجريبية وعدد أفرادها 15 فرداً، تلقوا برنامجاً إرشادياً، مكون من 16 جلسة، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها 15 فرداً لم يتلقوا البرنامج الإرشادي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق المعمم لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، كذلك أشارت النتائج إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج عليها.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت المتغيرات التي تضمنتها الدراسة معاً من منحنى تجريبي على خريجات الجامعات بالتحديد، كما تبين من خلال التحليل أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى فاعلية العلاج النسوي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتحسين معنى الحياة معاً لدى الخريجات، بالإضافة إلى أن الدراسات التي أجريت على الخريجين والخريجات ركزت على فئة العاطلين عن العمل فقط، بينما تناولت الدراسة الحالية الخريجات اللواتي يعانين من فقدان المعنى بالحياة سواءً بالعمل أو غيره من الأمور التي من شأنها التأثير على الشعور بمعنى الحياة، الأمر الذي عزز من إجراء هذه الدراسة، والدراسة الحالية تعد الأولى التي تناولت المتغيرين معاً من منحنى تجريبي باستخدام العلاج النسوي.

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثة في مجال الإرشاد النفسي والبحث التربوي والعمل التطوعي في الجمعيات الخيرية، لاحظت الواقع الفعلي للخريجات، وللمحيطين بها في المجتمع، فقد تبين لها أن أعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي الذين وصلوا لدرجة الإدمان عليها أو من هم على حافة الإدمان في تزايد مستمر، إذ لا يستطيع عدد كبير من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بما فيهم أفراد عينة الدراسة الابتعاد عنه ويستخدمونه بشكل غير عادي مما يؤثر في حياتهم الشخصية وعلاقاتهم بالآخرين؛ وبالتالي هم يحتاجون إلى من يساعدهم على تخطي تلك المشاكل التي يعانون

منها. كما وجدت الباحثة من خلال دراسة تنبؤية أجريت على الخريجات حديثاً من الجامعات بعنوان "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة بين الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة وأولئك اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة" أنّ الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة أظهرن إدماناً على مواقع التواصل الاجتماعي أعلى من الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة، كما لاحظت وجود فائضاً وقتياً رهيباً في حياة الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة، لا يعرفن ماذا يفعلن بكل هذا الوقت، وليس لديهن أية فكرة واضحة عما يشعرن أو يردن، ويعانين بأن حياتهن بلا معنى يعشن لأجله لا سيما في ضوء ازدهام المجتمع بخريجي وخريجات الجامعات وفي ظل انتشار البطالة وقلة الوظائف التي تشعرها بأهميتها وأهميتها وجودها (الغزو، مقبول للنشر). وانطلاقاً مما أشارت إليه الدراسات السابقة والأدب التربوي، من أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمثل مشكلة عالمية متزايدة في القرن الواحد والعشرين، واستخدامها دون وعي أو هدف، يمكن أن يؤثر سلباً على التطور البيولوجي والسيكولوجي والنفسي والاجتماعي، ويسبب الخوف والقلق (Simsek et al., 2019). كما اتخذت ظاهرة فقدان المعنى في الآونة الأخيرة بالانتشار بين الشباب والمنقذين بشكل أكثر من بقية فئات المجتمع الأخرى؛ مما جعل منها مشكلة نفسية صحية اجتماعية تحتاج إلى الدراسة والبحث، ولا سيما الدراسات الحديثة في علم النفس أثبتت أن مشاعر فقدان المعنى من شأنها أن تؤثر سلباً على حياة الإنسان وصحته الجسمية والنفسية وقد تؤدي به إلى الاكتئاب أو إلى الإدمان على الكحول والمخدرات، أو إلى أمراض جسمية مختلفة أو إلى إيذاء النفس أو الآخرين إلى الانتحار (Gallant, 2001). وبالتالي فإن استمرار الوضع على حاله حتماً ستكون له عواقب وخيمة على الجانب النفسي والاجتماعي بالدرجة الأولى، لا سيما في ظل جائحة كورونا وما تحتمه علينا إجراءات الحظر والجلوس لفترات طويلة داخل المنزل.

وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات التجريبية المتعلقة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومعنى الحياة شعرت بالحاجة إلى إجراء دراسة تختبر فاعلية العلاج النسوي مع هذين المتغيرين؛ لمناسبته مع عينة الدراسة المكونة من نساء فقط، ومناسبة الأساليب والفنيات المستخدمة لواقع الخريجات وظروفهن (على سبيل المثال: العمل الجماعي التطوعي، الاشتراك في مجموعات الدعم، القراءة والعمل المكتبي...)، بالإضافة لافتقار الأدب لدراسة كهذه، فالدراسات المتوفرة أكثرها ركزت على أساليب معرفية أو سلوكية. كما تبين أن هناك ندرة في البرامج التجريبية التي تناولت متغيري الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومعنى الحياة معاً، فالدراسات تناولت كل متغير على حدة،

ولم تعر اهتماماً كبيراً لاختبار فاعلية برامج إرشادية ترمي إلى تخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين معنى الحياة معاً لدى عينات من الشباب على الرغم من وجود حاجة ماسة لذلك.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية لاستقصاء فاعلية العلاج النسوي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتحسين معنى الحياة لدى الخريجات حديثاً من الجامعات.

فرضيتا الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \leq 0.05$) بين متوسطي درجات مجموعة العلاج النسوي والمجموعة الضابطة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياس البعدي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \leq 0.05$) بين متوسطي درجات مجموعة العلاج النسوي والمجموعة الضابطة على مقياس المعنى في الحياة في القياس البعدي.

الأهمية النظرية للدراسة: تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية في توجيه الأنظار نحو الخريجين والخريجات الجامعيات، الذين تظهر عليهم بعض المشكلات السلوكية والنفسية والاجتماعية، مثل: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وفقدان الشعور بالمعنى في الحياة، حيث تسهم هذه الدراسة في لفت الانتباه لهم، ومن ثم مساعدتهم في التكيف مع هذه المرحلة الجديدة وتقادي المشاكل التي من الممكن مواجهتها وحلها قبل أن تتحول إلى صراع فعلي، وتقديم الخدمات الإرشادية النفسية والمهنية، وتساعد الدراسة الحالية في تقديم معلومات نظرية تتعلق بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالمعنى في الحياة، مما يسهم في فهم سيكولوجية الخريجات الجامعيات، إذ تعدّ خريجات الجامعات فئة مهمة من فئات المجتمع التي يعتمد عليها في تقدم المجتمعات وبناء الحضارات، وهي أيضاً الفئة الأكثر تأثراً إيجاباً وسلباً بما أفرزته تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، كما تسهم أيضاً في إثراء الدراسات شبه التجريبية المتعلقة بهن، كما أن هذه الدراسة تفتح المجال لدراسات لأخرى تحاول الاستفادة من العلاج النسوي في المجتمع الأردني؛ وذلك لندرة هذا النوع من الدراسات في هذا الموضوع.

الأهمية التطبيقية للدراسة

تتبع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية الأسلوب العلاجي المستخدم وهو برنامج إرشادي يستند إلى العلاج النسوي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الشعور بالمعنى في الحياة لدى الخريجات الجامعيات؛ فالبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة محدد بعدد معين من الجلسات وكل جلسة تتضمن أنشطة وأساليب واضحة منبثقة عن المنهج العلاجي الذي استند إليه البرنامج. كما أنها قد تفيد المختصين النفسيين والباحثين بأهمية العلاج النسوي في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقدان الشعور بالمعنى في الحياة، كذلك يمكن استخدام البرنامج الإرشادي من قبل المؤسسات المعنية بالشباب وتمكين المرأة، وذلك من خلال مساعدة الخريجات على إدراك حقيقة أهدافهن بوضوح ومساعدتهن على تحقيقها ضمن الظروف الممكنة على المستوى الشخصي والمجتمعي واستغلال طاقاتهم وإمكاناتهم الفاعلة وقدراتهم الإيجابية. التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (Social Networking Site Addiction): هو حالة مرضية غير توافقية تتضمن الاستخدام الدائم لمواقع التواصل الاجتماعي مع عدم القدرة على ضبط الوقت المنقضي في الاستخدام مما ينعكس سلباً على أداء الفرد في الجانب الأكاديمي والشخصي والاجتماعي (Andreassen et al., 2012). ويعرّف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

المعنى في الحياة (Meaning in Life): هو الشعور بالتماسك والنظام وإدراك الهدف من وجود الإنسان في الحياة، والسعي إلى تحقيق أهداف ذات قيمة والإحساس المصاحب بمشاعر الإنجاز جراء تحقيقها (Reker, 2004). ويعرّف المعنى في الحياة إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس المعنى في الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

العلاج النسوي (Feminist therapy): تُعرّف هينجوسا (Hinojosa, 2018) العلاج النسوي بأنه نوع من أنواع العلاج النفسي الاجتماعي، يقوم به مرشد مختص لمساعدة السيدات على فهم خبراتهن، ورفع معنوياتهن إلى أقصى حد ممكن، وذلك بهدف التمكين وتحقيق الوعي الاجتماعي والصحة النفسية؛ وذلك من خلال استخدام فنيات العلاج النسوي والمتمثلة في (كشف الذات، تحليل الأدوار الجندرية، والرسائل المجتمعية، تحليل مصادر القوة، تأكيد الذات، إعادة التسمية والتصنيف، العلاج المكتبي، العمل الجماعي). ويُعرف إجرائياً: برنامج مستند إلى العلاج النسوي، يهدف إلى تمكين الخريجات حديثاً اللواتي لديهن مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

في التعرف إلى أهدافهن، والاستفادة من مصادر القوة الأخرى لديهن، بتشجيعهن على استغلالها وتحدي كافة المعوقات الأسرية والمجتمعية بعد تحليلها ودراسة مدى تأثيرها عليهن، مدة كل جلسة (90) دقيقة، وكل جلسة تستخدم إحدى أساليب العلاج النسوي. الخريجات حديثاً من الجامعات (Recent Female University Graduates): هن خريجات الجامعات الأردنية في محافظة عجلون، واللاتي أنهين مرحلة البكالوريوس فما فوق، وتتراوح أعمارهن بين 23-29 عاماً).

حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة بما يأتي:

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة متيسرة من الخريجات حديثاً في محافظة عجلون من عام (2013-2019).
- الحدود المكانية: تمت الدراسة الحالية في جمعية الوهادنة الخيرية في محافظة عجلون.
- الحدود الزمانية: تمت الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 20-8-2020 إلى 20-11-2020
- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على تناول طريقة علاجية واحدة وهي طريقة العلاج النسوي، كما اقتصر عدد الجلسات في البرنامج على 11 جلسة، كما تتحدد الدراسة أيضاً في ضوء المفاهيم والمقاييس المستخدمة بها وما تتضمنه من أبعاد مختلفة، وهما: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والمعنى في الحياة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من عينة متيسرة (Convenience Sample) من خريجات الجامعات ممن تتراوح أعمارهن من (23-29) عاماً في محافظة عجلون، وتجدر الإشارة إلى أنه تم اختيار أفراد الدراسة بالطريقة المتيسرة، نظراً لأن مجتمع الدراسة غير معروف وغير محدد من حيث العدد، ولعدم وجود قوائم بأسماء الخريجات. وقد تكوّن مجتمع الدراسة في مرحلته الأولى من (282) خريجة جامعية في مختلف التخصصات، أمكن التواصل إليهن من خلال تعاون المعارف والأصدقاء. حيث طبق المقياسان على جميع أفراد مجتمع الدراسة. وتجدر الإشارة إلى أنه تم ملء الاستبيانات إلكترونياً. وتم بعد ذلك اختيار وتحديد (38) خريجة ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وأدنى الدرجات على مقياس المعنى في

الحياة، وممن لديهم رغبة في المشاركة بهذه الدراسة وبعد أخذ موافقة خطية من جمعية الوهاندنة الخيرية بتوفير مكان لعقد الجلسات، بحيث لا يزيد العدد عن 20 فرداً التزاماً بأمر الدفاع؛ تماشياً مع الوضع الوبائي لكورونا. وقد وُزعت المشاركات في الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية تلقت العلاج النسوي، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي معالجة، مع ضبط المتغيرات لدى المجموعتين وهي: المستوى التعليمي الجامعي " البكالوريوس"، السن يتراوح بين (23-29) عاماً، ولا تمارس عملاً حالياً، ولم تلتحق ببرنامج دراسات عليا.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (Social Net Working Sites Addiction Scale) تم استخدام مقياس بيرغن للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المطور من قبل أندرسين وآخرون (Andreassen et al., 2012) المترجم والمكيف للبيئة العربية من قبل (عبابنة، 2020)، واستخدمته الباحثة كأداة لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية.

صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى قامت (عبابنة، 2020) بعرض نسخة أصلية من مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ونسخة مترجمة للأداة على مجموعة من المحكمين تكونت من (25) أستاذاً من المختصين بالإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة والقياس والتقويم من قسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك؛ لبيان مدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومناسبتها للفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وقياس ما وضعت لأجله، وقياس مدى الاتفاق على العبارات. في ضوء آراء وملاحظات المحكمين تم إجراء التعديلات المقترحة؛ حيث إن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة.

صدق البناء: لأغراض الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط؛ لإيجاد قيمة ارتباط الفقرة بالبعد، وقيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) خريجة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباطها، سواء مع البعد الذي تنتمي إليه أو المقياس ككل أعلى من (0.30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30) وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985). كما حُسبت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس، وتراوحت بين (-0.70-

(0.84)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.85-0.92)، وكانت جميع القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: "هل قضيت وقتاً على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما قررت قضاءه في البداية؟"، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) طالبةً من خارج عينة الدراسة، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.89)، وهو معامل ثبات جيد، ويفي بأغراض الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس: اشتمل المقياس على (18) فقرة، موزعة على ستة أبعاد، تتم الاستجابة له وفق تدرج خماسي: (1 = مطلقاً)، (2 = نادراً)، (3 = أحياناً)، (4 = غالباً)، (5 = دائماً). ولا توجد أية فقرات عكسية، وتتراوح الدرجات على كل بعد من (3-15) درجة، وعلى المقياس ككل من (18-90) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه جرى تحديد المشاركات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بدرجة قطع (60 فما فوق) وذلك حسب الآتي: طول الفئة = أعلى درجة - أدنى درجة / عدد المستويات، $90 - 24 = 3/18$ ، وبذلك تكون حدود المستويات الثلاثة على النحو الآتي: $42 = 24 + 18$ ، (18-42) درجة منخفضة / 43-60 درجة متوسطة / 61-90 درجة مرتفعة.

ثانياً: مقياس المعنى في الحياة (Meaning in Life Questionnaire)

بهدف الكشف عن المعنى في الحياة لدى الخريجات حديثاً، تم استخدام مقياس ستيجر ووفريزر واوشي وكلمر للمعنى في الحياة (MLQ) المطور من قبل (Steger et al, 2006)، بعد ترجمته إلى العربية. ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (10) فقرات، ويتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج من سبع نقاط، صممت لقياس بعدين للمعنى في الحياة، مقياس فرعية لوجود المعنى (مدى شعور المستجيبين بأن لحياتهم معنى)، وهي (1، 4، 5، 6، 9)، ومقياس فرعية للبحث عن المعنى (كم يسعى المستجيبون لإيجاد معنى وفهم في حياتهم)، وهي (2، 3، 7، 8، 10). ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مقبولة للاستخدام في دراسات مماثلة، حيث أثبت ستيجر وزملاؤه (Steger et al., 2006) من خلال ثلاث دراسات أجريت مع عينات من الإناث القوقازيات وطالبات

المرحلة الجامعية، أن المقياس يتمتع بالعديد من المؤشرات السيكومترية، مثل: الاتساق الداخلي، وثبات الاتساق الداخلي، حيث تراوح معامل (كرونباخ ألفا) (0.80) لمقياس وجود المعنى، ومن (0.85 - 0.89) بالنسبة لمقياس البحث عن المعنى. وهذا يعني، أن (MLQ) يتمتع بالقدرة على قياس البحث عن معنى بدلاً من مجرد الوصول إلى المعنى في الحياة. وللتأكد من معاملات صدق المقياس تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامة الترجمة، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك والمشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم الأردنية من ذوي الاختصاص للتأكد من صحة الترجمة؛ حيث طلب منهم التأكد من صحة ومطابقة الترجمة، وبعد ذلك تم الأخذ بملاحظاتهم حول الترجمة وسلامتها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن التواصل تم إلكترونياً من خلال الإيميلات الشخصية مع ذوي الاختصاص.

صدق المحتوى

تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس؛ بعرضه على مجموعة من المحكمين تكونت من (15) أستاذاً من المختصين بالإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة والقياس والتقويم من قسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك؛ لبيان مدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومناسبتها للفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وقياس ما وضعت لأجله، ولقياس مدى الاتفاق على العبارات، وإضافة أية ملاحظة من شأنها تعديل المقياس بشكل أفضل. في ضوء آراء وملاحظات المحكمين تم إجراء التعديلات المقترحة، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%)؛ وهي نسبة اتفاق مرتفعة.

صدق البناء

تم التأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط؛ لإيجاد قيمة ارتباط الفقرة بالبعد، وقيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) خريجة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباطها، سواء مع البعد الذي تنتمي إليه أو المقياس ككل أعلى من (0.30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها

عن (0.30) وفق ما أشار إليه (هاتي) (Hattie, 1985). كما حُسبت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس، وتراوحت بين (0.59-0.72)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.40-0.65)، وكانت جميع القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)؛ وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: "أبحث عن شيئاً ما يجعل حياتي تبدو ذات معنى"، "حياتي لها هدف ذو معنى واضح ومحدد"، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

ثبات الاختبار: تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (Pilot Sample) والمكونة من (40) خريجة من محافظة عجلون، وهن من خارج عينة الدراسة، كما تم تطبيق المقياس على العينة المذكورة نفسها مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وباستخدام معادلة (بيرسون)، تم حساب معامل الاستقرار (ثبات الاختبار - إعادة الاختبار [Test-Retest] بين درجات المفحوصات في مرتي التطبيق، ووجد أن قيمة الثبات باستخدام معادلة بيرسون كانت (0.81)، وتعد هذه القيم لثبات المقياس قوية ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة.

ولتقدير ثبات الاتساق للمقياس ككل، تم استخدام معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، المكونة من (40) خريجة من محافظة عجلون، وهن من خارج عينة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (0.79)، وتعد هذه القيم قوية ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة. بناء على ما سبق، تبين أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات، وبالتالي تم اعتماده لغايات الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (10) فقرات، تكون الإجابة عن هذه الفقرات وفق تدرج من سبع نقاط، إذ يوجد أمام كل فقرة 7 بدائل هي على التوالي: (غير صحيح تماماً، غير صحيح غالباً، غير صحيح إلى حد ما، محايد، صحيح إلى حد ما، صحيح غالباً، صحيح تماماً)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة من 1 (غير صحيح مطلقاً) إلى 7 (صحيح تماماً)، بحيث تتراوح الدرجات على المقياس من 10 - 70، كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشراً على معنى مرتفع في الحياة، ويحوي المقياس على فقرة عكسية واحدة وهي فقرة رقم 9. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه جرى تحديد الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس

المعنى في الحياة بدرجة قطع (30 فما دون) وذلك حسب الآتي: طول الفئة = أعلى درجة - أدنى درجة / عدد المستويات / 30-70 = 20، وبذلك تكون حدود المستويات الثلاثة على النحو الآتي: 10+20=30، (10-30) درجة منخفضة / 31-50 درجة متوسطة / 51-70 درجة مرتفعة. ثالثاً: برنامج العلاج النسوي

يستند هذا البرنامج إلى نظرية العلاج النسوي، والذي أعدته الباحثة بعد الاطلاع على العديد من الدراسات التي استخدمت العلاج النسوي والتدخلات النفسية المقدمة، وأهم المتغيرات التي تناولتها والعينات التي أجريت عليها، والنتائج التي توصلت إليها. وتألف البرنامج من (11) جلسة مدة كل جلسة (90) دقيقة، توزعت بمعدل جلستين أسبوعياً. وتم تطبيق البرنامج على عينة من الخريجات حديثاً اللواتي حصلن على درجة عالية على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، في مدينة عجلون. ولأغراض الدراسة الحالية، قامت الباحثة بإجراء الصدق الظاهري للبرنامج العلاجي النسوي، وذلك بعرضه على خمسة من المحكمين المختصين في مجال العلاج والارشاد النفسي في جامعة اليرموك وجامعة البلقاء التطبيقية تم التواصل معهم عبر استخدام الإيميلات الشخصية لهم، لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة مستوى البرنامج للأهداف والمهارات والفنيات المستخدمة للتدريب ومدة تطبيق البرنامج، وقامت الباحثة بالأخذ بآراء المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن التواصل تم إلكترونياً من خلال الإيميلات الشخصية مع ذوي الاختصاص. وفيما يأتي ملخص لجلسات البرنامج العلاجي:

الجلسة الأولى (بناء علاقة المساواة): هدفت هذه الجلسة إلى التعارف المتبادل بين المشاركات في المجموعة، وبناء الثقة وجو الألفة بين المشاركات، وتم بعدها شرح أهداف البرنامج، وتوضيح القواعد العامة للجلسات الإرشادية، وصياغة قوانين المجموعة التي أجمعت عليها المشاركات لإدارة الجلسات والعمل الجماعي ضمن المجموعة وتوثيقها على أوراق وتعليقها على جدار القاعة، تلاها سؤال المشاركات عن توقعاتهن المتعلقة بالبرنامج، ووقعت المشاركات عقداً يتضمن البنود التي تم الاتفاق عليها في الجلسة، وتعرّفت المشاركات أنهن هن المسؤولات عن إدارة حياتهن وتوجيهها، ولهن الكلمة في مدة العلاج والإجراءات التي تخطط لها الباحثة.

الجلسة الثانية (استمرار بناء الثقة والتثقيف حول المشكلة والأسلوب العلاجي): تم في هذه الجلسة مواجهة مشاعر الخوف والتردد من الانخراط في العلاج وطبيعة هذه الترددات والتحديات خلال هذه المرحلة. كما تم عرض بوربوينت حول الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: مفهومة، أسبابه، أعراضه، والآثار السلبية للإدمان على الناحية السلوكية والنفسية والاجتماعية والأسرية). فضلا عن

ذلك تم إعطاء المشاركات فكرة موجزة عن العلاج النسوي وأهم أهدافه، والسماح لهن بطرح أسئلة حول العملية العلاجية.

الجلسة الثالثة (أثار المشكلة): هدفت الجلسة إلى معرفة كيف يتم الإدمان عند المشاركات وماهي أبرز سلوكيات الإدمان لديهن، وتحديد موقع المشاركات بالنسبة للمشكلة من وجهة نظرهن، من خلال إثارة وعي المشاركات إلى سلوكهن الإدماني ونتائجه الخطرة في كل جانب من جوانب الحياة المختلفة، وتعريفهن بالنتائج الإيجابية والفوائد الناتجة عن التخلي عن سلوك الإدمان، كما تم التعرف إلى أسباب الإدمان لدى كل مشاركة من وجهة نظرها ومناقشتها، كواجب منزلي طلب فيه من المشاركات التفكير بأبرز صفة إيجابية تجدها في نفسها وتوثيقها على ورقة للاستفادة منها في الجلسات القادمة.

الجلسة الرابعة (كشف الذات/Self-disclosure): قامت الباحثة في الجلسة الرابعة بالتحدث عن خبراتها الذاتية الخاصة فيما يخص المشكلة والخطوات التي اتبعتها للتغلب على المشكلة أمام المشاركات؛ مما عزز شعور الراحة لدى المشاركات واستفادت منها بالمثل بأن عملن على مشاركة قصصهن الخاصة، وكشف الذات والتحدث عن مشاعرهن وخبراتهم والمواقف التي تعرضن لها بالمثل كما قامت الباحثة. وتم مناقشة المشاركات بأهم الأمور التي استفادت منها، ومناقشة مدى رغبتهم وقدرتهم على تطبيقها داخل الجلسات وخارجها.

الجلسة الخامسة (تحليل الأدوار الجندرية والرسائل الأسرية والمجتمعية/ Gender- Role intervention analysis): هدفت هذه الجلسة إلى لفت تفكير المشاركات إلى المساهمات الأسرية والمجتمعية فيما يتعلق بالمشكلة، وذلك بأن حددن وفندن الرسائل المجتمعية التي استلمنها حول سلوكياتهن وكيف فهمنها، وفهم تأثير هذه الرسائل والمعتقدات ومناقشتهم بها، وتزويد المشاركات الاستبصار بالطرق والوسائل التي عملت بها أسرهن ومجتمعاتهن للتأثير فيهن؛ لفهم العلاقة ما بين تصرفاتهن وما بين الواقع الاجتماعي. وتم إعادة بناء الجانب المعرفي بالنسبة لهذه المعتقدات والرسائل، وتعديل العديد من الأفكار المعرفية غير الصحيحة لديهن حول تلك الرسائل التي استلمنها خلال التنشئة الاجتماعية من خلال مناقشتها وتحليلها. وقررت كل مشاركة أي الرسائل تفضل أن تخزنها في عقلها وتبقى على وعي منفتح عندما تظهر لها الرسائل التي تزعجها.

الجلسة السادسة (تحليل مصادر القوة/Power analysis): حددت المشاركات مصادر الدعم والسند وكيف تؤثر في واقعن الشخصي وتحد من سعادتهن من وجهة نظرهن. وتم مساعدة المشاركات على خلق معنى لحياتهن من خلال الوعي بالذات والقدرات؛ بمساعدة المشاركات في

البحث عن مصادر القوة الأخرى لديهن، والتحقق من صحة مشاعر العجز والضعف التي قد يستمرن في تجربتها في سياق هوياتهن، وتشجيعهن على عدم الارتباط أو الالتزام بهدف أو قوة معين ومحاولة التدريب عليه. وتعزيز الموارد الداخلية للقوة والمهارات التي يمتلكنها بعد تحليل مصادر القوة لديهن وتعريفهن بها، وتذكير المشاركات بالقدرات والمهارات وإستراتيجيات المواجهة التي استخدمنها بالفعل، والتدريب على استغلال مصادر القوة لديهن وفق الامكانيات والموارد المتاحة. كما تم تشجيع المشاركات على تحدي الرسائل الأسرية والمجتمعية التي تمنع من ممارسة مصادر القوة الأخرى لديهن.

الجلسة السابعة (تقدير الذات لدى المشاركات/Self-esteem): هدفت الجلسة إلى مساعدة المشاركات على زيادة مستوى تقديرهن لذواتهن من خلال أدوات تقدير الذات مثل (العصا الشجاعة أو عصا التمكين/ ميداليات نعم أو لا). ومن خلال ممارسة مصادر القوة الأخرى لديهن. كما تم مساعدتهن على وضع أهداف جديدة تعمل على إشباع حاجتهن، وقللت من مصادر اعتمادها على الآخرين، كما عملت أيضاً على تطوير خطط مستقبلية توجه لتحقيق الأهداف. وتم تنفيذ العبارات السلبية إلى الإيجابية التي تشير إلى الأمل والنجاح.

الجلسة الثامنة (إعادة التسمية والتصنيف/Reframing and Relabeling): تمت مناقشة المشاركات بمفهوم إعادة التسمية والتصنيف، وإعادة النظر فيما وصمت وسميت به والمساعدة في تغيير وجهات نظرهن حوله، من خلال تحليل تلك التسميات ومناقشتهن بها، وطرح العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الفهم غير الصحيح لمواقف الآخرين. كما تم ممارسة عملية من قبل الباحثة والمشاركات لإعادة التسمية والتصنيف.

الجلسة التاسعة (العلاج المكتبي والكتابة الصحفية/Bibliotherapy): تم في هذه الجلسة تزويد المشاركات بمادة للقراءة حول موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وكيفية التقليل منه، والتي تكسبن الاستبصار الحقيقي في طبيعة اتجاهتهن ومعتقدتهن، وتم إعطاء فكرة موجزة عن كل مادة مقترحة، وتركت حرية الاختيار من بين البدائل المطروحة للمشاركات، وكواجب منزلي طلب من المشاركات على تنفيذ وتفحص استجابتهن لما يقرآن، وتسجيلها لمناقشتها والتعرف إلى أهم الأبعاد التي استفدن منها من جهة مشكلتهن والطريق إلى حلها في الجلسات القادمة. كما تم تشجيع المشاركات لاستغلال مصادر القوة لديهن في الكتابة والتعبير الكتابي القصصي عن المشاكل والصعوبات التي يواجهنها.

الجلسة العاشرة (العمل الجماعي والتطوعي/Social action): تم في هذه الجلسة تشجيع المشاركات على الانخراط في النشاطات الاجتماعية والأعمال التطوعية، وتوضيح أهميتها في الإحساس بالتمكين وكوسيلة لتحقيق الذات على المستوى الفردي والمجتمعي ودعوتهن للتفكير في تأثير النشاط الاجتماعي كفرصة لتعزيز المجتمع، واستغلال أوقات الفراغ في أمور إيجابية وبالتالي التقليل من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. كما تم تعريف المشاركات أن الأنشطة الجماعية فرصة لمشاركة ونقل الخبرات إلى الآخرين، وفرصة للتدريب على مهارات جديدة أو تعزيز وتطوير مهارات موجودة.

الجلسة الحادية عشر (تقييم شامل للتقدم): هدفت الجلسة الختامية إلى العمل على تقييم شامل للتقدم الذي تم إحرازه للوصول إلى الحلول المرضية ومستوى التمكين الذي وصلت إليه كل مشاركة، ومعرفة مدى تحقق الأهداف من خلال تطبيق القياسات البعدية على المشاركات في المجموعة، والعمل على تشجيع ودعم التحسن لدى الطالبات، كما تم تأكيد أهمية انتقال أثر التدريب من خلال جلسات البرنامج العلاجي في مواقف الحياة المستقبلية.

إجراءات الدراسة

1. تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها والمتغيرات المتعلقة بها.
- 2.مراجعة الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة.
- 3.تحديد مجتمع الدراسة والعينة التي ستجري عليهن الدراسة، وهنّ خريجات الجامعات من (2013-2019) في محافظة عجلون في الأردن.
- 4.وتم بعدها تطبيق مقياسي الدراسة (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، المعنى في الحياة) على جميع الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي في المحافظة التي تم تحديدها.
- 5.بعد ذلك تم اختيار الخريجات اللواتي درجاتهن كانت مرتفعة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومنخفضة على مقياس المعنى في الحياة ولديهن الرغبة في المشاركة.
- 6.تم الحصول على موافقة من جمعية الوهادنة الخيرية في محافظة عجلون من أجل توفير المكان المناسب لإجراء الدراسة على عينة من خريجات الجامعات.
- 7.تم الحصول على موافقة خطية من الخريجات المعنيات بالدراسة.
8. وتم بعد ذلك توزيعهن إلى مجموعتين، ومن ثم تطبيق البرنامج العلاجي، وإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج مباشرة.

9.التأكد من الاستجابة على جميع فقرات المقياس لأغراض التحليل الاحصائي للبيانات، وإعطاء الوقت الكافي لأفراد عينة الدراسة للإجابة عن فقرات مقياس الدراسة.

منهجية الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي الذي تمثل باختبار فاعلية برنامج علاجي في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين المعنى في الحياة. التصميم شبه التجريبي: المجموعة التجريبية الأولى $G1=R O1 X O2$ / المجموعة الضابطة $G2=R O1 - O2$ (G2): حيث: عشوائية الاختيار للعينة: R، القياس القبلي: O1، القياس البعدي: O2، المعالجة المستخدمة: X).

تحليل البيانات

لاختبار فرضيتي الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي حسب متغير المجموعة، كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (ONE WAY ANCOVA)، وتحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد على أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة للتعرف إلى دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس المعنى في الحياة، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها حسب للمجموعة؛ لتحديد لصالح من تعزى الفروق الدالة إحصائياً.

النتائج

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \leq 0.05$) بين متوسطي درجات مجموعة العلاج النسوي والمجموعة الضابطة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات الكلية على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة، كما في الجدول رقم (1)

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للقياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
5.528	51.32	9.542	65.47	19	العلاج النسوي
9.303	69.11	9.700	70.11	19	ضابطة

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة الكلية على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الكلي وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما في الجدول (2).

جدول (2): نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع	درجات	متوسط مجموع	قيمة	مستوى	مربع إيتا
--------------	-------	-------	-------------	------	-------	-----------

η^2	الدلالة	ف	المربعات	الحرية	المربعات	
.651	.000	65.196	1371.578	1	1371.578	القياس القبلي
.728	.000	93.441	1965.772	1	1965.772	المجموعة
			21.038	35	736.317	الخطأ
				37	5114.316	الكلية

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($p < 0.05$) في درجات عينة الدراسة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة، فقد بلغت قيمة (ف) (93.441) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً؛ مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح من الجدول (4) أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع (أيتا) (η^2) ما نسبته (72.8%) من التباين المُفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؛ ولتحديد لصالح من تعزى الفروق الدالة إحصائياً، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها حسب المجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً للمجموعة

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
العلاج النسوي	52.801	1.068
ضابطة	67.620	1.068

*دالة عند مستوى الدلالة ($a=0.05$).

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.05$) بين المجموعة الضابطة ومجموعة العلاج النسوي، إذا كانت متوسطات درجات مجموعة العلاج النسوي أدنى. كما حُسبت أيضاً المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة، كما في الجدول رقم (4).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للقياسين القبلي والبعدى تبعاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدى	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
البروز بعدى	العلاج النسوي	19	11.58	1.170	9.26	1.593
	ضابطة	19	11.89	1.487	11.53	1.349
التحمل بعدى	العلاج النسوي	19	10.95	2.068	8.42	1.346
	ضابطة	19	11.21	2.070	11.16	1.893
تعديل المزاج بعدى	العلاج النسوي	19	10.53	2.065	8.58	1.677
	ضابطة	19	11.58	1.865	11.53	1.775
الانتكاس بعدى	العلاج النسوي	19	10.89	1.761	8.47	1.896
	ضابطة	19	11.79	1.512	11.63	1.571
الانسحاب بعدى	العلاج النسوي	19	10.68	2.029	8.74	2.077
	ضابطة	19	11.79	1.619	11.58	1.710
الصراع بعدى	العلاج النسوي	19	10.84	2.192	7.84	1.573
	ضابطة	19	11.84	1.708	11.68	1.797

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدى وفقاً للمجموعة؛ ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد للقياس البعدى لأبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما في الجدول (5).

جدول (5): نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
المجموعة	Hotelling's Trace	3.871	16.128	6.000	25.000	.000	.795

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($p \leq 0.05$) في درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مجتمعة وفقاً للمجموعة، حيث بلغت قيمة هوتلينج (3.871) وبدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً؛ مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح من الجدول (5) أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع أيتا (η^2) ما نسبته (79.5%) من التباين المُفسر (المنتبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؛ ولتحديد على أي بعد من الأبعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

البروز مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
البروز القبلي (المصاحب)	17.425	1	17.425	12.147	.002	.288
التحمل القبلي (المصاحب)	7.957	1	7.957	10.194	.003	.254
تعديل المزاج بعدي (المصاحب)	10.500	1	10.500	7.188	.012	.193
الانتكاس القبلي (المصاحب)	8.749	1	8.749	3.799	.061	.112
الانسحاب القبلي (المصاحب)	11.967	1	11.967	5.671	.024	.159
الصراع القبلي (المصاحب)	2.957	1	2.957	2.162	.152	.067
المجموعة	44.139	1	44.139	30.771	.000	.506
	45.304	1	45.304	58.040	.000	.659
	49.059	1	49.059	33.583	.000	.528
	45.593	1	45.593	19.796	.000	.398
	36.012	1	36.012	17.066	.000	.363
	100.021	1	100.021	73.140	.000	.709
الخطأ	43.033	30	1.434			
	23.417	30	.781			
	43.825	30	1.461			
	69.095	30	2.303			
	63.303	30	2.110			
	41.026	30	1.368			
الكلية المصحح	127.079	37				
	168.316	37				
	189.895	37				
	203.895	37				
	207.053	37				
	242.868	37				

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة؛ ولتحديد لصالح من تعزى الفروق الدالة إحصائياً، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد حسب للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
البروز بعدي	العلاج النسوي	9.199	.290
	ضابطة	11.591	.290
التحمل بعدي	العلاج النسوي	8.578	.214
	ضابطة	11.001	.214
تعديل المزاج بعدي	العلاج النسوي	8.791	.293
	ضابطة	11.314	.293
الانتكاس بعدي	العلاج النسوي	8.837	.368
	ضابطة	11.268	.368
الانسحاب بعدي	العلاج النسوي	9.077	.352
	ضابطة	11.238	.352
الصراع بعدي	العلاج النسوي	7.962	.283
	ضابطة	11.564	.283

*دالة عند مستوى الدلالة (a=0.05).

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.05$) بين المجموعة الضابطة ومجموعة العلاج النسوي، إذا كانت متوسطات درجات مجموعة العلاج النسوي أدنى. علماً بأن حجم الأثر للأبعاد قد تراوح ما بين (36.3%–70.9%).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P \leq 0.05$) بين متوسطات درجات مجموعة العلاج النسوي والمجموعة الضابطة على مقياس المعنى في الحياة في القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على مقياس المعنى في الحياة في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة، كما في الجدول رقم (8).

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس المعنى في الحياة للقياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
5.502	39.05	3.163	30.68	19	العلاج النسوي
4.249	33.05	2.796	31.47	19	ضابطة

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة على مقياس المعنى في الحياة في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لمقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما في الجدول (9).

جدول (9): نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لدرجات عينة الدراسة على مقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مربع إيتا η^2	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.023	.366	.839	20.370	1	20.370	القياس القبلي
.297	.000	14.767	358.438	1	358.438	المجموعة
			24.272	35	849.525	الخطأ
				37	1211.895	الكلية

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($p \leq 0.05$) في درجات عينة الدراسة على مقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة، فقد بلغت قيمة (ف) (14.767) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً؛ مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح من الجدول (9) أن حجم أثر المجموعة كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع إيتا (η^2) ما نسبته (29.7%) من التباين المُفسر (المتبني به) في المتغير التابع وهو مقياس المعنى في الحياة؛ ولتحديد لصالح من تعزى الفروق الدالة إحصائياً، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها حسب للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على مقياس المعنى في الحياة تبعاً للمجموعة

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
العلاج النسوي	39.152	1.135
ضابطة	32.953	1.135

*دالة عند مستوى الدلالة (a=0.05).

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.05$) بين المجموعة الضابطة ومجموعة العلاج النسوي، إذ كانت متوسطات درجات مجموعة العلاج النسوي أعلى. كما حُسبت أيضاً المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات خريجات الجامعات حديثاً على أبعاد مقياس المعنى في الحياة في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة، كما في الجدول رقم (11).

جدول (11): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وجود المعنى في الحياة	تجريبية	19	14.21	2.070	18.63	3.183
	ضابطة	19	14.79	1.843	15.63	2.241
البحث عن المعنى في الحياة	تجريبية	19	16.47	1.124	20.42	3.254
	ضابطة	19	16.68	1.003	17.42	2.143

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المعنى في الحياة في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة؛ ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد للقياس البعدي لأبعاد مقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يأتي عرض لهذه النتائج كما في الجدول (12).

جدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة في أبعاد مقياس المعنى في الحياة

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
المجموعة	Hotelling's Trace	.476	7.850	2.000	33.000	.002	.322

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($p \leq 0.05$) في درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المعنى في الحياة مجتمعة وفقاً للمجموعة، حيث بلغت قيمة هوتلينج (0.476) وبدلالة إحصائية مقدارها (0.002)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يعني وجود أثر للمجموعة؛ ولتحديد على أي بعد من الأبعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13): تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) لأثر المجموعة في القياس البعدي لكل بعد من أبعاد مقياس المعنى في الحياة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

البروز مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
وجود المعنى القبلي (المصاحب)	23.392	1	23.392	3.235	.081	.087
البحث عن المعنى القبلي (المصاحب)	1.999	1	1.999	.254	.618	.007
المجموعة	101.175	1	101.175	13.991	.001	.292
	90.478	1	90.478	11.475	.002	.252
الخطأ	245.862	34	7.231			
	268.076	34	7.885			
الكل المصحح	358.342	37				
	358.763	37				

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المعنى في الحياة في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة؛ ولتحديد لصالح من تعزى الفروق الدالة إحصائياً، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد حسب للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14): الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي لأبعاد مقياس المعنى في الحياة وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
وجود المعنى بعدي	تجريبية	18.794	.623
	ضابطة	15.469	.623
البحث عن المعنى بعدي	تجريبية	20.493	.650
	ضابطة	17.349	.650

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.05$) بين المجموعة الضابطة ومجموعة العلاج النسوي في أبعاد مقياس المعنى في الحياة، إذا كانت متوسطات درجات مجموعة العلاج النسوي أدنى. علماً بأن حجم الأثر للأبعاد قد تراوح ما بين (25.2%-29.2%). وهكذا فإن النتائج لم تدعم فرضيتي الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بفاعلية البرنامج العلاجي في تخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

توصلت نتائج الدراسة فيما يتعلق بهذا السؤال إلى وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده بين خريجات الجامعات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي النسوي لصالح المجموعة التجريبية. إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أدنى؛ فقد تبين أن المتوسط الحسابي المعدل للخريجات في المجموعة التجريبية (52.801) على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كان أقل من المتوسط الحسابي المعدل للخريجات في المجموعة الضابطة (67.620)؛ مما يعطي مؤشراً على أن البرنامج قد أسهم في خفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الخريجات بعد تعرضهن

للبرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج النسوي. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي وما اشتمل عليه من أساليب وأنشطة إرشادية، ساعدت في زيادة وعي المشاركات في المجموعة التجريبية وأساليبهن في مجال التعامل مع مشكلة إدمان الإنترنت ومواجهته، من خلال تعرفهن على مهارات وإستراتيجيات التعامل مع أوقات الفراغ والأسباب المؤدية إلى الإدمان السلوكي، كما ساعد في إحداث تغييرات إيجابية في المكونات الإدراكية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لديهن وساعدهن على التعامل والتكيف الإيجابي مع ظروفهن الحالية، فالبرنامج العلاجي النسوي اشتمل على مجموعة من الفنيات والتي تم توظيفها مع أهداف كل جلسة.

فقد تبين أثناء جلسات البرنامج العلاجي أن عدد الساعات التي تقضيها خريجات الجامعة في المجموعة التجريبية على مواقع التواصل الاجتماعي، قد انخفض بشكل ملحوظ بحسب تقديراتهن الذاتية وتقديرات أولياء أمورهن؛ حيث كان يتراوح عدد الساعات قبل تطبيق البرنامج (4-8) أما بعد تطبيق البرنامج فقد أصبح يتراوح بين نصف ساعة إلى ساعتين يومياً؛ إذ تم تمكين الخريجات كيفية استبدال هذا الوقت المنقضي على مواقع التواصل الاجتماعي بأمور عملية مفيدة تستغل بشكل عملي مفيد وليس لمجرد التسلية، كالرياضة، والمطالعة، والدراسة، وقراءة القرآن الكريم، وتأدية الصلوات في أوقاتها، والمساعدة في الأعمال المنزلية، وإعداد الطعام، وتصنيع المنتجات الغذائية البيئية، والحرف اليدوية، علاوة على العمل الجماعي والتطوعي. وتعكس هذه النتيجة فاعلية الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي النسوي، مثل: تحليل الأدوار الاجتماعية، تحليل مصادر القوة لديهن، كشف الذات، العلاج المكتبي، العمل التطوعي والمجتمعي، علاوة على مجموعات الدعم، والتي أكسبت خريجات الجامعات في المجموعة التجريبية رؤية واضحة لوجود الحل لديهن، وبت الأمل في نفوسهن حول إمكانية إعادة استخدامه، لا سيما أن هذا الحل نابع من واقع حياتهن اليومية ومن أنفسهن، وبالتالي سهولة تطبيقه، فقد وجدت الباحثة أن مناقشة المشاركات بالعوامل والمؤثرات الاجتماعية المؤدية في لجوئهن إلى الإدمان السلوكي من وجهة نظرهن، وبشيء من تحليل لهذه المؤثرات استطاعت المشاركات في المجموعة التجريبية أن يزدن في إدراكهن لها ومدى تأثيرها في سلوكه بتحديد ما تم التفكير في التقليل من تأثيرها، على سبيل المثال عند مناقشة المعوقات التي ترتبط بالأدوار الاجتماعية للجنسين من وجهة نظر المشاركات في المجموعة التجريبية، أفادت إحدى المشاركات قائلة: "نحن كنساء في المجتمع الأردني، لا زلنا لم نخرج من شرنقتنا بعد. فالنساء هنا لا يزلن يخضعن لسيطرة آبائهن، أو إخوانهن، أو أزواجهن، وعليه فإن النساء لا يزلن لا يتمتعن بكامل الحرية، وأنا شخصياً أحب أن أتمتع بالحرية في تحديد

اختياري، والإنترنت هو وسيلة لنا للهروب من عدم قدرتنا التعبير عن حريتنا إلى عالم آخر نجد فيه حريتنا الكاملة بدون إكراه". كما أفادت مشاركة أخرى قائلة: "لقد تربينا على أن للذكر كامل الحرية في حين يجب أن تكون الأنثى متحفظة للغاية إلخ، نحن نعيش في عالم ذكوري؛ فللذكور الحق في أن يفعلوا ما يشاءون، فإذا ما صادف الرجل امرأة تماثله قوة، أو استقلالية، فإنه لا يفكر في الارتباط بها ولا حتى في الحديث إليها؛ لأن الرجال هنا نشأوا على فكرة أن النساء ضعفاء وأن للرجال الحق في فعل ما يترأى لهم، وأنا شخصياً أجد في الإنترنت وسيلة للتواصل مع صديقاتي ومعرفي الذين لا أستطيع الالتقاء بهم بسبب العوائق والموانع الأسرية والمادية، كما أجد فيه فرصة للتسلية وقضاء وقت فراغي". كما عبرت مشاركة أخرى أيضاً عن عوائق تتعلق بالبعد الاجتماعي قائلة: "إن بعض العائلات هنا تستنكر فكرة إرسال بناتهن إلى الجامعة، ليس لأسباب مالية، وإنما حتى لا تختلط بالذكور، وأن الأنثى مكانها الأول والأخير هو البيت، وأنا شخصياً لدى رغبة قوية في استكمال الدراسات العليا وعائلتي لا تسمح بذلك، فلا أجد وسيلة لقضاء وقتي بعد التخرج إلا عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي".

كما ساعد البرنامج الخريجات باستخدام تقنية تحليل مصادر القوة في التعرف إلى نقاط القوة لديهن بتحليلها وتشجيعهن على استغلالها ومحاولة تميمها وتطويرها ضمن الإمكانيات الأسرية والمجتمعية المتاحة لهن؛ فقد وجدت موهبة الرسم والعزف على الآلات الموسيقية والخياطة وكتابة الشعر وتأليف القصص الروائية لدى بعضهن. كما تعتبر التقنيات المستخدمة في العلاج النسوي وسيلة بحد ذاتها لتقليل ساعات الجلوس أمام وسائل التواصل الاجتماعي ووسيلة أيضاً توجه الخريجات والأفراد إلى طرق مثلى تستغل بشكل مفيد وذو معنى؛ وذلك من خلال إستراتيجية العلاج المكتبي، والانشغال بالقراءة والكتابة الصحفية أو الروائية، كذلك تقنية العمل الجماعي والتطوعي الخيري كوسيلة لتحقيق الذات على المستوى الفردي والمجمعي وكوسيلة لملء وقت الفراغ. كما لا ينبغي إغفال أهمية العمل الجماعي في التغلب على مشاعر الوحدة وفرصة لبناء علاقات جديدة توفر الدعم الاجتماعي؛ فقد وجد أن بعض الخريجات لا يحتجن إلى العلاج، وإنما بحاجة إلى التحدث مع أخريات عن تجاربهن، كما شجعت تقنية كشف الذات داخل جلسات العلاج النسوي الخريجات على المشاركة كأعضاء في المناقشات الجماعية كأفراد داخل المجموعة وفي الاستماع لبعضهن بعضاً؛ مما يوفر الدعم والإلهام لكل منهن في إيجاد حلولها الخاصة المناسبة لظروفها، كما أتاحت للمشاركات في المجموعة التجريبية فتح آفاق جديدة؛ لتبادل خبراتهن الموجبة في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي بصورة عملية على صعيد الحياة اليومية، وكيفية التخلص من العادات

والسلوكيات السلبية في التعامل معه. كما أسهمت فنية لعب الأدوار في مساعدة الخريجة على اكتشاف دوافعها الخاصة نحو استخدام الإنترنت، وأهدافها من وراء استخدامه؛ مما أسهم في فهمهن لأنفسهن جيداً، والإفصاح عما بداخلهن من دوافع تجاه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومحاكمة سلوكياتهن، ومساعدتهن في التخلص من السلوكيات السلبية، والعادات السيئة في استخدامه.

وفيما يتعلق بالعلاقات بين الخريجات اللواتي شاركن بجلسات برنامج العلاج النسوي مع أولياء أمورهن، أو أفراد أسرتهن فقد أُخبرت المشاركات أثناء الجلسات أن هذه العلاقات أصبحت تسير بالاتجاه الإيجابي، إذ انخفض مستوى التوتر في العلاقات الذي كان ينجم عن محاولة حصولهن على أجهزة هاتف متطورة حديثة وغالية الثمن لا تتناسب مع الأوضاع المادية لأولياء أمورهن، بالإضافة إلى تقصيرهن في أداء الواجبات البيتية ومساعدة أمهاتهن بسبب انشغالهن المتواصل بإرسال الردود أو استقبالها؛ مما كان يؤدي في كثير من الأحيان إلى الشجار والمشاكل والتعرض إلى العديد من الانتقادات. فقد ساعدت تقنية إعادة التسمية على إعادة بناء الجانب المعرفي وتعديل العديد من الأفكار غير الصحيحة لديهن وطرح العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الفهم غير الصحيح لمواقف الآخرين؛ وبالتالي فهم العلاقة ما بين تصرفاتهن وما بين الواقع الاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية، من حيث وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده بين خريجات الجامعات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أظهرت فاعلية أساليب إرشادية في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينات متنوعة. فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيم (Kim, 2008) التي استخدم فيها العلاج الواقعي لعلاج إدمان الإنترنت وتحسين مفهوم الذات لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعة، ومع نتائج دراسة هو وآخرون (Hou et al., 2019) التي استخدم فيها العلاج المعرفي لدى طلاب جامعة، وتوصلت النتائج إلى أن البرامج العلاجية كانت فعالة. كما اتفقت جزئياً مع نتائج دراسة ياو وآخرون (Yao et al., 2017) الذي جمع بين العلاج الواقعي والتأمل الذهني في الحد من الاندفاعية، وشدة اضطراب إدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج المستخدم لم يكن فعالاً بشكل ملحوظ في حدوث انخفاض في اضطراب إدمان الإنترنت على خلاف الاندفاعية التي أظهرت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في خفض مستواها.

مناقشة النتائج المتعلقة بفاعلية البرنامج العلاجي في تحسين المعنى في الحياة

فقد توصلت نتائج الدراسة فيما يتعلق بالسؤال الثاني إلى وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الشعور بالمعنى في الحياة وأبعاده بين خريجات الجامعات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، إذ كانت درجات المجموعة التجريبية أعلى؛ فقد تبين أن المتوسط الحسابي المعدل للخريجات في المجموعة التجريبية (39.152) على مقياس الشعور بالمعنى في الحياة كان أعلى من المتوسط الحسابي المعدل للخريجات في المجموعة الضابطة ((32.953؛ مما يعطي مؤشراً على أن البرنامج قد أسهم في تحسين الشعور بالمعنى في الحياة لدى الخريجات بعد تعرضهن للبرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج النسوي. وتتفق هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية من وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الشعور بالمعنى في الحياة بين خريجات الجامعات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أظهرت فاعلية أساليب إرشادية في تحسين المعنى في الحياة لدى عينات متنوعة. فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة رايف (Rife, 1995) التي استخدم فيها برنامج قائم على أسس العلاج بالمعنى؛ لتحسين معنى الحياة، وخفض الفراغ الوجودي لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج العلاجي كان فعالاً. كما اتفقت مع نتائج دراسة أبو غزالة (2007) التي أثبتت فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية، وتحسين المعنى الإيجابي للحياة. كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة البهاص (2009) التي أظهرت فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة.

وتعزى هذه النتيجة إلى تمكين المشاركات من إيجاد أهداف جديدة يسعين لتحقيقها بما يتناسب مع إمكانياتهن وقدراتهن والظروف المحيطة، ساهم في إيجاد معنى جديد للحياة لدى كل مشاركة، وعزز الشعور بالإنجاز؛ فوضوح أهداف الفرد من الحياة، وشعوره بتحمل مسؤولية، ووجود حافز ودافعية للتحرك نحو تحقيق أهدافه يؤدي به إلى الشعور بالرضا عن حياته وتزداد قيمتها وتقديره لها، وعليه فإن الفرد يتمكن من جعل حياته ذات معنى يرضيه إذا تمكن من أهدافاً يفتخرون بتحقيقها وترتيب أموره بالأسلوب الذي يشعره بالسعادة ويرضى عنه. وفي مجموعة العلاج النسوي فإنه أمكن مساعدة المشاركات على تحقيق معنى لحياتهن من خلال مساعدتهن على إدراك حقيقة أهدافهن بوضوح ومساعدتهن على تحقيقها بتحليل مصادر القوة لديهن وتوجيهن إلى استغلالها ضمن الظروف الممكنة على المستوى الشخصي والمجتمعي، وظهر ذلك جلياً على درجاتهن على مقياس المعنى في الحياة، ومن الأنشطة التي تم توجيه المشاركات إليها ما أشار إليه ريكرو و

(Reker & Woo, 2011) من أن الأفراد يشقون معنى لحياتهم من مصادر ومجالات عديدة، تتضمن العلاقات الاجتماعية، الأنشطة الدينية، الأنشطة الإبداعية، الإنجازات الشخصية، إشباع الحاجات الأساسية، الأمن الاقتصادي، أنشطة وقت الفراغ، القيم والمثاليات، الميول الاجتماعية والسياسية. كما اقترح فرانكل (Frankel, 1992) أيضاً أن الفرد يكتسب معنى لحياته، بصورة رئيسية، من مصادر ثلاثة، هي: أفعاله (العمل، النشاط الإبداعي، قيمة الجمال، الحقيقة، الحب)، اتجاهاته (ولا سيما عند التعرض لموقف أو خبرة لا معنى لها من المعاناة ولا يمكن تغييرها). كما أشارت المالكي (2011)) إلى أن الفرد يشعر بمعنى في حياته ويرضى عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، منها الزواج وبناء أسرة متماسكة يسودها الحب والمودة، ومنها أيضاً حصوله على عمل جيد. وتم تعزيز ذلك باستخدام تقنية كشف الذات للباحثة، بعرضها لحالتها كنموذج تحسن بفضل استخدام فنيات علاجية كالتي تم استخدامها في هذا البرنامج والتي ساعدت الخريجات على رفع الروح المعنوية لديهن والتغلب على مشاكلهن المختلفة، وانخفاض معدل تكرار السلوكات غير المرغوبة.

كما ساعدت تقنية إعادة التسمية والتأطير على إعادة بناء الجانب المعرفي وتعديل العديد من الأفكار غير الصحيحة لديهن وطرح العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الفهم غير الصحيح والتي هي الأساس لتدني نسب المعنى في الحياة لديهن ومنها (أنّ البنت مكانها المنزل؛ للعناية بالأولاد والزوج/ أنه من المعيب على المرأة العمل في مكان مختلط بالرجال/ الوظيفة الوحيدة المناسبة للمرأة فقط هي مهنة التدريس/ الغناء والرسم يتعارضان مع القيم الدينية....)، وبذلك تم فهم التحديات والمعوقات التي عرقلت مسيرة الحياة لديهن، وسببت نقصاً في جودتها ومعناها؛ وبالتالي تم فهم العلاقة ما بين ما هنّ عليه وما بين الواقع الاجتماعي، باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي وتفنيد العبارات السلبية إلى الإيجابية التي تشير إلى الأمل والنجاح، كما أوجدت لديهن قناعة بجدوى حل مشكلاتهن بشكل أو بآخر، فكل مشكلة ولها حل ومخرج. كما أسهمت فنية العمل الجماعي والمجتمعي وممارسة الأنشطة في مساعدة الخريجات على إشغال وقت الفراغ بأمر مفيدة وأشياء محببة ومفيدة كفيلة بأن تزيد من الشعور بمعنى الحياة لديهن ويخرجهن من تمركزهن حول أنفسهن، كما يساعدهن على اكتساب المهارات الاجتماعية والاندماج مع الآخرين.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الخريجات أنفسهن قد أبدن رغبة قوية واستعداداً للمشاركة في البرنامج العلاجي؛ مما أتاح للباحثة ممارسة الجلسات بطريقة تتسم بالإيجابية، حيث أتاحت الفرصة أمام المشاركة داخل المجموعة التجريبية للتعبير عن مشاعرها بحرية، والحصول على حلول متنوعة

للمشكلات التي تطرحها أثناء المناقشات الجماعي، كما أن البيئة الإرشادية الآمنة التي توفرت في المجموعة وتقيد المشاركات بالقواعد المتفق عليها في الجلسة الأولى من حيث الالتزام بالحضور إلى جلسات البرنامج الإرشادية في الوقت المحدد، والتفاعل خلال المناقشات الجماعية، والاحترام المتبادل، وتنفيذ الواجبات البيئية، والالتزام بالسرية، والجدية في تطبيق الأنشطة، ساهم في استفادتهن من البرنامج الإرشادي، وبالتالي خفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وحسن المعنى في الحياة لديهن. وتتفق النتائج الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أظهرت فاعلية العلاج النسوي في التعامل مع العديد من المشاكل والاضطرابات لدى عينات متنوعة. فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ألين وبيكر (Alyn & Becker, 1984) التي أظهرت فعالية العلاج النسوي في تحسين مفهوم الذات وزيادة المعرفة الجنسية مع النساء المضطربات بشكل مزمن وعميق. كما اتفقت مع نتائج دراسة سو وآخرون (Su et al., 2017) التي أظهرت فعالية العلاج النسوي للتعامل مع اضطرابات الأكل. كما تتفق أيضاً مع نتائج الدراسات التي أثبتت فعاليتها على الخريجين والخريجات، فقد اتفقت مع نتائج الشحات (2012) التي أظهرت فعالية العلاج بالمعنى لدى عينة من الخريجين. ومع نتائج دراسة (الزبن والشرعة، 2018) التي أظهرت فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين العمل.

التوصيات: بناءً على ما أظهرته الدراسة من نتائج إيجابية توصي الباحثة بما يأتي:

- اعتماد برنامج العلاج النسوي المستخدم في هذه الدراسة ضمن الإرشاد الجماعي في مواقع عمل متعددة تقوم بتقديم خدمات الإرشاد النفسي كالمدارس والمراكز والمنظمات، إذ إنه يعدّ من البرامج مختصرة الوقت التي لا تحتاج إلى جلسات إرشادية متعددة ولا تحتاج لوقت طويل، كما أن لهذا البرنامج أساليب وتقنيات محددة يستطيع المرشد إتباعها أثناء تقديمه لخدمات الإرشاد فتكون كدليل له يُسهّل عليه عملية الإرشاد.

- العمل على الاستفادة من مكونات وفتيات العلاج النسوي؛ لتحسين مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على إجراء دراسات مستقبلية في موضوع الدراسة على مجتمعات وعينات ومتغيرات جديدة.

- إجراء دراسات تجريبية على عينات من الذكور ممن يعانون من مشكلة الإدمان على مواقع اتواصل الاجتماعي؛ بحيث تختبر فيها فاعلية أساليب علاجية مختلفة إلى جانب الأسلوب الذي استخدم في الدراسة الحالية.
- على المختصين في مجال العلاج والإرشاد النفسي، القيام بعقد ندوات أو برامج إرشادية، ووقائية تهدف إلى الاستماع إلى خريجي وخريجات الجامعات، وعرض مشاكلهم ومساعدتهم في حلها والعمل على إعادة تأهيلهم نفسياً من أجل تخفيف معاناتهم وتزويدهم بالأساليب التكيفية في التعامل مع ضغوط الحياة ومواجهتها، كذلك إنشاء النوادي ومراكز الشباب وممارسة الرياضة والقيام بالأنشطة الترويحية، وإشراك الخريجين والخريجات في مشروعات خدمة البيئة كالاشتراك في برامج محو الأمية، وتعليم الكبار، وتنظيم الأسرة مقابل أجور رمزية.
- إشراك الأسرة في البرامج العلاجية والإرشادية من أجل توعيتها وتنكيرها بدورها تجاه الخريج أو الخريجة، من خلال إعطائهم المزيد من الاحتواء والاهتمام العاطفي حتى نحمي أبنائنا من الانساق وراء مالا يحمد عقباه.

المراجع العربية

- أبو غزالة، سمير. (2007). فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 8-9 ديسمبر، 157-202.
- آدلى، الفرد. (2005). معنى الحياة، (عادل نجيب بشرى، مترجم). القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة (تاريخ النشر الأصلي 1927).
- البهاص، سيد. (2009). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج، المجلة المصرية للدراسات النفسية 65 (19)، 168-212.
- الزبن، ممدوح والشرعة، حسين. (2018). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين العمل في عمان. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والنفسية 26(2)، 487-512.
- الشحات، أحمد. (2012). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل. مجلة القراءة والمعرفة 127(1)، 82-110.
- عبابنة، نور. (2020). فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- فرانكل، فيكتور. (1982). الإنسان يبحث عن معنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، (ترجمة: طلعت منصور)، ط1، الكويت: دار القلم.
- فرانكل، فيكتور. (2011). الإنسان يبحث عن معنى: معنى الحياة والعلاج بالمعنى، (ترجمة: طلعت منصور)، القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- المالكي، رانيا معتوق محمد. (2011). فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

المراجع الأجنبية

- Alyn, J. H., & Becker, L. A. (1984). Feminist therapy with chronically and profoundly disturbed women. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 202–208. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.202>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 517–501. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517.
- Andreassen, K. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21–26.
- Clement, J. (2019). Most famous social networking site 2019, ranked by number of active users. *Social*. Retrieved October 30, 2020 from <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Debats, D.L. (1996). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 39(4). 30–57.
- Eid, M., & Ward, S. (2009) Ethics, new media, and social network. *Global Media Journal*, 2 (1), 1–4.
- Frankel, V. E. (1992). Meaning in industrial society. *The International Forum for Logo therapy*, 15, 66–70.
- Gallant, Christina, M. (2001). *Existential Expeditions: Religious orientation and personal meaning*, Graduate counseling psychology program. Published master thesis.
- Griffith, M.D. (2018). *Addiction to social Media? What can we do about it problematic, excessive use?* Retrieved October 30, 2020 from Ebook Academic Collection (EBSCOHOST).
- Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace: Issues and concern for employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40 (2), 87–96 .

- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9, pp. 139–164.
- Hinic, D., Mihajlovic, G., Spiric, z., Dukić–Dejanović, S., & Jovanovic, M. (2008). Excessive Internet use—addiction disorder or not? *Vojnosanitetski Pregled*, 65.(10)
- Hinojosa, D. (2018). Working with Transnational Women from Latin American Countries from a Feminist Therapy Framework: A Guide for Mental Health Providers Working with this Population. University of Denver, Graduate School of Professional Psychology: Doctoral Papers and master's Projects.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article4.
<http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-.4>
- Jilee, J., Shin, K., Choi, S.O. & Kim, S.N. (2002). Development of meaning in life measurement tool. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32.(7)
- Kanwal, Sh., Pitafi, A., Akhtar, S., Irfan, M. (2019). Online self– disclosure through social networking sites addiction: A case study of Pakistan university students. *Interdisciplinary Description of Complex Systems* 17(1–B), 187–208.
- Kim, J.U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self–esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2),4–12.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self–esteem among turkish university students. *The Turkish Journal on Addictions*, 6 (1), 175–190. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Leath, C. (1999). The experience of meaning in life from a psychological perspective.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen social media addiction scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.
doi:10.1556/2006.6.2017.023.
- Reker, G.T. (2004). Personal meaning in life and psychosocial Adaptation in Youth and Emerging Adulthood. Talk given at Brock Research Institute for Youth Studies.
- Reker, G.T., & Woo, L. C. (2011).

- Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *SAGE Open*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244011405217>
- Rife, Y. (1995). Life Meaning and the Older Unemployed Worker. *the international forum Logo Therapy*, 13(2). 119–124.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale – student form: The reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET*, 17 (1), 169– 182.
- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10 (2), 106–119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Su, H, Sarah, D, Kelsey, O. & Jon, W. (2017). Feminist approaches to Anorexia Nervosa: a qualitative study of a treatment group. *J Eat Disorder*, 5(36). doi: 10.1186/s40337-017-166-y PMID: PMC5682639.
- Yao, Y., Chen, P., Li, C., Hare, T., Li, S., Zhang, J., & Fang, X. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 68, 210–216. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.038.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(5), 671–679.
- Young, S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet a case that breaks stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Zaremohzzabieh, Z., Abu Samahm, B., Omar, S., Bolong, J., Akhtar, N., & Kamarudin, A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, 10 (6), 11–107.