

فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات

The Effectiveness of a Behavioral Counseling Program to Reduce computer anxiety among librarian's specialist

أ. محمد أحمد منصور منصور^(*)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات، وتكونت عينة الدراسة من (10) من أخصائي المكتبات ممن تراوحت أعمارهم ما بين (42-47) عامًا، بمتوسط عمري قدره (45.1) عامًا، وانحراف معياري بلغ (0.77)، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الحاسب الآلي (إعداد: أيمن فريجات، وآخرين، 2015) وبرنامج إرشادي سلوكي (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في خفض قلق الحاسب الآلي لدى عينة الدراسة التجريبية.

Abstract:

The Study aims to identify the effectiveness of a behavioral counseling program to reduce computer anxiety among librarians, the study aimed to identify the effectiveness of a behavioral counseling program to reduce computer anxiety among librarians. The study sample consisted of (10) librarians whose ages ranged between (42-47) years, with an average age of (45.1) years, and a standard deviation of (0.77). Computer anxiety among the experimental study sample.

الكلمات الدالة

[الإرشاد السلوكي، قلق الحاسب الآلي، أخصائي المكتبات]

*

(*) ماجستير الصحة النفسية، قسم بحوث ودراسات التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، مصر.

مقدمة:

يتزايد اهتمام الدول والمجتمعات بتنمية وتطوير أنظمتها التعليمية، ويحتل الاهتمام بالمعلم باعتباره العنصر البشري الرئيس في العملية التعليمية الجزء الأكبر من هذا الاهتمام، وخاصة معلم المكتبات، باعتباره حجر الأساس في ظل التطور المعلوماتي وتزايد الاهتمام بتكنولوجيا المعلومات، ونظرًا لما يملكه من طاقات بشرية هائلة وما يتركه من تأثيرات وسمات في نفوس طلابه نتيجة تأثرهم المعرفي به.

ويتمثل دور أخصائي المكتبات في توجيه التلاميذ نحو الاطلاع والقراءة بصورة مستمرة، وتوجيه التلاميذ إلى أحدث الكتب وتعرف مصادرها، وكيفية الاستفادة منها، وتوظيفها من خلال استخدام التكنولوجيا في ظل ما يفرضه التقدم التقني والمعلوماتي وتزايد التنافس والانفجار المعرفي على المجتمع في ضوء التغير والتطور لمواكبة المستجدات العصرية والإمام بجوانب هذا التطور.

كما يعد الحاسب الآلي من أهم المستجدات التكنولوجية التي يمكن أن تلعب دورًا كبيرًا في تطوير وتحسين جودة العملية التعليمية، ويظهر انتشار أجهزة الحاسب الآلي في مدارس التعليم بجمهورية مصر العربية، حيث إن بعض المعلمين تقبلوا ذلك وشعروا بالمتعة في استخدام الحاسب الآلي لأنه وسيلة مهمة ويساعد في إنجاز الأعمال التعليمية، لكن البعض الآخر ما زال في حالة من عدم الارتياح المصحوب بالقلق من التعامل مع الحاسب الآلي، حيث إن العديد من المعلمين لا يستخدمون الأجهزة بكامل طاقتها، والسبب في هذه الظاهرة هو ما يطلق عليه «قلق الحاسب الآلي Computer Anxiety» الذي يعاني منه المعلمون، والذي أطلق عليه مسميات مختلفة مثل الخوف من الحاسب الآلي (جابر محمد عبد الله، 2001، 195).

ويعرف قلق الحاسب الآلي Computer Anxiety بأنه: المشاعر السلبية نحو استخدام الحاسب الآلي، والتي تشكل حواجز لاستخدام تكنولوجيا الحاسب الآلي؛ لأن الأفراد الذين لديهم خبرة قلق متعلقة بالحاسب الآلي غالبًا ما يتجنبون استخدام الحاسب الآلي والتي يدركونها كتهديد لهم (Antoine, 2011, 6).

وقد بحث العديد من الدراسات والبحوث قلق الحاسب الآلي لدى المعلمين بصورة عامة في المراحل التعليمية المختلفة مثل: دراسة (Chen, 2012)، ودراسة (Sam et al., 2005)، ودراسة (Hallam, 2008)، وأشارت إلى أن هناك اتجاهًا سلبيًا وقلقًا من استخدام الحاسب الآلي لدى المعلمين.

ويعد الإرشاد السلوكي من أفضل الأساليب الإرشادية التي يمكن أن تسهم في خفض قلق استخدام الحاسب الآلي باعتباره جهدًا علميًا منظمًا قائمًا على الاستفادة من مبادئ مدرسة علم النفس السلوكية حيث يعمل على الجمع بين مبادئ التعلم بهدف إقامة علاقات وثيقة ومتبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية؛ لأنه يهتم ببناء إطار نظري متكامل من النظريات التي يرى المعالج بأنها أكثر فائدة وفاعلية للعمل مع العملاء (Clarkson, P, 2013, 587).

وفي ضوء ما تقدم فإن الدراسة الحالية تسعى إلى خفض قلق استخدام الحاسب الآلي لدى أخصائيي المكتبات من خلال استخدام برنامج إرشادي سلوكي.

إشكالية الدراسة:

تنبثق إشكالية الدراسة الحالية من شعور الباحث من واقع ميدان عمله كأخصائي مكتبات بوجود قلق من استخدام الحاسب الآلي في أعمال المكتبة وفهرسة الكتب، وقلق تجاه توجيه التلاميذ نحو الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة، وذلك لما يخلقه الخوف لديهم من تجنب للحاسب رغم قدرتهم على استخدامه.

كما أكدت العديد من الدراسات والبحوث التربوية والنفسية وجود قلق استخدام الحاسب الآلي لدى المعلمين بصورة عامة في المراحل التعليمية المختلفة مثل دراسة (Chen, 2012)، ودراسة (Sam, Othman & Nordin, 2005)، ودراسة (Hallam, 2008)، وأشارت نتائج هذه الدراسات أن هناك اتجاهًا سلبيًا وقلقًا من استخدام الحاسب الآلي لدى المعلمين؛ وفي ضوء ذلك يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

1- هل يمكن خفض قلق الحاسب الآلي من خلال برنامج إرشادي سلوكي لدى أخصائي المكتبات؟

2- هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في خفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات بعد الانتهاء من التطبيق (في فترة المتابعة)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى فعالية واستمرارية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات.

أهمية الدراسة:

(أ) الأهمية النظرية:

1- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لفئة أخصائي المكتبات بما لهم من دور إيجابي في التأثير على سلوك التلاميذ بصفة عامة والسلوك والتوجه نحو القراءة والاطلاع على وجه الخصوص.

2- تأتي أهمية الدراسة الحالية لتعرضها لفئة من المعلمين لم تلقَ الاهتمام البحثي الكافي من الباحثين والتربويين في الفترة الأخيرة.

3- تستمد الدراسة أهميتها من محاولتها تخفيف قلق استخدام الحاسب الآلي لدى معلمي المكتبات.

(ب) الأهمية التطبيقية:

1- تسهم الدراسة الحالية في تصميم برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات.

2- يمكن استخدام البرنامج الحالي مع الحالات المماثلة حال ثبوت فعاليته.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

- البرنامج الإرشادي السلوكي **Behavioral counseling program**: يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية التي تستند إلى أسس الإرشادي السلوكي، وتحتوي على مجموعة من المهارات والمعارف والسلوكيات التي تهدف إلى خفض قلق استخدام الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات.

- قلق استخدام الحاسب الآلي **Computer Anxiety**: هو الشعور بعدم الارتياح أو الخوف من الخبرة الفردية في أثناء استخدام تكنولوجيا الحاسب الآلي، والتي لا تتناسب مع التهديد الحقيقي لتكنولوجيا الحاسب الآلي، مما يؤدي إلى تجنب استخدام الحاسب الآلي والحذر المفرط والملاحظات السلبية حول الحاسب الآلي؛ ويقاس إجرائياً بمقياس قلق استخدام الحاسب الآلي (إعداد: محمد فريجات، وآخرين، 2015).

- أخصائيو المكتبات **Librarians specialist**: هم معلمو وأخصائيو المكتبات بمدارس التعليم العام بالمرحلة الإعدادية والثانوية.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً- الإرشاد السلوكي:

يعرف (حامد عبد السلام زهران، 2003، 384) الإرشاد السلوكي بأنه: عملية إعادة تعلم، ويستخدم في مجال الإرشاد العلاجي، ويقوم على أسس نظريات التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويستخدم في إرشاد الفئات الخاصة ورعايتهم نفسياً وتقديم الخدمات لهم.

ويعرف (صبيح عبد الفتاح الكفوري، 2015، 114) الإرشاد السلوكي بأنه: أسلوب علاجي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في العلاج النفسي ويعتبر العلاج السلوكي محاولة لحل المشكلات وعلاج الاضطرابات السلوكية بأسرع

ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضى المتمثل في الأعراض وتنمية السلوك الإرادي لدى الفرد.

- أهداف الإرشاد السلوكي:

1- هدف نمائي: يهتم بتوفير ظروف النمو المتكامل المتوازن للجوانب النمائية المختلفة لكل مرحلة عمرية يمر بها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية.

2- هدف وقائي: وهو خطوة تسبق العلاج وتعمل على تقبل الحاجة له، وهو محاولة لمنع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب المؤدية إلى ذلك، والكشف عن الاضطراب الانفعالي في مراحله الأولى للتغلب عليه ومنع تطوره.

3- هدف علاجي: ويهتم بعلاج المشكلات والاضطرابات التي يتعرض لها الفرد والتكيف الاجتماعي والنفسي (حامد عبد السلام زهران، 2005، 300).

- الأسس النظرية للإرشاد السلوكي: يقوم الإرشاد السلوكي على أسس نظريات التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويستند إلى أطر النظريات التي وضعها أيفان بافلوف وجون واتسون في التعلم الشرطي (الكلاسيكي)، ويمكن الاستفادة من نظريات ثورنديك وكلاارك هل وسكانر في التعزيز مع استخدام التعزيز الموجب أو السالب أو الثواب والعقاب في تعديل السلوك، ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحياناً (إرشاد التعليم) أو (علاج التعليم)، فالافتراض الأساس هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وعندما يبدأ نمو الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي (السوي أو المرضي) عن طريق عملية التعلم، وأن الاضطرابات السلوكية هي استجابات شرطية متعلمة، والفرد يحتفظ بهذه الاستجابات المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة، مثلاً الفرد الذي يعاني من خوف الجموع يهرب من الحفلات، وهذا الهروب يعد مصدر إثابة لأن فيه تجنباً لما يشير الألم النفسي، وهذا يجعل

الاستجابة غير المتوافقة (المرضية) تستمر بصرف النظر عن الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضي، وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب في أثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي لتعديل السلوك (حامد عبد السلام زهران، 2005، 60).

ثانياً- قلق الحاسب الآلي:

يعرف قلق الحاسب الآلي على أنه: حالة خوف ورهبة وتهديد غامض تنتاب الفرد عندما ينوي استخدام الحاسب الآلي، ومن شأن هذه الحالة أن تجعل الفرد أكثر ميلاً لتجنب استخدام الحاسوب (فتحي عبد الرحمن الضبع، وعلي سعيد العمري، 2010، 261).

ويعرف قلق الحاسب الآلي Computer Anxiety أيضاً بأنه: المشاعر السلبية نحو استخدام الحاسب الآلي، والتي تشكل حواجز لاستخدام تكنولوجيا الحاسب الآلي لأن الأفراد الذين لديهم خبرة قلق متعلقة بالحاسب الآلي غالباً ما يتجنبون استخدام الحاسب الآلي والتي يدركونها كتهديد لهم (Antoine, 2011, 63).

وعرف (أحمد يوسف القواسمة، وإبراهيم محمد يعقوب، 2014، 4) قلق الحاسوب بأنه: مشاعر الارتباك والخوف والتوتر التي يصاب بها الفرد في المواقف التي يتعامل بها مع الحاسوب سواء كان ذلك في الحياة اليومية أو الأكاديمية.

- مظاهر قلق الحاسب الآلي: رأى (Maurer and Simonson, 1995, 11) أن

المظاهر السلوكية لقلق الحاسوب تتضمن ما يلي:

- 1- تجنب أجهزة الحاسوب والمناطق العامة التي يوجد فيها أجهزة الحاسوب.
- 2- الإفراط في الحذر من أجهزة الحاسوب.
- 3- الصورة السلبية عن أجهزة الحاسوب.
- 4- محاولة الابتعاد عن الاستخدام الضروري لأجهزة الحاسوب.

- أسباب قلق الحاسب الآلي: يحدد (حامد عبد السلام زهران، 2005، 78-92) أسباب القلق العام والتي تؤدي بدورها إلى حدوث قلق الحاسب الآلي في الآتي:

1- الاستعداد الوراثي، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.

2- الاستعداد النفسي مثل: الضعف النفسي العام - الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي - التوتر النفسي الشديد - الأزمات والصدمات النفسية - الشعور بالذنب والخوف من الطلاب وتوقعه - مخاوف الطفولة الشديدة - الشعور بالعجز والنقص وقد يؤدي فشل الكبت إلى القلق بسبب التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة، ومن الأسباب النفسية الصراع بين الدوافع والاتجاهات والإحباط.

3- مواقف الحياة الضاغطة، الضغوط الحضارية، الثقافية والبيئية الحديثة ومطامح المدنية المتغيرة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهلم، ومواقف الضغط، والوحدة، والحرمان، وعدم الأمن، واضطراب الجو الأسري، وعدوى القلق وخاصة من الوالدين.

4- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات الماضي والتنشئة الأسرية الخاطئة.

5- التعرض للحوادث الحادة والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.

6- الإرهاق الجسدي، التعب، المرض، ظروف الحرب عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

- الآثار السلبية لقلق الحاسب الآلي على أخصائي المكتبات: تشير (سلوى محمد درويش، 2017، 29) إلى أن لقلق الحاسب الآلي مجموعة من الآثار السلبية على الإنسان تتلخص في الآتي:

1- يؤدي قلق الحاسب الآلي إلى تشتت التفكير وعدم القدرة: أو اتخاذ القرار في الموضوعات التي تواجه الإنسان.

2- يؤدي قلق الحاسب الآلي إلى الشعور بالعجز وفقدان الأمن وعدم السعادة والرضا.

3- قلق الحاسب الآلي الزائد يقف عقبة شديدة في طريق التعليم.

4- قلق الحاسب الآلي يتسبب في قرارات طائشة وسلوك غير سوي يحاول به الفرد تغيير الحالة التي تسيطر عليه، وقد يجعله هذا السلوك تحت طائلة القانون، أو يزيد من إحساسه بالإثم الذي يؤدي إلى ازدياد القلق والى تردي حالته.

5- يؤدي قلق الحاسب الآلي إلى أمراض جسمية من خلال زيادة إفراز الغدد توقعًا لحالة الخطر، وهذا الخطر الذي لا يحدث ولا ينتهي أبدًا، ومع إفرازات هذه الغدد يؤدي الأمر إلى اضطرابات جسمية.

6- مع استمرار قلق الحاسب الآلي وازدياد الصراعات قد يتطور الأمر إلى أمراض نفسية أخرى أشد وأخطر، فالقلق مقدمة لكثير الأمراض النفسية والعقلية.

7- يؤثر قلق الحاسب الآلي على مستوى الإنتاج لدى الفرد فيضطرب عمله ويقل إنتاجه.

- التوجهات النظرية المفسرة لحدوث قلق الحاسب الآلي:

1- نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد Freud أن مشاعر القلق تعني اقتراب دوافع الهو والأفكار غير المقبولة والتي تعاونت الأنا مع الأنا الأعلى على كبتها من منطقة اللاشعور، ولهذا تكون وظيفة القلق هنا إنذار الأنا لكي يحشد مزيدًا من القوى الكابتة ليمنع المكبوتات من الإفلات من أثر اللاشعور والنفاز إلى الشعور، كما يوضح فرويد أن القلق يختلف عن بقيه العواطف الأخرى مثل الغضب والاكتئاب النفسي، وذلك لما يسببه القلق من تغيرات فسيولوجية داخلية في الإنسان وأخرى

خارجية تظهر عليه ملامحها بوضوح، وقد ميز فرويد بين ثلاث صور للقلق كل واحدة تقابل المنظومات النفسية للشخصية حسب افتراض نظريته، وهي: القلق الموضوعي ويقابله الأنا، القلق العصائبي ويقابله الهو، القلق الأخلاقي ويقابله الأنا الأعلى (علاء كفاقي، وفاء صلاح الدين، أحمد روبي، 1990، 570).

2- النظرية السلوكية: يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق كسلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والسلبي، وتفسر النظرية السلوكية قلق الحالة في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، وبذلك يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير الجديد صفة المثير المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي والقلق (علاء كفاقي، وفاء صلاح الدين، أحمد روبي، 1990، 570).

3- النظرية المعرفية: يشير (عادل عبد الله محمد، 2000، 67) إلى أن النموذج المعرفي يقوم على فكرة مؤداها أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآراؤه ومثله تعد، جميعاً أموراً مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو بسلوكه المرضي، وأن ما يكسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي قد تعترض حياته، ويعمل هذا النموذج العلاجي على حل المشكلات التي تستخدمها خلال الفترات العادية من حياتهم، كما يقوم المعالج بمساعدة المريض في التعرف إلى تفكيره الشخصي، وفي تعلم طرق أكثر واقعية لصياغة خبراته مما يتيح له الفرص للتعرف إلى ما اكتسبه من مفاهيم خاطئة ومعلومات خاطئة، وما قام به من تفسيرات خاطئة للعديد من المواقف والمثيرات مما يعطيه الفرص لتصحيحها وتعديلها.

الدراسات السابقة التي تناولت قلق الحاسب الآلي:

- دراسة (رياض عبد الرحمن محمد، 2016) وهدفت إلى التعرف إلى مستوى القلق لدى المعلمين واتجاهاتهم نحو استخدام تطبيقات الحاسب الحديثة في مجال التدريس باستخدام أداة قياس القلق والاتجاه نحو استخدام الحاسب، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) معلمًا من المرحلة الابتدائية، و(35) معلمًا من المرحلة المتوسطة، و(45) معلمًا من المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين يعانون من قدر متوسط من الثقة في قدرتهم على التعامل مع تطبيقات الحاسب الحديثة، بالإضافة إلى مستوى متوسط من الرغبة في استخدام برمجيات الحاسب الحديثة، وكذلك درجة متوسطة من الشعور بفائدة تطبيقات الحاسب الحديثة في مجال التعليم.

- دراسة (سلوى محمد درويش، 2017) والتي استهدفت دراسة مستوى القلق نحو استخدام الحاسب الآلي لدى معلمي التعليم الأساسي وعلاقته بالتوافق المهني في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (326) معلمًا من معلمي التعليم الأساسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين مستوى القلق نحو استخدام الحاسب الآلي والتوافق المهني لمعلمي التعليم الأساسي.

محددات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وذلك للكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائيي المكتبات، واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين والقياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) لمقياس قلق الحاسب الآلي.

ثانياً: عينة الدراسة: تكونت العينة الإرشادية في الدراسة الحالية من (10) من أخصائيي المكتبات تراوحت أعمارهم ما بين (42-47) عامًا، بمتوسط عمري قدره (45.1) عامًا، وانحراف معياري بلغ (0.77).

أدوات الدراسة:

- مقياس قلق الحاسب الآلي (إعداد: أيمن محمد فريجات، ومحمد عبد الرازق الحياصات، وباسم محمد فريجات، 2015م).

- البرنامج الإرشادي السلوكي (إعداد: الباحث).

أولاً- مقياس قلق الحاسب الآلي (إعداد: أيمن فريجات، ومحمد الحياصات، وباسم فريجات، 2015):

- وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من (35) فقرة تضم مواقف لها علاقة بقلق الحاسب الآلي وموزعة على خمسة أبعاد هي:

1- القلق الناتج عن الفهم القليل للحاسب.

2- القلق الناتج عن استخدام الحاسب.

3- القلق الناتج عن الأدوات المرتبطة بالحاسب.

4- القلق الناتج عن أثر الحاسب على المجتمع.

5- القلق العام من الحاسب.

- الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق الحاسب الآلي:

- صدق المقياس:

تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (40) عبارة على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث تحديد مدى ملائمة المقياس لتحقيق الهدف منه، وتحديد سلامة صياغة العبارات، إضافة العبارات التي يرون أنها تحقق الهدف من المقياس؛ وتم استبعاد (5) عبارات وفق آراء المحكمين ليصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة موزعة بشكل عشوائي وفق آراء المحكمين (أيمن محمد فريجات وآخرين، 2015، 573).

- ثبات المقياس:

1- طريقة إعادة التطبيق: قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين من التطبيق الأول على عينة عددها (50) طالبًا وطالبة، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات لإعادة التطبيق تساوي (0.87)، وهذه القيمة تعد مؤشرًا جيدًا على استقرار نتائج المستجيبين على مقياس قلق الحاسب الآلي.

2- طريقة معادلة ألفا كرونباخ: قام الباحث بتطبيق معادلة كرونباخ وحساب قيمة ألفا لاستجابات أفراد عينة عددها (50) طالبًا وطالبة، فكانت قيمة معامل ألفا (0.82)، وهذه القيمة تعد مؤشرًا جيدًا على ثبات مقياس قلق الحاسب الآلي (أيمن محمد فريجات وآخرين، 2015، 573).

ثانيًا- البرنامج الإرشادي السلوكي (إعداد: الباحث):

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي السلوكي إجرائيًا بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية التي تستند إلى أسس الإرشادي السلوكي، وتحتوي على مجموعة من المهارات والمعارف والسلوكيات والأنشطة التي تهدف إلى خفض قلق استخدام الحاسب الآلي لدى أخصائيي المكتبات في أثناء فترة التطبيق وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد في الدراسة الحالية.

- أهداف البرنامج الإرشادي السلوكي:

تتمثل أهداف البرنامج في:

1- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي السلوكي إلى خفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائيي المكتبات.

2- الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي السلوكي:

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى مفهوم الإرشاد السلوكي وأسس ونظرياته، وكيفية تطبيقه في البرنامج الحالي.

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم قلق الحاسب الآلي، ومظاهره، وأسبابه.

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية التأثير السلبي لقلق الحاسب الآلي في المجال المهني، والصحة النفسية للمعلم أو الأخصائي.

- أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الدور الذي يقوم به في العملية التعليمية وأهمية استخدامه للحاسب الآلي بشكل فاعل.

- أن يحدد أفراد المجموعة التجريبية أهم الأنماط السلوكية والمظاهر السلبية التي تظهر لديهم عند استخدام الحاسب الآلي.

- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على السلوك التوكيدي في مواجهة قلق الحاسب الآلي.

- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على فنية حل المشكلات في مواجهة قلق الحاسب الآلي.

- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على فنية الاسترخاء الذهني في أثناء التفكير في استخدام الحاسب الآلي كآلية لمواجهة قلق الحاسب الآلي.

- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على فنية الاسترخاء العضلي أو الجسدي في أثناء استخدام الحاسب الآلي كآلية لمواجهة قلق الحاسب الآلي.

- محددات البرنامج الإرشادي الأسري:

(أ) المحددات الزمانية والمكانية: تم تطبيق البرنامج بمدرسة الفتح للتعليم الأساسي والتابعة لإدارة مطوبس التعليمية بمحافظة كفر الشيخ في الفترة ما بين عامي 2022/2021م

(ب) المحددات البشرية: تم تطبيق البرنامج على أخصائي المكتبات العاملين بوزارة التربية والتعليم.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي السلوكي:

1- فنية التدريب على حل المشكلات: حل المشكلات من المنظور السلوكي هو عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأفراد من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع مدى عريض من المشكلات الموقفية، والمشكلة هي موقف لا نستطيع القيام فيه باستجابة مناسبة، أو عقبه تحول بيننا وبين تحقيق الهدف، والحل هو التخلص من هذه العقبة، أو طريقة التفكير للتحرك من واقع ما نريد (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، 426).

2- فنية النمذجة: ترتبط هذه الفنية بنظرية التعلم الاجتماعي لصاحبها باندورا، وتتعلق مبادئها بالتشريط البديل، وتقوم على أساس الملاحظة والتقليد والمحاكاة لسلوك نموذجي محدد من قبل المعالج، ولا يقتصر التقليد على السلوكات الحركية أو اللفظية، بل يشمل أيضًا السلوكات الوجدانية، وتكون المحاكاة في أول الأمر آلية ثم ما تلبث أن تتحول إلى سلوكات ذات معني ومغزى وتصور يقبله الفرد ويتقبله ويسعى إليه حتى يصبح عادة معززة (عبد السلام أحمدى الشيخ، 2010، 22).

3- فنية التلقين والحث: يعرف التلقين بأنه: تقديم مساعدة أو تلميحات إضافية للشخص ليقوم بتأدية السلوك، والتلقين قد يكون لفظيًا أو إيمائيًا (التأشير أو بالنظر)، أو جسدية (عبد السلام أحمدى الشيخ، 2010، 22).

4- فنية لعب الدور: يعد لعب الدور أسلوبًا تعليميًا إرشاديًا يطرح المجال للمسترشد بأن يقوم بأداء أنماط سلوكية في جو نفسي ملائم، بهدف تعلم السلوك الجيد والتدريب عليه، وتستخدم هذه الفنية في إكساب المسترشدين أنماطًا سلوكية إيجابية أو تعلم مهارات اجتماعية، كما تستخدم في التخلص من المشكلات، ومواجهة الواقع والأشخاص بشكل أفضل، وفي التدريب على تحمل الضغوطات والإحباطات، وتجنب التسرع، والتحكم في الذات، وتقوم فنية لعب الدور بإعادة البناء المعرفي لذلك فهي تحمل قيمة إرشادية عالية (عادل محمد عبد الله، 2007، 66).

5- **فنية الحوار والمناقشة المفتوحة:** يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في استخدام أسلوب المناقشة الجماعية كمنهج ملائم يمكن أن يخدم الحوار وتبادل الرأي وتغيير المعرفة بشكل دينامي، والذي يؤدي إلى استثارة التفكير الذاتي لأعضاء الجلسة بما فيه أفكارهم واتجاهاتهم مشكلاتهم الخاصة (Rivett & Oliver, 2018,140).

6- **فنية التعزيز الإيجابي والسلبي:** يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم مدعمات إيجابية (مادية أو اجتماعية) للمسترشد لدى قيامه بسلوك مرغوب، كما أنه من بين أساليب العلاج السلوكي ذلك الذي يطلق عليه أسلوب التعزيز أو المكافآت الرمزية، وهو يتضمن أساساً تقديم معزز ثانوي معين للعميل عندما يأتي بالاستجابة الصحيحة أو المرغوبة، أما إذا أتى العميل بسلوك غير مرغوب فيه، فإنه يعرضه لفقد المكافآت الرمزية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض معدل حدوث ذلك السلوك وهو ما يعرف بالتعزيز السالب (Rivett & Oliver, 2018,140).

7- **فنية الاسترخاء:** إن تدريبات الاسترخاء وبروتوكولاته عامل مشترك في معظم العلاجات السلوكية بل وغير السلوكية ويستخدمها المرضى والأسوياء على حد سواء؛ لأنها ترتبط بالتوتر، والتوتر لا يسلم منه مريض أو حتى سوي، ويمكن كذلك إجراؤه بالاستعانة بمعالج أو أخصائي علاج طبيعى أو فيزيولوجي، أو يمكن إجراؤه ذاتياً أي يتعلم العميل كيف يجري بنفسه تمارين الاسترخاء حين يواجه توتراً (مدحت عبد الحميد أبو زيد، 2002، 180).

8- **فنية التحصين التدريجي:** تعني التخلص التدريجي من ارتباط السلوك المضطرب بشي أو حادث معين، ويتم ذلك بتحديد مثيرات السلوك المضطرب، وتعرض العميل بتكرار لهذه المثيرات وهو في حالة استرخاء حتى لا تنتج الاستجابة المضطربة ثم يستمر التعرض للمثيرات المتدرجة في الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم استثارتها للاستجابة (حامد عبد السلام زهران، 2005، 368).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

- نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها: وتنص الفرضية الأولى على أنه: «يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الحاسب الآلي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (W) كأسلوب إحصائي لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الحاسب الآلي وجدول (1) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول (1)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الحاسب الآلي

مقياس قلق الحاسب	القياس	م	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الدرجة الكلية	القبلي	136.3	الموجبة	0	0.00	0.00	2.803	0.01	كبير جدًا
	البعدي	73.6	السالبة	10	5.50	55.00			

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الحاسب الآلي للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت تلك الفروق دالة عند مستوى (0.01)، ويشير هذا إلى خفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائيي المكتبات من أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي.

- نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها: وتنص الفرضية الثانية على أنه: «لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس

قلق الحاسب الآلي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج)».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (W)، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الحاسب الآلي وجدول (2) يوضح نتائج هذه الفرضية.

جدول (2)

الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الحاسب الآلي

المقياس	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بعدي	73.6	السالبة	4	3.12	12.50	-0.431	غير دالة
	تتبعي	75.5	الموجبة	2	4.25	8.50		
			التساوي	4	0	0		

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الحاسب الآلي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي).

نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية على مقياس قلق الحاسب الآلي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما أوضحت نتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

على مقياس قلق الحاسب الآلي في القياسين البعدي والتبقي، مما يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في خفض قلق الحاسب الآلي لدى أخصائي المكتبات بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج.

وقد جاءت هذه النتائج متسقة مع ما توصلت إليه دراسة (علي محمد الحارثي، 2003)، كما تتفق النتائج الحالية أيضًا مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الرؤوف إبراهيم الحارثي، 2003) والتي استخدمت برنامج نورتن جوست كمدخل لخفض قلق الكمبيوتر لدى الطلاب المعلمين شعبة إعداد معلم الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بالمنصورة.

ويتضح من النتائج السابق عرضها فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض قلق الحاسب الآلي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكان التأثير فعالاً وبدرجة مرتفعة، ويرجع تحسن أفراد المجموعة التجريبية الذين كانوا سعداء ومتفاعلين مع بعضهم البعض، وتفسر هذه النتيجة أيضًا بأنه كان للبرنامج وفياته التي اعتمد عليها فعاليته في خفض الاتجاهات السلبية، والانفعالات السلبية التي كانت داخل أفراد المجموعة التجريبية بعد تلقيهم البرنامج الإرشادي السلوكي، فكما أظهرت النتائج فقد تغير مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية، وتحولت الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات أكثر إيجابية.

توصيات الدراسة:

- 1- الاهتمام ببرامج الإرشاد السلوكي لفئة المعلمين والأخصائيين.
- 2- الاهتمام ببرامج تنمية مهارات وقدرات المعلمين في أثناء الخدمة.
- 3- الاستفادة من البرنامج الإرشادي السلوكي في هذه الدراسة لتعميمه على فئات أخرى من المعلمين.

الدراسات المقترحة:

- 1- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض قلق الكمبيوتر لدى الطلاب المعلمين تكنولوجيا التعليم.
- 2- دراسة بعض المتغيرات النفسية كمنبئات بقلق الحاسب الآلي لدى طلاب كلية التربية النوعية.
- 3- فعالية برنامج إرشادي باليقظة العقلية في خفض قلق الحاسب الآلي لدى معلمي التعليم الأساسي.

*

المصادر والمراجع

أولاً- العربية:

- أحمد جمعة أحمد، برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم الإلكتروني لتنمية الكفايات المهنية واختزال القلق التدريسي لدى الطلاب معلمي اللغة العربية بكلية التربية، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية - جامعة الزقازيق، ع (75)، 2021.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، تعديل السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- أحمد يوسف القواسمة، وإبراهيم محمد عيسى، الأهمية النسبية لمتغيرات قلق الحاسوب والاتجاه نحو الحاسوب في التنبؤ بهما بتحصيل طلبة الجامعة في مادة الحاسوب، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات - جامعة فلسطين - عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، ع (6)، 2014.
- أسامة فاروق مصطفى، تعديل السلوك الإنساني للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2016.
- أيمن محمد فريجات، ومحمد عبد الرازق الحياصات، وباسم محمد فريجات، العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى تحصيل طلاب الجامعة في مادة الحاسوب، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع (164)، 2015.
- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 2003.
- _____، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة السادسة، عالم الكتب، القاهرة، 2005.
- رياض عبد الرحمن الحسن، دراسة مستوى القلق لدى معلمي التعليم العام من استخدام تطبيقات الحاسب الحديثة في مجال التدريس، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب، ع (11)، 2017.
- سلوى محمد درويش، القلق نحو استخدام الحاسب الآلي لدى معلمي التعليم الأساسي وعلاقته بالتوافق المهني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، ع (21)، 2017.
- صبحي عبد الفتاح الكفوري، الانفعالات بين النظرية والتطبيق، مطبعة السلام، كفر الشيخ، 2015.
- عبد الرؤوف إبراهيم السواح، قلق الكمبيوتر والاتجاه نحو تكنولوجيا المعلومات وأثرهما على

- تحصيل الطلبة لمقررات الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، ع (50)، 2003.
- علي محمد الحارثي، فاعلية برنامج تدريبي مقترح في اكتساب المهارات الحاسوبية الأساسية واختزال قلق استخدام الحاسوب لدى طلاب كلية المعلمين بمحافظة الطائف العربية السعودية، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مج 14، 2003.
- علاء الدين كفاقي، ووفاء صلاح الدين، وأحمد روي، بناء مقياس للقلق الرياضي، مجلة كلية الآداب - جامعة قطر، ع (7)، 1990.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، وسعيد علي العمري، الاتجاهات نحو طريقة التعلم الإلكتروني وعلاقتها بقلق الحاسوب وفعالية الذات الحاسوبية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر، ع (111)، 2010.
- فؤاد حامد المواني، ريهام جمال فتحي، وليلى عبد العظيم متولي، فعالية برنامج إرشادي سلوكي في خفض الشعور بالقلق لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية القابلين للتعلم، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل - جامعة الرقازيق، ع (11)، 2015.

ثانياً- الأجنبية:

- Antoine, M. (2011). Sources of Computer self- Efficacy: The Relationship to Outcome Expectations, Computer Anxiety, and intention to use Computers. Doctoral Thesis the Faculty of the Graduate school, Southern University and Agricultural and Mechanical College, USA.
- Chen, K. (2012). Elementary Elf tracers' Computer Phobia and computer self- Efficacy in Taiwan, The Turkish Online Journal of Educational Technology, Vol. 11, Issue 2.
- Clackson, P. (2013). Tran sectional analysis psychotherapy: An integrated approach Routledge. London.
- Hallam, T. (2008). Socio-cultural influences on Computer among preservice Teachers: An Exploratory study. Doctoral Thesis, The Graduate Faculty of the University of Akron, Ohio, USA.
- Rivett, M., Buchmüller, J., & Oliver, K. (2018). Family therapy skills and techniques in action. New York: Routledge.
- Sam, H. K., Othman, A. E. A., & Norden, Z.S. (2005). Computer self - Efficacy, Computer Anxiety, and Attitudes toward the internet: A study among Undergraduates in Unica's, Educational Technology & Society, Vol. 8, No.4

