استخدام العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية لدى الزوجات مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعى

Using Cognitive Behavioral Therapy in mitigating marital conflicts have wives who use social media

تاريخ التسليم ٢٠٢٥/٥/١٣

تاريخ الفحص ٢٠٢٥/٦/١٧

تاريخ القبول ٢٠٢٥/٦/٢٥

إعداد

أسماء محمد إمام أحمد

AsmaaMohammedEmam

asmaa.ahmed1@social.aun.edu.eg

استخدام العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية لدى الزوجات مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعى

اعداد وتنفيذ

أسماء محمد إمام أحمد

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى ، إن الحياة الزوجية لا تخلو من الخلافات الزوجية ولكن تختلف فى حدتها ومستواها من أسرة إلى أخرى حسب طريقة إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى حيث إن بعض الزوجات تستخدم وسائل التواصل الإجتماعى لساعات طويلة يومياً دون مراعاة واجباتهن ومسئوليتهن نحو أزواجهن وأبنائهن ودون معرفة السلبيات الناتجةعن إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي لساعات طويلة يومياً وعدم إعطاء الإهتمام للأسرة بشكل عام والزوج بشكل خاص، فلابد من إظهار الإهتمام للطرف الآخر .

وتنتمى الدراسة الحالية إلى الدراسات شبه التجريبية ، وأعتمدت على المنهج شبه التجريبى ، وتم تطبيق الدراسة على الحالات المستفيدة من خدمات وحدة لم الشمل بمحافظة أسيوط ، حيث أشتملت الدراسة على مجموعتين أحدهما تجريبية و عددها (١٠) ، وأخرى ضابطة وعددها (١٠) ، وأوضحت نتائج الدراسة فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى ، وأن أكثر التطبيقات إستخداماً من قبل الزوجات هى الواتس آب وفيس بوك .

الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفى السلوكى ، الخلافات الزوجية ، وسائل التواصل الإجتماعى .

Using Cognitive Behavioral Therapy in mitigating marital conflicts have wives who use social media

Abstract

This study aims to Testing Effectiveness Cognitive Behavioral Therapy in mitigating marital conflicts have wives who use social media , marital life is not without marital conflicts , but their severity and level vary from one family to another according to the wives use social media, as some wives use Social media for long hours daily without taking into account their duties and responsibilities towards – their husbands and children and without knowing the negatives resulting from using social media for long hours daily and not giving attention to the family in general and the husband in particular , It is necessary to show interest in the other party.

The Current study is a quasi – experimental study, and it relied on the quasi-experimental approach, The study was applied to Cases benefiting from the services of the Family reunification Unit in Assiut Governorate, The study included two groups, one experimental (10) , and the other control (10), The results of the study demonstrated the effectiveness of cognitive behavioral therapy in mitigating marital conflicts resulting from Using the wives to the Social media , and that the most used applications by wives are WhatsAPP and Facebook .

Keywords: - Cognitive Behavioral Therapy. marital conflicts , Social media .

أولاً: مدخل لمشكلة الدراسة:

أصبحت الأسرة المعاصرة تعانى العديد من التحديات ، والمشكلات المعقدة فى ظل عصر يذخر بالضغوطات فى مختلف ميادين الحياة .

ويعد الزواج أرقى آلية أرساها الخالق عز وجل للإنسان لتكوين أهم خلية فى معمار المجتمع وصيرورته على أسس مقبولة ومنظمة تبرر شرعاً العلاقة بين الرجل والمرأة ، وفق السنة التى أرادها الله فى خلقه وفطرته التى فطر الناس عليها . (خطابية ،٢٠١٥، ص٣٧١)

فالشعور بالأمان يعد أحد أهم مقومات نجاح العلاقة الزوجية ، ومن أجمل مفاتيح هذا الأمان الطمأنينة والتفاعل بين الزوجين . (Chiung , A , & Shen , T , 2005)

والحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة فتشوبها بين الحين والآخر بعض الخلافات مما يتطلب إيجاد جو من التوافق الزواجى لحل المشكلات التى تعقد الحياة الزوجية وإستقرارها .(الهنائية ، ٢٠١٣ ، ص ١)

حيث جاءت دراسة (Jenifer,2012) حول الخلافات الزوجية وتأثيرها على الأطفال والتى هدفت إلى بحث مدى تأثير الخلافات الزوجية على الأطفال وأوضحت أن الأطفال الذين نشأوا على خلافات والدية أصيبوا بحالات قلق وإكتئاب عند الكبر بالإضافة إلى فقدانهم الشعور بالأمان ، حيث قام الباحث بمتابعة مجموعة من الأطفال من سن السابعة ولمدة سبع سنوات وقد كشفت الدراسة وجود إرتباط بين الصراع الوالدى الذى كان يعيشه الطفل وبين شخصيته فى الكبر .

وشهدت السنوات الأخيرة ظهور ما يسمى بمواقع التواصل الإجتماعى أو مواقع الشبكات الإجتماعية ، وأنتشرت بين الأفراد والمؤسسات على نحو كبير وسريع ، وتصنف مواقع التواصل الإجتماعية ضمن مواقع (web 0,2) لأنها بالدرجة الأولى تعتمد على مستخدميها فى تشغيلها وتغذية محتوياتها ، كما تتنوع أشكال تلك المواقع وأهدافها ، فبعضها عام يرمى إلى التواصل العام وتكوين الصداقات حول العالم ، وبعضها الآخر يتمحور حول تكوين شبكات إجتماعية فى نطاق محدد ومحصور فى مجال معين مثل شبكات المحترفين وشبكات المصورين .

وتتعدد تعريفات مواقع التواصل الإجتماعى ، فهناك من يعرفها أنها مواقع (web sites)أو تطبيقات (Applications) مخصصة لإتاحة القدرة للمستخدمين على التواصل فيما بينهم عن طريق وضع معلومات ، وتعليقات ، ورسائل ، وصور ...إلخ) (غنتاب وأحمد ، ٢٠١٨ ، ص١٣٩ ـ ١٤٠)

وتظل العلاقات الأسرية هى شغل كثير من الباحثين فى أثر أساليب التواصل الإجتماعى ، ويستمر الإهتمام بهذا الأثر نظرا لخطورة ما تتعرض له الأسرة من مشكلات بسبب هذا االوافد التكنولوجى الجديد ، فهى بداية الخلافات لمن يسمح لها بالأستحواذ على وقته وبخاصة داخل المنزل ، حيث تشغل أحد أفراد الأسرة أو كلاهما عن الآخر وتبعد الأبناء عن ذويهم . مما يحرم كل طرف من الحوار مع الآخر ، ويرم بقية أفراد الأسرة من التفاعل والإحساس بالأجواء الأسرية السوية أو قد تكون هذه الوسائل أحد أدوات الهروب وعدم التواصل الأسري بسبب وجود خلافات أسرية سواء بين الزوجين أو الأبناء ، وخلصت بعض الدراسات إلى أن وسائل التواصل الإجتماعى ومنها " فيسبوك " أصبحت أحد الأسباب التى تؤدى إلى الطلاق والإنفصال بين الزوجين ومنها دراسة أجرتها الأكاديمية الأمريكية لمحامى الطلاق ، وأخرى نشرتها صحيفة الإندبندنت نقلا عن جمعية المحامين الإيطالية ، إذ يعد الفيسبوك

المتهم الأول عن إرتفاع نسب الطلاق العالمية ، وتشير بعض الإحصائيات إلى أن % 20من حالات الطلاق فى الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنه السبب المباشر لحالات الطلاف هناك ، ثم يأتى تطبيق " واتساب "فبحسب جمعية المحامين فأنه تسبب فى ٤٠% من حالات الطلاق فى إيطاليا . (عبد الجواد ،٢٠١٨، ص 97)

وهذا ما أوضحته دراسة (قشمر ، ٢٠٢٠) والتى هدفت إلى التعرف على أثر مواقع التواصل الإجتماعى على حدوث الخلافات الزوجية من وجهة نظر المتزوجين العاملين فى الجامعات الفلسطينية ، وأظهرت النتائج أن إستجابات المتزوجين العاملين فى الجامعات الفلسطينية نحو أثر إستخدام مواقع التواصل الإجتماعى على حدوث الخلافات الزوجية كانت متوسطة على الفقرة (7) فى الجدول وهى " مواقع التواصل الإجتماعى تقوى تواصلى مع البعيد وتضعفه مع القريب " حيث كانت نسبتها المئوية بين (٦٠ % ـ ٦٩ %) .

فها هى مهنة الخدمة الإجتماعية تضع الأسرة ضمن أولويات إهتماماتها ، إذ تتدخل المهنة لمواجهة تلك التحديات والعقبات وما يترتب عنها من مشكلات ينعكس عن أداء الأسرة وفق أهدافها العلاجية والوقائية والأنمائية ، بغرض مساندة الأسرة حتى تسهم فى بناء المجتمع ، منطلقة من أن الأسرة محور أساسى يرتكز عليه بناء المجتمع . (المدنينى ، ٢٠١٧، ١) ونظراً لأهمية دور الخدمة الإجتماعية فى مجال الإرشاد الأسرى ، وفعالية النماذج العلمية والمداخل العلاجية لخدمة الفرد فى مساعدة الزوجين على مواجهة ما يعترض حياتهم الزوجية من خلافات ومشاكل ، وهذا ما اثبتته الدراسات ففى دراسة (الكعبى ، ٢٠١٥) تؤكد فاعلية المهارات المهنية للخدمة الإجتماعية والأساليب العلاجية بشكل عام فى علاج الخلافات الزوجية ، أما دراسة (القرنى ، ٢٠٠٧) توصلت إلى فاعلية العلاجى السلوكى فى تخفيف مستوى الكدر الزواجى ، وتحسين الجوانب المعرفية والسلوكية والإنفعالية لدى الزوجين ، كما أكدت دراسة (البحيرى ، على ، أحمد ، ٢٠١٠) فعالية الدمج بين العلاج الزواجى المتكامل والعلاج المعرفى فى خفض حدة الصراعات الزوجية ، وتحقيق الرضى بين الزوجين . (الصالح ، ٢٠١٧، ٩١)

وكذلك دراسة (عبد المجيد ، ٢٠٢٢ ، ٢٨٧) والتى هدفت إلى إختبار ممارسة نموذج الحياة فى خدمة الفرد والتخفيف من مشكلات الأسر حديثة التكوين والمتمثلة فى المشكلات (الإجتماعية ، النفسية ، الإقتصادية) ، وأثبتت نتائج الدراسة أنه توجد فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لحالات المجموعة التجريبية الواحدة على مقياس مشكلات الأسر حديثة التكوين ، حيث تم التأكد من ذلك من خلال نتائج الفروض الفرعية التى أثبتت أنه توجد فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لحالات المجموعة التجريبية الواحدة مقياس مشكلات الأسر حديثة التكوين (الإجتماعية ، النفسية ، الإقتصادية) لصالح القياس البعدى .

وأيضاً دراسة (أحمد ، ٢٠٢١ ، ٥١٨) والتى هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج تدريبى قائم على نموذج العلاج الزواجى السلوكى لتأهيل عينة من الأخصائيين الأجتماعيين العاملين بمجالات الإستشارات الأسرية للتدخل مع حالات الخيانة الزوجية الإلكترونية ، وتكونت العينة من الأخصائيين الإجتماعيين العاملين بمجال الإستشارات

الزوجية قوامها (١٠) مفردة ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد المقياس : تقدير نمط الخيانة الإلكترونية ومسبباتها ، صياغة الخطة العلاجية ، التدخل مع حالات الخيانة الإلكترونية ، إنهاء وتقويم التدخل مع حالات الخيانة الإلكترونية ، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياًللقياس البعدى بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية ، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبى بإستخدام العلاج الزواجى السلوكى فى إرتفاع مستوى الأخصائيين الإجتماعيين فى التدخل مع حالات الخيانة الزوجية الإلكترونية .

ويشير العلاج المعرفى السلوكى إلى فئة التدخلات العلاجية التى تشترك فى مسلمة مؤداها أن الإضطرابات والمشكلات النفسية تستمر لدى الأفراد بسبب عوامل معرفية ، فالمسلمة الجوهرية لهذا المنحى العلاجى ، كما قدمه آرون بيك Beck وألبرت إليس Ellis ، تشير إلى أن المعارف غير التكيفية تسهم فى إستمرار الكدر الإنفعالى وإستمرار المشكلات السلوكية ، ووفقا للنموذج المعرفى لبيك فإن تلك المعارف تتضمن المعتقدات العامة أو المخططات المعرفية التى يكونها الفرد عن العالم والذات والمستقبل ، والأفكار الآلية المحددة التى تظهر فى موقف معين ، ويقوم النموذج العلاجى على إفتراض أن إستراتيجيات تغيير تلك الإفتراضات المعرفية غير التكيفية يؤدى إلى تغيير الحالة الإنفعالية السلبية والمشكلات السلوكية (إبراهيم ، ٢٠١٨ ، ص٣٦) .

وهناك العديد من الدراسات التى أشارت إلى فعالية البرامج المعرفية السلوكية فى التخفيف من الخلافات الزوجية ومنها دراسة كل من (Yalcin & Karnhan , 2007) والتى هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج معرفى سلوكى لتحسين مهارات التواصل وزيادة التوافق الزواجى لدى غير المتوافقين زواجياً ، وأظهرت النتائج تحسن وارتفاع درجات مهارات التواصل ، والتوافق الزواجى لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى للبرنامج المطبق على المقاييس المستخدمة فى الدراسة مما يدل على فعالية البرنامج .

وأيضاً دراسة (الشيمى ، ٢٠١٤) التى هدفت إلى تحديد مدى تعرض المتزوجين حديثاً للمشكلات التى قد تؤدى إلى الطلاق المبكر ، والتوصل إلى تصور مقترح للعمل مع المشكلات المؤدية للطلاق المبكر بين المتزوجين حديثاً من منظور العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد ، وتوصلت الدراسة إلى أن المتزوجين حديثاً من العاملين بإدارة الكليات جامعة الفيوم يعانون بدرجة كبيرة من المشكلات المؤدية للطلاق المبكر ، وتم وضع تصور مقترح للعمل مع المشكلات المؤدية للطلاق المبكر لدى المتزوجين حديثاً بإستخدام العلاج المعرفى السلوكى .

وهذا ما أوضحته دراسة كلا من (أحمد ، و نزيه ، ٢٠١٥) والتى هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادى معرفى لتعديل التشويهات المعرفية لدى الزوجات وتحسين مستوى التكيف الزواجى والعلاقة مع الأبناء ، وتكونت العينة من (54) زوجة ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة فيما يتعلق بتحسن مستوى التكيف الزواجى وعلاقة الامهات بالأبناء بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، ما يشير إلى فعالية البرنامج فى تحسين التكيف الزواجى والعلاقة مع الأبناء .

وكذلك دراسة كلكان ، وارساناللى kalakan) (Ersanili,2008 &والتى هدفت إلى التعرف على أثر برنامج سلوكى معرفى لتدريب المتزوجين على مستويات التوافق الزواجى ، وقد تألفت المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه الدراسة من (30) فردا ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة ، وأشارت النتائج أيضا الى انه يمكن إستخدام برنامج الإثراء الزواجى المستند على الإتجاه السلوكى المعرفى لتحسين التوافق الزواجى بين الزوجين.

وأيضا دراسة (أبو هدروس ، ٢٠١٥) والتى هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى يستند إلى النظرية المعرفية لبيك فى تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجى لديهن ، على عينة قوامها (26) طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى ، وأظهرت نتائج الدراسة إنخفاضا فى مستوى التشوهات المعرفية وارتفاعا فى الوقت نفسه فى مستوى التوافق الزواجى مقارنة بالمجموعة الضابطة ، ويستنتج من ذلك ان للبرنامج الإرشادى تأثيرا إيجابيا فى تعديل التنشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات ، مما ساهم فى تحسين مستوى التوافق الزواجى لديهن ، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج وتحقيقه لهدف الدراسة..

ثانياً :أهمية الدراسة :

- الأسرة هى اللبنة الأساسية لبناء المجتمعات الإنسانية فلابد من حماية الأسرة من مخاطر وسائل التواصل الإجتماعى .
- تتناول هذه الدراسة ظاهرة هامة وهى الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى والتى يجب دراستها لوضع حلول لها .
- مساعدة المتخصصين فى الخدمة الإجتماعية على إجراء دراسات مشابهة للتخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى .
- إلقاء الضوء على خطورة إساءة إستنخدام وسائل التواصل الإجتماعى على الحياة الزوجية .

ثالثاً : أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيسي التالى:

" إختبار فعالية برنامج للتدخل المهنى بإستخدام العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى " .

وينبثق من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية التالية:

١. إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تعديل أفكار الزوجة الخاطئة نحو إستخدام مواقع التواصل الإجتماعى.
٢. إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تعديل أفكار الزوجة الخاطئة نحو علاقتها بالزوج
٣. إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تعديل أفكار الزوجة الخاطئة نحو علاقتها بالأبناء.

رابعاً : مفاهيم الدراسة :

أ . العلاج النعرفى السلوكى :

تعرف (كحلة ، ٢٠٠٩) العلاج المعرفى السلوكى بأنه " كف نشاط الأفكار السلبية النشطة وفى نفس الوقت تدعيم وتعزيز الأفكار الملائمة فى الواقع من خلال العمل الفعلى وتشجيع المريض المصاب بالأعراض الإكتئابية

على القيام بإختيار مدى الأفكار الإيجابية والأنشطة الفعالة وتعديل المشاعر الداخلية المتعلقة بالمرض النفسى بهدف كشف النقاب عن المعانى التى توصف بها الأحداث غير المستحبة .

ويعرف (Kendall , 2011 , p 5) العلاج المعرفى السلوكى بأنه " دمج عقلانى ، ومحاولة هادفة ، للأستفادة من الجوانب الإيجابية للفنيات السلوكية بالشراكة مع الأنشطة المعرفية والخبرات الإنفعالية خلال عملية التغير العلاجى .

كما يعرف (Taylor, 2006,p16) العلاج المعرفى السلوكى بأنه " مدخل علاجى يتكون من مجموعة أساليب علاجية (معرفية ـ إنفعالية ـ سلوكية) ويفترض أن المعرفة تؤثر على السلوك ويمكن تصحيح وتغيير هذه المعرفة لتغيير السلوك " .

ويمكن تعريف العلاج المعرفى السلوكى إجرائياً فى هذه الدراسة بأنه " هو نموذج علاجى يهتم بتغيير الأفكار والسلوكيات السلبية للزوجات اللاتى يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى بشكل يؤثر سلباً على حياتهن الزوجية وتدعيم الأفكار والسلوكيات الإيجابية لديهن لتجنب الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى .

ب ـ الخلافات الزوجية :

تعنى كلمة الخلافات فى اللغة العربية (الإختلاف والشقاق) . (معجم اللغة العربية ، ١٩٩١ ، ص ٦١٠)

كما يعرف (الجهينى ، ٢٠٠٥) الخلافات الزوجية على أنها "النزاع الدائم بين الزوجين الذى يتعلق بالجوانب العاطفية والنفسية والشخصية والشرعية والسلوكية والصحية والجنسية والإجتماعية والتعليمية والوظيفية وطريقة التعامل بين الزوجين وما يتعلق بالأطفال وتعدد الزوجات ويؤدي هذا النزاع إلى عدم تحقق التوافق الزواجى .

وأيضاً عرفها (الكعبى ، ٢٠١٥ ، ص١٥) بأنها "مجموعة النزاعات الزوجية التى قد تحدث ما بين الزوج والزوجة بشكل يسبب صراعات بينهم ، ويؤثر فى ذات الوقت على طبيعة البناء الأسري بشكل سلبى ، الأمر الذى يستوجب تدخل مهنى مقصود بهدف إحداث التكيف والإستقرار . "

كما يعرف (علاونة ، ٢٠١٢، ص٢٣) الخلافات الزوجية بأنها "تضارب وجهات نظر الزوجين حيال بعض الأمور التى تخص أيا منهما أو تخصهما كليهما بحيث تستثير إنفعال الغضب أو السلوك الإنتقامى أو التفكير فيه .

كما يعرفها (حاتم محمود ، ٢٠١٠) بأنها " تعارض وجهات النظر فى أمور الحياة المختلفة بين الزوج والزوجة الأمر الذى يؤدى إلى خصومة أو مشاجرة بين الزوجين " .

ويعرفها (الزاجى ، ٢٠٢٢) بأنها "إضطراب العلاقة بين الزوجين نتيجة السلوك السئ لأحد الزوجين فى حق الآخر ويسبب له ضرراً معنوياً ونفسياً ، يؤدى إلى المساس بشخصه ، وجرح كرامته ، ويهين كبريائه ، الأمر الذى يؤدى إلى زيادة حدة التوتر والمشاجرات ، وإتساع الهوة بينهما ، مما يؤثر على العلاقة الزوجية . "

ويمكن تعريف الخلافات الزوجية نظرياً فى الدراسة الحالية بأنها " خلل فى العلاقة الزوجية نتيجة إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى ، يثير غضب الزوج ويؤدى إلى زيادة المشاجرات بين الزوجين الأمر الذى يتطلب تدخل مهنى من المعالج المعرفى السلوكى .

وأيضاً تعرف الباحثة الخلافات الزوجية إجرائياً بأنها " المشكلات الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى وتتمثل

فـى المشـكلات المتعلقـة بالبعـد الأسـرى ، والمشـكلات المتعلقـة بالبعـد الإجتمـاعى ، والمشكلات المتعلقة بالبعد النفسى " .

ج . وسائل التواصل الإجتماعى :

التواصل فى اللغة :اسم مصدر ل (وصل) ، يصل وصلا ووصل الشئ وصلا وصلة :ضمه بـه وجمعـه ولامـه ، واصلـه ، ووصـالا ، وصـله ضد هجره ، وتواصلا خلاف تصارما (مصطفى وآخرون ، ٢٠٠٦ ، ص ١٠٣٧)

عـرف (زاهـر ،٢٠٠٣، ص٢٣) وسـائل التواصل الإجتمـاعى بأنهـا "هى منظومـة من الشبكات الإلكترونية التى تسمح للمشترك فيها بإنشـاء موقـع خـاص بـه ، ومـن ثـم ربطـه مـن خـلال نظـام إجتمـاعى إلكترونـى مـع أعضـاء آخـرين لـديهم الإهتمـام والهوايـات نفسـها أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية " .

كما عرفها (العمرى ، ٢٠١٨) إجرائياً بأنها " مجموعة من مواقع التواصل الفعالة على شبكة الأنترنـت فـى ظـل عـالم إفتراضـى يتخطـى فيـه الفاعلون حدود الزمـان والمكـان ، ويسمح فيها ببنـاء علاقات وتقاسم التجارب وتبادل الأخبار والمعـارف وتشـارك المعلومـات والأنشـطة التـى تسـتخدم لأغـراض عديـدة ذات تـأثيرات مختلفـة إيجابيـة وسلبية تتوقـف علـى طبيعـة الإسـتخدام خاصة مع المراهقين " .

كما يعرفها (Tapia ,2010 , p. 24) بأنهـا "مجموعـة مـن المواقـع الإلكترونيـة الإجتماعيـة علـى شـبكة الإنترنـت تتـيح للمستخدمين التفاعل والتواصل من خلال نشر المحتويات المعرفية والشخصية ومشاركتها مع مجموعـة مـن المسـتخدمين بطريقـة حواريـة تفاعلية إجتماعية" .

ويعرفهـا (المقـدادى ، ٢٠١٣ ، ص ٢٤) بأنها "هى المواقع الإلكترونية التى توفر فيها تطبيقـات الإنترنـت خـدمات لمسـتخدميها وتتـيح لهـم إنشـاء صـفحة شخصـية معروضـة للعامـة ضمن موقع أو نظام معين .

وأيضـاً يعـرف كـلاً مـن (Mazman & Kocakus – Luel , 2009, p 849) مواقع التواصل الإجتماعى بأنها "منظومـة من المواقع الإلكترونيـة التـى تسـمح للفرد بالتواصل والتفاعل الإجتماعى مـع أفراد آخرين يتشاركون معه فى الميول ، والإهتمامات ، والأنشطة التـى يرغبون فيها . "

ويعرف (Karjaluoto . 2008) مواقـع التواصـل الإجتمـاعى الإلكترونيـة بأنهـا "هـى مواقـع الإنترنـت التـى يمكـن للمسـتخدمين المشـاركة والمسـاهمة فـى إنشـاء أو إضـافة صفحاتها وبسهولة . "

ويعـرف (المنصـور ،٢٠١٢، ص ٢٥) وسائل التواصل الإجتماعى بأنها "شبكة مواقع فعالـة فـى تسـهيل الحيـاة الإجتماعيـة بـين مجموعـة مـن المعـارف والأصـدقاء ، كمـا تمكـن الأصدقاء القدامى من الإتصال ببعضهم البعض وبعد طول سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئـي والصـوتى وتبـادل الصـور وغيرهـا مـن الإمكانات التى توطد العلاقة الإجتماعية بينهم " .

وأيضاً يعرف كلاً من (Lxue Bai and Oliver Yao . 2010 . p 2) وسائل التواصل الإجتماعى بأنها "هى مواقع إلكترونيـة تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة فى شبكات إجتماعية ، يقومون من خلالها بإنشاء علاقات إجتماعية " .

وكذلك يعرف (Ellison , Stein Field , 2007 , p1143) مواقع&Lamp التواصـل الإجتمـاعى بأنهـا "مواقـع إلكترونيـة تتيح للفرد إنشاء صفحة شخصية أو عامـة أو شـبه عامـة مـن خـلال نظـام محـدد ، بحيـث تشـتمل هـذه الصـفحة علـى قائمـة الإتصـالات

الخاصة به ، والخاصة بالمستخدمين الآخرين الذين يشاركونه الإتصال من خلال نفس النظام ".

وأيضاً عرف (Williiams , 2010)وسائل التواصل الإجتماعى بأنها "خدمات مجانية تتم عبر الأنترنت وتعمل على تسهيل الإتصال من خلال شبكة تفاعلية " .

ويمكن تعريف وسائل التواصل الإجتماعى فى هذه الدراسة إجرائياً بأنها "هى تلك التطبيقات الإلكترونية التى تستخدمها الزوجات يوميا ولساعات طويلة بهدف التواصل مع أقاربهن وأصدقائهن ومن هذه التطبيقات الفيس بوك وواتساب وتويتر وإنستجرام وسنا بشات مما يؤثر على حياتها الزوجية وإستقرارها " .

أولاً : نشأة العلاج المعرفى السلوكى :

ظهر مصطلح العلاج المعرفى السلوكى فى بداية الثلث الأخير من هذا القرن ويهتم هذا النوع من العلاج النفسى بالجانب الوجدانى للمريض وبالسياق الإجتماعى من حوله من خلال إستخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وإنفعالية وإجتماعية وبيئية لإحداث هذا التغيير المرغوب فيه فكلمة معرفى Cognitive مشتقة من مصطلح Cognition ولقد أستخدمت بعض المصطلحات العربية كترجمة لهذا المصطلح ومنها على سبيل المثال " تعرف ، ذهن "

(المحارب ، ٢٠٠٠ ، ص ١٧)

حيث أسس كل من آرون بيك Aaron Beck K ، والبرت إليس Albert Ellis العلاج النفسى الذى أصبح يعرف بعد ذلك بالعلاج المعرفى السلوكى ، وإن كان كلاً منهما يعمل بشكل مستقل عن الآخر .

بالنسبة لبيك Beck فقد تدرب على التحليل النفسى الفرويدى لكنه شعر بعدم الرضا من قلة إستخدام الدعم التجريبى لأفكار فرويد فلجأ إلى إستخدام الطرائق التجريبية لعلاج المشكلات النفسية ، فطور بيك Beck طريقة علاجية لمساعدة المرضى على تحديد وتقييم الأفكار والمعتقدات التى تسهم فى التقييم المعرفى الذى يتصف بسوء التكيف الموقف أو الحدث ، ويؤدى بالتالى إلى إستجابة وجدانية . أما إليس Ellis فقد تدرب أيضاً على التحليل النفسى الفرويدى مثله مثل بيك Beck ، ولكنه تأثر كثيرا" بالفرويديين المحدثين أمثال كارين هورنى Karen Horney ، ويؤكد المدخل العلاجى لإليس Ellis على العمليات المعرفية . (هوفمان ، ٢٠١٢)

وقد أستخدم عدد من الأخصائيين الأجتماعيين بعض الأساليب العلاجية التى تتشابه إلى حد بعيد مع أساليب العلاج المعرفى فى ممارستهم اليومية وكتبوا عنها بالرغم من ذلك لم يدركوا التماثل الكبير بين هذه الأساليب والأساليب المعرفية ومن هؤلاء جوتليب وستانلى حيث يعتبر ستانلى أول من أستخدم مصطلح خدمة الفرد المعرفية cognitive – case workوإن كان لا يعنى كل أشكال العلاج فى خدمة الفرد وركز على العملاء الذين يعانون من التشوهات المعرفية ، فيرى ستانلى أهمية تعليم الأخصائى للعملاء اللغة والتفكير المنظم والملاحظة . , Harold Werner) (1979,pp244

ثانياً : أهداف العلاج المعرفى السلوكى : (محمد , ٢٠٠٥)

يسعى العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد لتحقيق العديد من الأهداف تتمثل فيما يلى :

١ـ تعليم العميل أن يصحح أداءاته المعرفية الخاطئة والمشوهة .

٢. تغيير معتقدات العميل المختلفة وظيفيا" .

٣. تصحيح التشغيل الخاطئ اللمعلومات وتعديل الأفكار

٤ـ العمل على تقليل ما يشعر به العميل من كرب .

٥ـ التقليل من حدة الإضطراب الإنفعالى الذى يعيب العميل

أولاً : أسباب الخلافات الزوجية :

يعرف الجميع بأنه لا يخلو زواج بدون خلافات ومشكلات تتخلل حياة الزوجين كنتيجة لوجود شخصين لهما أفكار مختلفة وأطباع متباينة ورغبات وأهداف فيها الكثير من الإختلاف ، إذن وجود الخلافات والمشكلات يعد أمرا طبيعيا فى حياة الأزواج ، والمشكلة لا تكمن فى وجود خلافات من عدمه ، فهى حتمية ، ولكن المشكلة تكمن فى كيفية تصرف الزوجين مع المشكلات بعد وقوعها .

(العيسى ، ٢٠١٦، ص ٤)

وللخلافات الزوجية آثار سلبية خطيرة ، من شأنها إنهيار البناء الإجتماعى والنفسى للأسرة وزوالها .

(رمضان ، ٢٠٠٢ ، ص١٨٢)

وقد تحدث الخلافات الزوجية نتيجة للأختلافات الثقافية فى القيم والإتجاهات والعادات والتقاليد بين الزوجين وهذه الخلافات لا يمكن القضاء عليها إلا من خلال التقارب والتكيف الثقافى .

(المسلمانى ، ١٩٧٧ ، ص١١٠)

وأيضاً من أسباب النزاع بين الزوجين ما يلى :

(القائمى ،٢٠٠٤ ، ص ٩)

1. المفاهيم الخاطئة عن الحياة ، خاصة حياة الأسرة .

2ـ جهل الطرفين ببعضهما قبيل خوض تجربة الزواج .

3. عدم تفهم كل طرف لعادات وتقاليد وسلوك الطرف الآخر .

4ـ سعى أحد الطرفين لإثبات قدرته وسيطرته على الطرف الثانى .

5ـ إفراغ شحنات الغضب الناجمة عن عوامل خارجية فى محيط الأسرة .

6. غياب العقل والإنقياض للعواطف .

ثانيا ـ مراحل الخلافات الزوجية

الخلافات الزوجية تمر بعدد من المراحل وهى كالآتى :

- مرحلة الكمون : وهى فترة محدودة وربما تكون قصيرة جدا بشكل يجعلها غير ملحوظة .
- مرحلة الإستثارة : وفيها يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بالإرتباك ، وبأنه مهدد وغير قانع بالإشباع الذى يحصل عليه .
- مرحلة الأصطدام :وفيها يحدث الإصطدام أو الإنفجار نتيجة الإنفعالات المترسبة ، وتظهر الإنفعالات المكبوتة لمدة طويلة .
- مرحلة إنتشار النزاع :إذا زاد التحدى والصراع والرغبة فى الإنتقام فإن الأمور تزداد حدة ، ويؤدى ذلك إلى إنتشار النزاع ليغطى نواحى متعددة . (القرنى والغالى ،٢٠٠٤،ص ٣٩ ـ ٥٧)
- مرحلة البحث عن حلفاء :

فى حالة عدم إستطاعة الزوجين حل النزاع بمفردهما فإنهما يبحثان عمن يساعدهما من خلال الأهل والأقارب والأصدقاء وفى حالة إستمرار النزاع لفترة طويلة فإن القيم والمعايير التى تحكم بقاء الأسرة تصبح مهددة .

- مرحلة إنهاء النزاع أو الزواج :

ويتم ذلك عندما يكون لدى الزوجين على الأقل الدافعية والرغبة الكاملة لتحمل مسئولية قرار الإنفصال ، وعند هذه النقطة تكون بداية عدم التفكير فى العودة للحياة الزوجية .(رشوان ، ٢٠٠٨، ص ٢٧ ـ ٢٨)

ثالثاً . أساليب العلاج المعرفى لحل الخلافات الزوجية :

أولاً: جدول الأفكار المعرفية :

ويقوم المعالج المعرفى بتعديل الأفكار السلبية التى يحملها كل من الزوجين عن الآخر .

من أهم عوامل نجاح حل الخلافات الزوجية أن يبدأ كل طرف بمحاولة ذاتية لتعديل الأفكار الخاطئة التى يحملها عن الحياة الزوجية وعن الطرف الآخر .

ثانياً : إستخدام السهم المنحدر :

يقوم هذا الأسلوب على طرح سؤال واحد بشكل متكرر حول الأفكار الآلية التى يحملها الشخص عن الطرف الآخر .

ثالثاً : تنمية التواصل :

من الأسباب الرئيسية التى تجعل أمر حل الخلافات مستعصية هو عدم تمتع الزوجين أو أحدهما بالحد الأدنى من مهارات التواصل مع الطرف الآخر .

رابعاً : مهارات الحوار :

يعتبر الحوار الناجح أهم وسائل علاج الخلافات بين الطرفين ، لذلك يقوم المعالج بتعليم الزوجين مهارات الحوار الفعال التى تسهم فى التواصل الفعال والتى تخفف من المشاكل بين الزوجين .

خامساً : أسلوب حل المشكلات

هو أحد أساليب الإرشاد السلوكى المعرفى يسمح للزوجين للعمل معاً لمواجهة المشكلات . (العيسى ، ٢٠١٦ ، ص٢٦)

تاسعاً : أساليب وقائية لمواجهة الخلافات الزوجية : (يوسف ، ٢٠٠٤، ص ٢٦٠ ـ ٢٦٧)

وتتمثل تلك الأساليب فى النقاط التالية :

1. التدين الراشد
2. عدم نسيان الفضل
3. عدم إتباع الروتين
4. تبادل غض الطرف عن بعض الهفوات
5. الملاحظة
6. تضييق دائرة الخلاف

الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً : نوع الدراسة :

تنتمى الدراسة الحالية إنطلاقاً مع مشكلتها وإتساقاً مع أهدافها إلى الدراسات شبه التجريبية بإعتبارها من أنسب الدراسات ملائمة لموضوع الدراسة.

فالدراسة الحالية تستهدف إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى.

ثانياً : المنهج المستخدم فى الدراسة:

إتساقاً مع نوع الدراسة وأهدافها أستخدمت الدارسة المنهج شبه التجريبى ، حيث تم التطبيق على عينة من الحالات المستفيدة بخدمات وحدة لم الشمل بمحافظة أسيوط .

ثالثاً : فروض الدراسة :

تسعي الدراسة الحالية لاختبار صحة الفرض الرئيسي التالي :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي

ويتفرع من هذا الفرض مجموعة من الفروض الفرعية يمكن استعراضها علي النحو التالي :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين الضابطة والتجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى فى القياس القبلى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين

الضابطة والتجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي (البعد الأسرى) في القياس البعدى لصالح البعدى.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي (البعد الاجتماعى) في القياس البعدى لصالح البعدى.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي (البعد النفسى) في القياس البعدى لصالح البعدى

رابعاً: أدوات الدراسة:

أعتمدت الدراسة الحالية على ما يلى:

١- مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى.

خطوات إعداد المقياس:

قامت الدارسة بإعداد هذا المقياس وفقا " للخطوات التالية :

١- المرحلة التمهيدية : وفى هذه المرحلة قامت الدارسة بالرجوع إلى الإطار النظرى المرتبط بموضوع الدراسة ومجموعة من الدراسات والبحوث العلمية السابقة المتصلة بهذه الدراسة ، والإطلاع على الإستمارات والمقاييس الخاصة بهذه الدراسات والإستفادة منها فى تحديد بعض المتغيرات المتصلة بموضوع الدراسة.

٢- تحديد موضوع المقياس والهدف من إستخدامه : وذلك لتحديد المبحوثين الذين سيطبق عليهم المقياس وهم الحالات المستفيدة من خدمات وحدة لم الشمل بمحافظة أسيوط للتأكد من قابليته للقياس ، وكذلك تم تحديد الهدف من المقياس وهو قياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى.

٣- تحديد أبعاد المقياس : تم تحديد الأبعاد الرئيسية للمقياس ، وتحديد عدد من العبارات التى يمكن أن يشتمل عليها كل بعد من أبعاد المقياس ، وذلك بعد تحديد البيانات الأولية التى تتضمن الأسم والسن والحالة التعليمية للزوجة ومحل الإقامة وعدد الساعات التى تستخدم فيها الزوجة وسائل التواصل الإجتماعى وأكثر التطبيقات التى تستخدمها.

جدول رقم (١)

يوضح هذا الجدول أبعاد المقياس وعدد العبارات لكل بعد

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات
١	البعد الأسري	٢٠
٢	البعد الاجتماعي	٢٠
٣	البعد النفسي	٢٠

وقد تم تحديد هذه الأبعاد للمقياس نظراً لإرتباطها الوثيق بموضوع الدراسة وأيضاً لعدم وجود قائمة محددة للخلافات الزوجية.

وأشتمل المقياس على 60 عبارة ترتبط كل مجموعة منها بأحد الأبعاد سالفة الذكر ، وقد تم إنتقاء هذه العبارات وتوزيعها على أبعاد المقياس.

وعند تصميم وصياغة عبارات المقياس تم مراعأة الآتى:

- إستخدام العبارات الإيجابية والسلبية.
- أن تشتمل كل عبارة على فكرة واحدة.
- عدم إستخدام الكلمات التى تحمل أكثر من معنى أو تكرار عبارات تحمل نفس الموضوع.

وهكذا تم إعداد المقياس فى صورته الأولى تمهيداً لخضوعه لإجراءات الصدق والثبات.

٤- تحديد موازين التقدير لعبارات المقياس : أستخدمت الدارسة فى صياغة إستجابات المقياس التدرج التالى :

جدول رقم (٢)

يوضح موازين التقدير لعبارات المقياس

نعم	إلى حد ما	لا

٥- وضوح المقياس : ويقصد بهذه الخطوة الوصول بالمقياس لدرجة الصلاحية والإستخدام ، حيث قامت الدارسة بإختيار عينة عشوائية عددها (20) مفردة من بين مفردات مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية "الحالات المستفيدة من خدمات وحدة لم الشمل بمحافظة أسيوط " ، وتم مناقشتهم فى عبارة من عبارات المقياس وذلك للتعرف على مدى فهم المبحوثين لعبارات المقياس.

٢ـ برنامج التدخل المهنى بإستخدام العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد

التخطيط العام لبرنامج التدخل المهنى فى ضوء العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد:

- إستراتيجيات العلاج المعرفى السلوكى :

أـ معرفية
ب ـ إنفعالية
ج ـ سلوكية

- الإستراتيجية العامة لبرنامج التدخل المهنى:

يهدف برنامج التدخل المهنى فى هذه الدراسة إلى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الإجتماعى .

أولاً : إجراءات تنفيذ البرنامج

- إجراء القياس القبلى :

مرحلة تطبيق برنامج التدخل المهنى على المجموعة التجريبية الواحدة

- إجراء القياس البعدى:

مرحلة الوصول إلى نتائج تطبيق برنامج التدخل المهنى على أعضاء المجموعة الواحدة

ثانيا : الأسس التى بنى عليها بناء برنامج التدخل المهنى :

لقد تم وضع أسس برنامج التدخل المهنى بالإعتماد على:

١- أن ينفق البرنامج مع حاجات ورغبات المبحوثين .

٢- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتغييير لبعض أجزائه.

٣- نتائج الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة الدراسة من رسائل الماجستير ، والدكتوراة ، والبحوث المنشورة ، وما أنتهت إليه من نتائج وتوصيات.

٤- أن يرتبط البرنامج بهدف وفروض البحث الذى يسعى إلى تحقيقه.

٥- الإطار النظرى والتطبيقى لطريقة خدمة الفرد بصفة عامة ، وفنيات العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد بصفة خاصة.

أولاً : عرض نتائج الدراسة :

أ / نتائج الدراسة الخاصة بوصف خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (٣) يوضح توزيع أعمار الزوجات (عينة الدراسة)

م	السن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	من ٢٥ الى أقل من ٣٠ سنة	٥	٥٠.٠	٥	٥٠.٠
ب	من ٣٠ الى أقل من ٣٥ سنة	٤	٤٠.٠	٤	٤٠.٠
ج	من ٣٥ الى أقل من ٤٠ سنة	١	١٠.٠	١	١٠.٠
د	من ٤٠سنة فأكثر .	٠	٠	٠	٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة الدراسة تتراوح أعمارهم من (٢٥ إلى أقل من ٣٠ سنة) حيث بلغت ٥٠.٠ % من إجمالى العينة ، بينما بلغ عمر الزوجات من (٣٠ إلى أقل من ٣٥ سنة) نبة مئوية قدرها ٤٠% ، وفى الترتيب الثالث الزوجات من (٣٥ إلى أقل من ٤٠ سنة) بنسبة مئوية ١٠ % ، وفى الترتيب الأخير بلغ عمر الزوجات من ٤٠ سنة فأكثر بنسبة مئوية قدرها ٠ % .

ويتضح أن أكبر نسبة من الزوجات اللاتى لديهن خلافات زوجية تقع فى الفئة الشابة أى من هم فى السنوات الأولى من الزواج .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (الحربى ، ٢٠١٣ ، ٧٤) والتى بينت أن معظم الزوجات يقعون أيضاً ضمن الفئات العمرية الشابة من ٢٠ ـ

٢٩ سنة ، وتقل النسبة كلما ارتفعت الفئات العمرية للزوجات .

جدول رقم (٤)

يوضح الحالة التعليمية للزوجات (عينة الدراسة)

م	الحالة التعليمية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	مؤهل متوسط	١	١٠	١	١٠
ب	مؤهل فوق المتوسط	٣	٣٠	٣	٣٠
ج	مؤهل عالى	٥	٥٠	٥	٥٠
د	دراسات عليا (دبلومة ـ ماجستير ـ دكتوراة(	١	١٠	١	١٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أن نسبة (٥٠ %) من عينة الدراسة حاصلات على مؤهل جامعى وهى أعلى نسبة حيث جاءت فى الترتيب الأول ، تلاها فى الترتيب الثانى الحاصلات على مؤهل فوق المتوسط بنسبة بلغت (٣٠ %) ، وفى الترتيب الثالث الحاصلات على مؤهلات عليا ومؤهل متوسط بنسبة بلغت (١٠ %) .

ويتضح أن الزوجات (عينة الدراسة) يتوزعون على المستويات التعليمية المختلفة .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (الحربى ، ٢٠١٣ ، ٧٥) والتى أظهرت نتائجها إرتفاع نسبة تمثيل أصحاب التعليم الثانوى وذلك بنسبة ٤٣,٦ % ، الأمر الذى يشير إلى إرتفاع نسبة الطلاق بين فئة أصحاب التعليم الثانوى ، وأن هناك ما نسبته ٢٦,٨ % من أفراد العينة هم من الحاصلين على التعليم الجامعى ، الأمر الذى يشير إلى أن المتعلمين يواجهون أيضاً مشكلات فى التكيف مع متطلبات الحياة العائلية .

وأيضاً ما أشارت إليه دراسة (قشمر ، ٢٠١٩ ، ١١٣) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام المتزوجين العاملين فى الجامعات الفلسطينية لمواقع التواصل الاجتماعى ممن يحملون مؤهل البكالوريوس وأقل أكثر بكثيير ممن يحملون مؤهل الدراسات العليا .

جدول(٥) يوضح الموطن الأصلى للزوجات (عينة الدراسة)

م	محل الاقامة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	حضر	٧	٧٠	٧	٧٠
ب	ريف	٣	٣٠	٣	٣٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أن نسبة (٧٠%) من الزوجات عينة الدراسة من الحضر وهى أعلى نسبة ، حيث جاءت فى الترتيب الأول ، أما نسبة (٣٠ %) من الزوجات عينة الدراسة من الريف ، حيث جاءت فى الترتيب الثانى .

ويشير الجدول إلى أن الزوجة الريفية أقل إستخداماً لوسائل التواصل الاجتماعى من الزوجات الحضرية .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (أحمد ،٢٠٢١ ، ١٩٤٢) التى هدفت إلى التعرف على أثر استخدام المرأة الريفية العاملة لمواقع التواصل الاجتماعى على علاقتها بأسرتها ، وأشارت النتائج أنه يوجد انعكاس كبير على علاقة المرأة بأسرتها والتى تجمع بين الإيجاب والسلب ، فمن الجزء الإيجابى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعى جعل التواصل سهلاً مع أفراد الأسرة المقيمين بعيداً عن بعضهم البعض ، ومن الجزء السلبى هو أن حضورهم فى التجمعات العائلية بدأ يقل بسبب استخدامهن لوسائل التواصل الاجتماعى .

وكذلك دراسة (يونس ، ٢٠٠٤) والتى هدفت إلى التعرف على العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بطلب الزوجات للخلع فى كل من الريف والحضر ، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات فى الريف والحضر .

جدول(٦) يوضح فترة الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعى للزوجات (عينة الدراسة)

م	استخدام ادوات التواصل الاجتماعى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	قبل الزواج	٢	٢٠	٢	٢٠
ب	بعد الزواج	٨	٨٠	٨	٨٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء الجدول السابق يتضح أن نسبة (٨٠ %) من الزوجات استخدمن وسائل التواصل الإجتماعى بعد الزواج وهى أعلى نسبة حيث جاءت فى الترتيب الأول ، وأن نسبة (٢٠ %) من الزوجات عينة الدراسة أستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى قبل الزواج .

نلاحظ أن أعلى نسبة من الزوجات اللاتى يعانون من الخلافات الزوجية هن من يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعى فكلما أرتفع استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى كلما أدئ ذلك لنتائج سلبية وحدوث الخلافات الزوجية .

وهذا ما أكدته دراسة (عبد القادر ، ٢٠٢٠) والتى هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعى على نشوء مشاكل بين الزوجين فى الأردن ، وبينت الدراسة أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعى لابد وأن يكون محدوداً ، وأن يقترن بالمسئولية والإتزان للإبقاء على إيجابياته فى العلاقات الزواجية ، أما فى حال إستخدام مواقع التواصل الاجتماعى بشكل كبير فإنه يؤدى إلى نتائج سلبية .

جدول(٧) يوضح عدد مرات الإستخدام لوسائل التواصل الاجتماعى للزوجات (عينة الدراسة)

م	عدد المرات فى اليوم	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	مرة واحدة	١	١٠	١	١٠
ب	مرتين	٢	٢٠	٢	٢٠
ج	ثلاثة فأكثر	٧	٧٠	٧	٧٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء الجدول السابق يتضح أن نسبة (٧٠ %) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى ثلاث مرات فأكثر فى اليوم وهى أعلى نسبة حيث جاءت فى الترتيب الأول ، وأن نسبة (٢٠ %) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى مرتين فى اليوم ، حيث جاءت فى الترتيب الثانى ، وأن نسبة (١٠ %) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى مرة واحدة فى اليوم ، حيث جاءت فى الترتيب الاخير .

ويتضح أيضاً أن أعلى نسبة من الزوجات اللاتى لديهن خلافات زوجية هن من يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعى بشكل مفرط مما يؤدى إلى حدوث الخلافات الزوجية .

وهذا ما أشارت دراسة (حسن وعلوى ، ٢٠١٨) حول وسائل التواصل الاجتماعى وعلاقتها بزيادة ظاهرة الطلاق حيث أظهرت نتائجها أن كثرة استخدام هذه المواقع أصابت العلاقات الاجتماعية بالضعف والوهن مما يؤدى إلى ظهور الخلافات الزوجية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأستخدام المفرط لهذه الشبكات أدى إلى الإهمال ، وفتور المشاعر ، الملل وحصول الصمت بين الزوجين نتيجة تصاعد الخيانة الزوجية التى تكون فى الغالب تصويرية وليس جسدية .

جدول(٨) يوضح عدد ساعات الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعى للزوجات (عينة الدراسة)

م	كم ساعة فى اليوم	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	أقل من ساعة	١	١٠	١	١٠
ب	ساعة	٢	٢٠	٢	٢٠
ج	أكثر من ساعة	١	١٠	١	١٠
د	فترات متفرقة فى اليوم	٦	٦٠	٦	٦٠
	المجموع	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠

بإستقراء الجدول السابق يتضح أن نسبة (٦٠ %) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى على فترات متفرقة فى اليوم وهى أعلى نسبة ، حيث جاءت فى الترتيب الأول ، يليها نسبة (٢٠%) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى ساعة يوميا" ، حيث

جاءت فى الترتيب الثانى ، وأن نسبة (١٠%) من الزوجات يستخدمن وسائل التواصل الإجتماعى أكثر من ساعة وكذلك أقل من ساعة فى اليوم ، حيث جاءت فى الترتيب الثالث .

ويتضح من الجدول أنه كلما زادت ساعات الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعى زادت الخلافات الزوجية .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (بيومى ، ٢٠١٨) والتى هدفت إلى التعرف على أشكال وسائل التواصل الاجتماعى الحديثة التى يستخدمها أفراد الأسرة الريفية وتحديد مدة الاستخدام ، وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة مع متغيرات الأتجاه نحو التجديدية ، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعى .

وأيضاً دراسة (المومنى وآخرين ، ٢٠٢٢) والتى هدفت إلى التحقق من مستوى الطلاق العاطفى وعلاقته بشدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعى ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى شدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعى تعزى إلى متغير عدد ساعات الاستخدام ، ووجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطلاق العاطفى وشدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعى .

جدول(٩) يوضح التطبيقات المستخدمة من وسائل التواصل الاجتماعى للزوجات (عينة الدراسة)

م	التطبيقات المستخدمة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
أ	واتساب	٩	٩٠	٩	٩٠
ب	فيس بوك	٨	٨٠	٨	٨٠
ج	إنستجرام	٦	٦٠	٦	٦٠
د	إيمو	١	١٠	١	١٠
هـ	أخرى تذكر	٠	٠	٠	٠

بإستقراء الجدول السابق يتضح أن نسبة (٩٠%) من الزوجات عينة الدراسة يستخدمن تطبيق واتساب وهى أعلى نسبة ، حيث جاءت فى الترتيب الأول ، يليها نسبة (٨٠%) من الزوجات يستخدمن تطبيق فيس بوك حيث جاءت فى الترتيب الثانى ، وأن نسبة (٦٠%) من عينة الدراسة يستخدمن تطبيق إنستجرام ، حيث جاءت فى الترتيب الثالث ، وأن نسبة (١٠%) من الزوجات عينة الدراسة تستخدمن تطبيق إيمو ، حيث جاءت فى الترتيب الرابع .

حيث نلاحظ ارتفاع استخدام الزوجات اللاتى لديهن خلافات زوجية لوسائل التواصل الاجتماعى مما يؤدى لحدوث الخلافات الزوجية ويؤثر على العلاقات الأسرية .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (قديد ، مدانى ، ٢٠٢١) والتى هدفت إلى معرفة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعى على العلاقات الأسرية ، وأظهرت النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعى تؤدى إلى الحد من الحوار داخل الأسرة ، كما أنها تؤثر بشكل سلبى على العمل الجماعى بين أفراد الأسرة .

وأيضاً دراسة (أحلام ، ٢٠١٦) التى توصلت إلى أنه أدى الإنترنت إلى إتساع الفجوة بين الزوجين وإنصراف كل منهما عن الآخر ، حيث

أصبح كل واحد منهما له حساب خاص على مواقع التواصل الاجتماعى وعلاقات إفتراضية . وأيضاً دراسة (اسمى . عبلة ،٢٠٢٢) والتى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعى وظهور الخلافات الزوجية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين استخدام مواقع التواص الاجتماعى وظهور الخلافات الزوجية .

ثانياً : النتائج المرتبطة بالإجابة على فروض الدراسة :

فيما يتعلق بالفرض الرئيسى والذى مؤداه : إختبار فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي

فروض الدراسة :

تسعي الدراسة الحالية لاختبار صحة الفرض التالي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي

ويتفرع من هذا الفرض مجموعة من الفروض الفرعية يمكن استعراضها علي النحو التالي :

1 . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين الضابطة والتجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي في القياس القبلي.

جدول رقم (١٠) يوضح صدق الفرض الأول من فروض الدراسة

البعد	المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البعد الاسرى	الضابطة	القبلى	٥٢.٢٠	٤.٦٦	-٠.٩١٢	غير دالة
	التجربية	القبلى	٥٣.٦٠	١.٣٥		
البعد الاجتماعى	الضابطة	القبلى	٥١.٨٠	٢.١٥	-٠.٨٢	غير دالة
	التجربية	القبلى	٥٢.٦٠	٢.٢٧		
البعد النفسى	الضابطة	القبلى	٥٠.٠٠	٣.٨٠	٠.٦٩٦	غير دالة
	التجربية	القبلى	٤٩.٩٠	٣.٢٥		
المجموع الكلى	الضابطة	القبلى	١٥٣.٠	٦.٨٢	-٠.٩٠٧	غير دالة
	التجربية	القبلى	١٥٥.١	٢.٦٩		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل اجراء المقياس على جميع أبعاد المقياس واجمالى المقياس .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين الضابطة والتجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل

التواصل الاجتماعي في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١) يوضح صدق الفرض الثاني من فروض الدراسة

البعد	المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البعد الاسرى	الضابطة	البعدى	٥٢.٢٠	٤.٦٦	-١٣.٥٥ **	دالة
	التجربية	البعدى	٣٨.٧٨	٤.٧٥		
البعد الاجتماعى	الضابطة	البعدى	٥١.٨٠	٢.١٥	-١٦.٢٣ **	دالة
	التجربية	البعدى	٤١.٧٢	٣.٨٨		
البعد النفسى	الضابطة	البعدى	٥٠.٠٠	٣.٨٠	-١١.٥٨ **	دالة
	التجربية	البعدى	٣٦.٩٩	٤.٢٣		
المجموع الكلى	الضابطة	البعدى	١٥٣.٠	٦.٨٢	-٣١.٢٩ **	دالة
	التجربية	البعدى	١١٧.٥	٧.٢٥		

** معنوى جدا دالة عند مستوى ٠.٠٠١%

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى حيث بلغ متوسطات درجات القياس القبلي للمجموع الكلي ١٥٣.٠ لمجموعة الضابطة بينما بلغت متوسطات درجات القياس البعدي ١١٧.٥ للمجموعة التجريبية كما أن هناك فروق ذات دالة احصائية فى جميع أبعاد المقياس لصالح القياس البعدي، ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى .

وهذا يدل على فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى . وهذا ما أشارت إليه دراسة (حافظ ، ٢٠١٩ ، ٤٤٥) والتى هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزواجية لدى عينة من المتزوجين والمتزوجات ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلى والبعدى فى أساليب إدارة الصراعات الزواجية لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وظهرت الفروق فى القياس البعدى فى إتجاه الأساليب الإيجابية (الاحتواء . ضبط الذات . المشاركة) وذلك مقارنة بالأساليب السلبية ، بينما ظهرت الفروق فى القياس القبلى فى سيطرة الأساليب السلبية (المنافسة . التسلط . عدم تقبل الاختلاف) مقارنة بالأساليب الايجابية ، ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تدريب الأزواج والزوجات على أساليب إدارة الصراعات الزواجية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل

الاجتماعي(البعد الاسرى) في القياس البعدى لصالح البعدى.

جدول رقم (١٢) يوضح صدق الفرض الثالث من فروض الدراسة

البعد	المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البعد الاسرى	التجربية	القبلى	٥٣.٦٠	١.٣٥	- ١٤.١٦**	دالة
	التجربية	البعدى	٣٨.٧٨	٤.٧٥		

** معنوى جدا دالة عند مستوى ٠.٠١%

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على البعد الاسرى على مقياس المشكلات الزوجية حيث بلغ متوسطات درجات القياس القبلي ٥٣.٦٠ لمجموعة التجريبة بينما بلغت متوسطات درجات القياس البعدي ٣٨.٧٨ للمجموعة التجريبة كما أن هناك فروق ذات دالة احصائية لصالح القياس البعدي، ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى (البعد الاسرى) .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي(البعد الاجتماعى) في القياس البعدى لصالح البعدى.

جدول رقم (٢٥) يوضح صدق الفرض الرابع من فروض الدراسة

البعد	المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البعد الاجتماعى	التجربية	القبلى	٥٢.٦٠	٢.٢٧	- ١٧.١١**	دالة
	التجربية	البعدى	٤١.٧٢	٣.٨٨		

** معنوى جدا دالة عند مستوى ٠.٠١%

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على البعد الاجتماعى على مقياس المشكلات الزوجية حيث بلغ متوسطات درجات القياس القبلي ٥٢.٦٠ لمجموعة التجريبة بينما بلغت متوسطات درجات القياس البعدي ٤١.٧٢ للمجموعة التجريبة كما أن هناك فروق ذات دالة احصائية لصالح القياس البعدي، ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى (البعد الاجتماعى) .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعه التجريبية عند تطبيق مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن استخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعي(البعد النفسى) في القياس البعدى لصالح البعدى.

جدول رقم (٢٦) يوضح صدق الفرض الخامس من فروض الدراسة

البعد	المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة
البعد النفسى	التجربية	القبلى	٤٩.٩٠	٣.٢٥	-١٢.٥٦ **	دالة
	التجربية	البعدى	٣٦.٩٩	٤.٢٣		

** معنوى جدا دالة عند مستوى ٠.٠١%

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على البعد النفسى على مقياس المشكلات الزوجية حيث بلغ متوسطات درجات القياس القبلي ٤٩.٩٠ لمجموعة التجريبة بينما بلغت متوسطات درجات القياس البعدي ٣٦.٩٩ للمجموعة التجريبة كما أن هناك فروق ذات دالة احصائية لصالح القياس البعدي، ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على مقياس الخلافات الزوجية الناتجة عن إستخدام الزوجات لوسائل التواصل الاجتماعى (البعد النفسى) .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

(أ) المعاجم :

- معجم اللغة العربية (١٩٩١) : المعجم الوجيز ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية .

(ب) الكتب العلمية :

- رشوان ، عبد المنصف حسن على (٢٠٠٨) : ممارسة الخدمة الإجتماعية فى مجال الأسرة والطفولة ، المكتب الجامعى الحديث ، الأسكندرية .
- رمضان ، السيد (٢٠٠٢) : إسهامات الخدمة الإجتماعية فى مجال الأسرة والسكان ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- العيسى ، وداد (٢٠١٦) :مهارات حل المشكلات الزوجية ، جامعة ظفار ، مجلس التعاون الخليجى ، الكويت .
- القائمى ، على (٢٠٠٤) : الأسرة وقضايا الزواج ، دار النبلاء ، بيروت ، لبنان ، ط ٣.
- القرنى ، محمد والغالى ، سهير (٢٠٠٤): العلاج الأسرى ومواجهة الخلافات الأسرية ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض .
- كحلة ، ألفت (٢٠٠٩) : العلاج المعرفى السلوكى والعلاج المعرفى عن طريق التحكم الذاتى ، أتراك للنشر والتوزيع .
- المحارب ، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠) : العلاج الإستعرافى السلوكى ، الرياض ، مطابع الحميضى
- المسلمانى ، مصطفى (١٩٧٧) : الزواج والأسرة ، المكتب الجامعى الحديث ، الإسكندرية .
- مصطفى ، إبراهيم وآخرون (٢٠٠٦) : المعجم الوسيط ، مطبعة باقرى ، طهران ، ط٢ ، ج ٢.
- المقدادى ، خالد غسان يوسف (٢٠١٣) : ثورة الشبكات الإجتماعية ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط ١ .
- هوفمان إ . س . جى (٢٠١٢) ، ترجمة : مراد عيسى ، العلاج المعرفى السلوكى المعاصر ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- يوسف ، أحمد ربيع أحمد(٢٠٠٤) : الخلافات الزوجية (أسبابها وعلاجها) ، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية ، جامعة قطر .

(ج) المجلات والمؤتمرات العلمية :

- إبراهيم ، زيزى السيد (٢٠١٨) : مهارات العلاج المعرفى السلوكى فى سياق الممارسة العلاجية والحياة اليومية ، دراسات نفسية ، مج ٢٨ ، ع ١ ، يناير.
- أبو هدروس ، ياسرة محمد أيوب (٢٠١٥) : فاعلية برنامج إرشادى يستند إلى النظرية المعرفية ل (بيك) فى تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجى لديهن ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، الرياض ، (٥٠) .
- أحمد ، راندا محمد سيد (٢٠٢١) : فعالية برنامج تدريبى باستخدام العلاج الزواجى السلوكى فى تأهيل الأخصائيين الاجتماعيين للتدخل مع حالات الخيانة الزوجية الالكترونية ، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الفيوم ، ع ٢٦ .
- أحمد ، فتحية و نزيه ، محمد (٢٠١٥) : أثر برنامج إرشادى لتعديل التشويهات

المعرفية لدى الزوجات فى تحسين مستوى التكيف الزواجى والعلاقة مع الابناء ، دراسات العلوم التربوية ، ٤٢ (١) .

- اسمى بقال . عبلة محرز (٢٠٢٢) : العلاقة بين إستخدام شبكات التواصل الاجتماعى والحياة الزوجية ، المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية ، ع ١ .
- اسمى بقال . عبلة محرز (٢٠٢٢) : العلاقة بين إستخدام شبكات التواصل الاجتماعى والحياة الزوجية ، المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية ، ع ١ .
- حافظ ، داليا نبيل (٢٠١٩) : فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزواجية ، مجلة دراسات نفسية ، مج ٢٩، ع ٣ ، يوليه ٢٠١٩ .
- حسن ، زينب فلاح . علوى ، موح عراك (٢٠١٨) : وسائل التواصل الاجتماعى وعلاقتها بزيادة نسبة الطلاق ، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية ، المجلد ٢٦ ، العدد ٩ .
- خطابية ، يوسف ضامن (٢٠١٥) : مقومات التوافق فى الحياة الزوجية وعلاقته بالعوامل الإجتماعية : دراسة على عينة من الازواج العاملين فى المدارس الحكومية فى شمال الأردن ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والإجتماعية ، كلية عجلون الجامعية ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن .
- الزاجى ، عبد الرحيم (٢٠٢٢) : الخلافات الزوجية وإنعكاسها على إخلال الزوج بإلتزامات المساكنة الشرعية ، جامعة محمد الخامس ، الرباط ، المغرب ، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، العدد ٤٩ .
- عبد الجواد ، خالد أحمد (٢٠١٨) : علاقة إستخدام وسائل التواصل الإجتماعى بمشكلات الأسرة العربية ، المجلة المصرية لبحوث الأعلام ، جامعة القاهرة ، كلية الإعلام ، ع ٦٤ .
- عبد القادر ، نسرين عبد الله (٢٠٢٠) : أثر وسائل التواصل الإجتماعى على طبيعة العلاقات الزوجية ، مج ٤٨ ، جامعة عين شمس . كلية الآداب ، مصر .
- عبد المجيد ، منى سيد (٢٠٢٢) : ممارسة نموذج الحياة فى خدمة الفرد للتخفيف من مشكلات الأسر حديثة التكوين ، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية ، ع ٨ يناير .
- العلاونة ، حاتم سليم (٢٠١٢) : دور مواقع التواصل الإجتماعى فى تحفيز المواطنيين الأردنيين على المشاركة فى الحراك الجماهيرى ، الإعلام الجديد التحديات النظرية والتطبيقية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، ١٤ـ ١٥ أبريل ٢٠١٢ م .
- العمرى ، عبد الرحمن بن عبد الله عبد الرحمن(٢٠١٨) : الأبعاد الأجتماعية لإستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الإجتماعى . دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جده ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز : الآداب والعلوم الإنسانية ، م ٢٦ ، ع ٣ .
- قديد ، مريم . مدانى ،٠ سليمة (٢٠٢١) : مواقع التواصل الاجتماعى وأثرها على الاتصال الأسرى . الفيس بوك نموذجاً ، جامعة زيان عاشور الجلفة . معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، الجزائر ، مج ٨ ، ع ٢.

- قشمر ، على لطفى على (٢٠١٩) : أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعى على الخلافات الزوجية من وجهة نظر المتزوجين العاملين فى الجامعات الفلسطينية ، جامعة الإستقلال ، أريحا (فلسطين) ، مجلة العلوم النفسية والتربوية .
- الكعبى ، إبراهيم محمد (٢٠١٥): تطوير نموذج لحل الخلافات الأسرية فى المجتمع القطرى من منظور مهنة الخدمة الإجتماعية ، مجلة دراسات وأبحاث ، جامعة جلفة ، الجزائر
- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٥) : العلاج المعرفى السلوكى ، أسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة .
- محمود ، حاتم يونس (٢٠١٠) : الخلافات الزوجية وإنعكاستها على الأسرة دراسة ميدانية فى مدينة الموصل ، مجلة دراسات موصلية ، جامعة الموصل العراق ، مج ٩ ، ع ٣٠ .
- المدنينى ، أبو عجيلة المبروك (٢٠١٧) : دور الخدمة الاجتماعية فى مواجهة العوامل المسببة للمشكلات الأسرية ، كلية الآداب ، المستودع الرقمى لجامعة الزاوية ، العدد التاسع .
- المومنى وآخرين (٢٠٢٢) : الطلاق العاطفى وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعى لدى المتزوجين ، كلية العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمى ، جامعة الكويت ، مج ٥٠ ، ع ١.

(د) رسائل الماجستير والدكتوراة :

- أحلام ، بو هلال (٢٠١٦) : تأثير استخدام شبكة الأنترنت على العلاقات الأسرية الجزائرية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم ، الإنسانية واالاجتماعية ، جامعة العربي التبسي ، الجزائر
- أحمد ، إسراء سامى فهمى (٢٠٢١) : إستخدام الريفيات العاملات لمواقع التواصل الاجتماعى وأثره على العلاقات الأسرية (دراسة ميدانية) ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة .
- بيومى ، محمد صفاء عبد الرحمن (٢٠١٨) :أثر وسائل التواصل الاجتماعى الحديثة على قيم الأسرة الريفية فى محافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية الزراعة ، قسم الإقتصاد .
- الجهنى ، عبد العزيز بن حمدى (٢٠٠٥) : الخلافات الزوجية فى المجتمع السعودى من وجهة نظر الزوجات المتصلات بوحدة الإرشاد الإجتماعى ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية قسم العلوم الإجتماعية ، الرياض .
- الحربى ، يوسف بن نمير (٢٠١٣) : العوامل الاجتماعية المرتبطة بظاهرة الطلاق بين المتزوجين حديثاً " دراسة ميدانية فى مدينة الرياض " ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية والنفسية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
- الشيمى ، هيثم عطا الله محمد (٢٠١٤) : تصور مقترح لاستخدام العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد لمواجهة المشكلات المؤدية للطلاق المبكر . رسالة ماجستير ، كلية الخدمة الاجتماعية . جامعة الفيوم .

- الصالح ، إكرام بنت محمد (٢٠١٧) : تصور مقترح لدور العلاج الزواجى السلوكى المتكامل للتعامل مع الخلافات الزوجية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- غنتاب ، أزهار صبيح وأحمد ، أسيل شاكر (٢٠١٨) : إستخدام المرأة العراقية مواقع التواصل الإجتماعى والأشباعات المتحققة منه . دراسة مسحية على جمهور مدينة بغداد (بحث مستل من رسالة ماجستير) ، كلية الإعلام ، جامعة بغداد .
- المنصور ، محمد (٢٠١٢) : تأثير شبكات التواصل الإجتماعى على جمهور المتلقين . دراسة مقارنة للمواقع الإجتماعية والمواقع الإلكترونية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإكاديمية العربية المفتوحة الدنمارك .
- الهنائية ، ميمونة يعقوب (٢٠١٣) : بعض العوامل المسهمة فى سوء التوافق الزواجى كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى .
- يونس ، محمد السيد شلبى (٢٠٠٤) : العوامل المرتبطة بطلب الزوجة للخلع فى كل من الريف والحضر وتصور مقترح من منظور خدمة الفر د لمواجهتها ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .

قائمة المراجع الإنجليزية:

- Ellison ,B, Stein field , C, & Lampe , C(2007) : The benefits Facebook friends Social capital and college student's use of online social network sites , Journal of Computer – Mediated Communication ,12,1143-1168.
- Harold Werner (1979): cognitive theory , Social Work treatment , New York , the free press.
- Jenifer Goodwin (2012) , parents, fighting may have long – lasting Effect on kids wwwHYPERLINK "http://www./".health .usnews.com.
- kalakan ,M ; Ersanili, E. (2008): The Effects of the Marriage Enrichment program Based on the Cognitive – Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples, journal Educational Sciences: Theory and practice ,V.(8),N.(3), pp977-986.
- Karjaluoto. Erica,(2008): A primer in Social Media, A smash LAB white Paper, USA.
- Kendall ,P.C , (2011), Child and adolescent therapy : Cognitive behavioral procedures , New york , Guilford press,p5 .
- LXue Bai a and Oliver yao (2010) , Facebook on campus : the use and friend formation in online social networks,

College of Business and Economics, Lehigh University , (online) http:llssrn.comlabstract=1535141.

- Mazman , G, & Kocakus- Luel , Y. (2009) : The Usage of Social Networks in Educational Context . International Journal of Human and Social Sciences , 4(12),pp: 849-853.
- Tapia, W , (2010) : An Exploratory Case study on the effectiveness of Social network sites :The case of face book and twitter in an educational organization , Unpublished master thesis , Griffith College Dublin , UK .
- Taylor .Renee , (2006): Cognitive behavioral Therapy Chronicllness and disability use springer book .
- Williams, J, (2010) : Social Networking Applications in Health Care : Threats to the privacy and Security of Health Information , proceedings of 2020, ICSE Workshop on Software Engineering in Health Care. Cape Town, South Africa, ACM: pp. 39-49 .

Yalcin,B.,& Karahan, T. (2007).Effects of communication program marital adjustment Journal of American Board of Family medicine, 36-40