

العنوان:	فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد فى التخفيف من حدة الاثار السلبية لبرنامج ( تطبيق ) الواتس أب على العملية التعليمية
المصدر:	مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية
الناشر:	جامعة حلوان - كلية الخدمة الاجتماعية
المؤلف الرئيسي:	الشربيني، محمد محمد كامل
المجلد/العدد:	ع35، ج1
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2013
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	1 - 66
رقم MD:	730735
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	تكنولوجيا التعليم، التعليم بالإنترنت، برنامج الواتس أب
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/730735">http://search.mandumah.com/Record/730735</a>

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب  
الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

الشربيني، محمد محمد كامل. (2013). فاعلية العلاج المعرفى السلوكى  
فى خدمة الفرد فى التخفيف من حدة الاثار السلبية لبرنامج ( تطبيق )  
الواتس أب على العملية التعليمية.مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية  
والعلوم الإنسانية، ع35، ج1، 1 - 66. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/730735>

إسلوب MLA

الشربيني، محمد محمد كامل. "فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى  
خدمة الفرد فى التخفيف من حدة الاثار السلبية لبرنامج ( تطبيق )  
الواتس أب على العملية التعليمية."مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم  
الإنسانية ع35، ج1 (2013): 1 - 66. مسترجع من  
<http://search.mandumah.com/Record/730735>

**فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف  
من حده الآثار السلبية لبرنامج (تطبيق) الواتس آب على  
العملية التعليمية**

**إعداد**

**د/ محمد محمد كامل الشرييني**

**مدرس بقسم خدمة الفرد (معار)**

**كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة أسيوط**

**أستاذ مساعد بقسم الاجتماع والعمل الاجتماعي**

**كلية الآداب والعلوم الاجتماعية – جامعة السلطان قابوس**



أولاً: تحديد مشكله الدراسة:

عرفت البشرية منذ فجرالتاريخ عدة تطورات وتحولات اجتماعية كان أبرزها على الإطلاق التطور والتحول الحاصل في المجتمعات المعاصرة بفعل تكنولوجيايات الاتصال الحديثة والتي غيرت تقريبا كل نواحي الحياة وأثرت في معظم أنشطتها.

ويعيش العالم اليوم تجليات ثورة التقنية وتكنولوجيا الاتصال والتي أصبحت ذات أهمية بالغة في حياتنا المعاصرة وارتبطت بمختلف جوانب الحياة وباتت تمثل ركيزة نشاط الانسان وتهيئ له المعرفة بالواقع ومشكلاته. ( بلخيري ، 2012: 203 ) وقد تبلورت تقنيات الاتصال الحديث في قنوات عدة تتمثل في تقنية البث الفضائي وشبكة الإنترنت والهاتف النقال ، الأمر الذي أثر وبشكل فعّال في إعادة صياغة أنماط التفاعل الاجتماعي فيما بينهم.

ومع تعاظم تقنيات الانترنت والاتصالات الخلوية عبر الهاتف المحمول ، ومن ثم التواصل والتشبيك بين الأفراد في كل مكان مع بداية القرن الحادي والعشرين أصبح الهاتف المحمول الآن وسيلة رئيسية للاتصالات عن بعد. وقد ازدادت أهميته بعد تعاظم وظائفه وبعد أن أدخلت عليه تطورات تقنية هائلة، وظهور أنماط متطورة منه مثل: phone, I pad, Galaxy...act بأجيالهم المختلفة، استطاعت استيعاب كافة الوظائف والخدمات التي يقدمها جهاز الحاسوب المتطور، وأصبح الهاتف النقال - عند البعض - بديل كاف عن الحاسب الآلي (جودة ،2012 : 257).

وقد أدى ازدهار عصر التطور الإلكتروني السريع الى ازدهار تقنية الانترنت في الهاتف المحمول أيضا والتي نتجت عنه موسوعة من التطبيقات التي تشكل أسلحة مهمة وقد كان للتقدم التقني للانترنت وتكنولوجيا الموبايل أن ظهرت أشكال جديدة من التفاعلات الاجتماعية والتي منها شبكات التواصل Social networks والدردشة الالكترونية والتي أصبحت تنافس حتى الخدمات الاجتماعية الأخرى

للاتنترنت بحيث استحوذت على معظم اهتمام مستعملي شبكة الانترنت وأيضا مستعملي الانترنت في الهاتف المحمول.

وإذا نظرنا إلى عالمنا العربي ، فقد تزايدت معدلات استخدام الشباب العربي بصفة عامة لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الفضاء الإلكتروني، وأصبحت عملية التفاعل الاجتماعي الافتراضي تشكل جزءاً كبيراً من حياة الأفراد. فقد افصح تقرير " كلية دبي للإدارة الحكومية " حول الإعلام الاجتماعي عن تزايد معدلات استخدام الشباب العربي لمواقع التواصل الاجتماعي في كافة الدول العربية خلال الربع الأول من عام 2011، حيث أشار التقرير إلى أن عدد مستخدمي موقع " فيس بوك " فاق 677 مليون مستخدم في منطقة الشرق الأوسط خلال أبريل 2011، وأن مستخدمي الموبايل فاق 250 مليون، كما أن مستخدمي موقع " تويتر " فاق أكثر من 200 مليون مستخدم بنهاية مارس 2012، وقد ساهمت تلك المواقع في تنشيط التفاعل الاجتماعي، ومن ثم التأثير على حالة البناء الاجتماعي بالدول العربية بصورة ملحوظة ( كلية دبي، 2012: 2 )، كما سجل التقرير زيادة مضطربة في معدلات نمو الاستخدام لتلك الشبكات الافتراضية في بعض الدول العربية، فقد ارتفع معدل استخدام فيس بوك من 12% إلى 29% في مصر، وارتفع من 6% إلى 15% بالبحرين، 6% إلى 21% في سلطنة عمان، ومن 4% إلى 18% في السعودية، ومن 20% إلى 47% في اليمن، بينما انخفض 10% إلى ( -76%) في ليبيا نتيجة قطع خدمات الانترنت (تقرير الإعلام الاجتماعي العربي ، 2011 : 9).

ونتيجة لأهمية مجال التكنولوجيا الحديثة وشبكات التواصل الاجتماعي والدراسة الإلكترونية سواء من خلال الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول فقد أهتم العلماء بإجراء العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الموضوعات المختلفة لهذا المجال مثل دوافع مستخدميه وآثاره المختلفة.... إلى غير ذلك فمن الدراسات

العربية الدراسة التي قامت بها جامعة الملك سعود (٢٠٠٧) عن الآثار السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية على العلاقات الأسرية وتجاهل واجبات ومطالب وحقوق الأسرة إزاء الانشغال باستخدام برامج وتطبيقات الهواتف الذكية بمختلف أشكاله. وتشير الدراسة إلى أن ٢١% من المستطلع آراؤهم يقضون أكثر من ٦ ساعات يومياً في استخدام الهاتف الذكي.

أما دراسة (محمود ، ٢٠٠٨) فهدفت إلى التعرف على مختلف المشكلات سواء الاجتماعية والنفسية والدراسية والصحية والثقافية والعاطفية والدينية الناتجة عن استخدام الانترنت.

أيضا دراسة (أمين ، ٢٠٠٩) التي سعت إلى التعرف على مدى استخدام الشباب الجامعي لإحدى مواقع التواصل الاجتماعي (اليوتيوب) ودوافع استخدامه ، والإشباع المتحققة من استخدامهم للموقع ومستوى ثقة الشباب به.

كذلك دراسة (خضر ، ٢٠٠٩) التي هدفت إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي بالتطبيق على موقع Facebook.

وهدفت دراسة (سند ، ٢٠١٠) إلى تحديد العلاقة بين ادمان الانترنت ومشكلات العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أيضا دراسة (عباس ، ٢٠١٢) التي هدفت إلى التعرف على أهم المشكلات النفسية لدى المراهقين الناتجة عن ادمان الانترنت ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين درجات المراهقين على مقياس ادمان الانترنت ودرجاتهم على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب.

أما عن الدراسات الاجنبية فمنها دراسة (Sun Kyong Lee, 2007) التي سعت إلى معرفة أنماط ودوافع استخدام الهاتف المحمول في الولايات المتحدة الأمريكية وكوريا الجنوبية. وانتهت إلى أن المبحوثين يستخدمون الهاتف

المحمول لتحقيق أنواع مختلفة من العلاقات الاجتماعية ، وأن الأمريكيين يتحدثون إلى والديهم وأصدقائهم وأشقائهم والشركاء الرومانسيين بشكل متكرر وأكثر من الكوريين.

أما دراسة ( Lugano, 2008: 2 ) فقد أشارت إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي يمكنها أن تستبدل أو تعيد صياغة التفاعلات المباشرة وجها لوجه.

كما استهدفت دراسة ( Mark , et al., 2009 ) التعرف على استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول بالتطبيق على موقعي Facebook ، Myspace ، وتوصلت الدراسة إلى ان أهم دوافع استخدام الشباب الجامعي للموقعين في أنها وسيلة اتصال فعالة وسهلة ومريحة .

و دراسة ( Cristina Maria. Balteretu, 2010 ) التي تناولت دوافع استخدام الطلبة الجامعيين في رومانيا لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول والتي من أهمها الاتصال بسهولة واكتشاف الكثير من المعلومات عن الآخرين والتحدث مع الآخرين وتبادل الصور ومقطوعات الفيديو .

كما تناولت دراسة ( Antony Palackel, et al, 2011 ) معرفة تأثير استخدام الهاتف المحمول على بنية الشبكات الاجتماعية من حيث الحجم والنوع والموقع ، وأجريت الدراسة عام ٢٠٠٢ ثم أجريت عام ٢٠٠٧ وانتهت إلى أن حجم العلاقات الاجتماعية من خلال الهاتف المحمول اكبر مقارنة بالاتصال الشخصي والبريد الالكتروني وان الإناث والمتزوجون لديهم علاقات أكر في حين أن الذكور وغير المتزوجون لديهم صداقات أكثر.

و دراسة ( hakoama & hakoyama , 2011 ) التي سعت إلى معرفة أهمية امتلاك طلاب الجامعات للهاتف المحمول ومدى تواصلهم من خلاله في علاقاتهم الاجتماعية. وانتهت إلى أن غالبية الباحثين يرون ان الهاتف المحمول أدى إلى زيادة وتقوية علاقاتهم الاجتماعية.



فضلا عن العديد من الدراسات التي تناولت موضوعات مختلفة للهاتف المحمول مثل دراسة (Chui, etal ., 2012) التي تناولت كيفية تصميم وتوجيه التعليم نحو تنمية والاستفادة من تطبيقات الهاتف المحمول ، ودراسة ( Conner & Reid , 2012) التي تناولت تأثيرات الاستخدام المكثف للإنترنت في الهاتف المحمول في الحياة اليومية ودراسة (Dhrubodhi & Janet, 2013) التي تناولت مشاركة الطلاب في مواقع التواصل الاجتماعي والدرشة الالكترونية : وآثارها على تعليم الخدمة الاجتماعية وتناولت دراسة (Jie & Daniel, 2013) تأثير التفاعل الاجتماعي في تعلم الاندماج في بيئة مواقع التواصل الاجتماعي ، وأخيرا دراسة (Deborah, 2013) التي تناولت ادمان الهاتف المحمول عن طريق فحص تطبيقات الهواتف الذكية وتأثيرها على الأفراد.

ويمكن القول إن الدراسات السابقة المتنوعة التي تناولت مجالات هذا الموضوع قد ساعدت الباحث في تكوين صورة متكاملة عن استخدامات الهاتف المحمول ، ومكنته من معرفة الايجابيات والسلبيات واستطاع من خلالها أن يستنبط العديد من الملاحظات العامة ، وأن يستفيدا منها معرفياً ومنهجياً ، وأن يركز على الجوانب التي لم تتناولها .

وقد ظهرت العديد من التطبيقات الخاصة بالدرشة الالكترونية في الهاتف المحمول، أحداها هو برنامج الواتس آب والذي بات رقم واحد في الاستخدام. فإذا نظرنا الى الاحصائيات نجد ان عدد مستخدمي تطبيق الواتس آب يزيد عن عدد مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعية الشهيرة Twitter (٢٠٠ مليون مستخدم) ، أيضا أنّ عدد رسائل تطبيق الواتس تزيد عن ٢٠ مليار رسالة يوميا، بينما شركة الفيسبوك تمرر ما يزيد عن ١٠ مليارات رسالة، وبهذا هي تعد أكثر استخداماً من الرسائل على الفيسبوك ، وهي أكبر شبكة اجتماعية على الإنترنت. ( star counter, 2013).

كما ذكرت الإحصاءات بأن عدد مستخدمي تطبيق الواتس أب من العرب بلغ ٤٥.٦ مليون شخص في الوطن العربي ، وتحتل مصر المركز الأول (شبكة الاعلام العربية ، ٢٠١٣) ، اما في سلطنة عمان فهناك عدد ٦٠٠ الف رسالة اسبوعيا يتم تداولها (عمان تل ، ٢٠١٣).

والواتس أب هو احدى تطبيقات الهاتف المحمول الذي يستخدم في التواصل مع أي شخص في العالم بصفة متزامنة بالنص والصوت والصورة بالإضافة إلى إمكانية التواصل بعدة أشخاص في نفس الوقت. وهي خدمة لم توفرها أي وسيلة اتصالية من قبل، مما جعل الناس يقبلون عليها و يستخدمونها إلى حد الإدمان ، أو كما يقول "فيليب بروتون" إلى درجة الثمالة بفعل الاتصال (Breton, 2000:9) ونتيجة لملاحظة الباحث ، فقد بات معظم الشباب داخل الحرم الجامعي منشغل بعمليات التواصل الاجتماعي ، حتى أثناء المحاضرات الدراسية في الفصول الدراسية بشكل كبير وبصورة منتظمة.

وهذا ما دفع الباحث للقيام بدراسة استطلاعية حول استخدام الهاتف المحمول لمواقع التواصل الاجتماعي والدرشة الالكترونية على عدد (٦٣) من طلاب كلية الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة السلطان قابوس حيث أتضح ان غالبية الطلاب بنسبة (٧٣.٤%) يستخدمون الهاتف المحمول في المحاضرات الدراسية وان تطبيق الواتس أب استحوذ على المرتبة الأولى في الاستخدام بنسبة (٩٤.٧%) من تطبيقات الدردشة الالكترونية.

ووفقا لما اشارت اليه المعارف النظرية والدراسات السابقة فإن تطبيقات الدردشة الالكترونية في الهواتف المحمولة لها العديد من السلبيات على المرسل والمستقبل (والتي من بينها التأثير أو الناحية التعليمية) كما ان معظم هذه الدراسات لم تأخذ على عاتقها العمل على مواجهه أو التخفيف من هذه السلبيات (حيث اقتصرت فقط على معرفة دوافع الاستخدام) وهذا ما دفع إلي المناداة

بضرورة تكاتف جميع التخصصات والتي منها الخدمة الاجتماعية للتخفيف والتوعية بهذه السلبيات وذلك من خلال طرقها المختلفة والتي منها خدمة الفرد. ولما كانت الخدمة الاجتماعية عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة تهدف إلى توافق وتكيف الفرد ومساعدته على مواكبة التغيرات التي تحدث في المجتمع ، ومساعدة الأفراد على التغلب على المعوقات التي تواجههم والتوافق والتكيف مع البيئة الاجتماعية ، فإنها يمكن أن تلعب دورا حيويا في العمل مع فئة الشباب في مواجهه بعض مشكلاتهم والتي منها الآثار السلبية للواتس اب على الناحية التعليمية.

ويعتبر المدخل المعرفي السلوكي من المداخل الهامة التي استخدمت في خدمة الفرد، وقد أكد شيرمان Cherman على أنه قد أمكن استخدام الأساليب المعرفية السلوكية مع الأطفال والكبار الذين لديهم اضطرابات أو خلل أو يعانون من سلوك العنف (Cherman,1987:44).

كذلك يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من المداخل العلمية الحديثة في خدمة الفرد والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة وفي تصحيح تفكير العميل ومشاعره وربطه بالواقع الحاضر وتدعيم لمسئوليته عن نفسه وقراراته مما يجعله قادراً على الضبط الداخلي ولا يلقي بالمسئولية على الآخرين، ومساعدته على أن يكون شخص يتفاعل بإيجابية مع الأحداث في ضوء انفعالات رشيدة وأفكار عقلية وسلوك سوي. ( السيد ، ٢٠٠٩ : ٧٠٤).

ويعتمد العلاج المعرفي السلوكي على ادراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، وبتعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران .

ولأهمية هذا المدخل فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولته وذلك لقياس فاعليته ، وقد أثبت بالفعل فاعليته في العديد من المجالات مثل دراسة (عبد

المجيد ، ٢٠٠١) التي قارنت بين استخدام كل من نموذج التعديل السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي في التقليل من حدة المشكلات السلوكية للإحداث المنحرفين

كما تناولت دراسة (عبد الرحمن ، ٢٠٠١) فعالية نموذج العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة المشكلات المترتبة على اغتصاب الإناث.

كذلك أثبتت دراسة (عبد الونيس ، ٢٠٠٨) نجاح هذا العلاج في تحقيق نتائج ايجابية لزيادة وعي الطالبات الجامعيات بالمشكلات المؤدية للطلاق .

أيضا دراسة (عثمان ، ٢٠١١) التي تناولت ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتنمية المهارات الحياتية لدى المرأة بعد مرحلة الأمية.

وأخيرا دراسة (ابراهيم ، ٢٠١٢) التي سعت الى معرفة مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لمرضى جراحات القلب المفتوح.

هذا بالإضافة إلى العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت هذا النموذج العلاجي في المجالات المختلفة ، مثل دراسة (William, 2003) التي أثبتت فعالية العلاج المعرفي السلوكي للشيزوفرانيا.

ودراسة (Irene, 2004) التي استخدم العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من مشكلات المراهقين في دور رعاية الأطفال.

كذلك دراسة (Linden., etal, 2005) التي هدفت الى التعرف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج مرضى اضطراب القلق.

كما تناولت دراسة (Tricia, Janis, Sharon, 2008) التدخل المهني الجماعي باستخدام العلاج المعرفي السلوكي مع مرضى البدانة الذين اجريت لهم جراحات ، وقد ساعد التدخل المهني على تعديل معارفهم وسلوكهم نحو عادات الطعام.

وأخيرا دراسة (Lynn., et al , 2012) التي تناولت التدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي مع أطفال التوحد لمساعدتهم على الدمج في المدارس.

وقد لاحظ الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ان العلاج المعرفي السلوكي قد استخدم في العديد من المجالات واثبت فاعليته إلا انه لم يستخدم في مجال التكنولوجيا الحديثة وتطبيقات الدردشة الالكترونية - على حد علم الباحث - الأمر الذي شجع الباحث على استخدام هذا العلاج في محاولة لمواجهه هذه المشكلة.

وعلى ذلك تحدد الدراسة الحالية فيما يلي:

"فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حده الآثار السلبية لبرنامج الواتس آب على العملية التعليمية"

ثانيا : أهمية الدراسة ومبررات اختيارها :

- تتبع أهمية هذه الدراسة من اعتبارات عديدة أبرزها ندرة البحوث والدراسات العربية التي أجريت حول تأثيرات الهاتف المحمول (بعيدا عن الناحية الصحية) حيث ان معظم اهتمام العلماء قد تركز على استخدام الانترنت وشبكات التواصل والدردشة الالكترونية من خلال الحاسب الآلي أكثر من الهواتف المحمولة واقتصر الاهتمام بالهاتف المحمول باستخدامات محدودة جدا بالرغم من مميزات الهاتف المحمول مقارنة بالحواسيب ، وبالرغم من تزايد عدد مستخدميه بشدة مقارنة بالحاسب الآلي.
- أشارت بعض الدراسات مثل دراسة Cassidy إلى تغلغل هذه الشبكات في أوساط الشباب الجامعي ، حيث وصلت نسبتهم ٧٩% ( 50 : Cassidy ,

(2006)، الأمر الذي يدفعنا الى ضرورة معرفة تأثيراتها على هذه الفئة وكيفيه التخفيف من الآثار السلبية لها.

- محاولة فهم وتفسير العلاقات المتبادلة بين ظاهرة استعمال الهاتف النقال والبناء الاجتماعي الثقافي للشباب العماني من خلال دراسة محددة الموضوع ودقيقة الهدف تتمثل في احد تأثيرات استعمالات الهاتف المحمول (العملية التعليمية)

- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأولى - في حدود ما اطلع عليه الباحث - التي اهتمت بالتخفيف من حدة الآثار السلبية لاستخدام الشباب الجامعي للواتس اب في المجتمع العماني علي العملية التعليمية.

- تحاول الدراسة توجيه انتباه الباحثين إلى أهمية دراسة هذا النوع من التكنولوجيا الحديثة ، والمتمثل في تطبيقات التواصل الاجتماعي عامة وتطبيق الوتس اب بصفة خاصة.

- ان هذه الدراسة تعالج موضوع حديث يرتبط بتطبيقات الانترنت وانعكاساتها على التفاعل الاجتماعي بين البشر.

- حاجة المجتمع إلى التوعية بالأخطار الناتجة عن استخدام التكنولوجيا رغم فوائدها.

- كما أن هذا البحث سيفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين لأجراء مزيد من الأبحاث والبرامج الأخرى

للتعرف على سلبيات التكنولوجيا الحديثة ومحاولة مواجهتها..

### ثالثا : أهداف الدراسة :

- قياس مدى فعالية برنامج التدخل المهني لطريقة خدمه الفرد ، باستخدام المدخل المعرفي السلوكي في التخفيف من حده الآثار السلبية لبرنامج الواتس اب على العملية التعليمية.
- إثراء الجانب النظري في الخدمة الاجتماعية فيما يتعلق بالآثار المترتبة على استخدام التكنولوجيا الحديثة وتطبيقات الدردشة الالكترونية وكيفيه التخفيف من سلبياتها.

### رابعا : فروض الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى الاجابة على الفرض الرئيسي التالي :  
يؤدي التدخل المهني لخدمة الفرد باستخدام العلاج المعرفي السلوكي إلى التخفيف من حده الآثار السلبية لبرنامج الواتس اب على العملية التعليمية.

خامسا : المفاهيم والموجهات النظرية للدراسة:

أ-الفاعلية: تعرف كلمة الفاعلية بانها الكفاية أي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة وفقا لمعايير محددة مسبقا ، وتزداد الفاعلية كلما امكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا (بدوي ، ١٩٨٢ : ١٢٧)

وتستخدم في الخدمة الاجتماعية على انها امكانية مساعدة العميل على الوصول الى الأهداف وذلك من خلال التدخل المهني في فترة زمنية محددة (بدوي ، ١٩٨٢ : ١٥٣)

ويتحدد مفهوم الفاعلية اجرائيا في هذه الدراسة بمدى قدرة برنامج التدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حده الآثار السلبية لبرنامج الواتس اب على العملية التعليمية.

ب- الشبكة الاجتماعية virtual community: تجمعات اجتماعية تشكلت من أماكن متفرقة في أنحاء العالم يتقاربون ويتواصلون فيما بينهم عبر شاشات الكمبيوتر والبريد الإلكتروني.

ج- المواقع الاجتماعية: هي " مواقع إلكترونية اجتماعية على الإنترنت ، التي تتيح للأفراد أو الجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي، عندما يتعذر التواصل في الواقع الحقيقي".

د- تطبيق الواتس آب:

هو برنامج تواصل اجتماعي ودردشة ، قائم على الاتصال بالشبكة العنكبوتية ( الإنترنت) على الهاتف المحمول ، ويعتمد على رقم الهاتف الشخصي ، أي أن كل رقم هاتف له مستخدم واحد فقط في الواتس آب .

وللواتس آب تأثير كبير على الحياة الاجتماعية سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية.

التأثيرات السلبية:

يؤثر البرنامج (التطبيق) بشكل سلبي على الحياة الاجتماعية ويتضح ذلك في اهدار الوقت ومن جهة أخرى عدم التواصل الفعلي والشخصي بين الأشخاص لأنه يحل محل الزيارة الشخصية.

كذلك سهولة نقل الشائعات والترفيه المفرط الناتج على الكسل وخسارة الوقت دون أي فائدة تذكر.

أيضا من أبرز تأثيرات السلبية لهذا التطبيق هو ضعف العلاقات الأسرية، ومنها علاقة الطفل بأمه وأبيه، وضعف علاقة المراهق أو الشاب بوالديه، وضعف علاقة الزوجين ببعضهما البعض.

ومن أبرز سلبياته هو تفسخ العلاقات الاجتماعية وإضعاف التواصل وتبادل الزيارات بين الأصدقاء والمعارف وحتى في محيط الأسرة الواحدة ، وهذا مؤشر



غير جيد ينذر بتفكك أسري وإضعاف صلة الرحم . كذلك أوضحت التقارير المختلفة ان من الأسباب الرئيسية للحوادث هي استخدام تطبيقات المحمول المختلفة أثناء القيادة.

وأخيرا تأثيره على الناحية الصحية ويتضح ذلك من خلال ضعف البصر ، حيث يقضي مستخدميه ساعات طويلة مدققين النظر في شاشة الهاتف فضلا عن تأثيره على الصحة عموما من خلال السهر الى وقت متأخر..  
التأثيرات الإيجابية:

من أهم ما يميز هذه الخدمة سهولة نقل الملفات والصور والتواصل وبسرعة رمزي جدا وأيضا من أسباب انتشاره توافق صيغة البرنامج مع جميع أنواع الهواتف وأيضا لسهولة استخدامه.

أيضا ساهم الاستخدام بشكل كبير في تقليص المسافات وساعدت على التقليل من الشعور بالغربة والإحساس بالبعد. بالإضافة الى قلة التكلفة المادية مقارنة بالمكالمات الهاتفية .

هـ- العلاج المعرفي السلوكي :

تعتبر نظرية العلاج المعرفي السلوكي نتاج تداخل ثلاث مدارس هي العلاج السلوكي، العلاج المعرفي، علم النفس الاجتماعي المعرفي، وترتكز على إطار نظرية التعلم الاجتماعي التي تشير الى أن عملية التعليم تتم من خلال إدراك الناس لمواقف حياتهم ومن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية، والسلوكيات التي يتم التركيز عليها تعرف بالسلوكيات المستهدفة وتبدأ بوقائع السلوك التي تسبق المشكلة والأحداث التي تليها تسمى النتائج ويكون استخدام النتائج الإيجابية لتغيير السلوكيات المرضية من خلال أهمية نظرية التعلم الاجتماعي

( Cooper,et al.,2005:151 )

وهو أحد الأساليب التي تستخدم أساليب وطرقاً أكثر إيجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم، وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها محدثة تغييراً في كيفية رؤيته لذاته وللعالم وللمستقبل. (ابراهيم ، ٢٠١٣ : ٥). كما أنه من خلال هذا العلاج يتم تحديد التشوهات والاضطرابات المعرفية التي ينتج عنها السلوك والتركيز على مساعدة الأفراد للتعامل مع المشكلات بطريقة عقلانية

( David , 2003 : 50 ).

ويقصد الباحث بالعلاج المعرفي السلوكي اجرائياً بأنه منهج علاجي يستخدم مع طلاب كلية الآداب بجامعة السلطان قابوس لتعديل أو تغيير السلوك الظاهر غير المرغوب وهو استخدام تطبيق الواتس اب أثناء المحاضرات والفصول الدراسية ، من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى الطلاب بهدف التعديل الفعال لعمليات الإدراك ، والجوانب المعرفية المرتبطة باستخدام التطبيق أثناء المحاضرات الدراسية ، وتدعيم العمليات المعرفية من خلال نماذج وأطر سلوكية مرغوبة ، مما يؤدي إلى إحداث تغييرات في السلوك ، وذلك باستخدام تكتيكات واستراتيجيات المعرفي السلوكي من خلال إعداد برنامج للتخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج الواتس اب على العملية التعليمية باستخدام الأساليب الفنية للمدخل المعرفي السلوكي

خطوات التدخل المعرفي السلوكي : ( David , 2003 : 50 )

١- تحديد السلوكيات الإشكالية.

٢- التقدير ويتضمن تصور عن السلوك الخاطئ والنظر إلى المقدمات التي تثير السلوك.

٣- تحديد الهدف حيث يعمل الأخصائي والعميل معا لتحديد أهداف التغيير.

٤- التدخل فهو يتضمن التكنيكات التي تجعل العميل قادر على أن يصل إلى الهدف الذي تم وضعه.

٥- تدعيم التغيير ذلك أن إكتساب السلوكيات الجديدة الإيجابية يحتاج تدعيم إيجابي فيشجع العميل على الاندماج في سلوكيات جديدة مرغوبة.

الأهداف العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي: تتحدد أهداف العلاج المعرفي السلوكي كنمط علاجي في:

- ١- تحديد المشكلات في مصطلحات سلوكهم.
- ٢- مساعدة العملاء على إدراك دور الأحداث السابقة ونتائجها وتأثيرها على السلوك.
- ٣- تدريب العملاء على تعديل سلوكهم من خلال أساليب التدخل المختلفة.
- ٤- العمل على تقييم التغييرات السلوكية والمعرفية ( Scott , 2006 : 316 ).

ثالثا : الاجراءات المنهجية للدراسة:

١- نوع الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية Quasi-Experimental Study وهي تهتم بمعرفة أثر متغير مستقل وهو العلاج المعرفي السلوكي على متغير تابع وهو الآثار السلبية لبرنامج واتس اب على العملية التعليمية.

٢- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اختار الباحث التصميم التجريبي باستخدام التجربة القبليّة البعدية على مجموعتين احدهما ضابطة (لا يطبق عليها العلاج) وتستخدم كمعيار للمقارنة والأخرى تجريبية .

### ٣- أدوات الدراسة:

#### أ- المقابلات شبه المقتنة Semi-structured Interview:

تمت اجراء مقابلات شبه مقتنة مع عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم الاجتماعية - جامعة السلطان قابوس للتعرف على الآثار السلبية لتطبيق الواتس اب على العملية التعليمية.

#### ب- استمارة استبيان الكترونية

صمم الباحث استمارة استبيان للحصول على البيانات من عينة الدراسة بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة السلطان قابوس ، وقد تم اختبار صدق محتواها بعرضها على عدد (٧) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية بقسم الاجتماع والعمل الاجتماعي وذلك لإيجاد اتفاق حول الصياغة ولقد تم تعديل الصياغة بالإضافة الى حذف بعض العبارات حتى وصلت نسبة الاتفاق الى ٨٠% لكل عبارة علي الأقل.

كذلك تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (الأرقام الزوجية والأرقام الفردية) وكذلك طريقة إعادة التطبيق على عدد (١٠) من الطلاب (بخلاف عينة البحث) وقد كان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني (١٤) يوم. وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وذلك بين درجة لكل طالب في التطبيق الأول ثم درجته بعد ١٤ يوما.

وقد وصل معامل الثبات إلي (٠.٨٥) بدرجة ثقة ٩٥% وهي قيمة تعتبر عالية ، ثم تم حساب معامل الصدق والذي بلغ (٠.٩٠) وبذلك كان معامل الصدق والثبات على درجة عالية وبالتالي أمكن الاعتماد عليهما في هذه الدراسة.

ج- مقياس آثار استخدام برنامج (تطبيق) الواتس آب نظرا لان الدراسة الحالية من الدراسات التجريبية فكان لزاما على الباحث تحديد اداه يمكن من خلالها قياس المتغير التابع (الآثار السلبية لتطبيق الواتس آب على العملية التعليمية).

ويشتمل المقياس على ( ١٧ ) عبارة يختار الطالب ما بين ثلاث استجابات ( موافق ، أحيانا ، غير موافق ) وموضوع امام هذه التقديرات ثلاث درجات هي ٣ ، ٢ ، ١ على الترتيب ، وذلك عندما يكون التأثير سلبي للبرنامج ، بينما تكون التقديرات الثلاث في اتجاه عكسي ( ١ ، ٢ ، ٣ ) عندما يكون التأثير ايجابي ( للعبارات الستة عشر الأولى أما العبارة السابعة عشر فهي عكسية ) ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٩ - ٤٩ درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة الى قوة التأثير السلبي ( ٤٠ - ٤٩ ) بينما تشير الدرجة المنخفضة الى ضعف التأثير السلبي ( ١٩ - ٢٩ ) ، وتشير الدرجة المتوسطة الى المحايدة ( ٣٠ - ٣٩ ) .

وقد قام الباحث بتصميم هذا المقياس لاستخدام تطبيق الواتس آب من خلال الخطوات الآتية :

أ- قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة ، وكذلك الاطلاع على الكتابات النظرية التي تناولت الدردشة الالكترونية ودوافع استخدامها.

ب- قام الباحث بصياغة مجموعة من عبارات المقياس في صورته المبدئية في ضوء ما يلي:

- الأساس النظري للدراسات السابقة في المجال.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة من الطلاب يستخدمون تطبيق الواتس آب أثناء المحاضرات وفي الفصول الدراسية

• نتائج استطلاع رأي بعض أعضاء هيئة التدريس بقسم الاجتماع والعمل الاجتماعي .

وتكونت عبارات المقياس في صورتها المبدئية ، من ثمانية وثلاثين عبارة ، ثم قام الباحث بعرض المقياس على عدد من أعضاء الهيئة الأكاديمية ، لمعرفة سلامة العبارات من حيث الصياغة ومدى الارتباط بموضوع الدراسة .

ج- بعد حذف بعض العبارات ، وإضافة بعض العبارات الأخرى حسب رأي المحكمين ، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج اختبارات الصدق والثبات للمقياس ، توصل الباحث إلى صياغة المقياس في صورته النهائية ، حيث بلغت عدد عباراته (١٧) .

طريقة تصحيح المقياس:

تكونت عبارات المقياس من (١٧) عبارة (١٦ عبارة ايجابية وعبارة سلبية واحدة) تأخذ استجابة التدرج الثلاثي (نعم - أحيانا - لا) ، وقد حسبت الدرجات للاستجابة كما يلي:

نعم ثلاث درجات ، أحيانا درجتان ، لا درجة واحدة ، وبذلك تكون درجات المقياس كما يلي:

- الدرجة الكلية (العظمى) للمقياس =  $3 \times 16 = 48$  . بالإضافة الى

درجة واحدة للعبارة السلبية ليكون الاجمالي ٤٩

- الدرجة المتوسطة للمقياس =  $2 \times 17 = 34$

- الدرجة الصغرى للمقياس =  $1 \times 16 = 16$  بالإضافة الى ثلاث

درجات للعبارة السلبية ليكون الاجمالي ١٩

صدق وثبات المقياس :

أ- صدق المقياس:

يقصد بصدق المقياس أن تكون فقراته مرتبطة بالسلوك المراد قياسه، أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ولتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بإخضاع المقياس لحساب أنواع الصدق التالية:

**الصدق الظاهري: Face Validity**

قام الباحث بعرض المقياس على المحكمين ، وهم مجموعة من أساتذة الخدمة الاجتماعية والعلوم الاجتماعية في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بقسم علم الاجتماع والعمل الاجتماعي جامعة السلطان قابوس ، وذلك بهدف إبداء الرأي حول مدى سلامة صياغة عبارات المقياس وارتباطها وملائمتها لموضوع الدراسة (وعددهم ٧ محكمين).

وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة بناء على آراء المحكمين، وتم استبعاد العبارات التي تقل نسبة الاتفاق عليها من المحكمين عن (٨٠%).

**الصدق الإحصائي: Statistical Validity**

قام الباحث بتطبيق المقياس على مجموعتين من الطلاب ، وتتكون كل مجموعة من عشرة طلاب ، العينة الأولى مكونة من الطلاب الذين يستخدمون البرنامج في المحاضرات ، والعينة الثانية مكونة من الطلاب الذين لا يستخدمون البرنامج في المحاضرات ، ثم قام الباحث بتحديد صدق المقياس في تحديد الفروق بين نتائج تطبيق المقياس على العينتين ، ودلالاتها الإحصائية ، ودرجة الثقة التي تحقق صدقه الإحصائي ، وذلك باستخدام الإختبار الإحصائي (T) لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين ، وجدول رقم (١) يوضح النتائج :

### جدول رقم (١)

يوضح نتائج اختبار (T) للفرق بين المجموعتين لتطبيق المقياس

الدلالة الإحصائية	(t) الجدول	(t) المحسوبة	$S^2$ التباين	$\bar{X}$ المتوسط	العينة
معنوية عند $\alpha = 0.01$	٢.٨٧	٦.٥٤	٦٩.٩	٤١	الأولي (المستخدمين)
			١٣.٨	٢٦	الثانية (غير المستخدمين)

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات مفردات العينة الأولى على مقياس آثار استخدام برنامج (تطبيق) الواتس اب للطلاب بلغ حوالي (٤١) وتباين (٦٩.٩)، بينما بلغ متوسط درجات مفردات العينة الثانية على نفس المقياس (٢٦) وتباين قدره (١٣.٨)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٦.٥٤) وهي < من (T) الجدولية والتي بلغت (٢.٨٧)، مما يشير إلى أن المقياس يتسم بالصدق الإحصائي بدرجة ثقة (٩٩%) ويؤكد صلاحيته للتطبيق. الصدق العاملي للمقياس:

قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي على طريقة حساب المصفوفة الارتباطية للمقياس، وذلك بحساب معاملات الاتساق الداخلي للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغ (٠.٨١) مما يحقق الصدق العاملي للمقياس.

#### ب- ثبات المقياس: Reliability

يمكن تعريف الثبات بأنه قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج أو نتائج قريبة منها، إذا ما استخدم على الأفراد أنفسهم أكثر من مرة في ظروف متقاربة، ويمكن القول بأن هذا المقياس يتميز بدرجة مقبولة من الثبات كما سيتضح فيما يلي.



حساب معامل الثبات :

لتقدير معامل ثبات المقياس في هذه الدراسة طبقت الطرق الآتية

١- طريقة التجزئة النصفية:

وتتضمن هذه الطريقة تقسيم أداة القياس ذات العبارات المتعددة إلى مجموعتين مجموعة تضم الأرقام الزوجية والأخرى تضم الأرقام الفردية ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وبلغ ( ٠.٧٩ )

٢- طريقة إعادة الاختبار: Test-Retest

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من الطلاب قوامها عشرة طلاب من الذين يستخدمون تطبيق الواتس اب (من خارج عينة البحث) ، وذلك مرتين بفاصل زمني أربعة عشر يوما بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس استخدام تطبيق الواتس اب، وتعتبر قيمة معامل الارتباط الناتجة بمثابة معامل الثبات للمقياس ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (٠.٩٣)، وجميع قيم معامل الثبات دالة إحصائيا عند مستوى معنوية  $\alpha = (٠.٠١)$ .

د- دليل ملاحظة استخدام الطلاب لتطبيق الواتس اب :

الهدف من هذه الاداة هي الوقوف على الدرجة الكمية لوقوع مظاهر السلوك ( معدلات تكرار السلوك ).

ولإعداد دليل الملاحظة فقد قام الباحث بتصميم دليل الملاحظة مقسم الى أربعة أقسام رئيسة هي :

- أ- بيانات عن القائم بعملية الملاحظة (سواء الباحث أو أعضاء هيئة التدريس المكلفين من قبل الباحث) .
- ب- بيانات عن الطالب.

ج- السلوكيات (استخدام الواتس اب في المحاضرة) التي يتم ملاحظتها كما يلي:

- استخدام تطبيق الواتس اب أمام الأستاذ
- استخدام تطبيق الواتس اب بصورة مخفية لا يراها الأستاذ قدر الامكان (تحت المذكرة أو بداخل شنطة اليد أو غير ذلك)
- الاستئذان من الأستاذ للخروج من المحاضرة لاستخدام التطبيق والعودة مرة أخرى

وقد راعى الباحث أن يشمل دليل الملاحظة عدة شروط والتي يمكن أن تعمل على تحسين وثبات صحة الملاحظة وهي (منسي ، ٢٠٠٢ : ٢٩).

وحدة الملاحظة : تمثلت وحدة الملاحظة في الطلاب اللذين يستخدمون تطبيق الواتس اب

مكان الملاحظة : الفصل الدراسي للمحاضرات .

الجوانب المراد ملاحظتها : وهي محدودة بدليل الملاحظة ، من حيث مظاهر السلوك (استخدام التطبيق).

تبسيط إجراءات الملاحظة : من خلال تسجيل الملاحظات في الجدول المعد بدليل ملاحظة يوضع علامات ( ✓ ) مما يتيح للقائم بالملاحظة إمكانية التنفيذ بسهولة .

تدريب الملاحظين : قام الباحث بالشرح والتوضيح لكيفية تطبيق دليل الملاحظة لأعضاء الهيئة الأكاديمية المكلفين بالملاحظة.

٤- عينة الدراسة:

قام الباحث بإجراء الخطوات الآتية لاختيار العينة :

أ- بناء على الدراسة الاستطلاعية تم اختيار ٥١ طالب وطالبة الأكثر استخداما للتطبيق في الفصول الدراسية.

ب- من (٥١) طالب من الذين تم اختيارهم في الخطوة السابقة تم اختيار طلاب قسم الاجتماع والعمل الاجتماعي فقط لسهولة تواجدهم وملاحظتهم في مكان واحد وبلغ عددهم (٣١ طالب وطالبة).

ج- تم استبعاد طلاب الفرقة الأولى لاحتمالية عدم معرفتهم بالقواعد والنظام الدراسي (وعددهم ٣) فأصبحت العينة (٢٨).

د- تم تطبيق المقياس على الطلاب وقد تم اختيار أعلى الطلاب حصولا على درجة المقياس (والتي تعني أكثرهم تأثرا بسلبيات الواتس آب) وعددهم (٢٠) طالب من بين (٢٨).

هـ- تم تقسيم الطلاب بطريقة عشوائية الى مجموعتين أحداها تجريبية (١٠) طلاب والأخرى ضابطة (١٠) طلاب أيضا.

٥- مجتمع الدراسة : وهو المجتمع الذي تمت سحب العينة منه ويتمثل في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة السلطان قابوس.

٦- مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني: ويتمثل في كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة السلطان قابوس - بمحافظة مسقط سلطنة عمان.

ب- المجال البشري: عينة عمدية من طلاب قسم الاجتماع والعمل الاجتماعي مقدارها ٢٠ مفردة.

ج- المجال الزمني: تم جمع البيانات في الفترة من ٠١/٠١/٢٠١٢ وحتى

٠٥/١٥/٢٠١٣.

٧- توصيف برنامج التدخل المهني مع الطلاب للتخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج الواتس أب على العملية التعليمية.

من خلال استقراء الباحث لتفسير مسببات استخدام البرنامج أثناء المحاضرات وفي المذاكرة، يمكن القول بان مسببات الاستخدام هي التفاعل بين الآليات المعرفية والسلوكية المتمثلة في العوامل المثبطة للمل أثناء المذاكرة وفي المحاضرات ، عدم المعرفة بتعليمات المذاكرة والتركيز الصحيحة ، العادات الخاطئة أثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة ، العوامل المعرفية ، الاختلال الوظيفي للمعتقدات (مثل ضرورة الرد على الرسائل وغيرها) ، الاستغراق الطويل في الاستخدام لذا يقوم العلاج المعرفي السلوكي في تقليل استثارة الاستخدام وتحسين أداء المذاكرة من خلال تغيير السلوكيات والعادات التي ترتبط بالمذاكرة ؛ حيث يتم تضمين المكون المعرفي في تصحيح الأفكار الخاطئة والتصدي للمعتقدات المشوهة أو غير القادرة على التكيف والمرتبطة بحضور المحاضرات والمرتبطة بالمذاكرة ويستخدم العلاج المعرفي السلوكي فنيات متعددة تعتمد على دمج الفنيات المعرفية والفنيات السلوكية في الحد من الآثار السلبية للبرنامج على العملية التعليمية، حيث يتضمن العلاج بالتحكم في المنبه أو المثير، العلاج بالحد من الاستخدام والعلاج بالتدخلات المعرفية والعلاج بتعليمات عادات المذاكرة وحضور المحاضرات وغيرها ( أنظر استراتيجيات وأساليب التدخل المهني) ، ويتكون البرنامج من ( ٢٤ جلسة ) ؛ على مدى ستة أشهر بواقع جلسة أسبوعيا.

أ- أهداف البرنامج :

- تعديل المعارف الخاطئة المرتبطة باستخدام تطبيق الواتس أب أثناء المحاضرات الدراسية وأثناء المذاكرة.(تعديل وتغيير أسباب الاستخدام)
- التخطيط لعملية التغيير المستهدفة للطلاب.(عدم استخدام التطبيق)

- تحديد الأساليب العلاجية للمدخل المعرفي السلوكي ، التي يمكن استخدامها لتحقيق التغيير المستهدف، والتي تناسب مع فردية كل طالب.
- تنفيذ محتوى برنامج التدخل من خلال المقابلات الفردية والجماعية مع الطلاب.

• المتابعة والتقييم الدوري لكل حالة من حيث:

١- مستوى التغيير في متوسط الدرجات على مقياس استخدام تطبيق الواتس آب.

٢- مستوى التغيير في متوسط الدرجات لمعدلات التكرار على دليل الملاحظة للباحث وذلك أثناء المحاضرات الدراسية.

ب- المستفيدون من البرنامج: طلاب قسم الاجتماع والعمل الاجتماعي المستخدمين للتطبيق أثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة (حالات الدراسة) .

ج- مكان تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج في مكتب الباحث بقسم الاجتماع والعمل الاجتماعي.

د- مدة تنفيذ البرنامج : نفذ البرنامج على مدى أربع وعشرون أسبوعاً ، بواقع جلسة واحدة أسبوعياً بمعدل ثلاثون دقيقة لكل جلسة.

هـ- إستراتيجيات وأساليب التدخل المهني:

- إستراتيجية الاستعراض المعرفي : لتقدير وتحديد نوعية المشكلة والمشكلات المترتبة عليها ومظاهر السلوك غير المرغوب ، وأهداف التغيير والأفكار الخاطئة .
- إستراتيجية إعادة البناء المعرفي : لمساعدة الطالب على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلته أو سلوكه (أهمية التركيز في المحاضرة وعدم استخدام التطبيق لتجنب التشتت وعدم ترك أي جزء من

المحاضرة) ، لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة (الرغبة في استخدام التطبيق) ، حتى يستطيع أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارسته (إثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة).

- إستراتيجية تغيير السلوك: لتحديد مظاهر السلوك غير المرغوب (استخدام تطبيق الواتس اب أثناء المحاضرات الدراسية وأثناء المذاكرة) والنتائج المترتبة على الاستخدام (التشتت ، عدم فهم الدرس ، فقدان أجزاء من المحاضرة وغيرها) ، وإيجاد الدافع لايقافه وإقناع الطالب بالسلوك الجديد (عدم الاستخدام) ، وتدريبه على ممارسته ، واستخدام أساليب التدعيم الإيجابي لتثبيت ممارسة هذا السلوك الجديد (في حالة عدم الاستخدام).
- إستراتيجية ضبط الذات " السيطرة الذاتية " وتعنى إكساب الطالب القدرة على التحكم في دوافعه الذاتية (التحكم في رغبته في الاستخدام).
- التدعيم الإيجابي : يتم في كل مرة يؤدي فيها الطالب السلوك المرغوب ويكون التأكيد ليس فقط على النجاح الكلي بل على الجزئي ، فالطالب يريد التدعيم الإيجابي (الثناء والمدح ) حيث يزيد ذلك من احتمالية حدوث السلوك مرة أخرى وهنا يعمل الأخصائي على خلق الفرص للعمل ليتلقى مكافأة على سلوكه الجديد.

• الواجبات المنزلية : وتشمل عدم قيام الطالب باستخدام التطبيق أثناء المذاكرة اليومية أو أثناء عمل التكاليفات.

و- وسائل تنفيذ البرنامج:

- تقديم الثناء والتدعيم المعنوي في المحاضرات (سواء من خلال الباحث أو أعضاء هيئة التدريس المكلفين من قبل الباحث) لما يحققه الطلاب من تقدم في السلوك خلال تنفيذ البرنامج، مما يعزز السلوك المكتسب لدى الطالب ، وبالتالي يصبح هو نموذج للاقتداء (النمذجة) لغيره من الطلاب .

- التركيز على الطلاب (حالات الدراسة) في المحاضرات (سواء من خلال الباحث أو أعضاء هيئة التدريس المكلفين من قبل الباحث) في المناقشات والعرض والشرح وذلك لان الطلاب عندما يشعرون بأنهم سيعرضون المحاضرة بعد انتهائها أو أنهم محل للمناقشة في أي وقت سيساعد ذلك على جذب انتباههم بشكل أكبر والبعد عن ما يشتمهم.
- المهام المنزلية والمتمثلة في عدم قيام الطالب باستخدام التطبيق أثناء المذاكرة وجعل نعمة الرسائل التي تصل عن طريق التطبيق صامتة وعدم الرد على أحد أثناء الاستذكار (الرد على رسائل الواتس آب) وعدم النظر إلى الهاتف المحمول من وقت لآخر أثناء المذاكرة (وذلك لأن البعض ينظر إليه من آن لآخر ليتأكد من رسائل الواتس آب) وعدم وضع الهاتف المحمول بجوار الطالب أثناء المذاكرة.
- لوحة تتضمن اسم كل طالب (عينة الدراسة ) ويتم تسجيل نقاط التقدم عليها على شكل أعمدة تزيد درجتها كلما حقق الطالب تقدما في البرنامج وتسمح له بأن يتابع تطوره من خلال ما يراه من درجات تضاف إلى اسمه كل مرة.

#### ز- مراحل تنفيذ البرنامج:

- المرحلة الأولى: استغرقت هذه المرحلة شهرا واحدا ، وتهدف إلى تحديد المتغيرات التي يسعى البرنامج إلى تغييرها وهي:
- المتغيرات المعرفية : وهي المتغيرات التي ترتبط بالعمليات المعرفية المرتبطة برغبة الطلاب (عينة الدراسة) في استخدام تطبيق الواتس آب ، والتي تتمثل في معارفهم وأفكارهم حول الاستخدام ، فضلا عن الانفعالات المرتبطة بهذه المعارف والأفكار.) والتي تصل أحيانا إلى الضحك أثناء المحاضرة).

المتغيرات السلوكية: وهي التي تمثل مظاهر السلوك غير المرغوبة التي يمارسها الطلاب والتي تشكل عائقا لهم في الاستفادة من المحاضرة بشكل كامل أو المذاكرة بشكل جيد ، والتي أمكن تحديدها من دليل الملاحظة (إعداد الباحث)، حيث تضمنت هذه المظاهر كل من:

- استخدام التطبيق أثناء المحاضرة
- الاستئذان من المحاضرة لبضع دقائق للاستخدام

وتتم هذه المرحلة من خلال الآتي :

- أ- إتمام إجراءات التعاقد، بأخذ موافقة الطالب على الالتحاق ببرنامج التدخل.
- ب- المقابلات الفردية مع الطلاب للتعرف على المعارف والأفكار الخاطئة المتصلة باستخدام التطبيق أثناء المحاضرة أو أثناء المذاكرة ، وكذلك التعرف على الأسباب التي تدفعهم للاستخدام.
- ج- المقابلات الفردية مع أعضاء هيئة التدريس اللذين يدرسون لهؤلاء الطلاب لمعرفة معدل استخدام الطلاب للتطبيق.
- هـ- المقابلات الجماعية مع الطلاب ، وذلك لسمع آراء الطلاب فيما يحدث أثناء المحاضرات من قبل أعضاء هيئة التدريس المكلفين بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك أي صعوبات تواجههم في سبيل تحقيق الهدف من التدخل المهني ( عدم الاستخدام) بالإضافة إلى ضرورة تقديم التعزيز المعنوي لهم. وفي نهاية هذه المرحلة يتم إجراء عدة قياسات لتحديد درجات كل طالب على كل من:

١- مقياس استخدام الواتس اب.

٢- دليل الملاحظة: ويقوم بإجراء تسجيل معدلات التكرار لوقوع السلوك من خلال:



- الباحث: بتسجيل عدد مرات حدوث سلوك الطالب على الجدول المعد لذلك، من خلال ملاحظة الباحث أثناء المحاضرات (سواء محاضرات الباحث أو محاضرات أعضاء هيئة التدريس).
- الطالب: بتسجيل عدد مرات حدوث سلوك الاستخدام على الجدول المعد لذلك.

#### المرحلة الثانية :

وتضمنت هذه المرحلة عمليتي التخطيط والتنفيذ لبرنامج التدخل المهني وذلك من قبل الباحث من خلال استخدام أساليب المدخل المعرفي السلوكي المختلفة وقد استغرقت هذه المرحلة أربعة أشهر ، وكذلك مع أعضاء هيئة التدريس المكلفين من قبل الباحث بهدف التركيز على الطلاب (حالات الدراسة) أثناء المحاضرات ( بالاتصالات اللفظية وغير اللفظية وخاصة التواصل بالأعين) ، وطلب منهم شرح بعض أجزاء المحاضرة للتأكد من متابعتهم للدرس باستمرار ، وأساليب المعاملة مع الطالب عند ممارسته لهذه السلوكيات (تعزيز، عقاب .. إلخ).

#### المرحلة الثالثة:

وتضمنت هذه المرحلة تقييم نتائج برنامج التدخل وقد استغرقت شهرا واحدا ، والتعرف على عائد التدخل المهني كما يلي:

- التحليل الكمي للتعرف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها الإحصائية بين نتائج القياس القبلي/ البعدي وذلك بإعادة تطبيق كل من :

- مقياس استخدام الواتس اب..
- دليل الملاحظة لسلوك الاستخدام .

على أن يتم هذا التطبيق لكل من المقياس ، ودليل الملاحظة بعد انتهاء برنامج التدخل المهني.

-التحليل الكيفي لمحتوى كل من :

- المقابلات الفردية مع الطلاب.
- المقابلات الجماعية مع الطلاب .
- المقابلات الفردية مع أعضاء هيئة التدريس اللذين يدرسون للطلاب (أعضاء هيئة التدريس المكلفين من قبل الباحث).

٨-إجراءات الضبط والتحكم في برنامج التدخل المهني :

من أجل التحكم في نتائج التدخل المهني فقد تم وضع مجموعة من الشروط لتحقيق الصدق الداخلي للمتغير المستقل :

١- تحديد عينة الدراسة تحت شروط تتفق مع نوعية تصميم البحث وأهدافه وإمكانياته التطبيقية ، وتحقيق قدر من التجانس والتكافؤ بين مفردات العينة من حيث:

- طلاب قسم الاجتماع والعمل الاجتماعي.

- جميع المفردات من مشتركين في الانترنت عبر الهاتف .

- أن تكون شبكة الانترنت التي يستخدمها الطلاب واحدة لاستخدام البرنامج (التطبيق) هي شبكة (عمان تل) وذلك لأن هناك العديد من الشبكات التي تكون إشارتها ضعيفة في الفصول الدراسية وبالتالي لا يعمل الانترنت.

٢- تنفيذ التدخل المهني في زمن قصير نسبيا (أربعة أشهر) بما لا يخل بفاعلية النتائج وعدم إلحاق مفردات عينة الدراسة ببرامج وأنشطة أخرى غير أنشطة البرنامج (مثل دورات التوعية التي تقوم بها الجامعة) لتقليل أثر الخبرات والأحداث الخارجية على المتغير التابع.

- ٣- الحرص على المواظبة المستمرة لجميع مفردات عينة الدراسة المشتركين في برنامج التدخل المهني على الحضور سواء في المقابلات الفردية أو الجماعية ، كذلك الحرص على مقابلة الأساتذة المكلفين بالملاحظة أسبوعيا .
- ٤- ممارسة المدخل المعرفي السلوكي من خلال الباحث فقط ودون الاستعانة بأي باحثين آخرين ضماناً لتوحيد المتغير التجريبي إلى حد كبير.

#### خامسا : نتائج الدراسة

١- نتائج تتعلق بوصف مجتمع العينة من الطلاب (استمارة الاستبيان)

#### جدول (٢)

نتائج تتعلق بوصف مجتمع العينة من الطلاب

النسبة المئوية	العدد	الفئات	البيان
١٠%	٢	ذكر	النوع
٩٠%	١٨	أنثى	
	٢٠٠١	المتوسط الحسابي	السن
٣٥%	٧	الثانية	الفرقة
٤٥%	٩	الثالثة	
١٥%	٣	الرابعة	
٥%	١	الخامسة	
١٥%	٣	(أ) ٢-٢٩	المعدل التراكمي
٤٥%	٩	(ب) -٢٠٣٠ ٢٠٧٤	
٣٥%	٧	(ج) -٢٠٧٥	

		٣٠٢٩
%٥	١	(د) ٣٠٧٤-٣٠٣٠
صفر	صفر	(هـ) ٤-٣٠٧٥

يتضح من جدول (٢) أن الفئة الغالبة من الطلاب تتركز في الإناث بنسبة ٩٠% وأن المتوسط الحسابي لعمر العينة بلغ ٢٠.١ سنة وقد احتلت الفرقتين الثالثة والثانية (على الترتيب) على النصيب الأكبر من العينة.

### جدول (٣)

يوضح الإجابات على الأسئلة والعبارات التي تتعلق باستخدام البرنامج

النسبة المئوية	العدد	الفئات	البيان
صفر	صفر	(أ) أقل من ٤ ساعات	عدد ساعات الاستخدام
%٥	١	(ب) من ٤-أقل من ٨ ساعات	
%٩٥	١٩	(ج) ٨ فأكثر	
%٨٥	١٧	(أ) نعم	هل زاد وقت الاستخدام
%١٠	٢	(ب) إلي حد ما	
%٥	١	(ج) لا	
%٣٥	٧	(أ) 1 phone	نوع الهاتف
%٥٠	١٠	(ب) Samsung	
%٥	١	(ج) Blackberry	
%١٠	٢	(د) أخرى	

النسبة المئوية	العدد	الفئات	البيان
صفر	صفر	(أ) أقل من ٥٠	عدد الرسائل
٥%	١	(ب) من ٥٠-أقل من ١٠٠	
٩٥%	١٩	(ج) ١٠٠ فأكثر	
٩٥%	١٩	(أ) نعم	الإشتراك في مجموعات
٥%	١	(ب) لا	
٤٠%	٨	(أ) الشعور بالملك	أسباب الاستخدام
٢٠%	٤	(ب) الاضطراب	
٢٥%	٥	(ج) الاعتياد	
١٥%	٣	(د) أخرى	

- أ - أما عن استخدامات البرنامج الأسبوعية وغيرها فتتلخص في جدول (٤) . فقد أوضحت غالبية العينة (١٩) طالبا بنسبة ٩٥% من أنهم يستخدمون البرنامج (التطبيق) لمدة تزيد عن ٨ ساعات الأمر الذي يعكس الاستخدام المرتفع.
- ب - وإذا نظرنا إلى المعدل التراكمي فنجد أن أكثر من ٩٥% تقل معدلاتهم عن ٣.٢٩ ، بينما ٥% فقط من العينة تزيد معدلاتها عن ٣.٣٠ ولا يوجد أي طالب يزيد معدله عن ٣.٧٥.
- ج - أما عن زيادة وقت الاستخدام ، فقد أشار ١٧ طالبا من العينة بنسبة ٨٥% أن وقت استخدامهم للتطبيق قد زاد في هذه السنة عن ذي قبل.
- د - نوع الهاتف : يوضح الجدول أن الغالبية العظمى من العينة تستخدم الهاتف من النوع Samsung يليه I phone بنسب ٥٠% و ٣٥% على التوالي.

هـ- وعن عدد الرسائل المرسلة والمستقبلة ، فقد أشارت غالبية العينة (١٩) طالبا بنسبة ٩٥% أن عدد الرسائل التي يستقبلونها ويرسلونها تتجاوز الـ ١٠٠ رسالة أسبوعيا،

و- أيضا اتضح من الجدول أن غالبية العينة (١٩) طالبا بنسبة ٩٥% مشتركة في مجموعات مختلفة (للأصدقاء-للأهل-لمجموعة الدراسة... وغيرها) مما يزيد من فرص استقبال الرسائل.

ز- وأخيرا فيما يتعلق بأسباب الاستخدام ، فقد أوضح (٨) طلاب من العينة بنسبة ٤٠% من أنهم يستخدمون البرنامج في المحاضرات أو أثناء المذاكرة لشعورهم بالملل سواء من ناحية طريق شرح الأستاذ أو من صعوبة أو عدم فهم الدرس ، بينما أشار (٥) طلاب أنهم يستخدمون البرنامج للاعتياد على استخدامه فهم أحيانا يقومون بفتحه دون استخدامه ولكن للنظر إليه أو تصفحه أو للتأكد من عدم وجود أي رسائل جديدة . بينما أوضح (٤) طلاب من العينة بنسبة ٢٥% أنهم يستخدمون البرنامج كنوع من الاضطرار ، حيث يستلموا رسائل ويضطرون إلى الرد عليهم وأخيرا أشار (٣) طلاب بنسبة ١٥% من ان هناك أسباب أخرى تدفعهم للاستخدام مثل انتظار رسائل أو التأكد من أن البرنامج يعمل أو لضرورة توصيل رسالة معينة لا تحتمل الانتظار ... إلى غير ذلك.

٢- اختبار الفرض الرئيسي للدراسة :

يؤدي التدخل المهني لخدمة الفرد باستخدام العلاج المعرفي السلوكي إلى التخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج واتس اب على العملية التعليمية.

تم التحقق من صحة الفرض الرئيسي من خلال ما يلي :  
 أ- حساب الفروق بين درجات القياس القبلي للحالات التجريبية والضابطة  
 يوضح جدول (٤) الفروق بين درجات القياس القبلي للحالات التجريبية  
 والضابطة.

جدول رقم (٤)

يوضح الفروق بين درجات القياس القبلي للحالات التجريبية والضابطة

٤١	٤٥	٤٢	٤٤	٤٠	٤٣	٤١	٤٤	٤١	٤٠	الحالات الضابطة $X_1$
٤٢	٤٠	٤١	٤٣	٤٢	٤١	٤٣	٤٠	٤١	٤٢	الحالات التجريبية $X_2$
المتوسط الحسابي لكل عينة						$\bar{X}_1 = 42.1$		$\bar{X}_2 = 42$		
الانحراف المعياري لكل عينة						$S_1 = 1.792$		$S_2 = 1.764$		
الانحراف المعياري للعينتين						$S_{\bar{x}} = 0.792$				
المحسوبة (T)						$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{x}}} = 0.126$				
الفرق غير معنوي إحصائياً T المحسوبة أصغر من T الجدول										

يتضح من الجدول عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة الإحصائية بين درجات القياس القبلي للحالات التجريبية والضابطة على المقياس ، حيث بلغت متوسط درجات الحالات التجريبية (٤٢) ، ومتوسط درجات الحالات الضابطة (٤٢.١) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٠.١٢٦) ، وقيمة (T) الجدولية (٢.٨٩) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين كلا من درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي على أساس مستوى معنوية قدره ٠.٠٥ .

ب- حساب الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي للحالات التجريبية  
يوضح جدول (٥) الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي للحالات  
التجريبية.

جدول رقم (٥)

يوضح الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للحالات التجريبية

٤٢	٤٠	٤١	٤٣	٤٢	٤٦	٤٣	٤٠	٤١	٤٢	$X_1$ القبلي
٢٢	١٩	١٨	٢٣	٢٣	٢٤	٢٢	١٨	٢٣	٢١	$X_2$ البعدي

المتوسط الحسابي لكل عينة	$\bar{X}_1 = 42$	$\bar{X}_2 = 21.3$
الانحراف المعياري لكل عينة	$S_1 = 1.764$	$S_2 = 2.214$
الانحراف المعياري للعينتين	$S_{\dots} = 0.895$	
المحسوبة (T)	$T = \bar{X}_1 - \bar{X}_2 / S_{X_1 - X_2} = 23.13$	
الفرق معنوي إحصائياً T المحسوبة أكبر من T الجدول		

يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة الإحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للحالات التجريبية على المقياس ، حيث بلغت متوسط درجات القياس القبلي (٤٢)، ودرجات القياس البعدي (٢١.٣)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٢٣.١٣)، وقيمة (T) الجدولية (٢.٨٩) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا من درجات القياسين القبلي والبعدي للحالات التجريبية على أساس مستوى معنوية قدره ٠.٠٠١ .



ج- حساب الفروق بين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

جدول رقم (٦)

يوضح الفروق بين درجات القياسين البعدي لحالات التجريبية والضابطة

٤٠	٤٢	٤١	٤٢	٤٣	٤١	٤٢	٤٣	٤٠	٤١	الحالات الضابطة $X_1$
٢٢	١٩	١٨	٢٣	٢٣	٢٤	٢٢	١٨	٢٣	٢١	الحالات التجريبية $X_2$

المتوسط الحسابي لكل عينة	$\bar{X}_1 = 41.5$	$\bar{X}_2 = 21.3$
الانحراف المعياري لكل عينة	$S_1 = 1.08$	$S_2 = 2.214$
الانحراف المعياري للعينتين	$S_{\dots} = 0.779$	
(T) المحسوبة	$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\dots}} = 25.93$	
الفرق معنوي إحصائياً T المحسوبة أكبر من T الجدول		

أشار الجدول ان متوسط درجات القياس البعدي (٢١.٣) للمجموعة التجريبية ، وللمجموعة الضابطة (٤١.٥) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٢٥.٩٣) ، وقيمة (T) الجدولية (٢.٨٩) مما يوضح وجود فروق معنوية بين كلا من درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة (مستوى معنوية قدره 0.01)

د- حساب الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :  
جدول رقم (٧) يوضح الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة:

٤١	٤٥	٤٢	٤٤	٤٠	٤٣	٤١	٤٤	٤١	٤٠	$X_1$ القبلي
٤٠	٤٢	٤١	٤٢	٤٣	٤١	٤٢	٤٣	٤٠	٤١	$X_2$ البعدي

المتوسط الحسابي لكل

$$\bar{X}_1 = 42.1$$

$$\bar{X}_2 = 41.5$$

عينة

الانحراف المعياري لكل

$$S_1 = 1.792$$

$$S_2 = 1.08$$

عينة

الانحراف المعياري

$$S_{x_1 - x_2} = 0.662$$

للعينتين

المحسوبة (T)

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{x_1 - x_2}} = 0.907$$

الفرق غير معنوي إحصائياً T المحسوبة أصغر من T الجدول

أوضحت نتائج الدراسة أن متوسط درجات القياس القبلي للمجموعة الضابطة (٤٢.١) والقياس البعدي (٤١.٥) لنفس المجموعة التجريبية ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٠.٩٠٧) ، وقيمة (T) الجدولية (٢.٨٩) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين كلا من درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على أساس مستوى معنوية قدره 0.01.

٣- تفسير نتائج الدراسة:

يتضح من خلال عرض النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي في مقياس الآثار السلبية

لبرنامج الواتس اب على العملية التعليمية . كذلك أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، وكذلك وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، وهذا في مجمله يشير إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار السلبية للتطبيق على العملية التعليمية. ويرى الباحث أن التقدم الذي أحرزه طلاب المجموعة التجريبية إنما يرجع إلى رغبة المشاركين في البرنامج في التخلص من الآثار السلبية نتيجة للتدخل مما أدى إلى تعاونهم ، واستجابتهم لتعليمات الباحث أثناء المقابلات ، وانجازهم للواجبات المنزلية التي ارتبطت بمفاهيم البرنامج وفتياته وإتباعهم للعادات السليمة في المحاضرات وأثناء المذاكرة.

- توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار السلبية للتطبيق على العملية التعليمية ، وهنا تكون الدراسة قد تبنت مفهوماً وقائياً إذ أن التخفيف من هذه الآثار السلبية على العملية التعليمية يساعد على تركيز الطالب ومن ثم الوقاية من الفشل الدراسي أو الحصول على تقديرات منخفضة (والتي قد تقع به تحت الملاحظة الأكاديمية).
- أشارت نتائج الدراسة أن عملية الدردشة الالكترونية ما زالت تجذب العديد من فئات الشباب المختلفة (والتي منها الطلاب الجامعيين) إلى استخدامها تحت أي ظروف وفي أي وقت حتى أثناء المحاضرات الدراسية ويرجع إلى ذلك إلى أن عملية الدردشة في حد ذاتها تمثل متعة للطلاب ينغمز في لذتها حتى وإن كان ذلك في وقت المحاضرة وعلى حساب الدرس. أيضاً قلته الوعي والإدراك لآثار الاستخدام في المحاضرات وأيضاً معتقداتهم الخاطئة (مثل ان عدم التركيز أثناء المحاضرة أمر غير مهم حيث أن الطالب

المستخدم للبرنامج يشعر بأنه باستطاعته أن يفهم الدرس بمفرده عند عودته) وشعورهم بالخجل الشديد إذا لم يردوا على الرسائل القادمة إليهم وعدم معرفتهم بكيفية التعامل مع مثل هذه المواقف ، أيضا قلته معارف الطلاب عن المشكلات التي يمكن أن تترتب على استخدامهم للتطبيق سواء في المحاضرة أو أثناء المذاكرة ، كما أن هذه السلوكيات الخاطئة ترجع أيضا إلى وجود مجموعة من الأفكار السلبية والخطئة تجاه بعض أعضاء الهيئة الأكاديمية مثل عدم الفهم منهم وعدم إتباعهم أساليب مختلفة لجذبهم مما يؤدي إلى شعور الطلاب بالملل بسبب بطئ المحاضرة (من وجهه نظرهم). فضلا عن تساهل بعض أعضاء الهيئة الأكاديمية عند رؤية الطلاب مستخدمين للتطبيق أو عدم ملاحظة الأعضاء الأكاديميين لهذا السلوك (الاستخدام أثناء المحاضرة) ، وشعور البعض بأنها حرية شخصية ، وتتفق هذه الأسباب والدوافع والآثار السلبية لبرامج وتطبيقات التواصل الاجتماعي (والتي مناه الواتس اب) مع دراسة (خضر ، ٢٠٠٩) ودراسة (سند ، ٢٠١٠) ، ودراسة (حجازي ، ٢٠١١) ، ودراسة (جودة ، ٢٠١٢) ، وتتفق أيضا مع كثير من الدراسات الأجنبية مثل دراسة (Kyong, 2007) ، ودراسة (Mark, et al., 2009) ، ودراسة (Cristina Maria. ) ، ودراسة (Balteretu, 2010) ، ودراسة (Antony Palackel, et al, 2011) ، ودراسة (Deborah, 2013)

- كما أوضحت الدراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة الآثار السلبية للتطبيق على العملية التعليمية من خلال إيقاف استخدام التطبيق أثناء المذاكرة وفي المحاضرات. وتتفق هذه النتائج مع دراسات عربية وأجنبية عديدة في المجالات المختلفة ، مثل ودراسة (الميز ، ٢٠٠٥) ، ودراسة (جاب الله ، ٢٠٠٨) ، ودراسة (عبد العال ، ٢٠٠٨)

، ودراسة (عثمان ، ٢٠١١) دراسة (Ellis , 2005) ، ودراسة (Shakford , 2005) ، ودراسة (Ellis, 2008).

• ويفسر الباحث التغيير في درجة المقياس لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي والتي تدربت على العلاج المعرفي السلوكي إلى ادراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك لدى الطلاب المستخدمين للبرنامج فبتعديل أحد أركان هذا الثلاثي يعدل الطرفان الآخران ثم تعليمهم أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخيلاتهم التي ترتبط بالاستخدام وتعليمهم تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية وتدريبهم على :

• استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية للتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية ترتبط بعملية الاستخدام . بالإضافة إلى تدريبهم على توجيه التعليمات للذات ، ومن ثم تعديل سلوكهم وظيفتهم المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي .

• بالإضافة إلى التدريب أيضا على فنيات سلوكية ضمن نسق العلاج المعرفي السلوكي لاختيار التصرفات والأفكار المختلفة وظيفياً وذلك من خلال جعل الطالب المستخدم يجرب السلوك الذي يتجنبه، مما يتيح التحدي المباشر للأفكار القديمة والتي تؤثر على معتقداته تجاه الاستخدام ومعرفة الآثار الايجابية المترتبة على وقف السلوك الخاطئ (وقف الاستخدام) ويرجع هذا التحسن إلى التغيير والتأثير الذي أحدثته فنيات البرنامج بمكوناته الفرعية المختلفة وذلك من خلال الآتي:

• التحكم في المنبه أو المثير Stimulus Control Therapy: تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على القيام ببعض السلوكيات لتأسيس العلاقة بين بيئة المذاكرة والمحاضرة وبين الاستخدام وإعادة جعل المحاضرة والمذاكرة هي المثير الأساسي وذلك من خلال التدريب على عدم الاستخدام مطلقاً أثناء

المحاضرات أو المذاكرة، والتدريب على استخدام البرنامج فقط بعيدا عن ذلك.

- التدخلات المعرفية Cognitive Interventions Therapy: تم تدريب طلاب المجموعة التجريبية على استبدال المعتقدات غير العقلانية واللامنطقية والاتجاهات بشأن الاستخدام كالشعور بالحرية والخوف على تأثر المرسل وغيرها.

- المكافأة Reinforcement: تدريب طلاب المجموعة التجريبية على إضعاف الاستجابة غير

المرغوب فيها عن طريق حرمانها من المكافأة، وتقوية الاستجابة المطلوبة عن طريق تعزيزها بتقديم المكافأة المطلوبة، وذلك اعتمادا على الملاحظة سواء من قبل الباحث أو من قبل الأعضاء الأكاديميين المكلفين.

نتائج خاصة بالتدخل المهني :

- اتضح أن ممارسة الطالب لبعض السلوكيات الخاطئة (استخدام تطبيق الواتس أب أثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة) يرجع إلى العديد من العوامل النفسية والاجتماعية بعضها يرجع إلى انشغال أعضاء الهيئة الأكاديمية بشرح المحاضرة أكثر من التركيز على فردية كل طالب ومدى متابعته للمحاضرة من الأسباب التي تدفع الطلاب غالى الاستخدام. كذلك استخدام بعض أعضاء الهيئة الأكاديمية لأسلوب الإلقاء النظري فقط دون استخدام أساليب أخرى لجذب الطالب للمحاضرة مما يؤدي إلى شعور الطالب بالملل وهذا يدفعه إلى تفاديه الملل عن طريق الانخراط في استخدام التطبيق.
- فاعلية استخدام المقابلات الجماعية في طريقة خدمة الفرد باعتبارها أدوات لإحداث التعديل أو التغيير في بعض مظاهر السلوك غير المرغوب ،

كما أنها تعتبر من أهم الوسائل لعلاج بعض المشكلات المرتبطة بهذه السلوكيات.

• عند تصميم برنامج التدخل المهني لطريقة خدمة الفرد باستخدام المدخل المعرفي السلوكي ، راعى الباحث التنوع في أنشطة البرنامج ووسائله السمعية والبصرية ، لتحقيق التغيير المطلوب في الطلاب وللمساعدة في جذبهم بدلا من شعورهم بالملل وكنيجة لذلك لوحظ انتظام جميع الحالات التجريبية في المقابلات سواء الفردية أو الجماعية.

• حرص الباحث على ضرورة الاعتماد على أكثر من أداة من أدوات القياس لتقييم نتائج التدخل المهني لطريقة خدمة الفرد باستخدام أساليب المدخل المعرفي السلوكي مع الطلاب ، ومنها:

- أداة لقياس السلوك (المقياس المستخدم) .

- أداة لملاحظة معدلات تكرار حدوث السلوك للمطابقة بين النتائج المستخلصة عند تطبيق هذه الأدوات والتأكد من تقاربها .

• أثارت نتائج هذه الدراسة العديد من القضايا العنقوية الهامة التي يمكن أن تكون أفكار للعديد من الأبحاث والدراسات المستقبلية لعل من أهمها :

• مدى فاعلية تطبيق نفس برنامج التدخل المهني على نفس العينة مرة أخرى بعد عام دراسي ؟

• ما مدى فاعلية تطبيق برنامج التدخل المهني باستخدام أساليب المدخل المعرفي السلوكي في طريقة خدمة الفرد في تخفيف الآثار السلبية للبرنامج (التطبيق) على العملية التعليمية، إذا ما تم تدريب أعضاء الهيئة الأكاديمية على كيفية التعامل مع سلوكيات الطالب الخاصة باستخدام تطبيق الواتس اب في الفصول الدراسية.

## المراجع

\* اولاً : المراجع العربية :

- ابراهيم ، منى عزيز جبران (٢٠١٢).فاعلية نموذج العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لمرضى جراحات القلب المفتوح ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
- السيد ، نفين صابر عبد الحكيم (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الآداب ، جامعة حلوان ، العدد ٢٦ .
- القرنى ، محمد & رشوان ، عبد المنصف (٢٠٠٤). المداخل العلاجية المعاصرة للعمل مع الأفراد والأسر ، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع ، مكة المكرمة.
- الميز ، هند ( ٢٠٠٥). التدخل المهني لخدمة الفرد باستخدام العلاج المعرفي السلوكي مع الأطفال المصابين بمرض السكري لتأهيلهم اجتماعياً ، الرياض ، جامعة الامام سعود.
- أمين ، رضا عبد الواحد ( ٢٠٠٩). استخدامات الشباب الجامعي لموقع اليوتيوب على شبكة الإنترنت ، أبحاث المؤتمر الدولي الأول، الإعلام الجديد : تكنولوجيا جديدة .. لعالم جديد ، جامعة البحرين ، ٧-٩ إبريل) ص ص ٥١١ - ٥٣٦ .
- بدوي ، أحمد زكي (١٩٨٢). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، بيروت ، مكتبة لبنان.
- بلخيري ، رضوان (٢٠١٢).منتديات الدردشة الالكترونية ودورها في احداث التغيير في المجتمع الجزائري : دراسة في دوافع الاستخدام والاشباكات المحققة لمنتدى فيسبوك ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لكلية الآداب والعلوم الاجتماعية ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان.



تقرير الاعلام الاجتماعي (٢٠١١). الاعلام الاجتماعي والحراك المدني ، كلية دبي  
للادارة الحكومية ، الاصدار الثاني (في) :

<http://www.arabsocialmediareport.com/UserManagement/PDF/ASMR%20%20Arabic%20Final.pdf>

تقرير شبكة عمان تل (٢٠١٢).

جاب الله ، غادة قرني مسعد ( ٢٠٠٨ ). تأثير تكنولوجيا المعلومات والاتصالات  
على القيم الاجتماعية لدى الشباب الجامعي وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي  
السلوكي في خدمة الفرد للتعامل معها . دراسة مطبقة على شباب جامعة الفيوم ،  
رسالة غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم .

جودة ، عبد الوهاب (٢٠١٢). التفاعل الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي  
وانعكاساته الاجتماعية على الشباب الجامعي ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لكلية  
الآداب والعلوم الاجتماعية ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان .

حجازي ، هدى محمود حسن (٢٠١١). اتجاهات الشباب الجامعي نحو المشاركة  
في المجتمعات الافتراضية في عصر العولمة ، مجلة دراسات في الخدمة  
الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ع (٣٠) ، ج ٧ .

خضر ، نرمين زكريا ( ٢٠٠٩ ). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب  
المصري لمواقع التواصل الاجتماعي : دراسة على مستخدمي موقع Facebook  
، المؤتمر العلمي الأول، الأسرة والإعلام وتحديات العصر ، جامعة القاهرة ، كلية  
الإعلام ، ١٥ - ١٧ فبراير ، ص ص ٩٣٥ - ١٠٣٥ .

سند ، الشيماء سند سعد حسنين (٢٠١٠). العلاقة بين ادمان الانترنت ومشكلات  
العلاقات الأسرية لدى طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة غير منشورة ، كلية  
الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .

عباس ، وسام عزت محمد (٢٠١١). ادمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

عبد الرحمن ، عفاف راشد (٢٠٠١). دراسة تجريبية مقارنة في خدمة الفرد بين نموذج التدخل في الأزمات والعلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة المشكلات المترتبة على اغتصاب الإناث، القاهرة: بحث منشور بالمؤتمر الرابع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان.

عبد العال ، السيد منصور محمد ( ٢٠٠٨ ). استخدام العلاج المعرفي السلوكي في مواجهة مشكلة تدخين السجائر لدى طلاب المرحلة الثانوية . دراسة مطبقة على طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.

عبد المجيد ، هشام سيد (٢٠٠١). مقارنة فعالية كلاً من التعديل السلوكي المعرفي والتعديل السلوكي في خدمة الفرد في التقليل من حدة المشكلات السلوكية للإحداث الجانحين ، القاهرة: بحث منشور بالمؤتمر الرابع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان.

عبد الونيس ، سوسن (٢٠٠٨). استخدام الاتجاه المعرفي لزيادة وعي الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج بالمشكلات المؤدية للطلاق ، بحث منشور في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، العدد ٢٥ ، الجزء ٣ ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان.

عثمان ، نهلة السيد عبد الحميد (٢٠١١). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتنمية المهارات الحياتية لدى المرأة بعد مرحلة الأمية ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، العدد ٣٠ ، ج ٧ .  
عمان تل (٢٠١٢). تقرير وزارة الاتصالات.

محمود ، محمد العارف (٢٠٠٨). مشكلات الشباب الجامعي الناتجة عن استخدام الانترنت وتصور مقترح لدور خدمة الفرد الجماعية في مواجهتها ، رسالة غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

Antony P, Paul M, Dan D, Ricardo D , Marcus A , (2011). Are mobile phones changing social networks? A longitudinal study of core networks in Kerala" *New media & society* ,vol ., 13,no. 3)pp391-410.

Bălterețu, Cristina Maria; Balaban. Delia ,(2010).Cristina Motivation in Using Social Network Sites by Romanian Students, A Qualitative Approach. *Journal of Media Research*, Vol. 3 Issue 1, ,p p67-74.

Barker.L Robert (2003).The Social Work Dictionary, 5th ed., NASW Press.

Boyd, M.D & Ellison, N, B (2007). Social Networks Sites: Definitions, History, and scholarship , *Journal of Computer – Mediated Communication* , vol.13, Issue 11.

Breton , P. (2000). The cult of the Internet as a threat to the social bond, Paris.

Cassidy J, , (2006) How hanging out on the Internet became big business,

*The New Yorker, Me media*, May 15, 2006, Vol. 82, issue13.

**Cherman, Edmund (1987). Cognitive Therapy, Encyclopedia of social work ,18th ed., NASW, Silver spring, Maryland.**

**Chui ., W., et al (2012). Interface design practice and education towards mobile apps developmet, Procedia of Social and Behavioral Science, 5.**

**Conner ., T & Reid ., Katie (2012).Effects of Intensive Mobile Happiness Reporting in Daily Life, Social Psychological and Personality Science, 3.**

**Cooper . G Marlene, Joon. G lesser,(2005). Clinical Social work Practice**

**An integrated Approach new york, pearson Education, Inc.**

**Cristina Maria , Balteretu.(2010). Cristinam Motivation in Using Social Network Sites by Romanian Students, A Qualitative Approach. ,Journal of Media Research, Vol. 3 Issue 1, ,p p67-74.**

**David. R. Dupper,(2003). School Social work skill and intervention, Effective practice, Canada, John Wiley, sons, INC.**

**Deborah T. Chiarella (2013). Mobile Drug Information : An Examination Smartphone and I pad Apps for the Apple and Android Markets, Journal of Consumer Health on the Internet, 17(2).**

- Dhrubodhi., M & Janet., C (2013). Students's Participation in Social Networking Sites : Implication for Social Work Education, Journal of Teaching Social Work, 32:2.**
- Dobson, K. & Block, L. (1988). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive Behavioral Therapies. Guilford Press, New York.**
- Ellis , A (2000).Rational Emotive Behavior Therapy, In : Jones , R .Six Key Approaches to Counseling and Therapy , British Library, London.**
- Ellis , A (2005).Can Rational-Emotive Behavior Therapy (Rebt) and Acceptance and Commitment Therapy (Act) Resolve Their Differences and Be Integrated?, Journal of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy , Volume: 23, Issue: 2, Pages: 153-168**
- Ellis , A (2008). A case study, Rational Emotive Behavioral therapy (REBT) in treating the Elderly , Academon , Canada.**
- Hakoama M& Hakoyama S, (2011). The Impact of Cell Phone use on Social Networking and Development Among College Students, The American Association of behavioral and Social Sciences Journal, Vol.15. (in) :**  
**<http://aabss.org/Journal2011/05HakoamaFinal.pdf>**

**Irene Steves (2004).Cognitive-behavioral intervention for adolescents in residential childcare, volume 9, Issue 3, P.P 237-246.**

**Jie Lu & Daniel Churchill (2013).The Effects of Social Interaction on Learning Engagement in a Social networking Environment, Interactive Learning Environment, First article.**

**Kuper A and Kuper J(1985). Cognitive Behavior therapy in the Social Science , Encyclopedia London , Goston , Routledge and Kegan Poul .**

**Linden , M , et al.(2005).Efficacy of Cognitive-behavioural Therapy in generalized Anxiety disorder, Psychotherapy and Psychometrics. Vol 64 (1).**

**Lugano, Giuseppe (2008). Mobile Social Networking in Theory and Practice, First Monday, Vol 13, N 11.**

**Lynn Koegel, et al (2012).CBT intervention for children with Autism in inclusive school setting, volume 19, issue 3, p.p 401-412.**

**Mark A. Urista, Qingwen Dong, Day, Kenneth D.(2009). Explaining Why Young Adults Use MySpace and Facebook Through Uses & Gratification Theory ,Human Communication, Vol, 12 Issue 2, Summer, p p215-229.**

**Scott. Boyle, et al., (2006). Direct practice in social work, New York, pearson**

**Education, Inc.**

**Shack ford, S.( 2005). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and its application to Suicidal Adolescents .M.S Ed.**

**Sheafor, B ; Horejsi , C & Horejsi , G ( 2000 ).Techniques and Guidelines for Social Wok Practice, 5 th., Allyn and Bacon ,Boston.**

**Star counter (2013). Next Generation data base technologies will change everything, (in) :**  
**<http://www.starcounter.com/Blogs/Dates/2013>**

**Sun Kyong Lee(2007). A comparative study of new generation's mobile phone use between the U.S. and Korean society, MA thesis. Unpublished (University of Kansas.**

**Sun Kyong Lee(2007). A comparative study of n-generation's mobile phone use between the U.S. and Korean society, MA thesis . unpublished (University of Kansas.**

**Tricia M., Janis H., Sharon R. (2008). A Cognitive-Behavioral Group Therapy Intervention for the treatment of Bing Eating in Bariatric Surgery Patients, Volume 15, Issue 4, P.P 364-375.**

**William B(2003).Use of Single System Research to evaluate the effectiveness of Cognitive-behavioral treatment of Schizophrenia, British Social Work ,33 (7).**





## ملاحق الدراسة

- (١) استمارة استبيان اليكترونية
- (٢) مقياس آثار استخدام برنامج (تطبيق) الواتس آب
- (٣) يوضح أسماء السادة المحكمين لمقياس آثار استخدام برنامج (تطبيق) الواتس آب

ملحق رقم (١)

جامعة السلطان قابوس  
كلية الآداب والعلوم الاجتماعية

استمارة استبيان

فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار  
السلبية لبرنامج (تطبيق) الواتس اب على الحالة التعليمية

إعداد

الدكتور / محمد محمد كامل الشرييني

مدرس بقسم خدمة الفرد (معار)

كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أسيوط

أستاذ مساعد بقسم الاجتماع والعمل الاجتماعي

كلية الآداب والعلوم الاجتماعية - جامعة السلطان قابوس

هذه البيانات سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

- (١) الجنس: (أ) ذكر (ب) أنثى  
(٢) العمر: .....
- (٣) الفرقة: (أ) الأولى (ب) الثانية (ج) الثالثة (د) الرابعة  
(هـ) الخامسة
- (٤) عدد ساعات الاستخدام أسبوعيا:  
(أ) أقل من ٤ ساعات (ب) من ٤-٨ ساعات (ج) ٨ فأكثر  
(٥) المعدل التراكمي :  
(أ) ٢ - ٢.٢٩ (ب) ٢.٣٠ - ٢.٧٤ (ج) ٢.٧٥ - ٣.٢٩ (د) ٣.٣٠ -  
٣.٧٤ (هـ) ٣.٧٥ - ٤
- (٦) هل زاد وقت الاستخدام الحالي عما كان عليه سابقا :  
(أ) نعم (ب) إلى حد ما (ج) لا  
(٧) ما نوع الهاتف الذي تمتلكه :  
(أ) I phone (ب) Samsung (ج) Blackberry (د) أخرى  
(تذكر)
- (٨) عدد الرسائل المرسله أو المستقبله (أسبوعيا) :  
(أ) أقل من ٥٠ (ب) ٥٠ - ١٠٠ (ج) أكثر من ١٠٠
- (٩) هل أنت مشترك في إحدى مجموعات البرنامج التطبيقي ؟  
(أ) نعم (ب) لا
- (١٠) ما هي الأسباب التي تدفعك إلى استخدام البرنامج في المحاضرات أو أثناء  
المذاكرة؟  
(أ) الشعور بالملل (ب) الاضطرار (الرد على الرسائل) (ج) الاعتياد  
(د) أخرى (تذكر)

## ملحق رقم (٢)

رقم المقياس :

التاريخ : / / ٢٠١٣

جامعة السلطان قابوس

كلية الآداب والعلوم الاجتماعية

فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار

السلبية لبرنامج (تطبيق) الواتس اب على العملية التعليمية

نعيش حاليا في عصر التطور الإلكتروني السريع والذي نتج عنه موسوعة من التطبيقات التي تشكل أسلحة مهمة. ومن ضمن هذه التطبيقات والتي باتت تحتل

المركز الأول في الاستخدام برنامج الواتس اب (whats App).

الواتس اب أحد البرامج (التطبيقات) التي انتشرت بشكل كبير في مجتمعاتنا العربية. هذا البرنامج له العديد من المميزات التي لا يستطيع أحد إنكارها ومع ذلك فان له أيضا سلبيات كثيرة.

أحدى هذه السلبيات هي تأثير البرنامج على العملية التعليمية الدراسية لطلابنا خاصة بعد ملاحظه استخدام الطلاب لهذا البرنامج داخل الفصول الدراسية بشكل كبير وبصورة منتظمة.

ولما كانت كل خطوة سوف أخطوها من أجل الوصول إلى هدفي في هذا البحث ، سوف تتوقف على مدى تعاونك الجاد ، ومدى صدق المعلومات التي سوف تدلي بها من خلال إجابتك على أسئلة هذه المقياس ، فإتني أمل الاهتمام والعناية والتركيز عند إجابتك على تساؤلاتها.

أرجو الإجابة عن جميع الأسئلة علما بان جميع البيانات سرية ولا تستخدم مطلقا إلا في أغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ،،،

الباحث

يؤدي استخدام التطبيق إلى :

- (١) لا استطيع الاستغناء عن البرنامج التطبيقي حتى في أيام الامتحانات ؟  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٢) استخدم البرنامج التطبيقي أثناء المحاضرات  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٣) استخدامي للبرنامج التطبيقي قلل ساعات المذاكرة.  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٤) انشغل عن الشرح في وقت المحاضرة.  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٥) استخدامي البرنامج التطبيقي يقلل تركيزي في المحاضرة  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٦) يقاطني احد الأصدقاء أثناء الاستذكار مما يستوجب الحديث معه  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٧) أثناء شرح الأستاذ أضطر إلى الرد (على مداخلات الواتس اب) مما يفقدني التركيز  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٨) اعتذر لأساتذتي عن حضور المحاضرة من خلال البرنامج التطبيقي  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (٩) أرسل البعض أثناء الاستذكار  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا
- (١٠) أسهر الى ساعات متأخرة من الليل مستخدما البرنامج التطبيقي  
(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١١) أشعر بالصداع نتيجة شعوري بان رأسي كان بها صفارة إنذار مما يؤثر على استذكاري.

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٢) أشعر بالكسل نتيجة استخدامي البرنامج التطبيقي مما يؤثر على استذكاري.

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٣) سبق الضحك أثناء المحاضرة للتفاعل مع الأصدقاء مما أثار استاذي

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٤) استخدام البرامج التطبيق يعطني عن المذاكرة أثناء الامتحان

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٥) مستوي تحصيلي يقل نتيجة لاستخدامي البرنامج التطبيقي ؟

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٦) انهماكي في استخدام البرنامج يؤخرني عن وقت المحاضرة ؟

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

(١٧) يساعدي استخدام البرنامج على التواصل مع زملاء الدراسة لاجاز

الواجبات؟

(أ) نعم (ب) أحيانا (ج) لا

ملحق رقم (٣)

قائمة التحكيم مرتبة ايجديا

م	الاسم	الوظيفة	الجامعة
١	أشرف العزب محمد	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	مركز الدراسات الاجتماعية بدبي
٢	عبد الرحمن الصوفي	أستاذ العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٣	عماد فاروق صالح	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٤	صلاح هاشم أحمد	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٥	مجدي عبد ربه	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٦	محمد رضا عنان	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٧	محمود عرفان سرحان	أستاذ مساعد العمل الاجتماعي	جامعة السلطان قابوس - مسقط
٨	منى بكري عبد المجيد	أستاذ مساعد الخدمة الاجتماعية	جامعة أم القرى - السعودية





## ملخص

فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج (تطبيق) الواتس آب "WhatsApp" على العملية التعليمية

يعيش العالم اليوم تجليات ثورة التقنية وتكنولوجيا الاتصال والتي أصبحت ذات أهمية بالغة في حياتنا المعاصرة وارتبطت بمختلف جوانب الحياة. وقد أصبح الهاتف المحمول الآن وسيلة رئيسية للاتصالات عن بعد وازدادت أهميته بعد تعاضم وظائفه وارتباطه بتقنية الانترنت. وبالتالي نتجت عنه موسوعة من التطبيقات والبرامج أحداها هو الواتس آب والذي بات رقم واحد في الاستخدام الذي بلغ عدد مستخدميه يزيد عن عدد مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعية الشهيرة Twitter (٢٠٠ مليون مستخدم) ، أيضا أن عدد الرسائل تزيد عن ٢٠ مليار رسالة يوميًا، بينما شركة الفيسبوك تمرّر ما يزيد عن ١٠ مليارات رسالة فقط.

الواتس آب "WhatsApp" يستخدم في التواصل مع أي شخص في العالم بصفة متزامنة بالنص والصوت والصورة بالإضافة إلى إمكانية التواصل بعدة أشخاص في نفس الوقت. وهي خدمة لم توفرها أي وسيلة اتصالية من قبل، مما جعل الناس يقبلون عليها و يستخدمونها إلى حد الإدمان

لذا تهدف الدراسة الحالية الى قياس مدى فعالية برنامج التدخل المهني لطريقة خدمه الفرد ، باستخدام واحدا من المداخل العلمية الحديثة فيه وهو المدخل المعرفي السلوكي في التخفيف من حده الآثار السلبية لبرنامج الواتس آب على العملية التعليمية والإجابة على الفرض الرئيسي : يؤدي التدخل المهني لخدمة الفرد

باستخدام العلاج المعرفي السلوكي إلى التخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج واتس آب على العملية التعليمية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي باستخدام التجربة القبليّة البعدية على مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (١٠) طلاب وقد استغرق البحث حوالي ستة أشهر. أما عن أدوات الدراسة فقد استخدم الباحث عدة أدوات منها المقابلات شبه المقتنة و استمارة استبيان الكترونية ومقياس آثار استخدام برنامج (تطبيق) واتس آب. وقد أثبتت الدراسة صحة الفرض الرئيسي من خلال الاختبار الإحصائي (T).

## **Summary**

The effectiveness of cognitive behavioral therapy in case work in the reduction of the negative effects of "WhatsApp" program application on the educational process.

Today, the world lives manifestation of the technical revolution and communication technology which was very important and became part of our life. The mobile (phone) now became the major mean of telecommunication specially after its connection with the internet. One of the new programmes that became number one is "WhatsApp", where its user more than 200 million, and 20 billion messages while the face book only 10 billion massages per day.

"WhatsApp" is one of the mbile applications which is used to communication with any one in the world in synchronized text, voice, and video in addition to the possibility of communicating with several people at the same time. As a result people use such program to the extent of addiction.

The current study aims to measure the effectiveness of the intervention program in case work in the reduction of the negative effects of "WhatsApp" program application on the process of education and tried to answer the main hypothesis that intervention in case work using cognitive behavioral therapy will reduce the negative effects of "WhatsApp" program application on the process of education.

The auther used experimental method (before-after) using experimental and control group (10 of each) for 6 month. Also the auther use semi-structure interview, electronic questionnaire and scale in data collection. The hypothesis of the study was statistically accepted (using T test).