



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - جامعة غرداية

مجلة إسهامات للبحوث والدراسات

E-ISSN.2543- 3636 / P-ISSN.2543- 3539

<http://ishamat.univ-ghardaia.dz/index>

مجلة إسهامات للبحوث والدراسات

فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت

لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم

ربيع شفيق لطفي عطير – طولكرم / فلسطين

rabee_ateer@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2017/01/08 تاريخ القبول: 2017/05/17

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً، منهم (15) في المجموعة التجريبية، و(15) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت. لقد طبق البرنامج على مجموعة تجريبية في اثني عشرة جلسة، مدة كل منها (45-60) دقيقة وبواقع جلستين أسبوعياً. وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة، ومن أهم التوصيات التي أوصت بها الدراسة: اعتماد إستراتيجية معرفية- سلوكية ومناسبة مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت، والتعرف على دورها من خلال مقارنتها بأساليب إرشادية أخرى.

كلمات مفتاحية: الإرشاد المعرفي، الإرشاد السلوكي، الإنترنت، برنامج إرشادي، استخدام غير آمن.

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of cognitive-behavioral therapy program in reducing unsafe Internet use among a sample of secondary Ertah school students in Tulkarm. The study sample consisted of 30 students, of whom 15 in the empirical group and 15 in the control group, whose grades were above the cut-off score on the unsafe Internet use scale. The program was implemented on the empirical group in twelve sessions, two sessions a week, each session lasted 45-60 minutes.

The study measurement was applied on the empirical group and control group before and after the therapy program, and also after a two-month follow-up period. The study found out that there were statistically significant differences in terms of the unsafe Internet use, indicating the effectiveness of the therapy program, which was applied after the follow-up. The study recommended the need to adopt an appropriate cognitive-behavioral strategy to safeguard the Internet usage, and also the need to identify this strategy's effectiveness through its comparison with other educational methods.

Keywords: cognitive-behavioral therapy, counselling, Internet, Heuristic program, The use of unsafe.

مقدمة:

أصبح الانترنت من خلال محركات البحث المتعددة، ومواقعه المتنوعة، يعزو مجالات الحياة الاجتماعية كافة، وفتح عصرًا جديدًا من عصور الاتصال والتفاعل بين الأفراد، ووفر زخمًا من المعلومات والمعارف لمستخدميه. ويزداد عدد مستخدمي الإنترنت عاماً بعد عام، فقد دخل إلى البيوت والمقاهي ومؤسسات التعليم، وأماكن العمل، وأصبح ملاذاً للأفراد بمختلف انتماءاتهم وفئاتهم العمرية، يلجؤون إليه لقضاء أوقات فراغهم، أو الوصول إلى المعلومات والبيانات والأخبار، أو التواصل بكافة أشكاله وأهدافه ومحتوياته، أو للتبادل الثقافي والتجاري والعلمي، أو لمجرد الدردشة وكسر الحواجز خاصة بين الشباب والفتيات لسهولة التعارف والمحادثة عبر الصوت والصورة.

الإنترنت:

أخذت شبكة الانترنت من كلمتين وهي interconnection وتعني ربط شيئين ببعضهما، وكلمة Network وتعني الشبكة، حيث تم استخدام الجزء الأول من الكلمة الأولى Inter والجزء الأول من الكلمة Net فكونت كلمة Internet باعتبار أن الانترنت هي مجموعة من الحاسبات الآلية المرتبطة ببعضها البعض، بينما يرى آخرون أن كلمة الانترنت اختصار لمصطلح الشبكة الدولية للمعلومات International Network وذلك بحكم أن شبكة الإنترنت دولية ويتم تسويقها عالمياً (الفرم، 2001). والاستخدام المفرط للانترنت له مخرجات نافعة وعواقب سلبية، فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت، قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، لوفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي يحدثها الاستخدام المفرط للإنترنت، وقد أصبحت هذه الآثار ظاهرة للعيان لما لها من دور في حتمية الضرر (Thtcher, 2005, Huang, 2007).

وهكذا فالإنترنت سلاح ذو حدين، فهو وسيلة مفيدة، لكن لا يجب أن نغض أبصارنا عن أضراره، أو أن تعمينا فوائده عن المشكلات الناجمة عنه والخطيرة. وقد صدق من أطلق على شبكة الإنترنت بالشبكة العنكبوتية فهو وصف دقيق لتأثير الإنترنت على مستخدميه، حيث أن البعض قد يقع في خيوط وشباك لا نهاية لها، وبذلك يسيء استخدامه ويفرط فيه ويعتمد عليه اعتماداً شبه تام، ويشعر بالاشتياق الدائم له إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة، ويحاول تصفية كل التزاماته قبل أن يمارس الإنترنت، ويصبح شغله الشاغل هو كيف يعود مرة أخرى للدخول على الانترنت، وبهذا يفقد استقلالته ويصبح عبداً بل وأسيراً له، لأن الإنترنت أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية، وهذا هو ما نطلق عليه إدمان الإنترنت (أرنوط، 2007).

يعتبر الاستخدام المفرط للانترنت أقرب ما يكون إلى الإدمان حتى لو لم يتطابق مع إدمان المخدرات مثلاً، فكلاهما يعبر عن تجرّبه ذاتية، ويجمع بينهما تغيّر المزاج، والانسحاب الاجتماعي، والصراع، والشعور بالضيق والكدر والوحدة، والتي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت. وهناك فرق بين من يستخدم الإنترنت بشكل طوعي وبإفراط دون مبرر أو حاجة موضوعية، ومن يستخدمه لأن طبيعة عمله تحتاج استخداماً مفرطاً للإنترنت، فالحالة الأولى هي إدمان الإنترنت، أما الحالة الثانية فلا تقع ضمن هذا التصنيف، حيث تعبر عن وضعية عمل باستخدام الانترنت (Duran, 2003).

ومما سبق يتضح أن هناك مخاطر ومساوئ للإنترنت لا تقل عن الفوائد المختلفة له، والتي تتطلب

وجود وعي لمثل هذه المخاطر من خلال تدعيم الجوانب الايجابية ومعالجة وإظهار الجوانب السلبية للإنترنت. هناك الكثير من الايجابيات الخاصة بالانترنت تختص بالمعلومات والتطبيقات، حيث وفر الانترنت للمعلومات ميزات عديدة، كما سوّت في فرص الوصول إليها فلا توجد دولة أو منطقة في العالم لها الأفضلية في الحصول على المعلومات، كما أن هذه المعلومات متوفرة بشكل كبير، وبمختلف أنواعها وأشكالها، كما ألغت الشبكة الحدود الموضوعية للمعلومات بواسطة الروابط، مما نتج عنه تزايد وتداخل بدون حدود. (محمد، 2001) وبفضل السرعة الكبيرة في نقل المعلومات، وفر الإنترنت (المساواة المعلوماتية) فالمعلومة المتاحة على الشبكة تصل لكل أبناء البشر في الوقت نفسه، وبالتالي فقد ألغت الحدود الزمانية كذلك (سالم، 2004).

والتكنولوجيا المتاحة على شبكة الإنترنت من برمجيات وتطبيقات حديثة تساهم في تقديم خدمات، تؤدي إلى تسهيل الاستخدام والاستفادة الفعالة منها، كما تجعل عملية البحث والوصول والانتقال للمعلومات أمر في غاية السهولة، ولجميع المستعملين، فالباحثون والأكاديميون والطلبة، وعامة الناس يمكنهم استغلال الشبكة، ويمكنهم الوصول لحاجاتهم، بل وحتى ذوو الحاجات الخاصة الذين لا تتوفر لهم قدرات جسمية، والذين لا تتوفر لهم قدرات مادية ويصعب عليهم التنقل للبحث عن حاجاتهم (محمد، 2001). ومن مزايا استخدام الشبكة:

- تمكن الانترنت من فتح آفاق التعليم عن بعد، العلاج عن بعد، العمل عن بعد، وكل التعاملات الإدارية والتجارية لتدعم فكرة الحكومة الإلكترونية القائمة على العلاقات والمعاملات الافتراضية.

- الاتصال والتواصل السريعان مقارنة بوسائل الاتصال العادية، كما بالإمكان الوصول إلى المصادر والاستشارات.

- إمكانية الاشتراك بالمجلات الإلكترونية ليتمكن المستفيد من الحصول على معلومات آنية.

- الاشتراك بالمنتديات ومجموعات النقاش حسب اهتمام المستفيدين. (بوعناقة، 2002).

ويتضح مما سبق أن هناك الكثير من المزايا والإيجابيات للإنترنت والتي تحتاج إلى توعية وتوجيه الجمهور لها لتعم الفائدة على الجميع. ومن سلبيات الانترنت الفوضى المعلوماتية نتيجة لعدم تنظيم المعلومات، وموثوقية الوثائق الإلكترونية، والمشاكل والمعاكسات الأخلاقية، والعنف والإجرام وتعاطي المخدرات، والمشاكل المالية والاحتيايل عبر الشبكة (زيتون، 2004).

الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive- Behavioral counseling

يعد الإرشاد السلوكي ريادياً في تعديل السلوك من خلال تطبيقات تمتد أسسها من النظرية السلوكية

القائمة على نموذج الإشراف الكلاسيكي، ونموذج الإشراف الإجرائي، ونظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، وتقوم على مبادئ التعلم القائم على الملاحظة والنمذجة، والتوقعات المعرفية في تحديد السلوك، كما تركز على العزو السببي، والأفكار، والنموذج المعرفي، والاتجاهات، وهذه بدورها تؤثر في تفكير الشخص وشعوره واتجاهاته، وبالتالي سلوكه (Substance Abuse & Mental Health Services Administration, 2013).

والإرشاد المعرفي السلوكي أسلوب لتعديل سلوك الفرد من خلال التأثير على عمليات التفكير، حيث يؤدي إلى تغير الأفكار ومن ثم إلى تغيير السلوك، وفي الوقت نفسه ينتج عن تغيير السلوك تغيير في الأفكار. وهذا يوضح أن الإرشاد السلوكي عندما ركز على الدور السلبي في حدوث الانفعالات والسلوك، لم يهمل دور تغير السلوك في الانفعالات والتفكير (Green, 2005). ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على أساليب متعددة، وهي مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى تبصير الفرد بأسباب الاضطراب لديه، وتعليمه الاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع هذا الاضطراب، بحيث يصبح جزءاً من ذخيرته السلوكية على شكل أبنية معرفية، ويوظف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعتها النظرية المعرفية السلوكية (Bradburg, 2005). ومن هذه الأساليب: التحكم الذاتي self control، والتدريب على مهارات حل المشكلات problem solving skills، والتعبير اللفظي عن الذات self verbalization، وفنية إعادة البناء المعرفي cognitive restructure وما تضمنته من تنفيذ الأفكار، ودحض الأفكار، وإيقاف الأفكار السلبية.

إن معرفة وجهة النظر التي تشير إلى أن تحديد السلوك الشاذ، بما فيه الإفراط والاستخدام غير الآمن للانترنت، يعتمد إلى حد كبير على المعرفة الخاطئة، ودور الإرشاد هو تعديل الإدراكات السلبية أو المحبطة التي يبدو أنها تطيل بقاء أعراض الاضطرابات الانفعالية وتقويها، ومن الممكن تعليم الأفراد ملاحظة هذه الأفكار وتغييرها. وبهذا فإن الإرشاد يكون موجهاً بشكل رئيس نحو تغيير الأفكار الخاطئة والمشوهة غير التكييفية، وما يتعلق بها من خلل سلوكي، وإن إعادة البناء المعرفي هو المصطلح العام الذي يطلق على عملية تغيير أنماط تفكير الفرد (عبد الهادي والعزة، 2001). ومما سبق يرى الباحث أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تغيير مفاهيم الفرد السلبية وبناء مفاهيم جديدة يكون لها دور في تعديل السلوك.

الدراسات السابقة

توجد العديد من الدراسات التي تناولت مواضيع مختلفة عن الانترنت والبرامج المختلفة لمعالجة السلبيات الخاصة بالإنترنت ومنها:

- دراسة (شاهين، 2015) حيث هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) طالباً منهم (30) طالباً في المجموعة التجريبية و(30) في المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق.

- دراسة الرفاعي (2011) وهدفت إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت، ومن خلال المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كلٍ منهما (10) طالبات، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وحدث انخفاض في مستوى استخدام الإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، كما أشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي حافظت على انخفاض مستوى استخدام الإنترنت كنتيجة لاحتفاظهم بما عرفوه من معلومات، وما اكتسبوه من مهارات تطبيقية ساعدتهم في تحسين مهارات تطبيقية ساعدتهم في تحسين مهارات تعاملهم مع الإنترنت.

- دراسة العصيمي (2010) فقد هدفت إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة (0.01) بين الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وأوصت الدراسة بضرورة تدعيم تحكم الدولة بالإنترنت، وما تبثه من مواقع للشباب.

- دراسة بارك (Park, 2009) هدفت إلى تفصي العلاقة بين استخدام الانترنت والأعراض الاكتئابية لدى المراهقين في كوريا الجنوبية. وتكونت العينة من تلاميذ الصف الثاني المتوسط في مدارس كوريا الجنوبية وعددهم (3449)، وباستخدام الانحدار اللوجستي متعدد التباين، توصلت الدراسة إلى أن الزيادة في استخدام الإنترنت ارتبطت إيجابياً بزيادة المخاطر من أعراض الاكتئاب.

- دراسة ليري (2009) هدفت إلى التعرف على أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لاستخدام الكمبيوتر والإنترنت بمدينة الكويت، وذلك على عينة بلغت (250) فتى وفتاة، لا تتجاوز أعمارهم 25 سنة، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الوقت المستخدم في الانترنت يتم استخدامه في برامج غير

مجديه، مما يسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة.

- دراسة سيمان وسيمان (Ceyhan & Ceyhan, 2008) بحثت عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة مؤشرات دالة لمستويات إدمان الإنترنت، حيث أجريت الدراسة على 559 طالباً من تركيا، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المتعدد. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة والاكتئاب والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات إدمان الإنترنت.

- دراسة كيم (Kim, 2008) بينت الدراسة التي أجريت على (276) طالب من جامعة بوسان (Busan University) فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي، المستمد من نظرية الاختيار والعلاج بالواقع كأسلوب علاجي لإدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة في كوريا.

- دراسة أوزكان وبزلو (Ozcan & Buzlu, 2007) فقد هدفت إلى تحديد السمات العامة لاستخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة في تركيا، واختبار العلاقة بين استخدام الإنترنت والظروف النفسية للطلاب. وقد شارك في الدراسة (730) طالباً جامعياً بلغ متوسط أعمارهم (20) وكانت أغلبية العينة من الإناث، وأوضحت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة مقياس المعرفة على الشبكة قل أداء الطلاب لأنشطة الإنترنت مثل البحث عن المعلومات العامة، والبحث عن المعلومات الأكاديمية، وزاد أداء أنشطة الإنترنت التفاعلية والترفيهية مثل الدردشة، ولعب الألعاب، والجنس والاستماع إلى الأغاني.

- دراسة سهيل وبارجر (Suhail & Bargees, 2006) فقد سعت هذه الدراسة إلى تفحص التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على طلاب المرحلة الجامعية. وقد تم بناء مقياس لتحديد آثار الإنترنت Scale Internet Effect، يتكون من سبعة أبعاد تتمثل في المشكلات السلوكية، والمشكلات بين الشخصية، والمشكلات التربوية، والمشكلات النفسية المنطقية، والمشكلات الجسدية، وسوء استخدام الإنترنت، والآثار الإيجابية، وعلى عينة تتكون من (200) طالب جامعي يدرسون في جامعة GC بباكستان، أظهرت الدراسة أن هناك ارتباطات موجبة بين الوقت المنقضي على الإنترنت وبعض الأبعاد المتنوعة على مقياس آثار الإنترنت التي أشارت إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت يقود إلى مشكلات تربوية، وجسدية، ونفسية منطقية.

- واختبرت دراسة أديبايو وآخرون (Adebayo et al, 2006) تأثير النوع واستخدام الإنترنت على توجهه للسلوك الجنسي لدى المراهقين الصغار النيجيريين، وباستخدام التصميم الارتجاعي، تم تجميع البيانات من

231 مشاركاً. وقد أظهرت النتائج التوجه للسلوك الجنسي لدى المراهقين الصغار النيجيريين. إضافة إلى ذلك فقد كشفت النتائج أيضاً عن تأثيرات تفاعلية، أي استخدام الإنترنت المتزايد، وقرر الذكور أن هناك مخاطرة أكبر للتوجه نحو السلوك الجنسي من أقرانهم الإناث.

- أما دراسة (العويضي، 2004) فقد هدفت إلى دراسة أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية، وقد بلغت عينة الدراسة (200) أسرة، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجد أن تأثير استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية محدود وبسيط، وكذلك ارتفاع نسبة أفراد العينة الذين يرون أن الإنترنت ذا تأثير سلبي على المجتمع السعودي دينياً وأخلاقاً. أما أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة هي ضرورة التأكيد على دور الآباء والأمهات في رعاية ووقاية الأبناء من مخاطر الإنترنت من خلال التوجيه والمتابعة والرقابة والتنظيم.

- دراسة الفرم (2001) هدفت إلى دراسة الاستخدامات والإشباعات الإعلامية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والترفيهية والتجارية التي توفرها هذه الوسيلة، كما تهدف إلى التعرف على السلوكيات الاتصالية لهذا الجمهور من حيث الزمن المخصص وعادات التصفح لهذه الوسيلة وتأثير ذلك على الوسائل الإعلامية الأخرى. وقد اعتمدت الدراسة على الأسلوب الكمي المسحي حيث تم استخدام أداة الاستبانة كوسيلة للدراسة وجمع المعلومات، وقد بلغت عينة الدراسة (340) فرداً وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي أن الاشباعات التي تحققها الشبكة لدى الجمهور المستخدم في مدينة الرياض بالترتيب كالتالي: الاشباعات المعرفية ثم العاطفية يليها الاجتماعية فالترفيهية وأخيراً الاشباعات التجارية.

- دراسة (Borom, 2000) هدفت إلى الكشف عن تأثير الإنترنت على الحياة اليومية، وتكونت عينة الدراسة من (4113) فرد، وقد كانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي: كلما قضى الفرد أكثر من 10 ساعات كان هناك تأثير سلبي على الحياة اليومية للفرد.

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة يتضح توصل معظمها إلى أن هناك سلبيات للإنترنت ناتجة عن الاستخدام المستمر لدرجة الإدمان، إلا أن هناك ندرة في هذا الموضوع في البيئة الفلسطينية، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء أداة الدراسة مثل دراسة (شاهين، 2003)، وأهم ما يميز الدراسة الحالية أنها تدعم الدراسات السابقة في القيام ببرنامج للتقليل من مضار الانترنت.

مشكلة البحث:

انتشرت شبكة الانترنت بين أفراد المجتمع الفلسطيني بشكل واسع وكبير، وخصوصاً بين جموع الطلبة حيث ظهرت برامج مختلفة للتواصل بين الأفراد، يحكمها في الغالب العلاقات البشرية المختلفة وطرق التعامل مع بعضهم البعض من خلالها، وعلى طبيعة تستمد هذه العلاقات البشرية، تحدد سيئها وجيدها، فلو فرضنا أن جميع مستخدمي شبكة الانترنت مثاليين في تعاملهم داخل الشبكة سواء كان ذلك التعامل تجارياً أو شخصياً لأصبحت شبكة الإنترنت من أفضل الأماكن لتنمية العلاقات وكسب الصداقات وعقد الصفقات، ولكن ما من نظام إلا وكانت به بعض الثغرات والسلبيات والتي يدعمها الاستغلال السيئ من بعض مستخدمي ذلك النظام، وهذا ما يعطي شبكة الانترنت السمعة السيئة التي يخشى كثير من الناس تورط أبنائهم، أو حتى تورطهم هم شخصياً فيها. وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للانترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم؟

فرضيات البحث: تتمثل فرضيات البحث على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية في تعديل سلوك الاستخدام غير الآمن للانترنت لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية.

أهمية البحث: مما لا شك فيه أن الطلبة في هذه المرحلة يعتبرون العماد الذي يقوم عليه البنيان الاجتماعي، وقد تأثر هذا البنيان الاجتماعي بالتقدم التقني في مختلف المجالات، حيث أن هناك تفاعل مستمر بين هذه التقنيات الحديثة وبين المجتمع الذي توجد فيه بكل فئاته. ومن هنا جاءت أهمية البحث الذي يعد محاولة لمساعدة الطلبة على الاستفادة من شبكة الإنترنت، وحسن استخدامها بشكل يضمن سلامة العلاقات بين أفرادها. ومن الناحية النظرية، فإن الدراسة تلقي الضوء على الإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته، باعتباره أحد

الطرائق الإرشادية للإرشاد النفسي الحديث نسبياً. أما من الناحية التطبيقية فإن اختبار فاعلية هذا البرنامج ودوره في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت سيساعد المرشدين والمختصين العاملين في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي في وزارة التربية والتعليم.

مصطلحات البحث:

اشتمل البحث على المصطلحات الآتية:

الإنترنت: هي شبكة عالمية ضخمة تربط ملايين الحاسبات الموجودة في مناطق مختلفة من العالم، وهي تتألف من آلاف شبكات المعلومات التي تربط الجامعات، ومراكز الأبحاث العلمية، والمؤسسات الحكومية والشركات التجارية الضخمة في مختلف دول العالم (نجيب، 1999: 8).

البرنامج الإرشادي – السلوكي: Cognitive- Behavioral Counseling Program

يعرف ملكيه 1990 الإرشاد المعرفي- السلوكي بأنه "منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد" (ملكيه، 1990: 17).

ويحدد إجرائياً في البحث الحالي بالأنشطة وفنيات الإرشاد المعرفي- السلوكي، والإجراءات المتضمنة فيها وفق ضوابط إستراتيجية معينة تهدف إلى تعديل سلوك مستخدمي الإنترنت.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث: من أجل فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الدرجة على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت)، وتحديد مدى التغير في مستوى الاستخدام غير الآمن للإنترنت، استخدم المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعة الضابطة- اختبار قبلي وبعدي مع مزاججة (Pretest- Post Test Control Group With Matching)، كأحد التصميمات التجريبية، ومن خلال المقارنة بين القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

محددات البحث: اقتصر عينة البحث الأولية على (90) طالب من طلبة المدارس الحكومية الثانوية في طولكرم التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي. اقتصر تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعات من الطلبة وعددهم (30) طالباً من مدرسة ذكور ارتاح الثانوية للفصل الثاني من العام الدراسي 2016/2015. تتحدد نتائج الدراسة بمدى دقة وملاءمة أدوات الدراسة التي استخدمت في تطبيق هذه الدراسة، وهي مقياس

الاستخدام غير الآمن للإنترنت، والبرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المطبق، وبالعينة المستخدمة.

عينة البحث: طبقت أداة الدراسة المتمثلة في مقياس إدمان الإنترنت على عينة متيسرة مكونة من (90) طالب من طلبة الصف العاشر من المدارس الحكومية الثانوية في محافظة طولكرم، واختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية بواقع (30) طالب، وممن حصلوا على أعلى الدرجات فوق درجة القطع على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت (درجة إدمان مرتفعة جداً للحاصلين على متوسط حسابي أكثر من (4.2) على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت). وقد وزع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة مناصفة ومن خلال المزاوجة (ترتيبهم حسب درجاتهم في القياس القبلي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت). وللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات الاستخدام غير الآمن للإنترنت قبل تطبيق البرنامج، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المستقلة لتحديد دلالة الفروق بين درجات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس القبلي، على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت، كما هي في جدول (1):

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق في المتوسطات بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

| المتغير | التطبيق | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية df | قيمة (t) | مستوى الدلالة (α) |
|------------------------------|---------|------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------|----------------------------|
| الاستخدام غير الآمن للإنترنت | تجريبية | 15 | 79,20 | 4,52 | 28 | 0,38 | 0,88 |
| | ضابطة | 15 | 78,65 | 4,40 | | | |

يوضح جدول تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات الاستخدام غير الآمن للإنترنت قبل

تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت: طور مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت في الدراسة الحالية بعد إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة التي استخدمت مقياس الإدمان وسوء استخدام الإنترنت ومنها دراسة أياس وبالتا وهارزوم (Ayas, Balta, & Harzum, 2008) ودراسة (شاهين، 2015). فتضمن المقياس في صورته النهائية (20) فقرة تكون الإجابة عليها وفق مقياس ليكرت الخماسي، وحسب

التدرج الآتي: دائماً (5)، عادة (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، وأبداً (1). وبالتالي فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (20-100) درجة، حيث تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع في درجة الاستخدام غير الآمن للانترنت، بينما تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض في درجة الاستخدام غير الآمن للانترنت. وقد اعتمد الباحث دراسة (شاهين، 2015) لتحديد خمسة مستويات لتقدير درجة الاستخدام غير الآمن للانترنت على النحو الآتي: فئة مستوى استخدام غير آمن مرتفعة جداً للحاصلين على متوسط حسابي أكثر من (4.2)، فئة مستوى استخدام غير آمن مرتفعة (أكثر من 3.4-4.2)، فئة مستوى استخدام غير آمن متوسطة بين (أكثر من 2.6-3.4)، وفئة مستوى استخدام غير آمن منخفضة بين (أكثر من 1.8-2.6)، وفئة استخدام غير آمن منخفضة جداً للحاصلين على متوسط حسابي (1.8) فأقل. واعتمدت درجة القطع باعتبارها الدرجة المرتفعة جداً من الإدمان للحاصلين على متوسط حسابي أكثر من (4.2) على مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت.

صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء حيث تمت موافقة الخبراء على أن فقراته تقيس ما وضعت لقياسه، فقد عرض المقياس على عدد من المحكمين، ثم أخذ بملاحظاتهم وتوجيهاتهم حول بنود المقياس، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس (85%)، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق مقبول.

ثبات المقياس: من أجل قياس ثبات مقياس الاستخدام غير الآمن للانترنت استخدم الباحث معادلة كرونباخ ألفا، ومعادلة التجزئة النصفية، حيث طبقت المعادلات على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (40) طالباً من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، فتبين أن معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا بلغ (0.93)، وبلغ (0.90) باستخدام معادلة التجزئة النصفية. وهو معامل ثبات عال، يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة كافية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق النهائي للدراسة.

ثانياً: برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي: لقد تم الاستعانة ببرنامج طبق على بعض الجامعات تختص بالإدمان على الانترنت لدراسة (شاهين، 2015) وقد تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج ليتناسب مع أهداف الدراسة، ومع طبيعة العينة، ويهدف إلى خفض استخدام الانترنت بطريقة غير آمنة لدى المشاركين، إضافة إلى زيادة حصيلة المعلومات حول الانترنت لديهم، وذلك بهدف تحصينهم ضد الإفراط في استخدام الإنترنت أو الإدمان عليها، وعبر مجموعة من الفنيات الإرشادية التي تسعى إلى تزويدهم بالمهارات الاجتماعية والشخصية.

الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج إلى خفض حدة الاستخدام غير الآمن للانترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلبة

المدارس الحكومية الثانوية، وذلك في ضوء أسس ومبادئ نظرية الإرشاد المعرفي- السلوكي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج: استخدم البرنامج عدداً من الفنيات، وهي كالآتي:

المحاضرة والمناقشة: وذلك لما تحققه من إيجابية في التفاعل بين أفراد المجموعة، وتنمية الأساليب الصحيحة للمناقشة والحوار.

- فنية إعادة البناء.
- فنية التعزيز والتحفيز: وتكون الإثابة معنوية، ويحسب ما تقتضيه المواقف أثناء الجلسات.
- فنية لعب الأدوار.
- الواجبات المنزلية: وتهدف إلى تطبيق فنيات البرنامج في العالم الواقعي.
- التغذية الراجعة.
- إسناد المهام السلوكية المتصلة بالإفراط في استخدام الإنترنت.

وقد تضمن البرنامج استراتيجيات عملية مستمدة من النظرية المعرفية السلوكية، وتركز على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات الشخص، ومنع الانتكاس. ومن هذه الاستراتيجيات (Caplan,2002):

1- **ممارسة العكس Practice the Opposite**: وتتطلب هذه الممارسة تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد فإذا اعتاد استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع، فإنه يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية.

2- **تحديد وقت الاستخدام Determine Time of Use**: حيث يطلب من الفرد وضع جدول أسبوعي مسبق للاستخدام، يحدد من خلاله عدد الساعات المخصصة يومياً لاستخدام الإنترنت، وتقليل ساعات الاستخدام الأسبوعي بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم لا تتعدى ما ورد في الجدول.

3- **بطاقات التذكير Reminder Cards**: حيث يتم طلب إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه في الإنترنت، ويكتب عليها خمساً من الفوائد التي ستنتج عند إقلاعه عن الإنترنت مثل تجاوزه لمشكلاته الأسرية، وزيادة اهتمامه بدراسته أو عمله.

4- **استخدام ساعات التوقف Stop Watches**: حيث يطلب ضبط بداية الدخول للإنترنت، ويحدد مسبقاً أن مدة الاستخدام هي ساعة واحدة قبل ذهابه للمدرسة، حتى لا يستغرق في الإنترنت بالدرجة التي

يتناسى فيها التزاماته وواجباته.

5- تكوين قائمة شخصية **Personal Inventory**: بما أن مدمني الإنترنت يهملون عادة جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء وقت طويل على الإنترنت، فإن وضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إعادة الانتباه إليها والاهتمام بها مرة أخرى.

6- الاقتناع التام **Complete Convection**: حيث إن بعض الأشخاص يرتبط بمجال محدد من استخدام الإنترنت في كثير من الحالات، كإدمان الألعاب أو غرف الدردشه فإنه يطلب منه الامتناع عن تلك الممارسة امتناعاً كاملاً، في حين نترك له حرية استخدام الوسائل أو الاهتمامات الأخرى المتوافرة على الإنترنت.

7- الانضمام إلى المجموعات المساندة **Joining Support Groups**: حيث يطلب من الشخص زيادة مساحة علاقاته الاجتماعية، بالانضمام إلى مجموعة تعليمية، أو الذهاب إلى رحلة بهدف خفض اعتمادهم على الانترنت.

8- الإرشاد الأسري **Family Counseling**: حيث تم وضع برنامج إرشادي للأشخاص الذي تأثرت علاقاتهم بصورة سلبية بسبب الانترنت، والتركيز على الاعتدال والتحكم باستخدام الانترنت من خلال هذا البرنامج الإرشادي، بحيث يساعد المرشد الأسرة على استعادة الحوار والتواصل الايجابي فيما بينهم.

وللتأكد من ملائمة البرنامج الإرشادي، فقد عرض على (8) من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي لمعرفة مدى مناسبة البرنامج من حيث الأهداف، والأنشطة، والزمن المناسب لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

ويتكون البرنامج الإرشادي من اثنتي عشرة جلسة إرشادية بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، إضافة إلى جلسة للقياس التبعي بعد شهرين من انتهاء البرنامج. استمر البرنامج مدة اثني عشر أسبوعاً خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2016/2015، واستغرقت كل جلسة إرشادية (45-60) دقيقة. وقد قومت فاعلية البرنامج من خلال الدرجات لأفراد مجموعة الدراسة بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة. وفيما يلي توضيح التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي، والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة خلال الجلسات:

جلسة (1): جلسة افتتاحية وتعريف

الهدف: الترحيب بالمشاركين والتعارف بينهم، وإعطاء فكرة للمشاركين عن البرنامج، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهمات المطلوبة منهم وحثهم على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج

الإرشادي، وأهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات اللاحقة، ومناقشة نموذج عقد الاتفاق وتوقيعه
 الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار، والنماذج الإرشادية، والواجب المنزلي.

جلسة (2): إعطاء المعلومات حول الانترنت واستخداماته، والاستخدام غير الآمن للانترنت.
 الأهداف: تزويد المشاركين بمعلومات عن الإنترنت واستخداماته غير الآمنة: مفهومه وأعراضه وأشكاله وطريقة قياسه ومضاره، والاستخدام الصحي للإنترنت.

الفنيات المستخدمة: يقوم المرشد بتقديم المعلومات المناسبة عبر وسيلة عرض مناسبة ومشوقة، ويدير نقاشات ثنائية وجماعية مع المشاركين وفيما بينهم، ويمارس أحياناً مع المشاركين بعض التصوير على النمذجة ولعب الأدوار.

جلسة (3): التدريب على مهارات مفهوم الذات
 الأهداف: إعادة تعارف المشاركين على بعضهم، والتعرف إلى المشكلات التي يعاني منها الطلبة أو أصدقائهم، والتعرف إلى مفهوم الذات وخصائصه وأهميته كمكون رئيس للصحة النفسية.
 الفنيات المستخدمة: المحاضرة - المناقشة والحوار، المناظرات ولعب الأدوار، أوراق العمل والنماذج الإرشادية والواجب المنزلي.

جلسة (4): مهارات توكيد الذات
 الأهداف: تطبيق مهارات توكيد الذات التدريب التذعبي، والتميز بين السلوك التوكيدي والسلوك غير التوكيدي وسلوك العدوان، وعلاقة ذلك بسلوك الاستخدام المفرط للإنترنت.
 التقنيات المستخدمة: المحاضرة- المناقشة والحوار، المناظرات ولعب الأدوار، أوراق العمل والنماذج الإرشادية الواجب المنزلي.

جلسة (5): التعرف على فنيات واستراتيجيات التدريب التوكيدي والتدريب عليها.
 الهدف: تدريب المشاركين على تطبيق أسلوب توكيد الذات من خلال التدريب التذعبي.
 الفنيات المستخدمة: المحاضرة- المناقشة الجماعية والحوار- النماذج الإرشادية- الإقناع بضرورة تغيير الأفكار غير المنطقية- أوراق العمل- الواجب المنزلي- ممارسة تمرين التنفس التدريجي وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي.

جلسة (6): مهارات ضبط الذات وتعديل التفكير.

الأهداف: تعريف المشاركين بمهارات ضبط الذات، ومهارات ضبط التفكير. ويسعى المرشد إلى تدريب المشاركين، واكتساب مهارات ضبط الذات وضبط التفكير. الفنيات المستخدمة: يقدم المرشد شرحاً حول مهارات ضبط الذات تجاه الاستخدام المفرط للإنترنت، ومهارات تعديل التفكير تجاه الحاجة إلى الإنترنت أيضاً، ومن خلال المحاضرة وإعطاء المعلومات والمناقشات الجماعية، وتوظيف فنية إعادة البناء المعرفي، والتدريب عليها، والواجبات المنزلية، وعبر الأسئلة والنقاش المشترك.

جلسة (7): إستراتيجيات التعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت (ممارسة العكس، وتحديد وقت الاستخدام).

الأهداف: التعرف إلى استراتيجيات ممارسة العكس، وتحديد وقت الاستخدام من خلال تحديد نمط استخدام كلّ مشارك للإنترنت وكيفية كسر هذا الروتين، ومن ثم تحديد عدد الساعات المخصصة أسبوعياً لاستخدام الإنترنت للعمل على تقليلها.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة- المناقشة والحوار- النماذج الإرشادية- أوراق العمل- الواجب المنزلي. وبناء جدول مخفض لإعادة تنظيم وقت الاستخدام الزائد للإنترنت، ومن ثم توزيع ساعات الاستخدام على أيام الأسبوع في أوقات محددة، وتصوير هذه الممارسات عبر مناقشات جماعية يديرها مع المشاركين، ومن خلال النمذجة، ولعب الأدوار في أجواء الاسترخاء والألفة.

جلسة (8): استراتيجيات التعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت (بطاقات التذكير، واستخدام ساعات التوقف).

الأهداف: التعرف على فنيات واستراتيجيات للتعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت، هما: بطاقات التذكير، واستخدام ساعات التوقف، وفي مواقف تتعلق بالاستخدام المفرط للإنترنت، ومن ثم تطبيق هذه الفنيات والتدريب على ممارستها.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار النماذج الإرشادية، وأوراق العمل: للتدريب على فنيات واستراتيجيات للتعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت- والواجب المنزلي.

ممارسة تمرين التنفس التدريجي ثم أسلوب الاسترخاء والتخيل (قضاء وقت ممتع)

جلسة (9): استراتيجيات التعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت (تكوين قائمة شخصية، والاقتناع التام).

الأهداف: التعرف إلى استراتيجية تكوين قائمة شخصية والاقتناع التام، والتدريب على إتقانها.

الفتيات المستخدمة: المحاضرة- المناقشة والحوار- النماذج التوضيحية- وأوراق العمل- الواجب المنزلي.

جلسة (10): استراتيجيات التعامل مع إدمان الإنترنت (الإرشاد الأسري، والانضمام إلى المجموعات المساندة).

الأهداف: تعريف المشاركين باستراتيجية الإرشاد الأسري والانضمام إلى المجموعات المساندة، وكيفية الاستفادة منها والابتعاد عن الاستخدام المفرط للإنترنت.

الفتيات المستخدمة: المناقشة الجماعية والحوار- ورقة عمل الواجب المنزلي.

المناقشة والحوار والنماذج الإرشادية، وأوراق العمل: للتدريب على فنيات واستراتيجيات للتعامل مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

جلسة (11): مهارات الاتصال والتواصل والعلاقات الاجتماعية.

الأهداف: التعرف إلى مهارات الاتصال والتواصل عند الفرد: السلوك اللفظي وغير اللفظي، وعلى فنيات التواصل الإنساني: الاستماع الفعال، والتعامل مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية، ومهارات إدارة الوقت.

الفتيات المستخدمة: المحاضرة- المناقشة والحوار- النماذج التفسيرية- أوراق العمل- الواجب المنزلي، وتمثيل الأدوار وأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيل، وتطبيق مهارات الاتصال والتواصل الإنساني على حالات ومواقف تتعلق بالاستخدام غير الآمن للإنترنت، ومهارة إدارة الوقت.

جلسة (12): تقييم البرنامج الإرشادي، والإتهاء، وتطبيق القياس البعدي على المشاركين.

الأهداف: إجراء تقييم للبرنامج الإرشادي، ومناقشة الأعمال غير المنتهية، وتطبيق القياس البعدي على المشاركين، وتحديد موعد لتطبيق المتابعة.

الفتيات المستخدمة: المحاضرة- النماذج الإرشادية- ورقة عمل- الواجب المنزلي.

ممارسة أسلوب الاسترخاء- وإجراء تقييم لسلوك المشاركين، والتأكد من استمرار التدريبات، والمناقشة والحوار- النماذج التوضيحية- والتغذية.

جلسة تتبعية: هي جلسة عقدت بعد شهرين من تطبيق البرنامج، وهدفت إلى تتبع الطلبة في المجموعة التجريبية والتأكد من إتباعهم أساليب جديدة في التعامل مع سلوك الاستخدام غير

الآمن للإنترنت بعد إنهمام البرنامج.

إجراءات الدراسة: بعد إعداد الصورة النهائية لمقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت والبرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي، طبق المقياس على عينة متيسرة من طلبة المدارس الحكومية الثانوية وهي الثانوية، ومن خلال الدرجات التي حصلوا عليها على المقياس اختير من بينهم (30) طالباً من الحاصلين على أعلى الدرجات في المقياس، وتم توزيعهم بحسب الدرجة على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت مناصفة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وفي بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2016/2015 تم تطبيق البرنامج على الطلبة الذين تم اختيارهم للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد تم تطبيق القياس القبلي والبعدي على المشاركين في المجموعتين قبل وبعد انتهاء جلسات البرنامج، ومباشرة بعد انتهاء الجلسة الأخيرة، ثم عقد لقاء بالمشاركين بعد شهرين من انتهاء البرنامج لأخذ قياس المتابعة على المجموعة التجريبية من خلال تطبيق مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

المعالجة الإحصائية:

تعد الدراسة الحالية دراسة تجريبية، هدفت التعرف إلى أثر برنامج إرشادي معرفي- سلوكي جمعي في خفض درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية الثانوية، وقد استخدم اختبار (t) للعينتين المرتبطتين للمقارنة بين القياس القبلي والبعدي وقياس المتابعة للمجموعة التجريبية. أما فحص أثر البرنامج الإرشادي والفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فقد أجري من خلال اختبار (t) للعينتين المستقلتين.

نتائج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لفحص أثر المتغير المستقل، وهو البرنامج الإرشادي، على المتغير التابع، وهو الدرجة على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت. وفيما يلي عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة.

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

لاختبار الفرضية الأولى، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) للعينات

المرتبطة لتحديد دلالة الفروق بين درجات الطلبة في المجموعة التجريبية، في القياسين القبلي والبعدي على الاستخدام غير الآمن للإنترنت، كما هو في جدول (2):

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت

| المتغير | التطبيق | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية (df) | قيمة (t) | مستوى الدلالة (α) |
|------------------------------|---------|------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------------------------|
| الاستخدام غير الآمن للإنترنت | قبلي | 15 | 79,35 | 5,43 | 14 | 29,85 | 0,00 |
| | بعدي | 15 | 60,85 | 6,11 | | | |

يعرض جدول (2) نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لفحص الفروق في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت، واتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,01 \geq \alpha$) في درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (t) (29,85)، وبلغ المتوسط القبلي (79,35)، في حين بلغ المتوسط البعدي (60,85). وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي - السلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن لأفراد المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت. لاختبار الفرضية الثانية، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المستقلة لتحديد دلالة الفروق بين درجات الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس البعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت، كما هو في جدول (3):

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق بين درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت

| المتغير | التطبيق | حجم العينة | م. الحسابي | إ. المعياري | د. الحرية (df) | قيمة (t) | م. الدلالة (α) |
|------------------------------|-----------|------------|------------|-------------|----------------|----------|-------------------------|
| الاستخدام غير الآمن للإنترنت | التجريبية | 15 | 59,33 | 6,10 | 14 | 11,40 | 0,00 |
| | الضابطة | 15 | 77,43 | 5,02 | | | |

يعرض جدول (3) نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة لفحص الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت، وأتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,01 \geq \alpha$) في درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (t) (11,40)، وبلغ المتوسط للمجموعة التجريبية (59,33) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (77,43)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

لاختبار الفرضية الثالثة، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المرتبطة لتحديد دلالة الفروق بين درجات الطلبة في المجموعة التجريبية، في القياس البعدي وقياس المتابعة، على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت، كما هي في جدول (4):

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدلالة الفروق بين الدرجات في

القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت

| المتغير | التطبيق | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية (df) | قيمة (t) | مستوى الدلالة (α) |
|------------------------------|---------|------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------------------------|
| الاستخدام غير الآمن للإنترنت | بعدي | 15 | 60,22 | 6,11 | 14 | 0,94 | 0,18 |
| | تبعي | 15 | 60,11 | 6,19 | | | |

يعرض جدول (4) نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لفحص استمرارية أثر البرنامج المعرفي السلوكي على الاستخدام غير الآمن للإنترنت، وأظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) في درجة الاستخدام غير الآمن للإنترنت بين القياسين البعدي وقياس المتابعة، حيث بلغت قيمة (t) (0,94)، وبلغ المتوسط البعدي (60,22)، في حين بلغ متوسط المتابعة (60,11). وهذا يشير إلى استمرارية إيجابية لأثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على درجات الاستخدام غير الآمن للإنترنت.

تفسير نتائج الدراسة:

من خلال عرض نتائج الدراسة تبين نجاح البرنامج الإرشادي المعرفي في التقليل من الاستخدام غير الآمن للإنترنت حيث تبين أن هناك فروقاً بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام غير الآمن للإنترنت، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى النشاطات والفتيات والمواضيع التي استخدمت أثناء تطبيق البرنامج ساهمت في تلافي الاستخدامات غير الآمنة للإنترنت، ومن الأساليب التي تم استخدامها في البرنامج مناقشة الاستخدام المفرط للإنترنت وآثاره السلبية، وإعادة البناء المعرفي، وتعديل للأفكار الخاطئة، والانضمام للمجموعات المساندة، ودور الأسرة في ذلك، ومناقشة الواجبات المنزلية المرتبطة بالواقع. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (شاهين، 2015) ودراسة (الرفاعي، 2011) ودراسة كيم (Kim, 2008)، والتي أظهرت أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في خفض مستوى استخدام الإنترنت، ودور البرنامج في إكساب الطلبة المشاركين مهارات شخصية واجتماعية تساعدهم على التفاعل بإيجابية مع خدمات الإنترنت، والتقليل من الاستخدام السلبي والذي له دور في خلق مشاكل نفسية واجتماعية.

أما القياس التبعي فقد أشار إلى فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي في خفض الاستخدام غير الآمن للإنترنت حيث كان له آثار إيجابية بعيدة المدى على درجة إدمان الإنترنت. وقد تكون هذه النتائج واقعية لما اكتسبه الفرد من مهارات وطرق وأساليب للتعامل بشكل ايجابي والبعد عن السلبيات. وفي المجمل أثبت البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي نجاحه ويمكن استخدامه على نطاق أوسع.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة وتفسيراتها ومحدداتها، يوصي الباحث بما يلي:

- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية في المدارس للتعامل مع الآثار السلبية والضارة للإنترنت وتبصير الطلبة لاستغلال الإنترنت بشكل فعال وإيجابي.
- اعتماد استراتيجية معرفية- سلوكية ومناسبة مع الاستخدام غير الآمن للإنترنت، والتعرف على دورها من خلال مقارنتها بأساليب إرشادية أخرى.
- القيام بتطبيق برنامج معرفي عام للتعامل مع السلبيات الناتجة عن استخدام الانترنت من خلال حصص إرشادية أو نشرات.

قائمة المراجع:

1. أرنوط، بشرى إسماعيل (2007). "إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، م(18)، ع(55)، ص ص 123-156.
2. بوعناقة، سعاد، (2002)، "دور الانترنت في دعم التعليم عن بعد". مجلة المكتبات والمعلومات، م(2)، ع(2)، ص 57-97.
3. الرفاعي، صباح (2011). "فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت"، مجلة كلية التربية- جامعة الاسكندرية، 4(11)، ص ص 329-372.
4. زيتون، كمال عبد المجيد، (2004)، تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصال، القاهرة: عالم الكتب.
5. سالم، محمد صالح، (2002)، العصر الرقمي وثورة المعلومات دراسة في نظم المعلومات وتحديث المجتمع. الهرم: عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية.
6. شاهين، محمد (2015)، "فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين"، مجلة جامعة الأقصى، م(19)، ع(2)، ص ص 358-390.
7. عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (2001). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار العلم.
8. العصيمي، سلطان، (2010)، "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
9. العوضي، إلهام، (2004)، "أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة"، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جدة.
10. الفرغ، خالد فيصل. (2001)، "شبكة الإنترنت وجمهورها في مدينة الرياض: دراسة تطبيقية في ضوء نظرية الاستخدامات والاشباع". رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية الآداب، قسم الاعلام، الرياض.
11. ليري، أحمد صالح (2009). "أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في

- مقاهي الإنترنت"، وزارة الصحة الكويتية: جريدة الشرق الأوسط، العدد 8074.
12. محمد، محمد الهادي، (2001)، تكنولوجيا الاتصالات وشبكات المعلومات، القاهرة: المكتبة الأكاديمية.
13. ملكية، لويس كامل (1990). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت: دار القلم.
14. نجيب، هشام. (1999)، "الإنترنت طريق المعلومات السريع"، مجلة أسواق للكمبيوتر. ع(5). ص 4-14.
15. Adebayo, D, Udegbe, I, & Sunmola, A. (2006). "Gender, Internet Use, and Sexual Behavior, ORIENTATION AMONG Young Nigerians ". *Cyberpsychology and Behaviour*, V(9), N(6), p.p 232- 275.
16. Bardburg, C. (2005): Examination of relationship between obsession beliefs and cognitive flexibility in obsessive compulsive disorder. *Diss. Abs.int,B,6,3398*.
17. Borom, E. "Study Offers Early Look at how Internet is changing daily life". Stanford institute for the quantitative study of society (2000). Pp1-7.
18. Ceyhan, A, & Ceyhan, E.(2008). "Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use". *Cyberpsychology and Behavior*, V(11), N(6), P.P 65-90.
19. Duran. M. (2003). Internet Addiction Disorder. Retrieved June 16, 2013 from: [http://allpsych.com/journal/internet addiction.html](http://allpsych.com/journal/internet%20addiction.html).
20. Grean, A. (2005): " Symptom Reduction in intensive Cognitive Behavioral Treatment of obsessive- Compulsive Disorder". *D.1. B, 66,6, 3409*.
21. Huang, Z. , Wang, M. Qian, M, Tao, R., & Zhong, J. (2007). "Chinese internet addiction inventory: Developing a measure of problematic internet use for Chinese college students" *Cyberpsychology & Behavior*, V(10), N(6), pp. 240-263.
22. Kim, J. (2008)." The effect of an R/T group counseling program on the internet addiction

- level and self- esteem of internet addiction university student". *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-11.
23. Ozcan, N, & Buzul, S. (2007). "Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students", *Cyberpsychology and Behavior*, V(10), N(6), p.p 157-220.
24. Park, S. (2009). "The association between internet use and depressive symptoms among south Korean adolescents". *JSPN* V(14), N(4), 78-112.
25. Substance Abuse & Mental Health Services Administration (SAMHSA), (2013). This publication may be downloaded or ordered at <http://store.samhsa.gov>. Or call samhsa at: 1-877-samhsa-7 (1-877-726-4727) (English and Espanol).
26. Suhail, K, & Bargees, Z, (2006). "Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan". *Cyberpsychology and Behaviour*.v(9), n(3), p.p 45-55.
27. Thtcher, A, & Goolam, S.(2005). "Development and psychometric properties of the probelematic internet use questionnaire". *South African Journal of Psychology*, 35(4), PP. 793-809.