



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
مركز البحوث النفسية

# مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة  
تصدر عن مركز البحوث النفسية  
حاصلة على الاعتمادية  
رقم الإيداع 614 / 1994  
الرمز الدولي 1970 - 1816

المجلد ( 35 ) - العدد ( 2 ) - الجزء ( 5 )

حزيران / 2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
مركز البحوث النفسية

مجلة

# العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 35 العدد 2 الجزء 5

ISSN : 1816 - 1970

رقم الأيداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ - ١٨١٦

حزيران / 2024





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير / أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. ياسر خلف رشيد الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. زكريا عبد أحمد	جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقييم	العراق
- أ.د. إيمان صادق عبد الكريم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. أمل عبد الرزاق نعيم المنصوري	جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم الإرشاد التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. زينة علي صالح	جامعة واسط / كلية الآداب / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. سهلة حسين قلندر	جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. رجاء ياسين عبد الله	جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. زينب علي هادي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. ميس محمد كاظم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ علم الاجتماع	العراق

مجلة العلوم النفسية  
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن  
مركز البحوث النفسية  
جمهورية العراق  
قسمة اشتراك  
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة ( ) سنة ابتداءً من .....

..... الأسم : .....

..... العنوان : .....

..... قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقداً ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: / / تاريخ

..... التوقيع : ..... : التاريخ .....

الأفراد: (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	لعدد واحد

## شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا إضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بآخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم .....
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
  - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر .
  - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
  - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

## مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1)

(( في هذا العدد ))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
40 - 1	ابتسام عصام ابراهيم زكي أ.م. د. اثمار شاكر الشطري جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	الهوية الوطنية ودعم المجتمع الموصل سياحيا	1
82 - 41	أ.د. محمد عبد الكريم طاهر كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية	بناء وتطبيق مقياس الاحباط المهني لدى تدريسيي كلية التربية الاساسية	2
118 - 83	م.د. علي احمد جاسم كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية	جودة اتخاذ القرار وعلاقته بالضائقة الاخلاقية لدى المرشدين التربويين	3
144-119	م.د. إبراهيم عويد هراط مديرية تربية كركوك	اثر التعلم الخبراتي في اكتساب المفاهيم النحوية لدى طالبات الصف الثاني المتوسط والاحتفاظ بها	4
174-145	م.م هدى كاظم جاره وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	قلق الموت لدى منتسبي القوات الأمنية	5
208-175	م.د.نهي لعبيبي سهم م.د. علي محمد صاحي وزارة التربية	أثر الحبسة الانفعالية على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة	6
236-209	م.م. رؤى عباس علي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	الالاح السلبى لدى طلبة الاعدادية	7
268-237	سحر خليل عبد الرحمن أ.د. زبيدة عباس محمد جامعة تكريت/كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	فاعلية برنامج تربوي في تحسين السلوك الاخلاقي لدى طالبات المرحلة الاعدادية	8
300-269	رفاه عناد حمد أ.م.د رنا عبد المنعم العباسي الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية	التشبث الأكاديمي لدى طلبة الجامعة	9

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
346-301	نورا سالم محمود سعد زينب محمد صالح جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	الثقافة الرقمية والأمن الإجتماعي في مجتمع متغير ظاهرة البلوكرات أنموذجاً	10
372-347	ايلاف محمد كاظم أ.م.د. فائز جلال كاظم جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	انماط القيادة المدرسية ومؤشرات تطبيقها دراسة ميدانية اجتماعية في محافظة بغداد/ تربية الكرخ الاولى	11
412-373	م.م ميساء علي عطية الجبوري جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلبة الجامعة	12
448-413	م.م زينة سبتي عبد اللطيف علوان الكلية التربوية المفتوحة/ مركز واسط	اثر برنامج تدريبي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التقويض الاجتماعي لدى المرشد التربوي	13
482-449	أ.م.د. ازهار هادي رشيد جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	الاستقامة - التواضع وعلاقته بالمقبولية لدى طلبة جامعة بغداد على وفق HEXACO	14
534-483	لينا علي هلال وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ الثانية	التنمر المدرسي وعلاقته بنمط الشخصية (c) لدى طلبة المرحلة الاعدادية	15
566-535	م.د. سراب عبد الستار محمد كلية التربية الاساسية الشرقاط/ جامعة تكريت	أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط / جامعة تكريت	16
590-567	م.م اماني عبد سليم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	استراتيجية تنال القمر في تنمية الوعي الاثري عند طلاب الصف الخامس الادبي في التاريخ	17
616-591	اسيل مجيد مشكور علي أ.م.د. منى حيدر عبد الجبار جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	القوة الناعمة وانعكاساتها في ثقافة السلام	18





## أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط/جامعة تكريت

م.د. سراب عبد الستار محمد

كلية التربية الاساسية الشرجاط/ جامعة تكريت

### المستخلص:

هدفت الدراسة التحقق من اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى عينة من طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) طالباً وطالبة، منهم (30) في المجموعة التجريبية، و(30) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت. طبق البرنامج العلاجي على المجموعة التجريبية في عشر جلسات، مدة كل منها (60) دقيقة، وبواقع جلستين أسبوعياً. والذي يهدف الى استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية وقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطين ومستقلتين في التحليل الإحصائي وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة احصائية بلغت (0,05) ولصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء نتائج الدراسة وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: الارشاد المعرفي السلوكي، الاستخدام الحكيم، مواقع الانترنت، طلبة كلية التربية الاساسية، جامعة تكريت



## The effect of a cognitive-behavioral counseling program in improving the wise use of Internet sites among students of the College of Basic Education, Al-Sharqat/University of Tikrit

**Prof. Sarab Abdel Sattar Muhammad**

College of Basic Education, Al-Shirqat/University of Tikrit

### **Abstract:**

The study aimed to verify the effect of the cognitive-behavioral counseling program in developing the wise use of Internet sites among a sample of university students. The sample of the experimental study consisted of (60) male and female students, including (30) in the experimental group, and (30) in the control group, whose scores were high and above the cutoff on the wise use of websites scale. The treatment program was applied to the experimental group in ten sessions, each lasting 60 minutes, and two sessions per week. Which aims to replace negative thoughts with positive thoughts. The researcher used the t-test for two interconnected and independent samples in statistical analysis. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the experimental group and the control group, with a statistical significance of (0.05) and in favor of the experimental group. In light of the results of the study, a set of recommendations and proposals was developed

**Keywords: cognitive behavioral guidance, wise use, Internet sites, students of the College of Basic Education, Tikrit University**



## الفصل الاول

### أولاً: مشكلة البحث:

على الرغم من الفوائد التي تقدمها مواقع الانترنت لكن هناك اثاراً سلبية تؤثر في كافة الوظائف الحياتية، نتيجة الاستخدام غير الحكيم لهذه التقنية وهذه التأثيرات تظهر بشكل واضح في فترة المراهقة كونها اكثر الفئات العمرية استخداماً لمواقع الانترنت، وقد أكدت الدراسات الى أن الاستخدام السيء للانترنت يرتبط بالكثير من المشكلات الاسرية والدراسية والعقلية، والجسمية ومشكلات في العمل وفي الاضطرابات النفسية واضطراب في الهوية، وهذه الاضطرابات تؤثر في دافعية التحصيل لدى الطلبة نتيجة التدني في مستوى الطاقة النفسية لديهم والذي يأخذ عدة اوجه منها، الغياب والتسرب من الجامعة وعدم اكمال الواجبات وكثرة المشاكل مع الأسرة والاصدقاء والمدرسين وان العديد من الدراسات تشير إلى أن استعمال مواقع شبكة الانترنت تتم بطريقة بعيدة كل البعد عن أهداف وحاجات الطبقة الحقيقية ، مقروناً بغياب التوجه الأسري أو المؤسسي (عبد العليم، 2017: 15).

فضلاً عن إن طلبة الجامعة يتعرضون بصورة مستمرة للعديد من الضغوطات منها قد تكون نفسية أو دراسية أو أسرية أو مهنية أو اقتصادية ، لذا تسمى هذه المرحلة بمرحلة الضغوط ونتيجة لتفاعل الأفراد مع البيئة المحيطة به قد تفرض عليه ضغوطاً تفوق قدرته وإرادته على التحمل وقد تكون معيقة وخطرة لتحقيق إرادته، الأمر الذي ينتج عنه الكثير من الاضطرابات النفسية والامراض التي تؤدي به إلى ضعف الإرادة(عطير، 2019: 11).

وترى الباحثة أن مشكلة الدراسة الحالية تأتي من أحاسيسها بوجود استخدام غير حكيم لمواقع الانترنت كونها تدريسية في كلية التربية الاساسية الشرفاء جامعة تكريت وتشارك في العديد من المؤتمرات والندوات التي يطرح فيها مشكلات خاصة بالطلبة وفي مقدمتها استخدام الانترنت بصورة خاطئة غير حكيمة وهادفة من قبلهم بالإضافة الى الاختلاف في الرؤى الثقافية والقيمية وضعف ارادتهم، بسبب الظروف والأحداث التي يمر بها البلد والتي أصبحت هناك أعداد لا يستهان بها من الطلبة الغير قادرين على مواجهة واستيعاب تلك الأحداث، التي أدت إلى تغيير النسق القيمي لدى بعض الطلبة والاتجاه السلبي.

ويمثل الإرشاد النفسي احد الوظائف الرئيسية في خدمة المجتمع والتي تعمل على تطور الانسان وتحقيق السعادة له، فمن مهام الإرشاد هي أن تجعل الإنسان يعيش ضمن إطار اجتماعي مقبول، والعمل على إصلاح المجتمع وتطويره ( ملحم, 2007 : 242)

لذا جاءت هذه الدراسة لبناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية استخدام مواقع الانترنت بطريقة منظمة وهادفة. وتتخلص مشكلة الدراسة في الاجابة عن السؤال الآتي:

- ما دور(اثر) الارشاد المعرفي السلوكي في تنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى عينة من طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط/جامعة تكريت؟

#### ثانياً: اهمية البحث

فرض عصر التقنيات وتكنولوجيا الاتصالات والحوايب بكافة أشكالها واقعاً يتطلب التعامل معها بوعي ناتج عن علم ودراية وإدراك أبعادها، إذ إن استثمارها قوة وتركها ضعف، فمنذ نهاية الثمانينات من القرن الماضي انتهت عقود التكتّم عن المنجزات العلمية والمعرفية والابتكارات التكنولوجية الهائلة التي كانت مسخرة للعلوم والشؤون العسكرية التي يسيطر عليها قادة المعسكرين الغربي \_ والشرقي فقط حيث اطلق العنان لثورة الاتصالات والمعلومات في بداية التسعينات، لتبدأ شبكة الانترنت عصراً مدنياً جديداً الذي يسر الطريق لمختلف شعوب الارض بالتواصل وتبادل المعرفة والمعلومات والخبرات في جميع المجالات (الجبوري، 2023: 4).

ومع بداية التقدم السريع والثورة التكنولوجية والمعلوماتية للعالم وانتشار الأجهزة الالكترونية الحديثة والهواتف النقالة الذي سهل للإنترنت ان يفرض نفسه على ساحة المعرفة، وجمع المعلومات الذي اثبت فوائده العديدة والمتنوعة في مختلف مجالات الحياة، إذ كان هذا الموضوع محصوراً بفئة معينة من البشر قادرة على امتلاك تلك الاجهزة لكن بعد الثورة التكنولوجية انتشر بشكل كبير استخدام الانترنت الذي حول العالم إلى قرية صغيرة، وبعد ظهور تقنيات الهواتف المحمولة التي تسهل تصفح مواقع الانترنت اصبحت من الحاجات الأساسية في حياتنا اليومية فالإنترنت سلاح ذو حدين له العديد من الجوانب الإيجابية التي ساعدتنا في التواصل مع الآخرين وفي عمليات البحث عن المعلومات المطلوبة وغير ذلك فضلاً عن

الجوانب السلبية التي لا يمكن اهمالها كاستخدام غير المتوازن لمواقع الأنترنترنت. (الحمصي، 2008: 4).

وإن تقنيات الانترنت ليست مجرد تسهيل عملية الدخول الى مجموعات مختلفة من المواقع والحصول على المعلومات بل اصبحت من اهم مصادر التفاعل والتواصل الاجتماعي، اذ اصبحت منتديات وبناء علاقات مع الآخرين (Emand & West, 2000: 531).

ويشير دولز (Dolez, 2009) أن مواقع التواصل الاجتماعي لها أثر واضح في العملية التعليمية، فقد اثرت على الافكار والمنظومة القيمية لدى اغلب المجتمعات فهي ثورة من التفاعل الانساني التي مكنت الملايين من الناس بمختلف الثقافات والحضارات من التواصل بالصوت والصورة بطريقة مباشرة مما سهل في التعرف على الافكار والآراء بمختلف الميادين التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية بشكل غير رسمي عابراً لقيود المكان والزمان (الكرعب، 2015: 6).

واعتبر الجودو (2011) أن مواقع التواصل الاجتماعي هي الاكثر انتشاراً على شبكة الانترنت، والسبب في ذلك يعود للمزايا التي تقدمها هذه الشبكات مقارنة مع المواقع الإلكترونية الاخرى، مما زاد من مستخدميها يوماً بعد يوم، وقد بينت أنواع مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الجانب العلمي او المعرفي او الأكاديمي أو التجاري وغيرها، ونوع اخر يستخدم الشبكات من اجل الترفيه والتسلية وقضاء اوقات الفراغ، وتعتبر شبكة الانترنت من اهم التقنيات التي يمكن استخدامها بالتعليم بصفة عامة ويؤكد بعض الباحثين أن الأنترنترنت له دوراً مهماً في تغيير الطرق التعليمية المتعارف عليها سابقاً (الخطيب، 2017: 2).

وقد أشار هونج واليس (Huang & Alessi) إلى أنّ مواقع الانترنت تعتبر من أهم الوسائل التي يمكن أن تؤثر في حياة الناس اليومية، بحيث اصبحت أحد مصادر القوة، وقد تعددت استعمالات مواقع الانترنت لدرجة أنها دخلت في مختلف مناحي حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والتربوية، وان الطلبة كجزء من المجتمع عملوا للاستفادة من هذا الابتكار (Huang & Alessi, 1996: 871).

وترى مندلز (Mendels, 2000) الى ان استعمال هذه التقنية يؤدي الى تحسين مهارات واداء الطالب الذي يحتاجها كي ينجح في حياته المستقبلية، وفي السنوات القليلة الماضية انتشر استعمال الأنترنترنت انتشاراً سريعاً وظهر بشكل واضح في المدارس الامريكية

فاغلب المدارس في الولايات المتحدة الامريكية تم توصيلها بالانترنت للحصول على المعلومات، فالانترنت أصبح مطلباً مهماً واسباباً في المدارس الأمريكية ، ومع توافر مواقع هذه التقنية فإن استخدامه للأغراض الأكاديمية اصبح ضرورة في العديد من المؤسسات التعليمية ( Mendels, 2000:295).

ولجعل التعليم اكثر انتاجاً وفاعلية فقد طور التربويون ادوات جديدة وطرائق واختراعات وخبرات ونظريات لاستعمالها في العملية التعليمية، لذا فقد تم تحويل الانترنت لقدرات غير محدودة ليس فقط كوسيلة جديدة في مجال التعليم، بل كوسيلة اتصال بالنسبة بين الأفراد الذين يعملون بالعملية التربوية اضافة الى اداة للحصول على مصادر جديدة، كذلك اداة للتسلية والترفيه، ولا يمكن انكار الدور الايجابي والمهم للانترنت في حياة الطلبة لما توفره هذه الشبكة من معلومات ومعارف لازمة تتعلق بالمناهج الدراسية، وبناء على ذلك أصبح واجباً على الدول أن تبادر في إدخال هذه التقنية الحيوية لخدمة طلبتها لإتاحتها جميع مصادر المعلومات من اجل الارتقاء بمستوياتهم العلمية، فهناك مؤشرات متنامية على أن استعمال تكنولوجيا المعلومات سيؤدي الى تحسين استراتيجيات التعليم ومهارات التفكير، وتجعله اكثر فاعلية وكفاءة بالإضافة الى انها تتيح فرصاً تعليمية تجعل التعليم اكثر اتساقاً وتعاوناً (الخطيب، 2011: 722).

وأكد كل من كوزما وجونستن (Kosma & Johnston, 1991) أن استعمال هذه التقنية يعمل كوسيلة للتغيير في التعليم والتعلم وطرائق التدريس ومنها التعليم عن بعد المنتشر في الوقت الراهن مع تطور مواقع الانترنت، اذ أن هذا الأسلوب يساعد الافراد الراغبون بمواصلة تعليمهم والتي تمنعهم الظروف من الالتزام أو الحضور للدوام الرسمي للحصول على محاضراتهم والتفاعل مع الزملاء والمدرسين دون الحاجة الى المقاعد الدراسية (الحيلة، 2003: 38).

وإن الإرشاد هو عملية بناءه هدفها مساعدة الفرد ليفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته وينمي إمكاناته ويحدد مشكلاته ويعمل على حلها في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه ورجته للوصول الى تحديد وتحقيق أهدافه وبالتالي تحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاسري والتربوي والمهني (زهران، 1980: 11)

وان العملية الإرشادية تساعد الافراد للوصول الى أفضل الخيارات لأنها عملية تعلم ونمو للشخصية واكتسابها معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى سلوك اكثر فاعلية ( طاهر والجري، 1986: 216).

ويعد الارشاد المعرفي السلوكي أسلوباً له تطبيقات واسعة الانتشار في تعديل السلوك وعلاجه وتمتد أصوله من النظرية السلوكية التي تركز على نمذجي الاشراف الكلاسيكي، والأشراط الإجرائي، ونظرية التعلم الاجتماعي المعرفي التي من خلالها أخذت الأفكار المتعلقة بالتعلم القائم على الملاحظة (النمذجة)، ودور التوقعات المعرفية في تحديد السلوك. فالارشاد المعرفي والنظرية المعرفية يركزان على الأفكار، والنموذج المعرفي، والاتجاهات والمعتقدات، والعزو السببي، الذي يؤثر بدوره في تفكير وشعور واتجاهات وسلوك الافراد (شاهين، 2015: 361).

وترى الباحثة كما يرى كندال "Kendall" أن الارشاد المعرفي السلوكي هو محاولة دمج فنياته السلوكية مع الجوانب المعرفية للفرد التي ثبت أنها ناجحة في تعديل وتغيير السلوك، وكذلك يهتم بالجوانب الوجدانية والسياق الاجتماعي للفرد من خلال استخدام استراتيجيات سلوكية، ومعرفية، وانفعالية، وبيئية، واجتماعية، لإحداث التغيير المطلوب.

وان للإرشاد السلوكي عدد كبير من التقنيات التي يمكن استخدامها بنجاح من قبل المختصين بالإرشاد الفردي والجماعي، لمساعدة الأفراد على تغيير سلوكياتهم تجاه استخدامهم للإنترنت، الذي يتطور من خلال المبادئ العامة للتعلم والتعزيز التي تأثرت بشكل رئيس بمبادئ الأشراف الكلاسيكي، "Pavlov" لبافلوف " والتعلم الإجرائي لسكنر "Skinner" على طرق مستمدة من نظريات التعلم الكلاسيكي والإجرائي. ووفقاً للنظرية السلوكية فإن التغيير في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أن استخدام الانترنت سلوك متعلم، فمن الممكن تغيير هذا السلوك عن طريق تعليم الفرد سلوكيات جديدة هادفة بديلة وأكثر تكييفاً (شاهين، 2015: 361).

ويعد الارشاد المعرفي السلوكي من المداخل العلمية الحديثة التي تخدم الفرد والذي أثبتت فاعليته في التعامل مع السلوكيات الخاطئة والأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة وفي هذا تصحيح لفكر ومشاعر المسترشد وربطه بالواقع والحاضر، وتدعيم مسؤولياته عن نفسه وعن قراراته وان لا يلقى المسؤولية على الآخرين، ومساعدته على أن



يكون شخصاً قادراً على ان يتفاعل بإيجابية مع الاحداث في ضوء الانفعالات الرشيدة والأفكار العقلية والسلوك السوي (السيد ، 2000 : 5)

لذا أكدت الدراسات كدراسة ( الرفاعي، 2011 ) ودراسة (أبو غزالة، 2010 ) إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي و له اثر فعال في تعديل اتجاهات افراد المجتمع وسلوكهم وفي معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجههم وتنمية السلوك المرغوب فيه، وقد ركزت على فئة الشباب، ومنهم طلبة الجامعة.

وعليه فان الباحثة سوف تستخدم أسلوب الارشاد المعرفي السلوكي لتنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة الجامعة الذي استمد مفاهيمه ومبادئه من النظرية السلوكية- المعرفية، والذي اثبت فاعليته كونه أسلوباً حديثاً يركز على ما يمتلكه الفرد من امكانيات تقوده إلى التخلص من مشكلاته وتعديل سلوكه، وتنمية ما يمتلكه الفرد من سلوك حكيم واهداف.

#### ثالثاً: اهداف البحث وفرضياته:

1. التعرف على مقياس مستوى الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة جامعة تكريت .
2. الكشف عن اثر الارشاد المعرفي السلوكي في تنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة جامعة تكريت. وفي ضوء ذلك وضعت الفرضيات الآتية:

#### فروض البحث

1. الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت في الاختبارين القبلي والبعدي.
2. الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

### حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بعينيتها طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط / جامعة تكريت للعام (2023/ 2024) وأدواتها: مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت، وبرنامج الارشاد المعرفي السلوكي المطبق على عينة الدراسة التجريبية.

### تحديد المصطلحات:

#### أولاً: البرنامج الارشادي المعرفي - السلوكي

- عرفه الجلبي واليحيى (1996): هو "نوع من الارشاد النفسي يضع الخلل في جزء من العملية المعرفية وهي الافكار او التصورات عن النفس والآخرين والحياة" (الجلبي واليحيى، 1996: 261).
- زهران (2005) : برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. (الشبانة، 2023: 426)
- السواط (2008) : محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الارشاد السلوكي المعرفي والتي اثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك، ومع الجوانب المعرفية للفرد وذلك بهدف إحداث تغيير في سلوكه (السواط، 2008: 22).
- **التعريف النظري:** أنه برنامج يعمل على دمج فنيات معرفية وسلوكية من خلال عدد من الجلسات، بهدف إحداث التغييرات المطلوبة في السلوك، للتحقق من فعاليته في تنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى أفراد العينة، والذي يقاس أثره بالمقاييس المستخدمة في البحث.

#### ثانياً: الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت ( Wise use of websites ):

- عرفه سعيد (2020) بأنه "مهارة الفرد في التعامل مع شبكة الإنترنت بفاعلية تحقق له الأهداف الإيجابية المرغوبة والتكافؤ بينه وبين مجريات الحياة الاجتماعية. وذلك من خلال أربع مهارات أساسية هي: الإدارة الفعالة لوقت الاستخدام، وتصنيف محتوى



- معلومات الإنترنت ونقده، واستثمار المعلومات بكفاءة، والتوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة الشخص " (سعيد، 2020: 704)
- **علي (2021):** التعامل الواعي والنقدي مع شبكة الإنترنت الذي يستند علي عمليات عقلية معرفية تنظم طريقة هذا التعامل وتتبلور في مجموعة من المهارات السلوكية الإيجابية التي يلتزم بها الفرد أثناء تعامله مع شبكة الانترنت، وتشمل هذه المهارات كفاءة إدارة الوقت، وفعالية إدارة شبكة الإنترنت والاستثمار الأمثل للمعلومات والتكافؤ بين استخدام الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية. (علي، 2021: 123)
  - **الجبوري (2023):** "الطالب في التعامل مع مواقع الأنترنيت بصورة هادفة ومنتظمة والذي ينجح عنها تحكم الطالب في معدل استخدامه للأنترنيت والاستخدام الامثل للوقت وفاعلية ادارة مواقع الأنترنيت والاستثمار الامثل للمعلومات والتكافؤ بين استخدام الأنترنيت ومتطلبات الحياة الاسرية والاجتماعية". ( الجبوري، 2023: 15)
  - **التعريف النظري:** بأنه القدرة على التحكم بالاستخدام الامثل والحكيم لمواقع الانترنت وما لديها من معلومات بطريقة منتظمة وهادفة في جميع مجالات الحياة.
  - **التعريف الاجرائي:** تقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة عند إجابتهم على فقرات مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنيت الذي تم بناءه لهذا الغرض .



## الفصل الثاني الإطار النظري

### المحور الأول: الإرشاد المعرفي السلوكي

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي مجموعة من الطرق العلاجية التي تجمع بين أسلوبين هما المعرفي والسلوكي معا والذي يقوم على تصحيح المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة التي تعمل على تخفيف الضغط النفسي وهذا لا يعني إهمال أهمية الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر الأساسي للضغط النفسي بصفة عامة ولكن نتقارب الانفعالات الشخصية عن طريق التفكير وتصحيح الاعتقادات الخاطئة التي تعمل على إخماد الاستجابات الانفعالية الزائدة والضارة، وما يتم تعلمه ليس فقط مجرد الربط بين المثير والاستجابة وإنما تعلم توقعات ما يمكن ان يحدث بالمواقف الاجتماعية وهي تتوسط المثير والاستجابة لذا فإن الفرد غالبا ما يختار الاستجابة التي يعتقد انها الأكثر ملاءمة لتحقيق أهدافه من هذه المواقف (بلان ، 2011 : 135-136)

وتتمثل الفكرة الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي في ان استجاباتنا السلوكية والمعرفية والوجدانية تتأثر كثيرا بأفكارنا ومعارفنا التي تحدد كيفية استقبالنا وادراكنا للأشياء أي اننا نشعر بالحزن والغضب والقلق فقط عندما يكون لدينا مبرر لذلك اي ان مدركاتنا وتوقعاتنا وتفسيرنا للموقف هي المسؤولة عن وجدانياتنا وليس الموقف بحد ذاته. (صالح، 2014: 10)

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي مظلة تنطوي الى العديد من أنواع العلاج المتشابهة في جوهرها والمختلفة في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات، وعلى الرغم من رصد أكثر من عشرين نوعا من هذه الأنواع إلا أن أشهرها هي طريقة بيك Beck في الإرشاد المعرفي وطريقة تعديل السلوك المعرفي عند ميكنباوم Meichenbaum في إرشاد الذات وطريقة أليس Ellis في الإرشاد العقلاني الانفعالي، والتصورات الشخصية لكيلي Kelly وأسلوب حل المشكلات عند جولد فريد وجولد فريد Goldfred & Goldfred. (المحارب، 2000: 2)



## المحور الثاني:- الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت:

### شبكة الأنترنت

إن الحديث عن شبكة الأنترنت (Internet) أقرب ما يكون الى الحديث عن كيان هلامي، غير واضح ومحدد الاتجاهات والملامح وذلك يعود الى تضافر عدد كبير من الاسباب والعوامل التي تصعب الاحاطة بها، وفي مقدمة هذه العوامل تقلب وسرعة تطور شبكة الأنترنت، وكلمة إنترنت (Internet) علم، لم تكن معروفة باللغة الإنكليزية قبل نشوء تسميتها فقد نشأت نتيجة لإدخال كلمة (inter) التي تشير الى العلاقة البينية بين شيئين أو أكثر، وكلمة (net) تعني الشبكة، لتعكس حقيقة تعريف الأنترنت وهي عبارة عن شبكة واسعة تعمل على ربط العديد من الشبكات، إذ أن الأنترنت هو مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال المرتبطة بعضها مع بعض وهذه المجموعة تتمو تلقائياً بقدر ما يضاف اليها من حاسبات وشبكات . وقد أدى اتساع مداها وتغلغلها الكبير الى وصفها بشبكة الشبكات. إذ تتربع في القمة شبكات الاساس والرئيسية (Back bone) المتمركزة بالولايات المتحدة الأمريكية، ثم تليها الشبكات الصغرى كالشبكات المحلية، والحواسيب لدى الافراد والشركات (الهالي، 1999: 122).

### خصائص الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت

1. إدارة الوقت: أن ادارة الوقت وتنظيمه بالنسبة للطالب يعد من أسس نجاحه وتفوقه دراسياً واجتماعياً، لذا يجب على كل طالب الاستفادة من الزمن المتاح لكي يحقق طموحاته وأهدافه، ويخلق التوازن بين الحياة المدرسية والاجتماعية لتحقيق النجاح والسعادة في حياته، ويسهم ادارة وتنظيم الوقت في رفع المستوى التحصيلي الاكاديمي للطالب وذلك من خلال تخصيص الوقت الكافي لكل مادة دراسية، فالطالب الذي يدرك اهمية الوقت وكيفية التحكم به يعد طالبا متفوقا اما الطالب المُثتت فإنه لا يدرك اهمية الوقت وكيفية تنظيم وقته. ونتيجة للتطور التكنولوجي وظهور مواقع وشبكة الأنترنت زاد الاهتمام بالوقت، لان الفرد اصبح يعتمد على برامج ونظم المعلومات، لذا فأن التخطيط والاستثمار الأمثل للوقت يعد الهدف لضمان التنفيذ الدقيق لما خطط لإنجاز جميع المهام والوظائف بكفاءة عالية (الجبوري، 23: 24).

فبدون تنظيم الوقت وتحديد الأهداف يصبح المسار لدى الافراد عشوائياً يكتنفه الإهمال وانعدام الأثر ولن يتمكنوا من تحقيق أبسط الأهداف، فعند تعلم الطالب كيفية

تنظيم الوقت والاستخدام الامثل له سيكون قادراً على تفادي المشكلات الاجتماعية، وتحسين المستوى الدراسي ويحظى بوقت اكبر مع عائلته وقادراً على تحقيق اهدافه (ماكنزي، 2002: 44).

2. **المسؤولية الاجتماعية:** أكد الدين الاسلامي على أهمية العلاقات الاجتماعية ففي القرآن الكريم العديد من الشواهد التي أكدت على ذلك، قال تعالى (ولتكن منكم امة يدعون الى الخير ويأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر واولئك هم المفلحون) آل عمران 104 ومن الأحاديث النبوية الشريفة التي تؤكد على البعد الاجتماعي كما جاء في قوله صلى الله عليه وسلم (المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً). وبذلك فإن القيم والتعاليم الاسلامية تلزم الانسان باتباعه المثل العليا التي يسعى لتحقيقها، كما اشار اليها الإسلام من خلال تحلي الانسان بالمعايير الاخلاقية العالية والضمير الاجتماعي اليقظ الذي يجعله يتصرف بمسؤولياته الاخلاقية بالأعمال التي يقوم بها والقرارات التي يتخذها، كما يدعوا الاسلام إلى التعاون والتكاتف بين الناس من أجل عمل الخير، وينهى عن التفرقة ويدعوهم للتكافل الاجتماعي لتحقيق الخير للفرد والمجتمع، وبهذا تكون هناك موازنة بين المفاهيم الإسلامية ومفهوم المسؤولية الاجتماعية من خلال اقامة علاقات اجتماعية سليمة داخل أو خارج العمل (طاعون ، 1990 : 14-15).

وأن القيم والعادات ومعايير السلوك الاجتماعي التي افرزتها العقيدة الاسلامية أصبحت خير معين للفرد باعتبارها أطار مرجعي يتمسك به المسلم فهي تساعده في الابتعاد عن الوقوع بالخطأ فضلاً عن إنها تخفف من التوترات التي قد تصيبه نتيجة متاعب الحياة المختلفة (السندي، 1990 : 3).

وإن سلوك المسؤولية الاجتماعية ينمو من خلال بيئة اجتماعية وثقافية مشجعة تتسم بالتسامح والحرية والمشاركة والنظام والمرونة والفهم والاهتمام والتربية التي تعد من أهم الوسائل التي يمكن من خلالها تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأفراد ، فالمؤسسات التربوية والتنشئة الاجتماعية المتمثلة في الأسرة والمدرسة ودور العبادة وجماعة الرفاق ووسائل الإعلام تقوم بدورها بغرس وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجتمع، والنقص في نمو المسؤولية الاجتماعية يؤدي الى خلل واضطراب في المجتمع، وهذا النقص يعود إلى التغيير الاجتماعي والسياسي والاقتصادي السريع في المجتمعات

العربية النامية، اما التغيير في الشخصية فيبقى متأن لمروره بمراحل طويلة من التنشئة التربوية.(شريت، 2003: 97).

3. **الأخلاق** : لقد ربط الإسلام الأخلاق بالدين، وجعلها السد المنيع في وجه الانحلال والفساد للإنسان والانهيال للمجتمعات، فقد أقام الإسلام العلاقة الصحيحة بين الإنسان ونفسه، وبين مجتمعه. فأن قاعدة الإسلام الأخلاقية هي أن لا يمنع الإنسان شيئاً من رغباته وانما يحميه منها وأن يضعها في قوالب لها ضوابط، وبذلك يعمل على الموازنة بين قلبه وعقله ، وبين غاياته وحاجاته، وبين جسده وروحه في سبيل الوصول إلى الرقي الإنساني، والارتقاء بالإنسان إلى الصورة الكريمة التي تليق به. لذا فإن الدعامة الأولى في حفظ كيان الأمم هي الاخلاق، ومن هنا كانت عناية الإسلام بالأخلاق تفوق كل شيء، وقد جعل رسول الله ﷺ الأخلاق هدفاً لرسالته. وأكد الإسلام على أن بقاء وازدهار حضارة الأمم واستدامة منعتها إذا تضمنت العناية بالأخلاق، وإذا سقطت الأخلاق سقطت معها الدولة، وبذلك يعد الخلق القوي هو الضمان الخالد لكل حضارة (الجبوري، 2023: 27).

4. **الضمير** : يعد الضمير القوة الخفية النابعة من نفس الإنسان والتي تظهر له طريق الخير وتدفع به إلى السلوك، وتظهر له طريق الشر وتحذره منه. وأن الضمير يلتقي مع الدين في الاحكام والمبادئ ، وأن العلاقة بين محكمة الدين ومحكمة الضمير ما هي الا علاقة من التعاضد والتأزر، وأن الإيمان والضمير كلاهما من الحقائق الكامنة في ذات واعماق الإنسان وليس خارجه. وقد قال الإمام علي رضي الله عنه عن الصلة الوثيقة بين الضمير والدين في قوله: "من لم يعن على نفسه حتى يكون له منها واعظ وزاجر لم يكن له من غيرها زاجر وواعظ " والمقصود بالواعظ الضمير الأخلاقي (جابر ، 1989 :156).

وعليه فالإنسان الحكيم يوازن بين عقله ووجدانه وأن يكون قادرا على ضبط نفسه، والسيطرة على انفعالاته، ويرى أن الوعي الديني والالتزام الأخلاقي من أهم الأمور التي يسعى إليها الفرد من أجل الارتقاء بنفسه، فالإنسان الحكيم يكون على معرفة تامة بأن العرق والالتزام بالدين والقوانين الاجتماعية تعد من الأمور التي تجعله متوازناً نفسياً، ومنسجماً مع مجتمعه، وقادراً على التعامل مع جميع الطبائع النفسية، ولأن الفرد الحكيم

صاحب الذكاء والحكمة، وسرعة البديهة، يكون قادرا على استخدام ذكائه في التوازن بين الجوانب العقلانية والوجدانية، وقادرا على جذب الآخرين له والانسجام في مجتمعه، وذلك لأن الحكمة هي مهارة من مهارات التعامل بين الناس، وأنها تتطلب قدر من الذكاء ليكون الفرد مؤثرا ومقنعا للغير (حسين، 2005:74).

### النظريات المفسرة للاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت

#### 1. النظرية المعرفية الاجتماعية (البرت باندورا)

يرجع الفضل الى (باندورا، 1986) في التأكيد على عملية التنظيم لدى الأفراد في ضوء نظرية (التعلم المعرفي الاجتماعي). إذ أدى تطور النظرية المعرفية الى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإجابة والعقاب يتعلم الطفل اثناء نمو بالتدرج أي أنواع السلوك مقبول اجتماعياً، وغير المقبول من الآخرين من حولهم، وفي النهاية يكونون افكارهم الخاصة عن السلوك المناسب والسلوك غير المناسب ويختارون افعالهم بناءً على ذلك. ومن هنا فإن التنظيم الذاتي أو ممارسة السيطرة على السلوك يعد بمثابة احدى القوى المحركة للشخصية الإنسانية. ويرى باندورا أن عملية ضبط وتنظيم الذات ترجع إلى معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية والتي تظهر من خلال الادراك المعرفي لقدراته الشخصية وخبراته المتعددة، وقدرته على التحكم في معلومات البيئة من خلال افعاله ووسائل توافقه، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة، وبذلك تتدخل الكفاءة الذاتية بما ينجزه الفرد والحكم على ما يستطيع انجازه وتقديم الفرد لذاته ومدى مثابرتة ومقدار الجهد الذي يبذله ومقدار مقاومته للفشل (الجبوري، 2023: 42).

وترى الباحثة أن الضبط الذاتي الذي جاءت به النظرية وممارسة السيطرة على السلوك ممكن أن يكون له دور كبير في الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت.

#### 2. النظرية السلوكية:

تؤكد النظرية السلوكية العلاقة بين تصرفات الشخصية وبينته في عملية التحكم والسيطرة الذاتية علماً ان الدافعية، والتعلم تؤثر كذلك في التحكم والسيطرة في استخدام الأنترنت بصورة صحيحة، ويشير كولد اموند (Gold Imond, 1965) على وجود علاقة وظيفية بين السلوك والبيئة من خلال صياغة تشير الى ان سلوك الشخص هو

دالة بيئته (بحر، 2009: 51). ويؤكد سكرن اهمية التعزيز في تشكيل سلوك الفرد، ويرى بأن أكثر السلوك الملاحظ على الأفراد انما اكتسبوه من خلال التعزيز بشكل أو بآخر، وقد شرح سكرن عملية التحكم باستخدام الأنترنت من خلال التعزيز. إذ يرى أنّ التحكم بالسلوك يتم باختيار المعززات وتحديد سرعة تعزيزها، وهذا يعني أنّ سلوك الانسان محكوم بطبيعة التعزيزات التي يواجهها. وينظر سكرن الى عملية التحكم والسيطرة في استخدام الأنترنت بأنها شكل من اشكل تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها، والناس يتحكمون بأنفسهم لأنّ المجتمع يعزز ذلك، فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجه نحو تشكيل السيطرة والتحكم الذاتي لدى الأفراد (الجبوري، 2023: 42).

وترى الباحثة أن التعزيز الذي جاءت به النظرية والذي يمثل شكل من اشكال تعديل السلوك والدافعية ممكن ان يكون لها دور كبير في الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنت.

### 3. النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية ان للإنسان الحرية في اختيار افعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومع مجتمعه وهو لا يتوافق توافقاً سيئاً أو يسلك سلوكاً غير سليم إلا إذا تعرض للضغوط البيئية والظلم والشعور بالتهديد وعدم التقبل من الآخرين، ومن هنا يمكن القول ان قدرة الفرد الذاتية والمعرفية لها أهمية في اكتساب السلوك السوي واستخدامه، فكلما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار التي تتناسب مع الواقع والمحيط، وكلما زاد وعي الفرد في التفكير السليم كان قادراً على استخدام الأنترنت بشكل سليم (مرسي، 1978: 91).

### الدراسات السابقة

1. دراسة الرفاعي ( 2011 ): هدفت الدراسة إلى "تحديد فاعلية برنامج إرشادي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت لدى طالبات الملك عبد العزيز بجدة المدمنات للإنترنت، ومن خلال المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كل 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، وأن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من خلال المهارات التي قدمها 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 تعاملهم مع الإنترنت".

2. **دراسة شاهين (2014):** "هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) ستين طالباً وطالبة، منهم (30) في المجموعة التجريبية، و(30) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت. طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثني عشرة جلسة، مدة كل منها (90-75) دقيقة، وبواقع جلسة واحدة أسبوعياً. وطبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة. وبالإجمال فإن البرامج الإرشادية يمكن أن تكون أداة فاعلة تطبق وتعمم في مؤسسات التعليم العالي الفلسطينية.

3. **دراسة (سعيد، 2020):** "مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة هدفت هذه الدراسة الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في جامعة بني سويف في مصر، وقد تكونت عينة الدراسة من (192) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحث مقياس تنظيم الذات ومقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت واستخدم الوسائل الاحصائية الآتية (الانحدار الخطي المتعدد، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ) وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة احصائياً بين تنظيم الذات والاستخدام



الحكيم للأنترنت، كذلك بينت النتائج إمكانية التنبؤ بنسبة دالة احصائياً بالاستخدام الحكيم للأنترنت من خلال التنظيم الذاتي فقد تبين أنّ مكونات تنظيم الذات الفرعية الآتية: ضبط المثيرات الخارجية، وتقييم الذات والتخطيط لإنجاز الهدف، وتعزيز الذات ومراقبتها على الترتيب يمكنها التنبؤ بالاستخدام الحكيم للأنترنت لدى طلبة الجامعة، بينما بينت النتائج أنه لا يمكن التنبؤ بالمتغير نفسه من خلال مكون الضبط الانفعالي".

4. دراسة (علي، 2021): "هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للأنترنت لدى عينة من المراهقين والراشدين في جامعة بني سويف في مصر، فكانت أعمارهم تتراوح بين (15-40) سنة، ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس الهناء الشخصي (أعداد: محمد احمد شلبي، 2001)، أما مقياس الاستخدام الحكيم للأنترنت فكان من إعداد الباحثة واستخدمت فيه الوسائل الاحصائية الآتية (الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط الفا كرونباخ) وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الرضا عن الحياة والمشاعر السارة والاستخدام الحكيم للأنترنت لدى المراهقين والمرشدين، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المشاعر غير السارة والاستخدام الحكيم للأنترنت لدى المراهقين والراشدين.



### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وأجراءاته:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

#### أولاً: مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط/جامعة تكريت البالغ عددهم (943) طالب وطالبة من المرحلة الثانية، منهم (618) طالبا و(325) طالبة وذلك وفق الاحصائيات التي حصلت عليها الباحثة من شعبة التسجيل في الكلية.

#### ثانياً: عينة البحث

اشتملت عينة البحث على طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط في جامعة تكريت وعددهم (120) طالب وطالبة ويمثل هذا الحجم (10%) من حجم المجتمع الاصلي وهذه النسبة جيدة ومقبولة في البحوث التجريبية.

#### عينة البحث التجريبية

تكونت عينة البحث التجريبي من (60) طالبا وطالبة يعانون من مستوى منخفض في الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت فقد حصلوا على ادنى درجات في مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين بواقع (30) للمجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج العلاجي و(30) للمجموعة الضابطة اختيروا بالطريقة العشوائية.

#### ثالثاً: التصميم التجريبي:

المجموعة	اختبار قبلي (مقياس)	أسلوب المعالجة	اختبار بعدي (مقياس)
التجريبية	الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت	العلاج المعرفي السلوكي	الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت
الضابطة	الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت	لا يوجد	الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت

يتحدد التصميم التجريبي عند تنفيذ خطة اي بحث من البحوث وفق مشكلة واهمية البحث والهدف منه، فيكون تصميم ملائم مع مشكلة البحث وتحقيق اهدافه المرسومة (فان دالين، 1985: 274)، وبما ان هدف البحث هو معرفة اثر أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في تنمية الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرفاء جامعة تكريت، لذا يمكن تمثيل البحث بالتصميم الآتي:

رابعاً: اداة البحث:

#### مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت:

استخدمت الباحثة مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت (الجبوري، 2023) والذي يحتوي على (40) فقرة و(4) بدائل للإجابة وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق عليه نادراً) اما درجات البدائل فكانت على التوالي (1,2,3,4) وقد بلغت اعلى درجة للمقياس(160) درجة اما اقل درجة فكانت(40) والمتوسط الفرضي (100) درجة وتشير ارتفاع درجة المقياس الى ارتفاع نسبة الطلبة في مستوى الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض معاناة الطلبة في مستوى الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت **المواصفات العلمية للبحث:**

1. الصدق: من اهم الخصائص السايكومترية التي يجب ان تتوفر في كل اداة قياس.

(ايبل 1972: 435،Ebell) والاختبار الصادق هو قدرة الاختبار او اداة القياس على

قياس الصفة او السمة التي وضعت من اجل قياسها (السيد، 1978: 549)

وترى الباحثة بأن الدقة التي تقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من

اجله، وان افضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو عرض الاداة على مجموعة من

الخبراء والمختصين كاجراء لتقدير مدى صلاحيتها. وقد تم عرض مقياس الاستخدام

الحكيم لمواقع الانترنت على مجموعة من الخبراء والمختصين في اختصاص العلوم

التربوية والنفسية اذ بلغ عددهم(10) وقد تحقق هذا النوع من الصدق وكانت نسبة

القبول 100 % ولم يجدوا حاجة لتعديل اي فقرة من فقراته.

2. الثبات (طريقة اعادة الاختبار): هو اطراد الاستجابة على الاختبار اذا ما طبق اكثر

من مرة بفواصل زمني مناسب وثبات الاختبار يعني تقارب الدرجات على الاختبار

الواحد، عند الاجراء المختلف في الزمن وغالباً ما تعتمد معاملات الارتباط اكثر من

(0,70) على اساس انها معامل ثبات مقبولة للمقاييس (كراجة، 1997: 142)، كما يقصد بالثبات ان الاختبار يعطي نفس النتائج او مقارنة عند اعادة تطبيق الاختبار على نفس افراد المجموعة وفي نفس الظروف وذلك بعد مدة زمنية محددة. وقد طبق مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت على عينة عشوائية من غير عينة البحث بلغ (20) طالب وطالبة وكانت المدة بين التطبيقين الاول والثاني اسبوعين وكان بتاريخ الاحد المصادف 2023 /12/3 واعد تطبيق الاختبار على نفس العينة بتاريخ 2023 /12/ 17 وذلك للتعرف على الصعوبات وعلى وضوح فقرات المقياس وتبين ان جميع فقرات المقياس واضحة ومفهومة من قبل افراد المجموعة. وقد تم ايجاد معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وظهر ان معامل الارتباط يساوي ( 0,88 ) وهي نسبة عالية ومقبولة بالنسبة لثبات المقياس وهذا يدل على انه ثبات جيد قياسا مع المؤشرات الواردة في الدراسات السابقة. كما تم التعرف على الزمن الذي تمت فيه الاجابة وكانت تتراوح ما بين (45 \_ 50) دقيقة.

#### خامسا: برنامج الارشاد المعرفي السلوكي.

يهدف البرنامج الارشادي بشكل عام الى الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط/جامعة تكريت، وتوجيه افراد العينة بالابتعاد عن الافكار السلبية التي تؤدي الى الاستخدام غير الحكيم لمواقع الانترنت واستبدالها بالافكار الايجابية، ومراقبة الذات من اجل الوقوف على السلوكيات الغير مرغوب بها لغرض تصحيحها وممارسة السلوكيات المرغوب بها مما يؤدي الى الضبط الذاتي للنفس . لذلك ينبغي بناء برنامج ارشادي يتلائم مع طبيعة واهداف هذا البحث ، ومن اجل تحديد المجالات والمحاور التي يعتمد عليها هذا البرنامج قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :

1. الاطلاع على دراسات وادبيات سابقة بحثت في موضوع الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت، ودراسات اعتمدت أسلوب الارشاد المعرفي السلوكي .
2. اجراء مقابلة مع عدد من المتخصصين في الارشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتعرف على آرائهم ومناقشتهم بالجوانب الإرشادية ذات التأثير في تحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بعرض مخطط البرنامج العلاجي



بصيغته الأولية للتأكد من الأهداف والأنشطة المستخدمة فيه إضافة الى عدد الجلسات الارشادية، والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج .

3. بعد الاطلاع على مخطط البرنامج و اجراء بعض التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الارشادي جاهزا للتطبيق النهائي، اذ بلغ عدد الجلسات في البرنامج (10) جلسة ارشادية وبقاع جلستين في الاسبوع وان مدة الجلسة (60) دقيقة وكانت اول جلسة يوم الاحد الموافق 2024/2/4 و اخر جلسة يوم الارباء الموافق 2024/3/6 وكما موضح في الجدول وقد اعتمدت الباحثة على الدرجات التي حصلوا عليها المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت قبل البدء بتطبيق البرنامج الارشادي وهو يمثل نتائج الاختبار القبلي .

#### مواضيع ومواعيد الجلسات الارشادية

مواعيد الجلسات	المواضيع	تسلسل الجلسة
2024/2/4	بدء المقابلة (التعارف)	الجلسة الاولى
2024/2/7	مفهوم الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت بصورة عامة وخاصة	الجلسة الثانية
2024/2/11	ممارسة العكس	الجلسة الثالثة
2024/2/14	تحديد وقت الاستخدام	الجلسة الرابعة
2024/2/18	بطاقات التنكرة	الجلسة الخامسة
2024/2/21	استخدام ساعات التوقف	الجلسة السادسة
2024/2/25	تكوين قائمة شخصية	الجلسة السابعة
2024/2/28	الانضمام إلى مجموعات المساندة	الجلسة الثامنة
2024/3/3	العلاج الأسري	الجلسة التاسعة
2024/3/6	الختامية . اجراء الاختبار البعدي لمقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت	الجلسة العاشرة

## جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: يوم الأحد الموافق ( 2024/2/4 ) بداية البرنامج الإرشادي:

1. بدء المقابلة (التعارف) بين الباحثة وأفراد المجموعة من خلال الترحيب بهم وتعريفهم بالأسلوب الإرشادي المقترح مع توضيح أهدافه وشرح خطوات تنفيذه، وذلك من خلال الإجراءات المستخدمة في البرنامج الإرشادي التي تساعد على إتقان محتوى الجلسات الإرشادية.

2. أهداف الجلسة: تهيئة وإعداد أفراد المجموعة للجلسات القادمة، وعليهم أن يتعرفوا على طبيعة ومفهوم الاستخدام الحكيم لمواقع الإنترنت.

3. الإجراءات : تقوم الباحثة بتوضيح أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي وأهداف البرنامج وتحديد وقت الجلسة مع تقديم كراس لأفراد المجموعة من أجل تخصيص ما يدور في الجلسات وملئ استمارة خاصة بالواجبات اليومية .

4. لقاء محاضرة عن الاستخدام الحكيم لمواقع الإنترنت وتدريب أفراد المجموعة على ملئ الاستمارة.

5. الواجب البيئي: تكليف أفراد المجموعة بتطبيق ما تعلموه بالمواقف الحياتية وتطلب الباحثة منهم تقديم تقرير يوضح الصعوبات والعقبات التي صادفتهم أثناء التطبيق .

6. التقويم الذاتي: ويكون ذلك نهاية كل جلسة إذ تقوم الباحثة بتقديم سؤال لمعرفة آراء أفراد المجموعة خلال الجلسة الإرشادية، هل كانت مفهومة، واضحة، حققت الهدف المطلوب.

الجلسة الثانية: تضمنت تعريف أفراد المجموعة بالاستخدام الحكيم لمواقع الإنترنت بصورة عامة وبصورة خاصة، وأسبابه وإعراضه، وماهي أثاره على أفراد المجموعة، وأهم الأساليب التي تساعد على استخدام الأنترنت بحكمة واعتدال.

الجلسة الثالثة: تضمنت استخدام أسلوب ممارسة العكس: وهذا الأسلوب يتطلب نمط استخدام الفرد للأنترنت ثم محاولة كسر الروتين أو العادة من خلال تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وإعادة تنظيم الوقت للاستخدام الزائد على الأنترنت، فإذا اعتاد المفرط على استخدامه طيلة أيام الأسبوع فعليه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان معتاداً على فتح البريد الإلكتروني عندما يستيقظ من النوم فيطلب منه ان ينتظر حتى يفطر... وهكذا.

الجلسة الرابعة: تحديد وقت الاستخدام: من الافضل جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، يوضح فيه عدد الساعات المخصصة لاستخدام الأنترنت، اذ يطلب من المفرط تقليل الاستخدام الى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم وتوزيع تلك الساعات على أيام الأسبوع بساعات محددة من اليوم لا يتعدى الجدول المحدد.

الجلسة الخامسة: بطاقات التذكرة: وفيها ينصح المفرط في استخدام الأنترنت، بإعداد بطاقات يكتب فيها خمساً من أهم المشكلات التي تؤدي الى إسرافه في استخدام الأنترنت، كإهماله لأسرته، وتقصيره في أداء مهامه كما يكتب خمساً من اهم الفوائد التي تؤدي الى استخدام الأنترنت بتوازن مثل حل المشكلات الأسرية، وزيادة الاهتمامه بالعمل، ثم يضع الفرد تلك البطاقات ويذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

الجلسة السادسة: استخدام ساعات التوقف: تطلب الباحثة من افراد المجموعة وضع منبه قبل بداية دخولهم للأنترنت مثلاً ينوي الفرد الدخول على الأنترنت ساعة واحدة قبل النزول الى العمل لكي لا يندمج في الأنترنت الى درجة يتناسى فيها موعد نزوله للعمل.

الجلسة السابعة: تكوين قائمة شخصية: عادةً ما يهمل مستخدمو الأنترنت وبشكل واضح جوانب كثيرة من حياتهم، نظراً لقضاء أوقات طويلة في استخدام الأنترنت، فعند وضع قائمة بالأنشطة والاهتمامات المهمة، يساعد على إحيائها مرة أخرى، لذا تطلب الباحثة من افراد المجموعة أن يفكروا في الأنشطة التي كانوا يقومون بها قبل استخدامهم للأنترنت بإفراط وذلك ليعرفوا ماذا اثر عليهم هذا الاستخدام مثلاً: الرياضة وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، وقراءة القرآن، والقيام بزيارات اجتماعية، انجاز واجبات منزلية، ومهام اخرى مهمة في حياتهم وهكذا.

الجلسة الثامنة: الانضمام إلى مجموعات مساندة: اذ تطلب الباحثة من افراد المجموعة الذين يستخدمون الأنترنت بشكل متزايد العمل على زيادة رقعة حياته الاجتماعية من خلال الانضمام إلى فريق الكرة بالنادي أو إلى دروس لتعليم الخياطة أو حضور دروس في المسجد، ويكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين، وتنظيم مجموعات اجتماعية مساندة ومضبوطة لمحاولة التقليل من اعتمادهم على الأنترنت.

الجلسة التاسعة: العلاج الأسري: ويتم ذلك بوضع برامج للذين تأثرت علاقاتهم الزوجية والعائلية سلبياً بسبب الأنترنت، وتركيز البرنامج على التحكم والاعتدال في استخدام الانترنت، وفي بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي تلك البرامج وذلك بسبب المشكلات الأسرية نتيجة

الاستخدام المفرط للأنترنيت، وتوضح الباحثة على اهمية استخدام النقاش والحوار في الاسرة الواحدة فيما بينهم وتقديم المساعدة ليعود افراد الاسرة الى حالة التوازن في استخدام الأنترنيت، فضلا عن دور العوامل الايجابية الأخرى كعوامل الدين والثقافة والقيم الأخلاقية والاجتماعية المتعارف عليها والتي يجب مراعاتها والالتزام بها، ليتجنب الافرد مخاطر الافراط في استخدام الأنترنيت، وتوضح الباحثة أن هذه الاستراتيجيات تساعد مستخدمي الأنترنيت المفرط على استخدام مواقع الأنترنيت بطريقة حكيمة تمكنهم من الاستفادة القصوى من المعارف والمعلومات والبيانات التي يحتويها الأنترنيت.

الجلسة العاشرة والأخيرة: وكانت يوم الاربعاء الموافق 2024/3/6 شملت مراجعة لكل ما دار في الجلسات من خلال الواجبات البيتية المقدمة من قبل افراد المجموعة، والتي تضمنت معرفة ملخص الفائدة من تطبيق جلسات البرنامج الارشادي بالحياة الواقعية. وأخيرا يتم تقديم الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من اجل التوصل إلى نتائج البحث .

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

هدف البحث الحالي إلى تحديد اثر أسلوب الارشاد المعرفي السلوكي لتحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنيت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط/ جامعة تكريت، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وسيتم عرض نتائج الفرضيات وعلى النحو الآتي: الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الأنترنيت في الاختبارين القبلي والبعدي.

وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي وبعد التطبيق اتضح ان متوسط درجات أفراد المجموعة قبل تطبيق الأسلوب (88,423)، والانحراف المعياري (9,874) وكان متوسط درجات الاختبار البعدي يساوي (113,54)، وبانحراف معياري (8,533) ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الاختبار التائي (T .Test) لعينتين مترابطتين، أظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (3,093) وهي اكبر من القيمة

الجدولية التي تساوي (2,045) عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (29)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق اسلوب الارشاد المعرفي السلوكي والجدول يوضح ذلك، وهذا يعني ان الاجراءات الارشادية المستخدمة في البرنامج ساعدت افراد المجموعة لأدراك أنفسهم وتبصيرهم بواقعهم وتنمية شعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه المجتمع الذي ينتمون إليه ، كما أسهمت بتنظيم خبراتهم ووقاتهم وفي تنمية التفاعل والتعاون الاجتماعي والاندماج مع الآخرين بطريقة مرغوب بها اجتماعياً.

نتائج الاختبار التائي لعينتين مترابطتين للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة

التجريبية قبل تطبيق وبعد التطبيق

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة					
0,05 دال	2,045	3,093	29	9,874	88,423	30	الاختبار القبلي
				8,53 3	113 54،		الاختبار البعدي

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت بعد تطبيق البرنامج.

تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، حيث اتضح ان متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية (113,540)، والانحراف المعياري (8,533)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (94,461) ، والانحراف المعياري (9,483) ولمعرفة دلالة الفروق بينهما تم استخدام الاختبار التائي (T .Test) لعينتين مستقلتين، وقد اظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (3,223) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (2,00) عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (58) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق اسلوب الارشاد المعرفي السلوكي، والجدول يوضح ذلك. وهذا مؤشر على فعالية اسلوب الارشاد

المعرفي السلوكي في تحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية جامعة تكريت، وذلك لاستخدام الباحثة الخطة الارشادية المناسبة مع حاجات افراد المجموعة وأستيعابهم مفردات الجلسات الارشادية لانها تمثل الواقع الحياتي للطلبة والمواقف التي يعيشونها فعلاً. وترى الباحثة ان استخدام أسلوب الارشاد الجماعي في جلسات البرنامج وما تتخلله من مناقشات حرة وموضوعية قائمة على أساس التقاهم والاستماع والابتعاد عن النقد غير الموضوعي، شجع افراد المجموعة على طرح مآلداهم من أفكار بدون تردد أو خوف، وشعور كل واحد منهم بأن أفكاره وأرائه تحتل مكانة هامة عند الآخرين مما اكسبهم الثقة بالنفس، كما أن الاجراءات والفنيات الارشادية المتبعة في جلسات البرنامج الارشادي كان لها الاثر الواضح في إضفاء جو من المودة والتآلف بين أفراد المجموعة.

القيمة التائية لعينتين مستقلتين للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة بعد تطبيق

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	2,	3,2	5	8,53	113,	30	المجموعة التجريبية
	000	23	8	9,48	94,4		
				3	61	30	المجموعة الضابطة

### المقترحات

- 1- عقد ورش وبرامج تدريبية من قبل الجهات ذات العلاقة مثل وزارة التربية لتوعية الطلبة بالآثار السلبية للاستخدام السيء لمواقع الانترنت.
- 2- تحصين الطلبة من مزار اساءة استخدام مواقع الانترنت، من خلال الارشاد والتوجيه والوعظ من قبل الاسرة والمؤسسة التعليمية وعقد ندوات توعوية في مختلف وسائل الإعلام من اجل توضيح سلبيات الاستخدام السيئ لمواقع الانترنت واثرها على سلوك المستخدمين.

3- توعية الطلبة بالفوائد المترتبة بطرق الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت الذي ينعكس ايجابا عليهم.

### التوصيات

- 1- إجراء دراسات اخرى مماثلة للكشف عن علاقة الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت بمتغيرات أخرى (كالاستقرار الانفعالي والذكاء الاجتماعي).
- 2- إجراء دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الإعدادية وطلبة الجامعة لمعرفة مستوى الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لديهم.

### المصادر العربية:

1. بحر، امتثال خضير (2009)، التحكم الذاتي وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
2. بلان , كمال يوسف (2008): الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم , مجلة جامعة دمشق، المجلد، 27 العدد الأول + الثاني 2011 كلية التربية , جامعة دمشق.
3. جابر، قاسم ( 1989 )، الإلزام الخلقي في الإسلام ، مجلة الثقافة الإسلامية، العدد(24).
4. الجبوري، يونس محمد جاسم(2023)، الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت وعلاقته بقوة الارادة والنسق القيمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة تكريت.
5. الجلبي، قتيبة. يحيي، فهد(1996). العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي . الرياض: الشركة الاعلامية للنشر
6. حسين، محمد عبد الهادي ( 2005)، الاكتشاف المبكر لقدرات الذكاءات المتعددة بمرحلة الطفولة المبكرة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

7. الحمص، رولا (2008)، امان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات الاتصال الاجتماعية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
8. الحيلة، محمد محمود (2007)، تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، ط5، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
9. الخطيب، فاطمة صالح (2017)، اثار شبكات التواصل الاجتماعي على طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالرقابة الذاتية من وجهة نظرهم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة اليرموك.
10. الخطيب، لطفي (2011)، استخدام الانترنت في الانشطة الأكاديمية وغير الاكاديمية من وجهة نظر طلبة كلية الطب في جامعة العلوم والتكنولوجيا الاردنية والصعوبات المتعلقة بهذا الاستخدام، كلية التربية، جامعة اليرموك، مجلة جامعة دمشق، المجلد (27)، العدد 3+4.
11. زهران، حامد عبد السلام (1980) التوجيه والإرشاد النفسي، ط2 ، عالم الكتب (القاهرة)
12. سعيد، دياب بدوي (2020)، مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للأنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب للإنسانيات والعلوم الاجتماعية، مج12، 24.
13. السندي، محمد شجاع (1990) ،التوافق الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية ،جامعة عين شمس، كلية التربية، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
14. السواط، وصل الله بن عبد الله حمدان(2008) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الاول ثانوي. بمحافظة الطائف، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
15. السيد ، نيفين ( 2009 ) ممارسة العالج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان ، العدد 26 صفحة . 695



16. السيد، فؤاد البهي (1978)، علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. شاهين محمد أحمد (2015) فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى ( سلسلة العلوم الإنسانية ) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني
18. الشبانة، نوال بنت عبد العزيز (2023) اثر برنامج معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات لدى فتيات دار الرعاية الاجتماعية ، المجلة العربية للنشر العلمي، الاصدار (السادس) العدد (60) تشرين الاول
19. شريت، أشرف محمد ( 2003 )، برنامج مقترح باستخدام الأنشطة التربوية لتنمية سلوك المسؤولية الاجتماعية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة دراسات عربية في علم النفس العدد الثالث، المجلد الثاني.
20. صالح، نجاة علي (2014) تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية الطمأنينة الانفعالية لفاقدي الأب من تلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق
21. طاهر، حسين محمد علي و الجردى ، محي الدين يوسف (1986): الارشاد النفسي التربوي بين الاصاله والتجديد ، كلية التربية ، جامعة الكويت.
22. طاعون ، حسين حسن (1990)، تنمية المسؤولية الاجتماعية ،دراسة تجريبية ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، اطروحة دكتوراه منشورة.
23. عبد العليم، احمد، (2017)،الدلالات الإكلينيكية للاستجابات المراهقين لمدمني الإنترنت على اختبار منيونا دراسة سايكومترية اكلينيكية MMPI-C للشخصية المتعددة الاوجه، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27 (96)
24. عطير، ربيع شفيق، (2019)، الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها ،ط1 ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن.
25. علي، رحاب محمد (2021) ،الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من المراهقين والمرشدين، مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، ج1، 584.



26. فان دالين، ب - ديويولد ( 1980 ) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد د.نبيل نوفل وآخرون، ط 6، مكتبة الانجلو المصرية جمهورية مصر العربية .
27. كراجة، عبد القادر ( 1997 ) : القياس والتقويم في علم النفس، ط 1 جامعة ال البيت، المملكة العربية السعودية .
28. الكريع، بدر عبدالله (2015)، توظيف طلاب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي في الواجبات المدرسية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي في محافظة القريات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الاردن.
29. ماكنزي، اليك (2002)، مصيدة الوقت، فن إدارة الوقت، الطبعة الثالثة، مكتبة جريب، الرياض، المملكة العربية السعودية.
30. المحارب , ناصر (2000) المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي ,الرياض : دار الزهراء .
31. مرسي، كمال (1978)، القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الرياض، السعودية
32. ملحم ، سامي محمد ( 2007 ) : مبادئ الارشاد والتوجيه النفسي ، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
33. الهاللي، محمد والصقي، محمد (1999)، أخلاقيات التعامل مع شبكة المعلومات العالمية "الأنترنت، مجلة الاتجاهات الحديثة في المكتبات والمعلومات، المجلد السادس، العدد (11)، القاهرة.

#### المصادر الأجنبية:

1. Ebel. R. L. (1972) Essentials of Education measurement, New Jersey, Prentice-Hall
2. .Emond, B; West, RL (2000): Cgoerpsgchology A human – interaction perspective based on Cognitive Modeling Cyber Psychology 6(5),527-538

