

فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في تعزيز السلوك الإيجابي عند
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات التعليم ما بعد
الأساسي بسلطنة عمان

إعداد

علي بن خلفان بن حمد الحراصي

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية (علم النفس)

كلية التربية

الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا

ديسمبر ٢٠٢١ م

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وقياس مدى فاعليته في تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان، والتعرف على درجة السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين المشاركين في البرنامج الإرشادي، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، وذلك بهدف الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي، فاختار عينة الدراسة من (٢٢) طالبة وزَّعهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية طبق عليها برنامج ارشاد جمعي، وضابطة لم تتلق أي معالجة، وتألَّف البرنامج من (١٤) جلسة إرشادية، مدة كل منها (٤٥) دقيقة، على مدى ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وللتحقق من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث الاختبار التائي في القياس القبلي، وحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلى كل بُعد من أبعاده، على كل من القياسات؛ القبلي والبعدى والمتابعة، واستخدم الاختبار التائي أيضاً للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مقيسة بالدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لصالح القياس البعدى، مما يدل على أن للبرنامج فاعلية في تعزيز السلوك الإيجابي، وأوضحَت النتائج أيضاً أن أثر البرنامج في المجموعة التجريبية كبير، فقد بلغ (2.46)، وأشارت كذلك إلى فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية وللمجالات الاجتماعية والقيمية والأخلاقي للقياس البعدى، ولصالح المجموعة التجريبية، وظهرت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ لدى المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس، وفي المجالين التعليمي والمعرفي، ولصالح تطبيق المتابعة في القياسين البعدى والمتابعة، وتبيَّن أن قيم حجم الأثر الذي أظهرته الفروق في القياسين البعدى والمتابعة للمجموعة التجريبية في المقياس كله والمجالين التعليمي والمعرفي بلغت (٢,٠٠، ٢,٠٢) على التوالي، ويُعدُّ أثرًا كبيرًا حسب معيار الوهيبى والحدابي والخروصي، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة بعد مدة كافية.

ABSTRACT

This study aimed to build a cognitive behavioural counselling program and measuring its effectiveness in promoting positive behaviour when using social media among post-basic education female students in the Sultanate of Oman. It also aimed to identify the degree of positive behaviour when using social media among the study sample, as well as revealing the differences among the participants in the counselling program. The researcher adopted the quasi -experimental approach, to reveal the effectiveness of the counselling program. Therefore, he chose a group of (22) students that have distributed equally into two groups, an experimental group to which a collective counseling program was applied, and a control group that did not receive any programs. The program consisted of (14) counseling sessions, each lasting (4^o) minutes, over eight weeks with two sessions per week. To verify the equivalence of the two groups, the researcher used the t-test in the pre measurement, and calculated the arithmetic averages and standard deviations of the scores of the two groups on the scale of promoting positive behaviour when using social media and on each of its dimensions on each of the measurements; the pre, post and follow-up. The t-test was also used to verify the statistical significance of the differences of the reinforcement of positive behaviour when using social media, as measured by the total score of the scale. The results showed statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the pre and post measurements of the experimental group in the total score in favour of the post measurement which indicates that the program is effective in promoting positive behaviour. In addition, the results showed that the impact of the program in the experimental group is significant as it reached (2.46). It also indicated statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the experimental and control groups in the total score and in the social, value and ethical dimensions for the post measurement in favour of the experimental group. There were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) for the experimental group on the total degree of the scale and on the educational and cognitive domains, and in favour of the application of follow-up in the post-measurements and follow-up. It was found that the values of the effect size that were shown by the differences in the dimensional and follow-up measurements for the experimental group in the whole scale and in the educational and cognitive domains amounted to (2.00, 2.02) respectively. This is considered a significant effect according to the Al-Wahaibi, Al-Hadabi and Al-Kharousi criterion, which indicates the continuation of the effectiveness of the counselling program used in this study after a sufficient period.

APPROVAL PAGE

The thesis of Ali bin Khalfan bin Hamed ALharassi has been approved by the following:

Sekamanya Siraje Abdallah
Supervisor

Sueraya Che Haron
Co-Supervisor

Ismail Hussein Amzat
Internal Examiner

Aymen Aied Mohammed Mamdouh
External Examiner

Abdulrasheed Olatunji Abdussalam
External Examiner

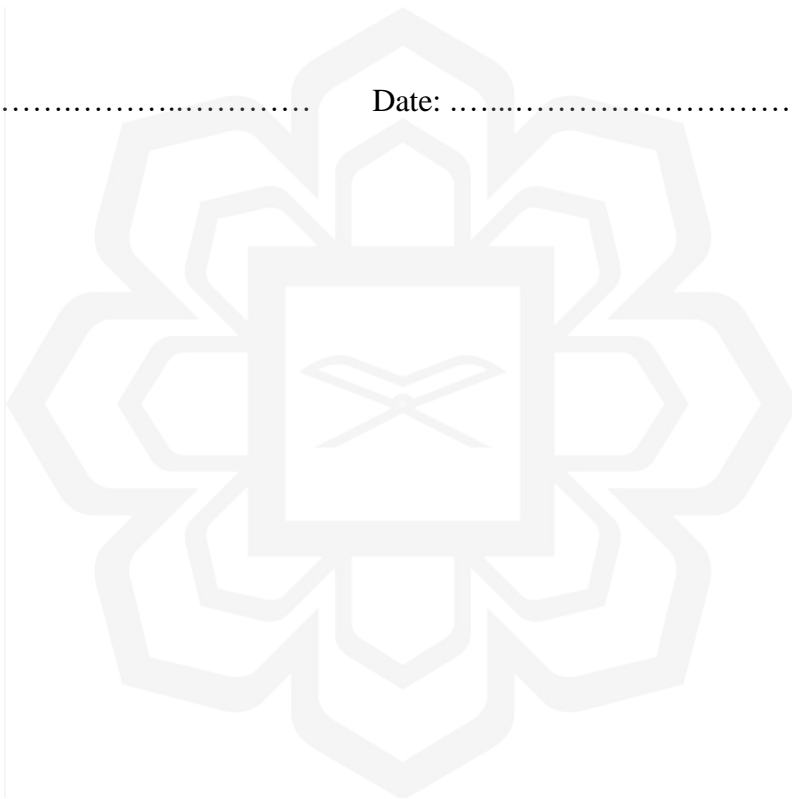
Othman Omran Khalifa
Chairman

DECLARATION

I hereby declare that this thesis is the result of my own investigations, except where otherwise stated. I also declare that it has not been previously or concurrently submitted as a whole for any other degrees at IIUM or other institutions.

Ali bin Khalfan bin Hamed Alharassi

Signature: Date:



الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا

إقرار بحقوق الطبع وإثبات مشروعية استخدام الأبحاث غير المنشورة

حقوق الطبع ٢٠٢٠م محفوظة ل: علي بن خلفان بن حمد الحراصي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في تعزيز السلوك الايجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان.

لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام هذا البحث غير المنشور في أي شكل وبأي صورة (آلية كانت أو إلكترونية أو غيرها) بما في ذلك الاستنساخ أو التسجيل، من دون إذن مكتوب من الباحث إلا في الحالات الآتية:

- ١- يمكن للآخرين اقتباس أية مادة من هذا البحث غير المنشور في كتابتهم بشرط الاعتراف بفضل صاحب النص المقتبس، وتوثيق النص بصورة مناسبة.
- ٢- يحق للجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا ومكاتبها الاستنساخ (بشكل الطبع أو بصورة آلية) لأغراض مؤسسية وتعليمية، ولكن ليس لأغراض تجارية.
- ٣- يحق لمكتبة الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا استخراج نسخ من هذا البحث غير المنشور إذا طلبتها مكاتب الجامعات ومراكز البحوث الأخرى.
- ٤- سيوزد الباحث مكتبة الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا بعنوانه مع إعلامها عند تغيير العنوان.
- ٥- سيتم الاتصال بالباحث لغرض الحصول على موافقته على استنساخ هذا البحث غير المنشور للأفراد من خلال عنوانه البريدي، أو الإلكتروني المتوفر في المكتبة. وإذا لم يجب الباحث خلال عشرة أسابيع من تاريخ الرسالة الموجهة إليه، ستقوم مكتبة الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا باستخدام حقها في تزويد المطالين به.

أكد هذا الإقرار: علي بن خلفان بن حمد الحراصي

التوقيع:

التاريخ:

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى روح أبويّ الطاهرين

إلى زوجتي وأولادي الأعزاء

إلى إخواني وأحبائي وأصحابي الذين رفعوا من همتي

إلى كل صاحب همة وعزيمة

أهدي اليكم جميعاً هذا العمل.

الشكر والتقدير

الحمد لله الأول والآخر، لا نحصي ثناءً عليه، الذي هيا لنا الأسباب، وأنار لنا سبيل الرشاد،
والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وآله الأطهار، وبعد؛
أحمد الله تعالى وأشكره على أن منّ عليّ بإتمام هذه الدراسة وهو أهل الثناء والحمد،
ووفاءً وامتناناً بالفضل لأهل الفضل لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل، والعرفان الجميل
إلى الأستاذ الدكتور سراج عبدالله (المشرف الرئيس) الذي كان لآرائه السديدة وتوجيهاته الكريمة
الأثر الواضح في إخراج هذه الرسالة، فله مني كل الشكر، والتقدير، والامتنان، كما لا يفوتني
أن أتقدم بالشكر إلى باقي أعضاء لجنة الدراسة على تفضلهم بالإشراف على هذه الرسالة
وأخص الدكتورة الفاضلة سورايا هارون المشرف الثاني، على الملاحظات القيمة في سبيل إثراء
هذه الرسالة فلها الشكر والتقدير. وأتقدم بالشكر كذلك إلى أعضاء لجنة المناقشة على التفضل
بمناقشة هذه الرسالة، كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى وزارة التربية والتعليم على الموافقة
على تطبيق هذه الدراسة، وأقدم جزيل شكري، وامتناني إلى مدرسة العين للبنات (١١-١٢)
بمحافظة الداخلية على ما قدموه لي من تعاون، خلال فترة تطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في
الدراسة. وعرفاناً بالجميل أقدم شكري، وامتناني إلى أفراد عينة الدراسة الذين لمست منهم كل
التعاون، والمساعدة، وكان لهم الأثر الواضح في إنجاحها. كما أقدم شكري إلى الدكتور/ جمعة
بن محمد الرواحي لدعمه المستمر، وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير لكل من أسهم معي في إنجاز
هذه الرسالة، والله أسأل أن يوفقهم ويجزيهم خير الجزاء، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

فهرس محتويات البحث

ب.....	ملخص البحث
ج.....	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
د.....	صفحة القبول
ه.....	صفحة الإقرار
و.....	صفحة حقوق النشر
ز.....	الإهداء
ح.....	الشكر والتقدير
ط.....	فهرس محتويات البحث
ن.....	قائمة الجداول
ع.....	قائمة الأشكال
١.....	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
١.....	المقدمة
٤.....	مشكلة الدراسة
٧.....	أسئلة الدراسة:
٧.....	أهداف الدراسة:
٧.....	أهمية الدراسة:
٩.....	فرضيات الدراسة:
٩.....	حدود الدراسة:
٩.....	تحددت الدراسة بالحدود التالية:
١٠.....	أدوات الدراسة:
١٠.....	مفاهيم الدراسة

١٣	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
١٣	تمهيد
١٣	أولاً: الإطار النظري
١٣	المحور الأول: وسائل التواصل الاجتماعي
١٥	تطور وسائل التواصل الاجتماعي
١٦	خصائص وسائل التواصل الاجتماعي ومميزاتها:
١٧	مميزات وسائل التواصل الاجتماعي
١٩	إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي وسلبياتها
٢٠	سلبيات وسائل التواصل الاجتماعي
٢١	الثقافة السائدة اتجاه وسائل التواصل الاجتماعي
٢١	أنواع وسائل التواصل الاجتماعي
٢٧	دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٢٧	الأصول الاجتماعية والنفسية لاستخدامات وسائل التواصل الاجتماعي: ...
٢٨	المحور الثاني: العلاج المعرفي السلوكي
٢٨	النظرية المعرفية:
٢٨	التعريف بصاحب النظرية:
٢٩	الفلسفة التي تستند إليها النظرية:
٣٠	المفاهيم الأساسية للنظرية:
٣٠	أهم أشكال التشوهات المعرفية التي رصدها بيك:
٣١	أسباب الاضطراب:
٣١	ما العلاج المعرفي؟
٣١	الأساليب الإرشادية وفقاً لهذه النظرية
٣٢	ما مميزات العلاج المعرفي؟
٣٢	نظرتها للإنسان:
٣٣	تفسير النظرية للاضطراب عند الإنسان:

العلاج المعرفي السلوكي:	٣٣
تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:	٣٥
نظرية العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy	٣٦
أهداف العلاج المعرفي السلوكي:	٣٧
مبادئ الإتجاه السلوكي المعرفي في العلاج:	٣٩
الأساليب الإرشادية في نظرية العلاج المعرفي السلوكي:	٤١
سمات المرشد السلوكي المعرفي:	٤٣
خطوات التدخل المعرفي السلوكي	٤٤
النظرية السلوكية (Behavioral Theory)	٤٥
الأساليب الإرشادية في النظرية السلوكية:	٤٥
دور المرشد في العلاج السلوكي:	٥١
تقييم النظرية السلوكية:	٥١
المحور الثالث: السلوك الإيجابي	٥٢
ماهية السلوك:	٥٣
معايير السلوك الإيجابي:	٥٥
دوافع السلوك الإيجابي وحوافزه:	٥٦
ثانيا: الدراسات السابقة	٥٧
المحور الأول: الدراسات السابقة التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي	٥٧
المحور الثاني: الدراسات السابقة التي تناولت السلوك الإيجابي	٧١
مناقشة الدراسات السابقة	٧٦
مدى استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:	٨٠

٨١ الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات

٨١ منهج الدراسة (Methodology)

٨٢ مجتمع الدراسة

٨٤	عينة الدراسة:
٨٤	متغيرات الدراسة Variables of the Study
٨٥	أدوات الدراسة: Research tools
٨٥	خطوات إعداد المقياس:
٨٦	صياغة فقرات المقياس
٨٦	إعداد بدائل الإجابة عن المقياس
٨٧	إعداد تعليمات المقياس
٨٧	طريقة الإجابة عن المقياس
٨٧	إجراءات التحقق من صدق المقياس وثباته:
٩٦	الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
٩٦	الفئة المستهدفة من البرنامج الإرشادي:
٩٦	مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي:
٩٨	المدة الزمنية لتطبيق البرنامج الإرشادي:
٩٨	الجلسات ومددها الزمنية The number of sessions and their duration
١٠٠	مخطط الجلسة الإرشادية: Session extension scheme
١٠١	إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية: Implementation Procedures
١٠١	وسائل تقويم البرنامج الإرشادي:
١٠٢	محتوى الجلسة الإرشادية:
١٠٢	مكان الجلسات الإرشادية:
١٠٢	الأساليب الإرشادية التي استخدمت في البرنامج الإرشادي:
١٠٥	مصادر اعداد البرنامج:
١٠٦	الأسلوب الإرشادي المطبق في البرنامج الإرشادي:
١٠٦	الوصف التفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي:
١٠٦	جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي (Pre-Session Program)
١٠٦	الأهداف الخاصة للجلسة:

١٠٨	الجلسة الإرشادية الأولى
١١٢	الجلسة الإرشادية الثانية
١١٧	الجلسة الإرشادية الثالثة
١٢٠	الجلسة الإرشادية الرابعة
١٢٤	الجلسة الإرشادية الخامسة
١٢٨	الجلسة الإرشادية السادسة
١٣٢	الجلسة الإرشادية السابعة
١٣٦	الجلسة الإرشادية الثامنة
١٣٩	الجلسة الإرشادية التاسعة
١٤١	الجلسة الإرشادية العاشرة
١٤٤	الجلسة الإرشادية الحادية عشر
١٤٧	الجلسة الإرشادية الثانية عشر
١٤٩	الجلسة الإرشادية الثالثة عشر
١٥٣	الجلسة الإرشادية الرابعة عشر
١٥٧	تحكيم البرنامج الإرشادي
١٥٨	إجراءات الدراسة Study Procedures
١٥٩	الأساليب الإحصائية (Statistical Methods)
١٦١	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
١٦١	تمهيد
١٦١	أولاً: التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة
١٦٣	ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول
١٦٤	أ- عرض النتائج المتعلقة بالمجال التعليمي والمعرفي:
١٦٦	ب- عرض النتائج المتعلقة بالمجال القيمي والأخلاقي:
١٦٩	ج- عرض النتائج المتعلقة بالمجال الاجتماعي:

- ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني..... ١٧١
- أ-النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى: ١٧١
- ب-النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية:..... ١٧٣
- ج-النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثالثة: ١٧٦

١٧٩..... الفصل الخامس: مناقشة النتائج

- تمهيد ١٧٩
- أولاً: مناقشة النتائج..... ١٧٩
- مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول:..... ١٨٢
- مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني: ١٨٧
- مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى: ١٨٨
- مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية: ١٨٨
- مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثالثة: ١٩٠
- المجمل العام للنتائج..... ١٩٢
- التوصيات: ١٩٢
- الدراسات والبحوث المقترحة ١٩٤

١٩٥..... قائمة المصادر والمراجع

- أولاً: المراجع العربية ١٩٥
- ثانياً: المراجع الأجنبية ٢١٤

٢١٦..... الملاحق

- ملحق (١) رسالة طلب تحكيم مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل
التواصل الاجتماعي..... ٢١٦
- ملحق (٢) قائمة بأعضاء لجنة تحكيم المقياس ودرجاتهم العلمية..... ٢٢٤

- ملحق (٣) مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في صورته النهائية..... ٢٢٥
- ملحق (٤) رسالة طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي في تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان..... ٢٣٠
- ملحق (٥) استمارة تحكيم برنامج إرشاد جمعي معرفي- سلوكي في تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان ٢٣٢
- ملحق (٦) قائمة بأسماء أعضاء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي ٢٣٦
- ملحق (٧-١) نماذج وبطاقات جلسات البرنامج الإرشادي أمودج قواعد السلوك الجيد ٢٣٧
- ملحق (٧-٢) عقد سلوكي بين المرشد وبين أعضاء المجموعة الإرشادية..... ٢٣٨
- ملحق (٧-٣) بطاقة (توقعاتك من البرنامج الإرشادي)..... ٢٣٩
- ملحق (٧-٤) استمارة توقيع حضور البرنامج الإرشادي ٢٤٠
- ملحق (٧-٥) بطاقة مكونات التواصل الفعال ٢٤١
- ملحق (٧-٦) بطاقة مضيعات الوقت ٢٤٢
- ملحق (٧-٧) بطاقة مصفوفة إدارة الوقت..... ٢٤٣
- ملحق (٧-٨) بطاقة إدارة الوقت ٢٤٤
- ملحق (٧-٩) بطاقة تحقيق الأهداف ٢٤٥
- ملحق (٧-١٠) بطاقة حل المشكلة ٢٤٦
- ملحق (٧-١١) مهارة توكيد الذات ٢٤٧
- ملحق (٧-١٢) (تمرين تقطيع الورقة بعد الكتابة) ٢٤٨
- ملحق (٧-١٣) بطاقة خطوات اتخاذ القرار ٢٤٩
- ملحق (٨-١) بطاقة تقييم جلسة (التعارف وبناء الثقة)..... ٢٥٠
- ملحق (٨-٢) بطاقة تقييم جلسة (وسائل التواصل الاجتماعي) ٢٥١

- ملحق (٣-٨) بطاقة تقييم جلسة (مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين) .. ٢٥٢
- ملحق (٤-٨) بطاقة تقييم جلسة (فنية الحوار الذاتي الإيجابي) ٢٥٣
- ملحق (٥-٨) بطاقة تقييم جلسة (فن إدارة الوقت) ٢٥٤
- ملحق (٦-٨) بطاقة تقييم جلسة (مهارة ضبط الذات وتعديل التفكير) ٢٥٥
- ملحق (٧-٨) بطاقة تقييم جلسة (مهارة حل المشكلات) ٢٥٦
- ملحق (٨-٨) بطاقة تقييم جلسة (مهارة توكيد الذات) ٢٥٧
- ملحق (٩-٨) بطاقة تقييم جلسة (تحديد الأهداف) ٢٥٨
- ملحق (١٠-٨) بطاقة تقييم جلسة (مهارة اتخاذ القرار) ٢٥٩
- ملحق (١١-٨) بطاقة تقييم جلسة (وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل الافتراضي وليس العالم الواقعي) ٢٦٠
- ملحق (١٢-٨) بطاقة تقييم جلسة (أمان وسائل التواصل الاجتماعي) ٢٦١
- ملحق (١٣-٨) بطاقة تقييم جلسة (أحصر استخداماتي لوسائل التواصل الاجتماعي) ٢٦٢
- ملحق (١٤-٨) بطاقة تقييم (فاعلية البرنامج الإرشادي) ٢٦٣
- ملحق (١٥-٨) بطاقة تقييم الجلسات الإرشادية ٢٦٤
- ملحق (١٦-٨) استمارة تقييم البرنامج الإرشادي ٢٦٤

قائمة الجداول

٨٢	التصميم التجريبي (Experimental Design)	٣,١
	توزيع مجتمع الدراسة حسب أسماء ولايات محافظة الداخلية وأسماء	٣,٢
٨٣	مدارس التعليم ما بعد الأساسي الاناث للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠	
	الفقرات التي حذفت في مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام	٣,٣
٨٩	وسائل التواصل الاجتماعي بناء على آراء المحكمين	
	معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس ومجالات المقياس	٣,٤
٩٠	الأخرى	
٩١	معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach's- Alpha)	٣,٥
٩٢	معامل ارتباط بيرسون بين الجزئين مع معادلة تصحيح سبيرمان	٣,٦
	توزيع فقرات مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل	٣,٧
٩٢	التواصل الاجتماعي على مجالاته الثلاثة	
٩٣	معييار الحكم على الفقرات	٣,٨
٩٧	مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي	٣,٩
٩٩	المخطط الزمني التفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي	٣,١٠
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لعينتين	٤,١
	مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة (التجريبية	
	والضابطة) في القياس القبلي لمقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام	
١٦٢	وسائل التواصل الاجتماعي	
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة السلوك الإيجابي لكل	٤,٢
١٦٣	مجال من مجالات المقياس مقارنة مع الدرجة الكلية للمقياس.	
	ترتيب عبارات مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل	٤,٣
	التواصل الاجتماعي للمجال التعليمي والمعرفي ترتيباً تنازلياً حسب	
١٦٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة السلوك الإيجابي	

١٦٧	ترتيب عبارات مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للمجال القيمي والأخلاقي ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة السلوك الإيجابي	٤,٤
١٦٩	ترتيب عبارات مقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للمجال الاجتماعي ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة السلوك الإيجابي	٤,٥
١٧٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٤,٦
١٧٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٤,٧
١٧٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة لمقياس تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٤,٨

قائمة الأشكال

٣,١	نسبة توزيع مجتمع الدراسة بكل ولاية من ولايات محافظة الداخلية بسلطنة عمان	٨٣
٥,١	مقارنة بين متوسطات درجات تعزيز السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسات القبلي والبعدي والمتابعة	١٨٠
٥,٢	مقارنة بين متوسطات درجات السلوك الإيجابي عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي	١٨١

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

مع تطور الطبيعة التفاعلية لشبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) لم يعد هناك أي خلاف حول أهميتها فهي تعدّ مصدراً مهماً من مصادر المعلومات، وهو ما يجعلنا ندرك الفرص التربوية والتعليمية المتاحة في عصرنا للوصول إلى المعلومات التي تمنحها هذه الشبكة وفوائدها الجمة لمختلف الحقل ومختلف الأعمار (هتهات، ٢٠١٤).

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي من أحدث منتجات تكنولوجيا الاتصالات، وقد شاع استخدام عدد من مواقعها لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية الأخرى، فأصبحت ظاهرة واسعة الانتشار استطاعت أن تجعل الأفراد يتعلقون بها تعلقاً كبيراً نظراً للخدمات المتعددة التي أتاحتها والتي تتعلق باهتماماتهم وتطلعاتهم بالدرجة الأولى.

ويشير مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي للمساحات الافتراضية، والتي يتمكن الشخص من خلالها التفاعل مع الآخرين أو إنشاء صفحة خاصة به، وذلك من أجل طرح أفكاره والتعبير عنها بحرية ومشاركتها مع الآخرين، وتتعدد الدوافع والعمليات النفسية الكامنة التي بسببها يستخدم الأفراد وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الشعور بالنقص وعدم الكفاية، وعدم وجود أشخاص داعمين للشخص في العالم الحقيقي وغيرها من الدوافع (أحمد، ٢٠١٨)، وفي كثير من الأحيان تكون الدوافع من أجل الهروب من المشكلات المحيطة بالفرد، وقد تشكل الوحدة والملل سبباً رئيساً في إقبال الفرد على استخدام هذه الوسائل (قمقاني، ٢٠١٧).

وقد أشارت كثيرٌ من الدراسات إلى أن معظم المستخدمين لهذه الوسائل هم من فئة المراهقين والشباب في جميع أنحاء العالم كدراسات: (الزبون وأبو صعيلىك، ٢٠١٤؛ المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٩؛ وحنوي، ٢٠١٦).

لقد أدركت حكومة سلطنة عمان أهمية الاستخدام الإلكتروني وضرورته التي باتت ملحة فأنشأت الحكومة الإلكترونية من أجل تحسين وتطوير جودة الخدمات الإلكترونية على

مستخدميها من داخل السلطنة وخارجها تسهياً للطرق والوسائل للحصول على المعلومات وتبادل الأفكار والمعارف من خلال استخدام الشبكة العنكبوتية (الزبيدي، ٢٠١٤).

وحول استخدام العمانيين لمواقع التواصل الاجتماعي جاءت إحصائيات المركز الوطني للإحصاء والمعلومات بسلطنة عمان إلى أن عدد مستخدمي الهواتف النقالة بلغ (٦,٩) مليون مستخدم بارتفاع مقداره (٣,٣٪) مقارنة بعام (٢٠١٧) وبلغ استخدام السعة الدولية للإنترنت في السلطنة حوالي (٣٤١) ألف ميجابت، في حين بلغ معدل انتشار الإنترنت الثابت لكل ١٠٠ أسرة معدل (٤٧) فرداً، وبلغ منتفعو الإنترنت للهواتف الثابتة إجمالاً حتى نهاية شهر سبتمبر ٢٠١٨ حوالي (٤٠٣,٢٣٢) مستخدم. في حين بلغ منتفعو الإنترنت للهواتف النقالة إجمالاً حتى نهاية شهر سبتمبر ٢٠١٨ حوالي (٤,٢) مستخدماً (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٨).

وفي استطلاع آخر أجراه المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، بيّن خلاله أن أهم أسباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى العمانيين هي: التواصل مع الأهل والأصدقاء (٩١٪)، والتعرف على الأحداث الجارية (٤٧٪)، والترفيه والتسلية (٢٨٪)، وكانت أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداماً الواتس آب (٩٣٪) وأن ٩٤٪ من العمانيين يمتلكون أو يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٩). وبيّنت نتائج بعض الدراسات أنّ لوسائل التواصل الاجتماعي تأثيرات على النسق القيمي والأخلاقي للأفراد وخاصة فئة الشباب كدراسة الجمال (٢٠١٤) التي أظهرت أنه كلما زادت ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي زادت معها التأثيرات المعرفية والسلوكية والوجدانية.

وكما أنّ لوسائل التواصل الاجتماعي آثار سلبية وضارة، فلها في المقابل آثار إيجابية في الجوانب المعرفية والاجتماعية وهذا ما أكدته دراسة الزبون وأبو صعيلىك (٢٠١٤) على المراهقين إذ أظهرت النتائج أنّ أبرز الآثار هي الآثار الاجتماعية من خلال توسع العلاقات الاجتماعية وترابطها.

ولها آثار إيجابية أخرى مثل تلبية حاجات الأفراد إذ تُشعرهم بالراحة وتقدير الذات من خلال التواصل مع الآخرين في العالم الافتراضي وخاصة من يعانون من الخجل في التواصل مع

أقرأنهم وأقاربهم، وبالتالي يُشعرهم هذا التواصل بالرضا عن أنفسهم دون الحاجة إلى التفاعل مع الآخرين في الواقع الحقيقي (شاهين، ٢٠١٠).

وتؤكد بعض الدراسات الحديثة على أهمية وسائل التواصل الاجتماعي وفعاليتها لجميع الأفراد في مناحي الحياة، إذ يؤكد الشرنوبي (٢٠١٣) على فاعلية أدواتها إذا ما استخدمت استخداماً صحيحاً ووظفت لخدمة الفرد والمجتمع.

ويعتمد السلوك البشري بعامته على محاولات الفرد لتحقيق حاجاته ومواجهة متطلباته، تلك الحاجات والمتطلبات التي تدفع به تارة إلى سلوك لا يقره المجتمع، وتارة أخرى إلى سلوك إيجابي يحقق له السعادة والرضا، وهنا يأتي دور الأسرة والمدرسة باعتبارهما مؤسسات اجتماعية وتربوية، إذ إنّ من أهم أهدافهما العناية بتقويم السلوك وتهذيبه (الجناعي، ٢٠١٠). حيث يعدّ السلوك الإيجابي من شأنه أن يسهم بقدر كبير في الوقاية من الوقوع في دائرة الاضطراب (كمنهج وقائي)، أو التقليل منها (كمنهج علاجي)، وذلك من خلال التركيز وتعزيز السلوكيات الإيجابية، وعدم التمرکز حول الذات، كل هذا ساعد بدوره في تنمية التربية الحسنة لتكوين اتجاهات سلوكية ومعايير وعادات خالية من الاضطرابات (Kendy,2001)

ويعدّ العلاج المعرفي السلوكي من الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً والذي أرسى دعائمه كل من أليس ELLIS وبيك BEACK إذ قام هذا العلاج بالمزج بين النظرية السلوكية التي تعنى بتفسير السلوك على أنه متعلم من البيئة، وبين النظرية المعرفية التي تفسر السلوك على أنه نتيجة التفكير غير المنطقي، ويستخدم العلاج السلوكي أساليب سلوكية مثل إعادة الإشراف والكف، بينما يستخدم العلاج المعرفي أساليب مثل تأكيد الذات والواجبات المنزلية وتسجيل الأفكار (سغفان، ٢٠٠٣).

وتبعاً للنظرية السلوكية، فإن التغيرات في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أن سلوك الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي هو سلوك متعلم، فإنه من الممكن تغيير هذا السلوك ليكون إيجابياً وذلك عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة أكثر تكيفاً وفاعلية (الخطيب، ٢٠٠٣)، من الممكن ملاحظة تعليم الأفراد وملاحظة أفكارهم في استخدام وسائل التواصل وتغييرها. وبهذا فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يكون موجهاً توجيهاً رئيساً نحو تغيير

الأفكار الخاطئة والمشوهة غير التكوينية، وما يتعلق بها من خلل سلوكي، وإن إعادة البناء المعرفي هو المصطلح العام الذي يطلق على عملية تغيير الفرد (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠١).

ويؤكد بالدين وآخرون (Baldinet al,2003) أهمية العلاج المعرفي السلوكي وتأثيره في علاج كثير من المشكلات السلوكية والتربوية والاضطرابات النفسية، إذ يستخدم أساليب متنوعة تعمل بدورها على تغيير اتجاهات لشخص ممارساته، منها: لوم الذات، أو الاستجابة للضغوط النفسية، ويقوم بخفض التوتر المرافق للضغوط النفسية وذلك بتدريب الشخص على الاسترخاء والتنفس بشكل صحيح.

وتعمل البرامج الإرشادية والعلاجية التي تستند على الأساليب السلوكية والمعرفية على تعزيز الجوانب الانفعالية، إذ تعمل بدورها على تعديل العمليات المعرفية مثل، التخيل، والحديث الذاتي، والإدراك، والقناعات، والتفكير، والتي تؤثر بشكل أو بآخر في السلوك الظاهر (قطامي، ٢٠٠٤).

مشكلة الدراسة

إن ما يتلقاه الفرد يومياً من معلومات وأنماط سلوك وخبرات تمر به عبر الوسائط الثقافية المختلفة، أو من خلال معاشته للأفراد، تظهر تأثيراتها جلية على نمط تفكيره، وعلى شكل السلوك الذي يمارسه، وفي قدرته على ضبط مشاعره وانفعالاته في مختلف المواقف التي تمر به، وفي الكيفية التي يتعامل من خلالها مع هذه المواقف في البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها (عبابنة، ٢٠١٢)، ومن هذه الوسائط وسائل التواصل الاجتماعي مثل تويتر، والفيسبوك، والواتس آب، وغيرها من الوسائل، حيث تتجلى أهميتها من حيث الاستعمال بين الأفراد في المجتمع وذلك بهدف التواصل فيما بينهم فأصبح لها تأثير في عامة المجتمع وبجميع فئاته، فهي تعد متنفساً لهم وخاصة فئة الشباب والمراهقين وذلك للتعبير عن اهتماماتهم واتجاهاتهم دون قيود تفرض عليهم من المجتمع أو من الأسرة، فهي مصدر مهم لإشباع حاجاتهم بما توفره من تواصل مع الآخرين، وحصولهم على المعرفة بما في ذلك طالبات المدارس خاصة. وانطلاقاً مما أشارت إليه الدراسات السابقة والأدب التربوي من أن مرحلة المراهقة هي مرحلة يمر فيها الطالبات بتغيرات ومؤثرات مستمرة ومتسارعة تؤثر على نمط تفكيرهم وسلوكياتهم، هنا ظهر

اهتمام الباحثين والتربويين بالسلوك الذي يظهر من هؤلاء الطالبات من خلال هذه التفاعلات والانفعالات والمؤثرات التي ترافق الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي.

ولأهمية الإرشاد المعرفي السلوكي وفاعليته فقد تم عمل العديد من الدراسات التي تناولته وذلك لقياس فاعليته، وقد أثبت بالفعل فاعليته في عدة مجالات. فقد أثبتت دراسة (عبد الويس، ٢٠٠٨) نجاح هذا العلاج في تحقيق نتائج إيجابية لزيادة وعي الطالبات الجامعيات بالمشكلات المؤدية للطلاق. ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٢) التي سعت إلى 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 للشيزوفرنيا.

وتأتي مشكلة الدراسة الحالية تأكيداً على اهتمام مختلف المؤسسات بسلطنة عمان في بث المعرفة الآمنة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتجنباً من الوقوع في مشكلات سلوكية وتربوية ونفسية نتيجة هذا الاستخدام، ومن خلال نتائج الدراسة التي أجراها المركز الوطني للإحصاء والمعلومات بسلطنة عمان في (٢٠١٩م) بين أن (٩٤٪) من العمانيين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، وأنهم يقضون ست ساعات يومياً في الاستخدام وخاصة واتس آب. وبلا شك أن فئة طالبات المدارس هم هذه الفئة، وبالتالي لا بد أن يصاحب هذا الاستخدام استهلاك الوقت والاستخدام غير الآمن، وظهور ممارسات وسلوكيات غير صحيحة لهذا الاستخدام.

لقد كان هناك حراك كبير من قبل هذه المؤسسات في بث هذا الوعي لاستخدام السلوك الإيجابي في التعامل مع هذه الوسائل، ولقد كان معظم هذا الحراك عبارة عن ندوات وحملات توعوية، وكانت تستهدف طالبات المدارس وتركز عليهم وبخاصة طالبات مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في مدارس السلطنة.

كذلك من خلال نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال مثل دراسة البلوشي (٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجها أن أكثر من نصف أفراد عينة الدراسة وبنسبة ٥٦,٩٪ لا يستخدمون الواتس آب لأغراض الدراسة، وأن هناك تأثيراً سلبياً على الطالبات من جراء