

العلاقة بين استخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الحب  
الالكترونى لدى الشباب الجامعى "

الباحثة

د/مايسة جمال فرغلى

استاذ خدمة الفرد المساعد

المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ببورسعيد



## ملخص الدراسة

العلاقة بين استخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الحب الالكترونى

لدى الشباب الجامعى "

د/مايسة جمال فرغلى

استاذ خدمة الفرد المساعد

المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ببورسعيد

**مشكلة الدراسة:** يعد العلاج عبر الإنترنت مجالاً متنامياً و يهدف توفير خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت **اهداف الدراسة:** تصميم برنامج للتدخل باستخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت لتعديل سلوكيات الحب الالكترونى الموجوده لدى الشباب الجامعى واعتبرت هذه الدراسة من النوع التجريبي واستخدم التصميم التجريبي وفق تصميم قبلي بعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة .

وتحدد الفرض الرئيسى فى: توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية " 0,05 " بين استخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات للحب الالكترونى لدى طلاب الجامعة . وينبثق عن هذا الفرض الرئيسى فروض فرعية الاول " علاقة الالفة الافتراضيه " الثانى " العلاقة العاطفيه الافتراضيه بنوعيهما " تناغم - هوس " الثالث " الالتزام الافتراضى " لدى طلاب الجامعة .

وإجريت الدراسة على (30) طالب وطالبة وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبيتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما " 15 " طالب وطالبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ببورسعيد فى الفترة من شهر مارس الى وحتى نهاية شهر ابريل 2020 /مستخدمه استمارة بيانات اوليه ومقياس سلوكيات الحب الالكترونى لدى طلاب الجامعة **نتائج الدراسة** اثبتت صحة الفرض الرئيسى وكلا من الفرض الفرعى الاول الخاص "علاقة الالفة الافتراضيه " والفرض الفرعى الثانى الخاص " العلاقة العاطفية " ككل واخيرا صحة الفرض الفرعى الثالث " الالتزام الافتراضى " **الكلمات المفتاحية:** العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت - الحب الالكترونى

## Abstract

**The Relationship between the Use of Internet-based Cognitive Behavioral Therapy in Case Work and the Modification of Electronic Love Behaviors Among University yout**

**Dr. Maissa Gamal Farghaly**

**Associate Case Work professor**

**The study Problem**

Online therapy is a growing field that aims to provide mental health services online **Study objectives:** Designing an intervention program using cognitive behavioral therapy via the Internet to modify the e-love behaviors of university youth. This study was considered experimental, and the experimental design was used according to a pre-design for two ..groups, one experimental and the other control

**the study hypotheses:** There is a positive relationship with statistical significance at the level of "05.0" between the use of cognitive behavioral therapy via the Internet in the service of the individual and the modification of behaviors for electronic love among university students. The hypothesis stems from this main hypothesis, first, the hypothetical affinity relationship, second, the hypothetical emotional relationship with its two types "harmony - obsession," third, "hypothetical commitment" of university students

The study was conducted on (30) students and they were divided randomly into two experimental groups, one of them is a control and the other is experimental, each of them consisted of 15 students from the Higher Institute for Social Service in Port Said in the period from March to the end of April 2020 / using an initial data form and an electronic love behavior scale Among university students

**".The results of the study** proved the validity of the main hypothesis

**Key words:** Internet-based cognitive behavioral therapy - e-love

## أولا مشكلة الدراسة :

في العقود الأخيرة اخترقت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات جميع عوالم الواقع الاجتماعي مما أدى إلى عهد جديد (عصر المعلومات The Information Age ) وهيكل اجتماعي جديد (ومورفولوجيا Morphology ) يشار إليه باسم "مجتمع الشبكة Network Society"، فنحن نعيش في مجتمع رقمي يحدده نموذج تكنولوجيا المعلومات التي غيرت في تقنيات المعلومات والاتصالات الجديدة (ICTs) Information and Communication Technologies في التعلم وفي العلاقات بين الممارسين وفي التفاعلات بين المهنيين والمستخدمين بشكل عام في مجالات العلاقات الإنسانية في فترة زمنية قصيرة جداً، الاستخدام الواسع لتقنيات الاتصال الرقمي Web 2.0 (الشبكات الاجتماعية) جلبت أشكالاً جديدة من التنشئة الاجتماعية عامة ، وفي التنشئة الاجتماعية المهنية خاصة بما في ذلك في مجال الخدمة الاجتماعية. (Maria – Jose Aguilar –Idanez , 2020, pp : 80- 92)

فقد أثرت التكنولوجيا على جميع أشكال الحياة البشرية تقريباً مثل التعليم والحياة الاجتماعية، وغيرت بشكل جذري المعايير الثقافية وسلوك الأفراد وأصبح استخدام التكنولوجيا لخلق العلاقات والحفاظ عليها بين الناس أمراً مألوفاً، وفقاً لمركز بيو للأبحاث، ارتفعت نسبة الأمريكيين البالغين الذين يمتلكون جهاز كمبيوتر لوحي من 3٪ في عام 2010 إلى 45 ٪ عام 2015 ، وزادت نسبة الأمريكيين البالغين الذين يمتلكون هاتفاً محمولاً من 53 ٪ في عام 2000 إلى 92 ٪ في عام 2015، علاوة على ذلك، في عام 2015 ، استخدم 76 ٪ من البالغين عبر الإنترنت نوعاً من مواقع الشبكات الاجتماعية، مقارنة بنسبة 8 ٪ في عام 2005، وغالباً ما يتم إدخال التكنولوجيا في أي نظام اجتماعي مع النية المعلنة في جعل الحياة أسهل للأشخاص، نظراً لأن التكنولوجيا أصبحت أكثر انتشاراً في الحياة اليومية ، وتقييم وجود التكنولوجيا في العلاقات وتأثيرها على كيفية تفاعل البشر مع بعضهم البعض هو مجال ناشئ للدراسة، لذلك هناك العديد من وجهات النظر حول العلاقة بين التكنولوجيا والتفاعلات والعلاقات البشرية يزعم أن دمج التقنيات في الحياة اليومية يمكن أن يكون له آثار عميقة على العلاقات البشرية، بطرق إيجابية وسلبية، والأهم من ذلك أن التقنيات تؤثر في كيفية مشاركة الأفراد في العلاقات الشخصية والتصرف داخل العلاقات والمشاعر والمعاني بما في ذلك إظهار العواطف والحب، بشكل أساسي يربط المشهد التكنولوجي الجديد بما يعنيه أن تكون إنساناً. (Angela N. Bullock , Alex D. Colvin , 2017)

وتزامن مع التطور العلمي والإلكتروني الذي تشهده البشرية الآن، انتشار ما يسمى بمواقع التواصل الاجتماعي، والتي تعلق بها الملايين من سكان العالم، وصارت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية، حيث أصبحوا لا يستطيعون الابتعاد عنها، لأنها تلبي لهم جانب إنساني عميق في ذواتهم يتمثل في حب التواصل والاستطلاع والتعبير عن أحاسيسهم ومشاعرهم وأفكارهم بكل حرية ودون قيد، بما يتيح لهم هذه المواقع من سهولة كبيرة في استخدامها لأغراض مختلفة، إلا أنه هناك فئة اجتماعية أكثر تأثراً بهذه المواقع إذا أساءت استخدامها قد يؤدي بهم الأمر إلى الضياع أو الانحراف، ألا وهي فئة الشباب. (نسيم بورني، 2018 ، ص ص 222-236)

وفترة الشباب مرحلة انتقالية يعيش فيها تغيرات وصراعات نفسية متعددة تحدد مسار نموه فيما بعد، كما أن مطالب وفعاليات الحياة الجامعية تعمل على إعداد الشاب لمواجهة اختياراته المهنية والدراسية والاجتماعية، لذا وجب دراسة هذه الفئة وذلك لما تحملها تلك الشبكات من تأثيرات ومخاطر على تطوير شخصيته وتوافقه الدراسي والنفسي والاجتماعي ، ووفقاً للبحوث الانثربولوجية فإن مرحلة الشباب لا تكاد توجد فيها سمات وسلوكيات ثابتة عند الجميع ، وإنما هناك ظواهر سلوكية تتأثر باتجاهات العصر والثقافة المحيطة ومعايشة الشباب للتكنولوجيا وتعلقهم بكل ما هو جديد ساهم في الاطلاع الدائم على الأفكار المتنوعة لان محتوى شبكة الإنترنت لها دور في إعادة صياغة التفكير حيث تعتبر ساحة للتعبير عن المشكلات ومشاركة الآخرين والشبكات الاجتماعية بوصفها ميديا اجتماعية احدثت تغييرات على العلاقات الاجتماعية في الحياة اليومية وهذا من منطلق ان الشبكة العنكبوتية ابداع اجتماعي أكثر من كونه ابداعاً تكنولوجياً، الإنترنت ليس تكنولوجيا للاتصال فقط، بل أيضاً تكنولوجيا العلاقة (TR) ، فمستخدميه يروا انها تكنولوجيا علاقه أكثر منها تكنولوجيا للاتصال وما اكسبتها هذه القوة هو قدرتها على خلق علاقات إنسانية متبادلة. (غمشى الزهرة، 2018)

وعلى الرغم من ان العلاقات الجديدة لن تحل محل العلاقات السابقة ، بل تدعمها وترسخها وتمنحها إطاراً آخر غالباً ما يكسبها خصائص مختلفة تميزها عن غيرها، فالتصالات الخط توفر "علاقات افتراضية" تختلف عن العلاقات القديمة وتعد العلاقات الافتراضية Virtual Relations نتاج عضوية المجتمعات الافتراضية ، حيث تمثل العلاقات الانسانية - واقعية او افتراضية - الوسيط العاطفي والمعرفي الذي يبني الانسان من خلاله اهدافه وقيمه في الحياة . (هنا فائز عبد السلام مبارك ، 2015 ، ص ص: 218-238)

وإذا كانت العولمة تلعب دوراً مهماً في التحولات الاجتماعية، لأنها تعمل على تغيير القيم والمواقف والاختيارات وتدفع الناس إلى البحث عن الاستقرار الاجتماعي والنفسي والعاطفي وعلى كسر حاجز الزمان والمكان فهي تقوم باستبدال الاحاسيس الخاصة بالعلاقات الاجتماعية بأحاسيس باردة من خلال الاتصال الرقمي وتساهم أيضاً في تعزيز ما يعرف

" بديمقراطية العواطف " إذ انها تعطى الافراد القدرة على نسج العلاقات وفى الوقت نفسه إلغاء العلاقات العاطفية بين الشركاء . (عبد الاله فرح ، ص14)

والحب طبقا للنشاط العاطفى ليس حاله ساكنة فهو فى ذاته وتكوينه فعل متعدد نسعى به سعيا نحو ما نحب ووجود نشاط عاطفى نوعى مختلف عن الانشطه الجسميه والروحيه الاخرى تبدو مهمة كالنشاط الفكرى والرغبة والنشاط الارادى (خوسه اوتغا اى غاسيت ترجمة على ابراهيم أشقر 2013، ص 47)

والحب ميل النفس وارتباطها وتفاعلها واندماجها مع الآخر والذات والأشياء والقيم.. وتتجه - أحيانا - حركة هذه الغريزة والعواطف والنوازح اتجاهها سلبياً ضاراً فيتحول الحب إلى أذى وضرر على الذات وعلى الآخر وإن أخطر أنواع الحب، الحب السلبى، هو الحب للعالم وللشهووات.. حباً يستولى على العقول والقلوب فيصدّها عن الاستقامة، ويتحوّل إلى ضرر، ومعصية، ويحذّر القرآن من هذا الحب ويوضح لنا القرآن أنّ الحب ليس إيجابياً في كلّ ما نحب، بل من الحب ما هو خطأ وشرّ وضرر.. قد يندفع الإنسان بالحبّ اندفاعاً أعمى.. أو يقوم على الجهل وضغوط الأفكار الخاطئة، ويتحدّث النبي يوسف (ع) عن الموازنة بين حبّ الخير وحبّ الشر، سجّل القرآن هذا الموقف العظيم بقوله:

" وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ ۖ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا ۗ إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ " (سورة يوسف)

والهيئة الاجتماعية تنظر إلى الاتصال الغرامى كامر ضرورى للصحة وفكاهة حلوة للشباب . ( عمر رضا كحالة ، ص 12 ) وإذا كانت العواطف مهمة في جميع حقول الواقع الاجتماعى فى عصرنا، فانه يمكن ملاحظة اهتمامها عندما تتلاقى مع التكنولوجيا الرقمية ، فالتكنولوجيا لا تثير فقط العواطف لدى المستخدمين وانما تعمل كقناة channel للتعبير عن عاطفة " التعلق Affection وتؤثر أيضاً على الطريقة التى تعدل Modulated او تنتهى Played out او تقدم Displayed بها هذا التعلق مما يكون له تأثيره على هوية الشخص. (Javier Serrano-Puche, 2015)

وأصبحت وسائل التواصل الاجتماعى المكان الأساسى على الإنترنت للمستخدمين يعبرون فيها عن عواطفهم Emotions Expressed، والذى يقتزن بإحكام علاقاتهم الاجتماعية حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية واحدة من أقوى القوى وراء تكوين العواطف وفى المقابل فإن العواطف تنظم الحياة الاجتماعية ، معظم مواقع التواصل الاجتماعى ، والبيانات التى تنطوى على العاطفة والعلاقات الاجتماعية من خلال وسائل التواصل الاجتماعى تسهل دراسة العواطف البشرية : ( Shengmin Jin , Reza Zafarani, 2017)

(1) بين المستخدمين Across Users (2) بمرور الوقت Over Time (3) بالروابط الاجتماعية Social Ties . حيث تشير نظرية تقرير المصير (SDT) Self-Determination Theory الى الارتباط كواحدة من الاحتياجات الأساسية التى يجب على البشر تلبيةها من أجل التنمية الصحية يحدث بغض النظر عن الوسيط الذى يسهل التفاعل الاجتماعى، وجهاً لوجه او عبر الهاتف ، او عبر الإنترنت حيث يمكن للتفاعلات أن تعزز الإحساس بالترابط الاجتماعى بين الأشخاص الذين يحتاجون إلى الارتباط من خلال تلك التفاعلات وهذا يعنى أنه حتى إذا كان التفاعل عن طريق التكنولوجيا ، فلا يزال الناس يشعرون بقربهم من أصدقائهم. (Abellera, Nadine Angeli C, 2012, pp: 59-67)

وهذا ما أشارت اليه الدراسات الآتية :

حيث هدفت دراسة **حلمى خضر** 2006 إلى التعرف على دور العواطف فى إدارة سلوك الأفراد فى الموقف الاتصالي داخل غرف المحادثة فى الإنترنت ، وعلاقة ذلك بمتغيري الجنس والمستوى التعليمى، وقد اجريت الدراسة عينة عشوائية تألفت من (694) شاباً وشابة ممن يترددون على مقاهى الإنترنت ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود اختلاف بين استجابات الأفراد للأسئلة المتعلقة بالبعد الاجتماعى للسلوك باختلاف جنسهم أثناء اتصالهم مع الآخرين عبر الإنترنت ما عدا فى حالة وجود معايير وضوابط سلوكية فى غرف المحادثة توجه سلوكهم فيها، وإلى وجود اختلاف لدى أفراد العينة فى استجاباتهم للأسئلة المتعلقة بالبعد النفسى للسلوك داخل هذه الغرف وباختلاف نوعهم الاجتماعى، ومستوياتهم التعليمية، أما فيما يتعلق بدور العواطف فى إدارة السلوك داخل غرف المحادثة فقد تبين أنه كان لها دور واضح فى ذلك تباينت قوته وتأثيره بتباين المستويات التعليمية والنوع الاجتماعى، ما عدا فى حالتى الاعتماد بالنفس والشعور بالذنب.

( حلمى خضر ، 2006 ، ص ص 17 - 52)

هدفت دراسة **حلمى خضر** 2008 إلى معرفة تأثيرات الاتصال عبر الإنترنت فى العلاقات الاجتماعية ، ومن أجل تحقيق هذا الهدف اختير (471) فردا بطريقة عشوائية وزعت عليهم استبانة تتألف من (21) سؤالاً، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة من كلا الجنسين يستخدمون الإنترنت فى حياتهم اليومية بنسب متفاوتة، لكن تأثير الإنترنت فى الإناث كان أكثر من تأثيره فى الذكور، وتبين أيضاً أن الاتصال عبر الإنترنت ترك تأثيراً فى نسق التفاعل الاجتماعى وفى اتصال أفراد العينة الشخصى المباشر مع أسرهم ومع أصدقائهم ومعارفهم ،و أن هناك قدرة للاتصال عبر الإنترنت فى تكوين علاقات عاطفية قوية جعلت ما نسبته (28.8%) منهم لا يمانع فكرة الزواج عبر الإنترنت. (حلمى خضر، 2008 ، ص ص 295 - 351)

اما دراسة زينب زموري ، بغدادي خيرة 2011 الميدانية انقسمت إلى شقين أساسيين هما: أولاً : دراسة اتجاهات و تصورات أفراد العينة المتصلين بالانترنت لهذه العلاقة بحيث بينت الدراسة بان معظم هؤلاء يتصلون بموقع الفيس بوك بواسطة مقهى السبيركون هذه الشريحة من الطلبة ويهدفون من اتصالهم بهذا الموقع تكوين علاقات صداقة وتبادل الأفكار مع الجنس الآخر، إلا أن هذه العلاقات غير جدية بل هي عبارة عن منفذ فقط للتسلية والترفيه عن النفس بالنسبة إليهم ثانياً : أن هذه العلاقة لم تصل إلى مجال توأجدها الحقيقي لأنها غير جدية بل هي علاقة تسلية وترفيه مما يفسر لنا أن هناك نوع من عدم التجاوب في بعض الأفكار بين الطرفين وبالتالي هناك رفض لبعض الأشياء العاطفية طول مدة العلاقة بينهما ولم تصل العلاقة إلى المجال الحقيقي لان هذا مرتبط بأهداف كل طرف من الاتصال فالعلاقة العاطفية لم تصل إلى المجتمع الحقيقي لأنها أولاً علاقة غير جدية مبنية على التسلية ، ومن جهة أخرى لا يوجد تجاوب بل هناك خلافات عاطفية وهذا يفسر أن أفراد العينة يلجئون إلى هذه الوسائل الالكترونية بحثاً عن ذاتهم وهروباً من ضغط المجتمع الذي يكبح جماح المشاعر العاطفية للتعبير عنها في مجالات أخرى كالانترنت من خلال خلق فضاء للتسلية. ( زينب زموري ، بغدادي خيرة ، 2011، ص ص 189- 230 )

هدفت دراسة العقبي الازهر، نوال بركات 2012 إلى التعرف على دوافع الشباب لاستخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك والإشباع المحققة منه، وكذا تأثير استخدامهم لهذا الموقع على علاقاتهم الاجتماعية مع أفراد أسرهم ومع أصدقائهم، وقد أجريت الدراسة على طلبة الجامعة المستخدمين لموقع الفيس بوك وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكذا الاستمارة كأداة لجمع البيانات وتمثلت حجم عينة الدراسة بـ ( 21 ) مفردة من طلبة الجامعة وكانت النتائج : .

بالنسبة للفيس بوك والتغير في العلاقات الاجتماعية:

- أتاح موقع الفيس بوك لمستخدميه فرصة توسيع شبكة علاقاتهم مع الكثير من الشباب والأصدقاء من مختلف المجتمعات والثقافات، وحتى أصدقاءهم الحقيقيون يقضون معهم أوقات أطول على الفيس بوك
  - الوقت الذي يقضيه المستخدمون على الفيس بوك أكثر من الوقت الذي يقضونه مع أسرهم وأدى ذلك بهم للعيش في واقع افتراضي مبحرين بين مختلف الثقافات فأصبح الشباب يتفاخر بالإعجابات التي تأتيه من أناس افتراضيين وأهمل جل ما هو في واقعه الحقيقي. (العقبي الازهر، نوال بركات، 2012 )
- هدفت دراسة ثلجة لموفق 2018 معرفة نسبة انتشار العلاقات العاطفية في وسط الشباب الجامعيين وكذا معرفة أهداف تلك العلاقات، ووسائل التواصل بين الطرفين من جهة، ومن جهة أخرى معرفة أسباب امتناع البعض الآخر من الشباب عن الدخول في تلك العلاقات، وقد تم اختيار المنهج الاستكشافي باستخدام الاستمارة، وقد أجريت الدراسة على عينة من بعض طلبة الجامعة شملت (140) فرداً من اختصاصات مختلفة وكذلك أطوار مختلفة وأسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها أن أكثر من (62%) من أفراد العينة أقاموا علاقات عاطفية، ونسبة (81.82%) من تلك العلاقات كانت بهدف الزواج. (ثلجة لموفق، 2018 ، ص ص: 544- 556)
- هدف بحث سليمان كاسوحة 2018 إلى معرفة العلاقة بين مهارة تمييز تعابير الوجه العاطفية وبعض المتغيرات (السنة الدراسية والجنس والعمر ومكان الإقامة)، لدى طلبة السنوات الخمس في كلية التربية اختصاص الإرشاد النفسي للعام الدراسي 2015/2016، وشملت عينة البحث (47) طالبا وطالبة موزعين بطريقة طبقية عشوائية، وقد قام الباحث باستخدام أداة مكونة من ستة تعابير للوجه هي الأندهاش والسعادة والحزن والخوف والاشمئزاز والغضب التي استخدمها في بحثهم، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين مهارات تمييز تعابير الوجه العاطفية والمتغيرات السابقة إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية وبين الذكور والإناث على الرغم من أن الإناث أظهروا مهارة أفضل في تمييز تعابير الوجه وعدم وجود فروق بين الطلبة المقيمين في الريف والمدينة. (سليمان كاسوحة 2018، ص ص 163- 200)
- تحددت مشكلة الدراسة سحر حساني بربرى 2018 فى تساؤل: ما اتجاهات الشباب نحو التعارف والزواج من خلال الإنترنت؟ اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة عمدية قوامها (120) شاباً وفتاة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وتم الاستعانة باستمارة الاستبيان ودليل المقابلة المتعمقة والذي طبق على 17 حالة من الشباب الذي خاضوا بالفعل تجربة التعارف والزواج عن طريق الإنترنت، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها: أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين النوع فيما يتعلق بالاتجاه نحو التعارف عبر الإنترنت، حيث تقلصت الفجوة النوعية فيما يتعلق بنمط التعارف وطرق ومعايير الاختيار، واستند كل من الذكور والإناث على عدة أسس في الاختيار من بينها: صورة البروفيل، والمعلومات المتاحة عن الشخص، وما يتم عرضه من منشورات تعكس طريقة التفكير. (سحر بربرى، 2018، ص ص: 49- 126)
- وقد اشار " وجدى بركات " انه من المتوقع أن يصبح الحاسب الآلى والتقنيات المعلوماتية عنصر أساس في الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية بمؤسساتها المختلفة ، فلقد اشارت إحصاءات مختلفة ان استخدام الحاسبات الآلية كأحد وسائط المعلوماتية في الاغراض العلاجية في مؤسسات الخدمة الاجتماعية سوف يزداد بسرعة وخاصة فيما يتعلق بالاتصال الشخصى بالعملاء ، فلقد ظهر نوع من المقابلات الفردية عن طريق استخدام الحاسب الآلى ، وكان هناك تفضيل من جانب العملاء لمثل هذه المقابلات خصوصا فيما يتعلق ببعض البيانات الحساسة ... إلا ان استخدام الحاسب الآلى في التطبيقات العلاجية مع العملاء مازال فى مرحلة التجريب من خلال الممارسين فى المهنة (وجدى بركات، 2011)
- وهذا ما اوضحته الدراسات الآتية:



دراسة Bates 1995 حول تقييم استعمال " تقنية المعلومات " فى خدمات رعاية الطفولة ونتائجه للتربية وتدريب موظفى الخدمات الاجتماعية ، أشارت إلى العائد الإيجابي لاستعمال المعلوماتية فى تطوير الممارسة المهنية للقائمين على تقديم الخدمات الاجتماعية من الاخصائيين الاجتماعيين (Bates, John: ,1995) واستهدفت دراسة Christina M. Blaschke ,Paul P. Freddolino 2009 المراجعة الادبيه حول القيمة النهائية للأدوات القائمة على التكنولوجيا فى ظل المخاوف المثيرة من الشيخوخة بشأن الرعاية طويلة الأجل والرعاية الصحية وأنظمة الأسرة، وتم اقتراح أدوات العصر الرقمي كمصادر لتحسين النتائج وأظهرت المراجعة أن تقنيات المساعدة Assistive Technologies (ATs) وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) قد تحسن نوعية الحياة وتحسن حالة الصحة البدنية والنفسية، وتؤخر ظهور مشاكل صحية خطيرة وتقلل من العبء المعطى للرعاية من الاسرة. Christina M. Blaschke , Paul (P. Freddolino 2009p : 641- 656)

اما الغرض من ورقة 2012 Faye Mishna ,Marion Bogo ,Jennifer Root ,et al تقديم تقرير عن تجارب الممارسين ووجهات نظرهم حول ما إذا كان الاتصال عبر الإنترنت قد دخل فى ممارستهم وجهاً لوجه وكيف يترتب عليه العمل العلاجي، وقد استخدمت منهجية نوعية حيث شارك 15 ممارساً فى الخدمة الاجتماعية فى مجموعات التركيز والمقابلات لاستكشاف وجهات نظرهم حول تأثير التكنولوجيا السيرانية على ممارسة الخدمة الاجتماعية التقليدية وجهاً لوجه وكانت النتيجة السائدة هي أن التواصل السيبراني قد غيّر بشكل كبير طبيعة العلاقات المهنية حيث يتم تقديم التدخلات عبر الإنترنت من خلال وسائل مثل البريد الإلكتروني E-mail أو المراسلة الفورية Instant Messaging، حيث تتطلب الاستشارة عبر الإنترنت مبادئ توجيهية تتعلق بتكرار تقديم التعليقات والاستجابات الفورية على غرار العلاج التقليدي لذلك يعد وضع المبادئ التوجيهية أمراً ضرورياً للحفاظ على علاقة مهنية إيجابية وتجنب إساءة استخدام الطريقة، وقد تم إجراء مسح للاخصائيين الاجتماعيين فى الولايات المتحدة ، حول وجهات نظرهم حول استخدام البريد الإلكتروني والقضايا التي نشأت فى استخدامه وكشفت النتائج أن عدداً من الأخصائيين الاجتماعيين ما يقرب من الثلث (31.7%) ابلغوا عن التواصل مع العملاء مرة واحدة على الأقل عبر البريد الإلكتروني، ويعتقد أكثر من نصف المشاركين أن الاتصال عبر البريد الإلكتروني يجب أن يقتصر على الاستخدام العملي والإداري (Faye Mishna ,Marion Bogo , ,et al 2012 ,277-286)

عرض مقال Marian Mattison 2012 استخدام البريد الإلكتروني العلاجي كطريقة ممارسة مباشرة وفوائد دمج التواصل عبر البريد الإلكتروني العلاجي فى ممارسة الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية حيث يزداد طلب المستهلكين على الخدمات السريرية عبر الإنترنت بشكل أسرع من الاستجابة المهنية، عندما يستخدم البريد الإلكتروني كعامل مساعد للاجتماعات التقليدية مع العملاء ، كما قدم المزايا والمخاطر حيث تشمل المزايا : إمكانية الوصول إلى العملاء، وتعزيز العلاقة العلاجية، وتحسين نتائج العلاج، كما تتضمن المخاطر: تهديدات سرية وخصوصية العميل ( Marian Mattison 2012, pp249- 258 ) اشارت دراسة Jane Dodsworth ,Sue Bailey , el al 2013 لتوقعات مقدمي الرعاية والاحصائيين الاجتماعيين بتبني تقنيات المعلومات والاتصالات فى العصر الرقمي من أجل تعزيز التواصل Enhance Communication، وقدمت تقريراً عن خدمات الإنترنت المصممة فى تقديم خدمات الرعاية تهدف إلى: تحسين تدفق المعلومات Improve Information Flow إلى مقدمي الرعاية، وتعزيز التفاعل Enhance Interaction وتبادل المعلومات بين مقدمي الرعاية من الأخصائيين الاجتماعيين، وتوفير مرفق للتواصل الاجتماعي بين مقدمي الرعاية فى بيئة آمنة، وخلق إمكانات لظهور علاقات جديدة داخل "مجتمع ممارسة الرعاية" ومدى فائدة تقنية الإنترنت وتمكينها لمقدمي الرعاية، أو تعزيز وضعهم المهني أو ما إذا كانت على العكس من ذلك مقيدة وأشارت النتائج إلى أن الأشكال الجديدة لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات بوساطة الكمبيوتر مألوفة ومقبولة لمعظم مقدمي الرعاية ومع ذلك تظل أشكال التواصل التقليدية أكثر قيمة من قبل مقدمي الرعاية والأخصائيين الاجتماعيين، لا سيما بالنسبة لبعض أنواع الاتصالات التي تعتبر أن تقنيات الاتصالات توفر بعداً إضافياً للتواصل وتبادل المعلومات ، إلا أنها مكملة للوسائط الحالية بدلاً من استبدالها. ( Jane Dodsworth , Sue Bailey , el al 2013, Pages 775–795 )

هدفت دراسة عبده كامل الطايفى 2015 قياس فاعلية استخدام تقنيات (Web2.0) فى تنمية مهارات دراسة الحالة لدي دارسي الخدمة الاجتماعية مستخدمة المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس مهارات دراسة الحالة فى طريقة خدمة الفرد لدي طلاب الخدمة الاجتماعية، والذي تكون من عدة محاور وهي: البيانات الأولية، ومهارات الدراسة، ومهارات التشخيص، واخيرا مهارات العلاج ، وتكونت عينة الدراسة من 40 طالب وتحدثت الدراسة عن أهمية استخدام تكنولوجيا (Web2.0) فى التعليم الجامعي وأن تقنياتها تتميز بالتفاعلية والمرونة التي من شأنها أن تنتقل بالتعليم وتجعل الطالب متلقي ومرسل ومتفاعل ومشارك لا مجرد مستقبل ومتلقي سلبي، كما انها تساعد على جعل التعليم تكاملي بين الطلاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مهارات الدراسة والتشخيص والعلاج عند مستوي (0.05) لصالح المجموعة الضابطة، كما اشارت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام تقنيات (Web2.0) وتنمية مهارات (الدراسة-التشخيص-العلاج) بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. (عبده كامل الطايفى 2015، ص ص 13-73)

أكدت دراسة **هناة فايز 2015** ان الاهتمام البحثي المستقبلي للخدمة الاجتماعية الإكلينيكية بالمجتمعات الافتراضية ليس " سجالاتاً فكرياً " ولا " رفاهية بحثية " في ظل تنامي عضوية الناس حول العالم في المجتمعات الافتراضية بما تشمله من شبكات اجتماعية مختلفة في ظل ما يحاط بعضوية تلك المجتمعات من مزايا ومخاطر، كما أكدت على حاجة الخدمة الاجتماعية الى التقدير عن بعد والى التدخل عن بعد في ظل المجتمعات الافتراضية ، كذلك كون العلاقات الافتراضية ضمن المشكلات التي تتعامل معها الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية ، ولا يشترط ان تكون ابعاد الممارسه الإكلينيكية تقديراً وتخطيطاً وتدخلاً وإنهاء وتقويماً ومتابعة عن بعد، ولكن يمكن ان تتم الممارسة كاملة في المجتمع الحقيقي ويمكن ان تتم بالتوازي ، واقعيًا وافتراضياً . ( هناة فايز ، 2015، ص 226)

**هدف بحث وضحة بنت سالم بن خلفان العلوية 2015** إلى التحدث عن توظيف تطبيقات الأجهزة " الهواتف الذكية" في التوعية بقضايا الأسرة و اعتمد البحث على المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من (39) أخصائي وتمثلت أداة البحث في الاستبانة لتحديد إمكانية توظيف تطبيقات الأجهزة في التوعية تناول البحث خصائص تكنولوجيا الاتصال وتوصلت نتائج البحث إلى أن هناك ضرورة لاستخدام الأجهزة الذكية في التعريف والتوعية بالقضايا الاسرية، أن استخدام تلك التطبيقات يساعد في الوقاية من المشكلات الاسرية، كما يساعد أخصائي إرشاد وتوجيه الأسرى على تنظيم وقته في قضايا التوعية، واقترح البحث تطوير عملية التوعية في التحول من الأساليب التقليدية إلى استخدام تكنولوجيا المعلومات بإنشاء تطبيق ويب في الأجهزة الذكية للتوعية. ( وضحة بنت سالم بن خلفان العلوية 2015، ص ص 268-296)

**هدف بحث محمد إبراهيم على أبو هرجه 2016** إلى الكشف عن واقع الممارسة الرقمية وتصور لبرنامج مقترح لتدريب الأخصائيين الاجتماعيين على استخدام تكنولوجيا المعلومات الرقمية في تنمية قدرتهم على الممارسة المهنية الرقمية، استخدم البحث منهج المسح الاجتماعي، وتكونت العينة من (85) أخصائي اجتماعي، وتمثلت أداة البحث في الاستبيان وبرنامج التدريب المقترح وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين التعامل مع تكنولوجيا المعلومات الرقمية لديهم وبين استخدامهم للوسائل المادية والتطبيقات التكنولوجية للمعلومات الرقمية في الممارسة المهنية، كما تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين مهارات التعامل مع تكنولوجيا المعلومات الرقمية لديهم وبين استخدامهم للوسائل المادية لتكنولوجيا المعلومات الرقمية والتطبيقات التكنولوجية للمعلومات الرقمية في الممارسة المهنية عند مستوى (0.01)، وقد يرجع ذلك إلى أن مهارات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية يمكن أن تحفز وتساعد الإخصائيين الاجتماعيين على استخدام تكنولوجيا المعلومات الرقمية في الممارسة المهنية، وأوصى البحث بضرورة مواكبة الإخصائيين الاجتماعيين للمستجدات في مجال النظريات المهنية الحديثة وتعلمها والعمل على تطبيقها لتحقيق الفعالية في الممارسة المهنية، والعمل على ترسيخ مبدأ التعلم المستمر والتعلم مدى الحياة والاعتماد على أساليب التعلم الذاتي . ( محمد إبراهيم على أبو هرجه 2016، ص ص 68-141)

**دعت دراسة Paul Best , Roger Manktelow ,Brian J.Taylor2016** إلى اتباع منهج جديدة لتقديم خدمة الخدمة الاجتماعية عن طريق اعتماد المزيد من المناهج عبر الإنترنت " 'Online' Approaches " ضمن ممارسة الخدمة الاجتماعية من خلال فحص التأثير الحالي لسلوكيات البحث عن المساعدة عبر الإنترنت على السلامة النفسية للشبان الذكور "Mental Well-Being" MWB " فقد استكمل 527 مستجيباً تتراوح أعمارهم بين 14 : 16 سنة ضمن بيئة مدرسية استبيان مسح مؤلف من مقاييس معتمدة لقياس الرفاهية النفسية Well-Being والكفاءة الذاتية Self-Efficacy ، مقترنة بأسئلة تفحص السلوكيات التي تطلب المساعدة عبر الإنترنت ، تم استخدام الإنترنت من قبل 42 ٪ من المستجيبين لاسترداد المعلومات الصحية بشكل عام وأشارت النتائج إلى أن القدرة على التواصل عبر الإنترنت هو أمر إيجابي للصحة العقلية للذكور، كما يحتاج ممارسو الخدمة الاجتماعية إلى التعرف على هذا التحول بين الأجيال في طلب المساعدة ، من حيث تقديم المساعدة الشخصية Interpersonal Helping عبر وسائل التواصل الاجتماعي

(Paul Best , Roger Manktelow ,Brian J.Taylor2016, pp : 257–276). Social Media اشارت دراسة **Steven Baker ,Jeni Warburton et al 2018** الى النموذج الجديد المتمثل في تطوير مناهج للممارسة تقودها استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات Information and Communication Technology (ICT) لما لها من تأثيرات عميقة على المجتمع تقدم هذه الدراسة تقريراً عن مشروع البحث الإجمالي التشاركي Participatory Action Research (PAR) سعى إلى فهم التكامل القائم على الممارسة بين تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وممارسات الخدمة الاجتماعية التقليدية حيث تم تزويد ثمانية مشاركين بأجهزة كمبيوتر وتعاونوا مع الباحث ثمانية أشهر لتجربة الطرق التي قد تكمل فيها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الممارسة التقليدية ، وتسلسل النتائج الضوء على الفوائد والتحديات في اعتماد المنهج القائم على الممارسة والمزايا هي: الممارسة تقودها مداخل-Practice Led Approaches ، الاحتكاك التكنولوجي Technological Friction، وتكمن التحديات في الانتقال إلى مشروع الشبكات Network Enterprises وتسلسل النتائج الضوء على الحاجة إلى البحث المستمر لضمان تنفيذ التقدم التكنولوجي بطرق تتماشى مع الأخلاق وفلسفات المهنة (Steven Baker ,Jeni Warburton et al 2018, pp: 1791–1809) .



أظهرت دراسة **Rocio Herrero, Adriana Mira, 2019** الانتشار الكبير للاكتئاب والقلق لدى الشباب، حيث تمثل الجامعة تغييرًا في حياة الطلاب لذلك من المهم تطوير التدخلات الموجهة خصيصًا للطلاب وتعزيز البيئات الداعمة والمجتمعات المرنة، ونظرًا لأن الطلاب هم "مواطنون رقميون"، لذلك تقدم التدخلات عبر الإنترنت العديد من المزايا المحتملة في القيام بذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تطوير وتقييم فعالية التدخل القائم على الإنترنت (لتعزيز المرونة وتنمية مهارات التأقلم، وتقليل أعراض الاكتئاب والقلق، وزيادة رفاهية الشباب الذين يواجهون حدثًا هامًا في الحياة (الجامعة) بشكل عام اعتمدت الدراسة على التجربة العشوائية بلغ حجم العينة (464) مشاركًا بشكل عشوائي إلى مجموعتين متساويتين لشرطين: (1) تدخل غير موجه على الإنترنت لتعزيز المرونة (2) رعاية كالمعتاد ("CAU" Care-as- Usual) واستمر تقييم النتائج في فترة من 4: 8 أسابيع، والمتابعة 6: 12 شهرًا، تساهم نتائج الدراسة في البحث المتزايد حول التدخلات المقدمة عبر الإنترنت قد يكون للنتائج المتوقعة تأثير كبير على الوقاية من الاضطرابات النفسية والعواقب السلبية المحتملة في السكان المعرضين للخطر مثل طلاب الجامعات (Rocio Herrero et al., 2019) وتتطلب الممارسة المهنية في المهن المختلفة وجود التعاون والمساندة من أنساق التدعيم المجتمعية والمتمثلة في الموارد المتوفرة في المجتمع، ومن بين هذه الموارد الأساليب التكنولوجية المستحدثة، ومهنة الخدمة الاجتماعية شأنها شأن المهن الأخرى اتجهت منذ نشأتها إلى التعامل مع موارد تدعيمية علمية، لمزيد من محاولات الارتباط بالعلوم التطبيقية والطبيعية ولتحقيق منهجية علمية تعتمد على التكنولوجيا المعرفية المتطورة والحديثة لزيادة فاعليتها في ممارستها المهنية. (وجدى بركات، 2011)

وتعد كفاءة الممارسة وفعاليتها مبدأ أخلاقي داخل الجمعية الوطنية للأخصائيين الاجتماعيين NASW كما أنها أيضًا قيمة تنص على أن "الأخصائيين الاجتماعيين يتحملون مسؤولية الحفاظ على الكفاءة المهنية، والسعى باستمرار على زيادة المعرفة والمهارات المهنية، وتطبيق المعرفة الجديدة في الممارسة بما يتناسب بمستوى تعليمهم المهني ومهارتهم وكفاءتهم" لذلك فإن الممارسين الذين يقررون استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ICT "لديهم التزام أخلاقي عند استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في تقديم الممارسة (Faye Mishna, 2013).

ويمكن القول أن العلاج المعرفي السلوكي هو نوع من العلاج يقوم على استخدام الطرق العلاجية القائمة على نظرية التعلم السلوكي من جهة ومن جهة أخرى على طرق علاجية تعطي المعارف مركزًا هامًا في الاضطرابات الانفعالية، ومنه فإن المنحى المعرفي السلوكي يعتبر الاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من النشاط السلوكي الداخلي وهو ما يسمح باستخدام فنيات مختلفة للتدخل العلاجي، وقد كان لظهور التكنولوجيا مع بداية الثمانينات تأثيرًا مباشرًا على حياتنا اليومية وفي العديد من المجالات بما فيها الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي وبذلك فقد تزايد الإهتمام بتطبيق الحاسب الآلي في مجالات العلاج النفسي وتدريب المختصين على استخدام برامج نفسية بهدف تقديم أفضل الخدمات التثقيفية والوقائية والعلاجية وتقوم بتطبيق فنيات العلاج ومن أكثر تلك الفنيات استخدامًا في هذا المجال فنيات العلاج المعرفي السلوكي لأن النموذج المعرفي يرى أن الاضطرابات النفسية تنبع أساسًا من أخطاء معيئة في التفكير ولهذا لا بد من معالجة تلك الأخطاء بأساليب وطرق واقعية يتم تعلمها عن طريق الكمبيوتر أو مع المختصين وجها لوجه لذلك يعد العلاج عبر الإنترنت، مجالًا متناميًا أثار الكثير من الاهتمام والجدل ويهدف توفير خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات كالاتي:

اهتمت دراسة **Pim Cuijpers, Annemieke van Straten 2008** بمراجعه منهجية للعلاج المعرفي السلوكي المُدار عبر الإنترنت للمشكلات الصحية، حيث أظهرت النتائج للدراسات الخاضعة للرقابة، التي فحصت آثار العلاج لمجموعة واسعة من الاضطرابات الصحية، بدءًا من اضطرابات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب، اضطرابات القلق، الفصام، إلى الحالات الصحية مثل الألم المزمن، مشاكل النوم، الصداع، السرطان وغيرها الكثير، وقد أظهرت معظم هذه الدراسات أن العلاج المعرفي السلوكي له آثار إيجابية على هذه الحالات الصحية، كما أنه ليس فقط أكثر أشكال العلاج النفسي التي تم البحث عنها على نطاق واسع، ولكن أيضًا النوع الأكثر تطبيقًا على نطاق واسع من العلاج النفسي، وبالتأكيد أكثر أنواع العلاج النفسي "القائمة على الأدلة" المطبقة على نطاق واسع حيث يتم تقديم العلاج المعرفي السلوكي بشكل متزايد عبر الإنترنت، ومن المرجح أن يلعب الإنترنت دورًا رئيسيًا في تقديم التدخلات السلوكية المعرفية في المستقبل للمرضى الذين يعانون من مشاكل صحية (Pim Cuijpers, Annemieke van , 2008, pp167- 177).

استهدفت دراسة **Azy Barak, Liat Hen 2008** مراجعة تحليلية شاملة لفعالية استخدام تدخلات العلاج النفسي القائمة من خلال فحص عدد المقالات التجريبية المنشورة حتى مارس 2006 (وعددها = 64) التي استهدفت دراسة فعالية العلاج عبر الإنترنت بأشكاله المختلفة، وكذلك إجراء تحليل لجميع الدراسات المذكورة فيها (وعددها = 92)، تضمنت هذه الدراسات مجموعته 9,764 عميلًا تم علاجهم من خلال مختلف التدخلات النفسية القائمة على الإنترنت لمجموعة متنوعة من المشاكل، والتي تم تقييم فعاليتها من خلال أنواع مختلفة من الإجراءات، وأظهرت النتائج أن متوسط الحجم الكلي للتأثير المرجح بنسبة 0.53 (تأثير متوسط)، وهو مشابه تمامًا لمتوسط حجم التأثير للعلاج التقليدي وجهاً لوجه،

كما اهتمت بدراسة التأثيرات التفاعلية لمختلف المشرفين ذوي الصلة بتأثيرات العلاج عبر الإنترنت ، بما في ذلك نوع العلاج : (العلاج الذاتي القائم على الإنترنت (Self-Help web-based Therapy) مقابل ( العلاج بالاعتماد على الاتصال عبر الإنترنت (online Communication-Based Etherapy) ، والنوع Type ( قياس وقت النتيجة ) قياس النتيجة (بعد - العلاج Post-Therapy أو المتابعة Follow-Up) ونوع المشكلة المعالجة ، والمنهج العلاجي ، وطريقة الاتصال ومن بين الأمور الأخرى ، كشفت مقارنة بين التدخل وجها لوجه والآنترنت عدم وجود فروق في الفعالية ، وإن نتائج هذا التحليل ومراجعة دراسات العلاج عبر الإنترنت الإضافية غير المدرجة في التحليل ، توفر دعماً قوياً لاعتماد التدخلات النفسية عبر الإنترنت كنشاط علاجي مشروع . ( Azy Barak , Liat Hen 2008, pp:109- 160 )

**قدمت دراسته Gerhard Andersson 2009** نموذج علاج جديد يدمج العلاج المعرفي السلوكي مع الإنترنت من خلال تقديم مكونات العلاج ، بشكل رئيسي في شكل نصوص مقدمة عبر صفحات الويب ، ويمكن توفير الدعم المستمر باستخدام نتائج البريد الإلكتروني ، حيث نمت الأدبيات حول هذا الشكل الجديد من العلاج بسرعة مع العديد من التجارب المضبوطة في مجال اضطرابات القلق واضطرابات المزاج والطب السلوكي واطهرت النتائج التي تم فيها اختبار العلاج المعرفي السلوكي المقدم عبر الإنترنت أحجام تأثير كبيرة ، في علاج اضطراب القلق الاجتماعي ، في بعض الدراسات ، يمكن للعلاج المقدم عبر الإنترنت تحقيق نتائج مماثلة كما هو الحال في العلاج المعرفي السلوكي وجهاً لوجه . (Gerhard Andersson, 2009 , pp175-180)

**اختبرت دراسة Gerhard Andresson, Per Carlbring 2012** العلاج المعرفي السلوكي الموجه عبر الإنترنت (ICBT) في العديد من التجارب حول اضطراب القلق الاجتماعي ، أظهرت النتائج بوضوح أن العلاج كان متفوقاً في الفعالية وكان حجم التأثير بين المجموعة كبيراً بنسبة (75,0%) ، وتتوافق النتائج مع مجموعة من الدراسات السابقة التي تبين أن ICBT الموجه هو علاج فعال لاضطرابات القلق ويمكن أن يكون بنفس القدر من الفعالية مثل العلاج المعرفي السلوكي وجهاً لوجه كما وجد أن التأثيرات استمرت في متابعة لمدة عام واحد ، وفيما يتعلق بزيادة المعرفة حول القلق وعلاجه بعد ICBT؟ تم العثور على ارتباطات صغيرة ولكنها ذات دلالة إحصائية بين اكتساب المعرفة والنتائج دور التعليم النفسي of Psych Education في العلاج السلوكي المعرفي CBT بشكل عام وفي العلاج المعرفي السلوكي ICBT والمعالجة بالمراجع Bibliotherapy بشكل خاص ، حيث أن الأخير يشمل قراءة مواد نصية وإدراك التعليمات المقدمة عبر الإنترنت أو في النص . (Gerhard Andresson, Per Carlbring, 2012,) **استهدفت دراسة Kristoffer NT Mansson , Erica Skagius Ruizi 2013** تطوير واختبار نظام علاجي جديد يتم فيه مزج ICBT والعلاج وجهاً لوجه حيث صمم نظام دعم يمكن الوصول إليه عبر الإنترنت (باستخدام جهاز كمبيوتر) للمرضى والمعالجين الذين يقدمون العلاج المعرفي السلوكي وجهاً لوجه وتضمن نظام الدعم مكونات أساسية للعلاج المعرفي السلوكي ومجموعة من التدخلات التي تم جمعها من أدلة ICBT الحالية وتضمنت الدراسة 15 مريضاً يعانون من القلق أو الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط (أو كليهما) ، وأجرى ثمانية معالجين العلاج ، واستغرق التدخل تسعة أسابيع معتمده في ذلك على ما يقدمه المرضى من تقارير ذاتية عن التدايبير الاكلينيكيه قبل وبعد التدخل ، واستمرت المتابعة لمدة 12 شهرا وقد اظهرت النتائج: انخفاض في درجات الأعراض وتراوح مؤشر التغيير من 60% إلى 87% للاكتئاب والقلق وتم الحفاظ على النتائج خلال فترة المتابعة ، وكشفت المقابلات النوعية أن المستخدمين ينظرون إلى نظام الدعم على أنه مفيد كما تشير النتائج إلى أن تكنولوجيا المعلومات الحديثة يمكن أن تمتاز بفعالية مع العلاجات وجهاً لوجه ويمكن استخدامها لتسهيل التواصل في العلاج ، وبالتالي تقليل انحراف المعالج الاستنتاجات : يمكن استخدام الدعم القائم على الإنترنت للعلاج المعرفي السلوكي لأنه يوفر وسيلة للاتصال وهيكلية العلاج ، و يجب أن تبحث الدراسات المستقبلية في المزايا النسبية لإضافة نظام الدعم للعلاج وجهاً لوجه وما إذا كان القيام بذلك يسهل الاحتفاظ والتعلم على المدى الطويل. (Kristoffer NT Mansson , Erica Skagius Ruizi 2013)

**اثبتت دراسة Sarah Vigerland ,Ulrika Thulin , Brjann Ljotsson et al 2013** أن العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو علاج فعال لرهاب معين في الشباب ، ولكن ليس كل المصابين المتضررين يبحثون عن العلاج أو يتلقونه ، ويمكن أن يكون العلاج المعرفي السلوكي المقدم عبر الإنترنت وسيلة لزيادة توافر العلاجات المدعومة تجريبياً وتحددت الأهداف: في إجراء تجربة لتقييم العلاج المعرفي السلوكي على الإنترنت للأطفال المصابين برهاب محدد حيث تم تجنيد الأطفال (ن=30) الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 سنة ، وأولياء أمورهم ، مع تشخيص رئيسي لرهاب محدد من خلال الإعلان الإعلامي، وقد استغرقت الدراسة ستة أسابيع من العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت مع دعم المعالج ، حيث كان العلاج مخصصاً للوالدين والأطفال وكان الجزء الأول مخصصاً للوالدين فقط واطهرت النتائج تأثيرات مقاييس التقرير الذاتي من الآباء والأطفال تأثيرات كبيرة على القلق، مع تأثير صغير إلى متوسطة، تمت المحافظة على الآثار عند المتابعة لمدة ثلاثة أشهر ، الاستنتاجات: تظهر النتائج أن العلاج السلوكي المعرفي المقدم عبر الإنترنت مع

دعم المعالج للأطفال المصابين برهاب محدد لديه القدرة على تقليل شدة الأعراض، هناك حاجة لتجارب لمزيد من التقييم لهذا الشكل من العلاج. (Sarah Vigerland , Ulrika Thulin et al 2013, pp303:314)

دراسة Gerhard Andersson , Hugo Hesser , Andrea Veilord , et al 2013 استهدفت مقارنة فعالية العلاج السلوكي المعرفي الموجه عبر الإنترنت (ICBT) في علاج الاكتئاب بالمقارنة مع العلاج المعرفي السلوكي القائم على المجموعة مع المتابعة على المدى الطويل، حيث تم تقسيم المشاركين الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل من عامة السكان ويعشوائية إما إلى ICBT الموجهة (ن = 33) أو إلى العلاج الجماعي الحي (ن = 36) ، تم الانتهاء من التدابير قبل وبعد التدخل لتقييم الاكتئاب والقلق ونوعية الحياة وأجريت عمليات المتابعة من عام واحد إلى ثلاث سنوات بعد انتهاء العلاج باستخدام تحليل الانحدار الخطي لمعرفة الآثار المختلطة وأظهرت النتائج تحسينات كبيرة للاكتئاب في كلا المجموعتين عبر الوقت تشير إلى عدم النقص في ICBT الموجه ، وكان هناك حتى ميل لمجموعة ICBT الموجهة لتكون متفوقة على CBT القائم على المجموعة في متابعة لمدة ثلاث سنوات وتحددت اهم الاستنتاجات في فعالية ICBT الموجهة على الأقل فعالة مثل العلاج المعرفي السلوكي القائم على المجموعة ويمكن أن تستمر الآثار لمدى طويل تصل حتى 3 سنوات بعد العلاج. (Gerhard Andersson , Hugo Hesser , et al 2013, pp: 986-994)

اشارت دراسة Erik Hedman , Brjann Ljotsson 2014 ان العلاج المعرفي السلوكي القائم على الإنترنت (ICBT) هو علاج واعد قد يزيد من توفر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) للاضطرابات النفسية وغيرها من المشاكل السريرية لفئات المرضى البالغين و الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد التطبيقات والفعالية السريرية والفعالية من حيث التكلفة لل ICBT، وأظهرت النتائج أن ICBT كانت أحجام التأثير كبيرة في علاج الاكتئاب واضطرابات القلق والقلق الصحي الشديد ومتلازمة القولون العصبي والخلل الجنسي للإناث واضطرابات الأكل، بالنسبة للمشكلات السريرية الأخرى ، كانت أحجام التأثيرات صغيرة إلى متوسطة، أظهرت المقارنة مع العلاج السلوكي المعرفي التقليدي أن ICBT ينتج تأثيرات مكافئة، كما اشارت بيانات الفعالية من حيث التكلفة إلى أن ICBT لديها أكثر من 50 ٪ تكون فعالة من حيث التكلفة مقارنة مع العلاج السلوكي التقليدي عندما تكون الرغبة في الدفع مقابل تحسين إضافي ، على الرغم من أن ICBT هو خيار علاجي للعديد من الاضطرابات ، إلا أنه لا يمكن اعتباره إلا علاجًا راسخًا للاكتئاب واضطراب الهلع والرهاب الاجتماعي كما يبدو أن ICBT فعال مثل CBT التقليدي للاضطراب السريري ، أي إذا كان العلاج السلوكي المعرفي التقليدي يعمل ثم ICBT، وتشير الآثار الكبيرة ووقت المعالج المحدود المطلوب إلى أن العلاج فعال للغاية من حيث التكلفة. (Erik Hedman, , Brjann Ljotsson, 2014, pp: 745 -764)

قارنت دراسة ليلى حسن عبد الرحيم 2015 بين العلاج المعرفي السلوكي المباشر والعلاج القائم على الحاسوب وتكونت عينة الدراسة من (20) حالة (10 ذكور ، 10 إناث) ممن تم تشخيصهم باضطراب الاكتئاب الأساسي وقد تم توزيعهم على برنامجي الدراسة بحيث تضمنت كل مجموعة 10 حالات وتمثلت أدوات الدراسة الحالية في (مقياس الاكتئاب الكلينيكي) برنامج العلاج المعرفي السلوكي المباشر برنامج العلاج المعرفي السلوكي المقدم عن طريق الحاسوب وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) في القياسين القبلي والبعدي على المقياس الكلينيكي للاكتئاب المستخدم في الدراسة في اتجاه القياس البعدي عند مستوى دلالة 0,01 كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في القياسين القبلي والبعدي على المقياس الكلينيكي للاكتئاب في اتجاه القياس البعدي ، وجود دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) والمجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) على المقياس الكلينيكي للاكتئاب المستخدم في القياس البعدي لصالح العلاج القائم على الحاسوب في كل من المزاج المكتئب (DM) والقلق/الخوف والإرهاق المعرفي والبدني والدرجة الكلية، كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في اتجاه القياس التتبعي على المقياس الكلينيكي للاكتئاب لكل من نقص الاهتمام (D) I والإرهاق المعرفي والبدني (CPF) واخيرا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) والمجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) على المقياس الكلينيكي للاكتئاب في القياسين البعدي والتتبعي (ليلى حسن عبد الرحيم، 2015، 364)

سعت دراسة جولتان حجازي 2015 إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطالبات ، والى الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي، والقياسين البعدي والتتبعي، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي وذلك على عينة مكونة من "22" من طالبات كلية التربية ممن يعانون مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية مقياس الذكاء الانفعالي بين متوسطات درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية وأبعاد في القياسين القبلي والبعدي، والقياسين البعدي والتتبعي مما

يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي الإلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي المستخدم في تحسين الذكاء الانفعالي لدى طالبات الجامعة (جولتان حجازي، 2015، صص 1028: 1063)

أثبتت دراسة **Alexander Rozental, Johanna Boettcher, Gerhard Andersson et al 2015** أن التدخلات عبر الإنترنت بديل قابل للتطبيق للعلاجات وجهاً لوجه، ومع ذلك، لا يستفيد جميع المرضى من هذه العلاجات لأن هناك بعض من الآثار السلبية حيث تشير تحقيقات العلاجات وجهاً لوجه أن التدهور يحدث في 5-10٪ من جميع المرضى، وقد استكشفت الدراسة الحالية التجارب السلبية التي أبلغ عنها المرضى أثناء خضوعهم للعلاجات المقدمة عبر الإنترنت مقدمه من بيانات لأربع تجارب سريرية (حيث ن = 558) أن 9.3٪ من المرضى أبلغوا عن نوع من الآثار السلبية وقد تم استخدام تحليل المحتوى النوعي لاستكشاف ردود المرضى على الأسئلة المفتوحة بشأن تجاربهم السلبية وأسفرت النتائج عن فئتين أساسيتين وأربع فئات فرعية من الآثار السلبية: الآثار السلبية المتعلقة بالمرضى (البصيرة Insight) و(الأعراض Symptom) والآثار السلبية المتعلقة بالعلاج (التنفيذ Implementation)، والشكل (Format) وتؤكد النتائج على أهمية النظر دائماً في الآثار السلبية في التدخلات القائمة على الإنترنت، وتشير إلى عدة طرق للوقاية: منها التقدير المنتظم Regular Assessment للأحداث السلبية، وزيادة مرونة جداول العلاج Treatment Schedules والتواصل مع المعالج Therapist Contact، وإطالة مدة العلاج Prolonging the Treatment Duration (Alexander Rozental, Johanna Boettcher, 2015, pp:223-236).

أشارت دراسة **Nicole E. Pugh, Heather D. Hadjistavropoulos, et al 2015** يصيب اكتئاب ما بعد الولادة (PPD) ما يصل إلى 15٪ من النساء بعد الولادة ويؤثر سلبيًا على كل من الأم والطفل، العلاج المعرفي السلوكي على الإنترنت بمساعدة المعالج (TAICBT) هو تدخل واعد لعلاج "PPD" Postpartum Depression تم تحليل الردود على 10 أسئلة مفتوحة من 24 امرأة تلقين لموضوع PPD أعربت غالبيتهم عن أن برنامج TAICBT يوفر المرونة وإمكانية الوصول والراحة، بالإضافة إلى إخفاء الهوية والخصوصية، ووصفه البعض بأنه يساعد على اتخاذ خطوة في الاتجاه الصحيح وتعزيز وعيهم الذاتي ووعيهم بمهارات الأبوة والأمومة، وقد تم تحديد التحديات المتعلقة بالبرنامج TAICBT من قبل أقلية من المشاركين منها إدارة الوقت لتسجيل الدخول إلى البرنامج، وسرعة الوتيرة، واستكمال الواجبات المنزلية حول واجبات رعاية الأطفال وتحديات عدم وجود معالج وجهاً لوجه. (Nicole E. Pugh, Heather D, 2015, pp: 209- 219)

فحصت دراسة **Elizabeth A. Dinapoli, Christina M. Pierpaoli, MA et al 2017** آثار العلاج المعرفي السلوكي الذي يتم توصيله إلى المنزل (CBT) على أعراض القلق للاكتئاب في عينة متنوعة عرقياً ومنخفضة وعديمة الموارد من كبار السن في المناطق الريفية حيث أجرى تحليلاً ثانوياً لتجربة عشوائية مع 134 من سكان الريف البالغين 65 عاماً وأكثر مع انخفاض جودة الحياة وارتفاع الأعراض النفسية، تم تقييم أعراض القلق مع المقاييس الفرعية للقلق والرهاب من قائمة مراجعة الأعراض -90 المنقحة (SCL-90-R) وظهرت النتائج: ان العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب أدى إلى تحسن كبير في أعراض القلق والرهاب من مرحلة ما قبل العلاج إلى مرحلة ما بعد العلاج والخلاصة: يمكن أن يكون العلاج المعرفي السلوكي المقدم منزلياً للاكتئاب علاجاً فعالاً للقلق لدى كبار السن الذين يصعب الوصول إليهم. (Elizabeth A. Dinapoli, Christina M. Pierpaoli, MA et al 2017)

دراسة **Josefin Sjomar k, Thomas Parling, Maria Jonsson 2018** تأثير ICBT على اضطرابات ما بعد الصدمة والذي تكون من 8 أسابيع مع الدعم، وتضمن ملاحظات حول الواجبات المنزلية، أظهرت النتائج حجم تأثير كبير بين المجموعة على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة وعلى أعراض الاكتئاب لصالح مجموعة ICBT، أشارت النتائج أنه يمكن استخدام ICBT لمساعدة النساء اللواتي يعانين من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المرتبط بالولادة، منها أعراض الاكتئاب الشائعة بين الأمهات المصابات باضطراب ما بعد الصدمة في: تأثير المساعدة الذاتية الموجزة عبر الإنترنت (المهارات المعرفية للمعتقدات السلبية) مقارنة بمجموعة نشطة من (مهارات إدارة الوقت)، كان هناك تحسن كبير في الحالة المزاجية لمجموعة المهارات المعرفية مقارنة بالمجموعة الضابطة، استنتج المؤلفون أن التدخلات عبر الإنترنت مقبولة ومفيدة لأولئك الذين ليس لديهم اكتئاب. (Josefin Sjomar k, Thomas Parling, 2018)

راجعت دراسة **Samantha Dick, Yvonne O'Connor 2018** نتائج البحوث فيما يتعلق بمدى فعالية تطبيقات الصحة المتنقلة ذات الصلة (M Health) CBT من خلال تقييم الدراسات التي تستخدم تصميم التجربة وتم تصفية نتائج البحث، وتم حساب تحليل حجم التأثير والإبلاغ عن النتائج، وأظهرت الاستنتاجات تدعيم الدراسات التي تمت مراجعتها استخدام تطبيقات الصحة المحمولة التي تحتوي على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي لمجموعة من مشكلات الصحة العقلية، وأوصت بضرورة تقييم الفعالية على مدى فترات زمنية أطول كما حثت الباحثون والمهنيون إلى التعاون بشكل فعال عند إنشاء تطبيقات جديدة لتعزيز فعاليتها كعلاج لعامة الناس. (Samantha Dick, Yvonne O'Connor, 2018)



دراسة **Darragh Mccashin ,David Coyle 2019** لتجارب الشباب مع العلاج المعرفي السلوكي المدعوم بالتكنولوجيا: من خلال مراجعة منهجية، الهدف الأساسي لهذه المراجعة هو توليف الأدبيات المتعلقة بتجارب الشباب الذين استخدموا العلاج المعرفي السلوكي بمساعدة تقنية، ودرجت النتائج من 14 دراسة، تمثل هذه الدراسات تدخلات لانخفاض المزاج والقلق (ن = 10)، والصدمة أو إيذاء النفس (ن = 2)، والصعوبات الجسدية (ن = 2) وبشكل عام ظهرت موضوعات تحليلية حول تجارب الشباب مع العلاج المعرفي السلوكي بمساعدة تقنية: \* المساعدة \* العملية العلاجية \* قابلية النقل \* تجربة اللعب \* القيود كما تضمنت المواضيع الفرعية التالية: التجارب الإيجابية، العلاج المعرفي السلوكي بمساعدة تقنية مقابل العلاج المعرفي السلوكي وجهًا لوجه، فهم نموذج العلاج المعرفي السلوكي عملية التغيير، تطوير المهارات، التطبيق على إعدادات الحياة اليومية، والتجارب السلبية وظهرت الاستنتاجات بشكل عام أن تجارب الشباب مع العلاج المعرفي السلوكي تتم غالبًا بمساعدة تقنية إيجابية، حيث ساهم استخدام بيئات الألعاب والشخصيات وذات الصلة والاستعارات الملموسة والسرد المناسب للعمر في هذه التجارب الإيجابية، تشير الأدلة إلى أن التكنولوجيا يمكن أن تساعد في التوسط في العلاقات وجها لوجه مع المعالجين ومساعدة الشباب على فهم نموذج العلاج المعرفي السلوكي، كما ظهرت معوقات واضحة، بما في ذلك الاعتماد المفرط على مهارات القراءة والكتابة وعدم الرضا عن المحتوى العام بشكل عام (Darragh Mccashin ,David Coyle 2019 , pp43- 51)

### التعليق على الدراسات السابقة:

#### فيما يتعلق بالدراسات السابقة للتواصل الإلكتروني

- تباينت دور العواطف في إدارة السلوك بتباين المستويات التعليمية والنوع الاجتماعي.
- قدرة الاتصال عبر الإنترنت في تكوين علاقات عاطفية .
- العلاقة العاطفية علاقة غير جديده مبنية على التسلية لم تصل إلى المجتمع الحقيقي .
- الشباب يلجئون إلى هذه الوسائل الإلكترونية بحثًا عن ذاتهم وهروبًا من ضغط المجتمع الذي يكبح جماح المشاعر العاطفية للتعبير عنها في مجالات أخرى كالإنترنت من خلال خلق فضاء للتسلية

#### فيما يتعلق بالدراسات المرتبطة بالعلاج عبر الإنترنت:

- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) تحسن نوعية الحياة للمسنين، وفي التوعية بالقضايا الاسرية
- دور البريد الإلكتروني العلاجي كطريقة ممارسة مباشرة .
- اهمية دمج التواصل عبر البريد الإلكتروني العلاجي في ممارسة الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية
- العائد الإيجابي لاستعمال المعلوماتية في تطوير الممارسة المهنية للقائمين على تقديم الخدمات الاجتماعية
- تأثير التكنولوجيا السببرانية على ممارسة الخدمة الاجتماعية التقليدية وعلى طبيعة العلاقات المهنية
- التكنولوجيا الرقمية تحفز الإخصائيين الاجتماعيين لاستخدام تكنولوجيا المعلومات في الممارسة المهنية
- ضرورة مواكبة الإخصائيين الاجتماعيين للمستجدات في مجال النظريات المهنية الحديثة وتعلمها والعمل على تطبيقها لتحقيق الفعالية في الممارسة المهنية.
- احتياج الممارسين إلى التعرف على التحول في طلب المساعدة الشخصية عبر وسائل التواصل الاجتماعي
- الممارسة الناجحة هي تلك التي تقودها مداخل تكنولوجية
- الحاجة إلى البحث والمشاركة المستمرة لضمان تنفيذ التقدم التكنولوجي بطرق تتماشى مع الأخلاق والفلسفات الدائمة لمهنة الخدمة الاجتماعية

#### فيما يتعلق بالدراسات المرتبطة بالعلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت :

- أكدت الدراسات ان الإنترنت يلعب دورًا رئيسيًا في تقديم التدخلات السلوكية المعرفية .
- العلاج السلوكي المعرفي المقدم منزليًا علاجًا فعالًا لدى الافراد الذين يصعب الوصول إليهم .
- التدخلات عبر الإنترنت مقبولة ومفيدة لأولئك الذين ليس لديهم اكتئاب سريري.
- تجارب الشباب مع العلاج المعرفي السلوكي تتم غالبًا بمساعدة تقنية إيجابية .
- العلاج المقدم عبر الإنترنت يحقق نتائج مماثلة كما هو الحال في العلاج المعرفي السلوكي وجهًا لوجه.
- استخدام الدعم القائم على الإنترنت للعلاج المعرفي السلوكي يوفر وسيلة للاتصال ونظام للعلاج
- هناك حاجة لتجارب لمزيد من العلاج المعرفي السلوكي المقدم عبر الإنترنت.
- ملاحظة ان الدراسات التي تضمنت في الدراسة استوفت المعايير التالية:

(أ) فحص التدخلات التي تم إجراؤها عبر الإنترنت (على الأقل 50٪ من التدخل)

(ب) التدخلات قائمة بناءً على تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (ج) استهدفت جميع التدخلات تغيير السلوك (د)

استخدمت التدخلات مع المرضى الذين يعانون من اضطراب موجود أو مشكلة صحية (هـ) استبعدت الدراسات



التي تركز على نمط الحياة (التدخين ، السمنة ، التمرين ، التغذية) ، لأن طبيعة هذه التدخلات تختلف بشدة لأن تركيز هذه التدخلات هو عادة وقائي ..

- اختلفت طبيعة التدخلات عن بعضها البعض، تتألف إحدى مجموعات التدخلات من صيغة المساعدة الذاتية على الإنترنت ، مع دعم رسائل البريد الإلكتروني أو المكالمات ، أو تضمن التدخل مواد المساعدة الذاتية على الإنترنت ، ولكن دون رسائل البريد الإلكتروني أو المكالمات الداعمة، في بعض الدراسات تألف جوهر التدخل من الاتصال عبر الإنترنت بين المعالج أو المشرف والمرضى (الأفراد أو في مجموعات)، احتوت معظم التدخلات على تعليم نفسي حول مشكلة محددة ، ووحدات مختلفة للعلاج المعرفي السلوكي مثل إعادة الهيكلة المعرفية ، وتقنيات الاسترخاء ، والتدريب على المهارات الاجتماعية، كما تراوحت مدة التدخلات بين 4 و 20 أسبوعاً ، استخدمت معظم التدخلات صيغة مساعدة ذاتية موجهة يتم من خلالها عرض بروتوكول العلاج على الإنترنت ويقوم العميل باستخدامه بشكل أو بآخر بشكل مستقل، ويتم دعم المرضى من خلال اتصالات قصيرة مع المعالجين عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف، استخدمت دراسات أخرى تنسيقاً أكثر تقليدية من حيث أن العملاء يتصلون بالإنترنت في نفس الوقت الذي يستخدم فيه المعالج ولديهم جلسة علاج منتظمة إلى حد ما.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في

" العلاقة بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي "

ثانيا : اهمية الدراسة :

- الاتجاهات المتزايدة لاحتياجات الصحة النفسية اليوم والحاجة إلى تحول نموذجي من الجلسات التقليدية وجهاً لوجه إلى تدخلات القائمة على المواقع Web based
- بالتزامن مع التغييرات في أسلوب التواصل بين الشباب سيتغير العلاج النفسي أيضاً في الطبيعة ؛ لأن العديد من المراهقين يميلون إلى الشعور بعدم الارتياح في جلسة العلاج التقليدية وجهاً لوجه حيث أنهم معتادون على الاتصال عبر الإنترنت
- مخاطبة الشباب من خلال وسائل التواصل الافتراضية أمر مهم وضروري لكي نستطيع ان نواصل معهم نتفهم مشكلاتهم واحتياجاتهم ، ونساعدهم على تنمية معارفهم ومهاراتهم

ثالثا : اهداف الدراسة :

الاهداف العامه :

- عمل مقياس لقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي
- تصميم برنامج للتدخل باستخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت لعدول سلوكيات الحب الالكتروني الموجوده لدى الشباب الجامعي

الاهداف العملية :

- التحقق عمليا من علاقه بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في تعديل سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي .

- تحديد مقدار التغييرات الناتجة بعد التدخل المهني الناتجة عن تعديل السلوكيات

رابعا : مفاهيم الدراسة :تحتوى هذه الدراسه على المفاهيم الرئيسيه الاتيه :

(1)العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت ، (2) الحب الالكتروني

العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت :

عرف Andersson et al. 2008 مدخل دمج الإنترنت مع العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ووضع منهج يمكن اعتباره كـ "علاج بشبكة خطوط بيبليو Net-Biblio Therapy " ويعرف على النحو التالي: بأنه علاج مبني على كتب المساعدة الذاتية Self-Help Books ،موجهه بمعالج محدد الذي يعطي ردود الفعل feedback والأجوبة على الأسئلة answers to questions ، مع الجدولة scheduling التي تعكس العلاج وجهاً لوجه face to face treatment وتتضمن أيضاً ميزات تفاعلية عبر الإنترنت interactive online Features مثل الاستعلامات للحصول على كلمات المرور من أجل الوصول إلى وحدات العلاج.(Gerhard Andersson , Per Carlbring, 2009 , PP 55-60) ويعرف بأنه منهج علاجي جديد يستخدم لتقديم وتسليم مكونات العلاج بشكل أساسي في شكل نصوص يتم تقديمها عبر صفحات الويب ، ويتم توفير الدعم عبر البريد الإلكتروني ، ويكون فعالا عندما (أ) يتم إجراء التشخيص المناسب قبل بدء العلاج ، (ب) يتم تقديم علاج شامل (ج) يتم تقديم الدعم وموعد نهائي واضح طوال مدة العلاج (د) واخيرا العلاج سهل الاستخدام وليس متقدماً من الناحية التقنية بشكل مفرط.(Gerhard Andersson , Per Carlbring, 2009 , PP 55-60)

هناك مفاهيم مرتبطة بالعلاج المعرفي السلوكي منها : **الخدمة الاجتماعية الإلكترونية E-Social Work** الإرشاد الإلكتروني ، العلاج الإلكتروني ، التدخلات القائمة على الويب، والتدخل الإلكتروني كما يلي :

**الخدمة الاجتماعية الإلكترونية** : هو مجال متخصص في الخدمة الاجتماعية يهدف إلى التحليل والتقييم والتدخل في بيئة الإنترنت ، من خلال تطوير استراتيجيات للوصول إلى المستخدمين ؛ تقييم احتياجاتهم وتصميم ديناميات مناسبة للتدخل وتمكينهم في السياق عبر الإنترنت، الهدف النهائي هو تقديم المساعدة لمجتمع يتم تعريفه على أنه مواطن رقمي Digital Natives، في كل من البيئات المتصلة وغير المتصلة بالإنترنت.

**وتعرف بانها** : استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الجديدة في مجال الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية وتشمل الخدمة الاجتماعية الإلكترونية البحث عبر الإنترنت وعلاج المرضى (العلاج الفردي Individual Therapy وديناميات الجماعة والمجتمع ، تدريب وتعليم الأخصائيين الاجتماعيين ، ومراقبة برامج الخدمة الاجتماعية . - Maria Jose Aguilar –Idanez ,2020 ,PP :80: 92 )

**الإرشاد الإلكتروني** : بأنه العملية التي يتم من خلالها توصيل مواد إرشادية باستخدام تكنولوجيا الاتصالات سواء التليفون أو شبكة الإنترنت من المرشد للمسترشد. (جولتان حجازي، 2015 ، ص ص :1028-1063)

كما عرفه مالين (2005) Mallen : بأنه تقديم لخدمة صحة نفسية أو تعديل للسلوك يمتد ليشمل الاستشارات والتربية النفسية التي يتم تقديمها بواسطة أفراد متخصصين في المهنة إلى عملائهم وتقدم هذه الخدمة في صورة غير مباشرة دون اللقاء وجها لوجه من خلال أساليب التواصل التكنولوجية عن بعد كالهاتف، أو البريد الإلكتروني غير المتزامن أو غرف الحوار المتزامنة، (Mallen, M. 2005 ,pp: 910-921).

ويعرفه سوسمان 2000 Sussman : بأنه إجراء حوار نصي مكتوب أو مسموع أو مرئي بين المرشد وعملائه بصورة آنية في نفس اللحظة على الرغم من التباعد المكاني بينهما، وبذلك يتم تقديم التغذية الراجعة الفورية المستمرة بين كلا الطرفين وفي كلا الاتجاهين معا. (Sussman, R. 2000)

**العلاج عبر الإنترنت** : هو منهج علاجي جديد يستخدم لتقديم العلاج السلوكي المعرفي، يتم تطبيق مكونات العلاج بشكل أساسي في شكل نصوص يتم تقديمها عبر صفحات الويب ، ويتم توفير الدعم عبر البريد الإلكتروني . (Gerhard Andersson , Per Carlbring 2009 ,pp:55-60,

**كما يعرف بأنه** : منهج علاجي جديد يستخدم التدخلات المعرفية السلوكية لتقديم العلاج النفسي ويتم تقديمها بشكل متزايد عبر الإنترنت. (Pim Cuijpers, Annemieke Straten, 2008 ,pp167- 177)

**العلاج الإلكتروني** : مصطلح تم صياغته لوصف عملية التفاعل مع المعالج عبر الإنترنت في المحادثات الجارية بمرور الوقت عندما يكون العميل والمستشار في مواقع منفصلة أو نائية ويستخدمان الوسائل الإلكترونية للتواصل مع بعضهما البعض، ويستخدم قوة وراحة الإنترنت للسماح بالاتصال المتزامن والمؤجل للوقت (غير المتزامن) بين الفرد والمهني.

**يعرف بأنه** : علاج يقوم به أخصائي رعاية صحية نفسية يقدم فيه خدمات الصحة العقلية عبر البريد الإلكتروني أو مؤتمرات الفيديو أو تقنية الواقع الافتراضي أو تقنية الدردشة أو أي مزيج من هذه العلاج الإلكتروني ليس علاجاً نفسياً أو استشارة نفسية في حد ذاته لأنه يفترض تشخيص أو علاج الاضطرابات النفسية أو الطبية ومع ذلك ، فإنه مرن لمعالجة العديد من الصعوبات التي يواجهها العملاء للمعالج عبر الإنترنت، كما هو الحال في أنواع العلاج الأخرى مثل العلاج البيبلي، والعلاج المهني، وعلاج إعادة التأهيل، فإنه يساعد الشخص في معالجة مخاوف معينة بمهارات معينة. (Lauri Goldkind , 2014)

**التدخلات القائمة على الويب " تم تعريفها على أنها** : "برنامج تدخل ذاتي التوجيه Self-Guided Intervention Program بشكل أساسي يتم تنفيذه عن طريق برنامج إرشادي على الإنترنت يتم تشغيله من خلال موقع ويب ويستخدمه المستهلكون الذين يبحثون عن مساعدة تتعلق بالصحة والعقلية، ويحاول برنامج التدخل نفسه إحداث تغيير إيجابي Create Positive Change أو تحسين وتعزيز المعرفة والوعي والفهم من خلال توفير المواد السليمة المتعلقة بالصحة واستخدام المكونات التفاعلية المستندة إلى الويب. (Elizabeth Murrey, 2012, e3)

**" التدخل الإلكتروني " او ما يعرف بالتدخل النفسي عن طريق الانترنت** : هو برنامج تدخل أساسه التحكم الذاتي يشغل عن طريق برنامج يعمل من خلال موقع الكتروني ويستعمل من طرف عملاء يبحثون على مساعدة في الصحة عموماً أو الصحة العقلية ، يحاول إحداث تغيير إيجابي أو تحسين وتطوير المعارف والوعي والتفهم عن طريق توفير موارد صحيحة مسموعة واستغلال العناصر التفاعلية الالكترونيه وتحدد طرق التدخل في:

#### 1- **التدخل الإلكتروني Web-Based Intervention له ثلاث أنواع:** (عمر بن شريك ، ص ص 447- 462)

- **التدخل الإلكتروني التربوي** : يهدف إلى تقديم معلومات حول وضعية او مجموعة من الوضعيات الصحية والعقلية او الجسدية من الممكن ان يقدم المحتوى في صيغ متنوعة " مرئي او مسموع أو مكتوب" لكنه على شكل تدخل منظم أو مهيكّل يوجه من خلاله الفرد لطريقة إجراء تغيير معرفي أو عاطفي أو سلوكي .

- **التدخل العلاجي الإلكتروني:** هذا النوع من الخدمة الإلكترونية أكثر تخصصاً من النمط السابق والغرض الأساسي منه دعم ومساندة العملاء على التغيير العاطفي أو السلوكي أو المعرفي، وهذه الخدمة تطورها ويشرف عليها المختصون في العلاج النفسي. ويعتبر التدخل في هذا النوع مهيكلاً بشكل كبير ووفق منهجية وأسلوب علاجي محدد " العلاج المعرفي السلوكي " على شكل العلاج التقليدي وجها لوجه بحيث توفر الخدمة آلية للتواصل وتقديم التغذية العكسية وتتبع تطور العلاج مرحلياً، ويتطلب تحقيق هذا التدخل التسجيل والموافقة على استعمال البيانات المحصلة في التقييم والبحث العلمي، مما يسمح بتقديم دلائل على فعالية التدخل الإلكتروني.
- **التدخل العلاجي الإنساني الإلكتروني:** يتطلب هذا النوع إنساناً غالباً مختصاً في الصحة أو الصحة العقلية أو في بعض الحالات أو نظراء دعم " من أجل تقديم الدعم والتوجيه والتغذية العكسية، التدخل البشري المكمل للموارد الإلكترونية يمكن أن يختلف على حسب النمط " الفيديو، الرسائل، المحادثه " والتكرار إذا ما كانت آنية ومتزامنة أو غير آنية.

يختلف العلاج الإنساني الإلكتروني عن العلاج الإلكتروني والعلاج الإلكتروني المباشر من خلال المزاج بين المساندة البشرية والموارد الإلكترونية المتاحة، فضلاً عن أنه ينظر إلى التغذية العكسية والتوجيه المقدم من مختص الصحة العقلية على أنه عنصر مكمل وفعال وحاسم في البرنامج، هذا التدخل موجه بصفه خاصة للعملاء الذين يعانون من مستويات متوسطة إلى مستويات مرتفعة نوعاً ما من الاضطرابات كالقلق على عكس العلاج الإلكتروني يناسب الأفراد ذوي مستويات معتدلة من الاضطراب في حين الإرشاد الإلكتروني المباشر مثل المقابلة وجها لوجه يقدم خدمات لكل الأفراد من مختلف مستويات الاضطراب

## 2- العلاج والاشاد الإلكتروني المباشر:

يشير إلى توفير الخدمة النفسية مباشرة بين المختص والعمل عن طريق الانترنت، والتواصل بينهم يمكن أن يكون عن طريق العديد من الأشكال بما فيها الرسائل الإلكترونية أو المحادثه الآنية أو الفيديو أو الهاتف ويمكن أن تكون ثنائية أو في مجموعة، ويتضمن العلاج إجراء تقييمات واستبيانات وتقديم معلومات ومثل خدمة المقابلة وجها لوجه هناك تنوع كبير في محتوى وطريقة وكلفة الخدمة أثناء استعمال العلاج والإرشاد الإلكتروني المباشر فبعضها متوفر وأنيا على مدار الساعة ومجانى والآخر يسعر على أساس الرسائل الإلكترونية المرسله.

## المفهوم الاجرائى للعلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت:

- برنامج مخطط، ومنظم في ضوء أسس علمية.
- يمثل نوع من الخدمة الإلكترونية للتواصل وتقديم التغذية العكسية وتتبع تطور العلاج مرحلة بمرحلة
- يتم عبر تفاعلات تحدث خارج النطاق التقليدي لعملية التدخل المهني باستخدام الشبكات الاجتماعية
- يستهدف تقديم خدمه علاجيه عن طريق دعم ومساندة طلاب الجامعة على التغيير السلوكى أو المعرفى
- يعتبر التدخل مهيكلاً بشكل كبير ووفق منهجية وأسلوب علاجي محدد "العلاج المعرفى السلوكى " على شكل العلاج التقليدى وجها لوجه.
- يتم من خلاله تقديم المعلومات والمساعدات والأنشطة عبر الشبكة باستخدام ما توفره من أساليب تواصل بين الباحثه والطلاب، سعياً لتعديل السلوكيات الخاطئة المرتبطه بالحب الإلكتروني.

## (2) الحب الإلكتروني:

**الحب الافتراضى:** هو علاقة تتكون بشكل رئيسى من التواصل المبرمج، على الرغم من حقيقة ان الشريك بعيد من الناحية الجسدية وهو مجهول إلى حد ما، إلا أن هذه العلاقة تشبه إلى حد ما العلاقة العاطفية التي تتم دون اتصال بالانترنت، حيث يتم اختبار عاطفة الحب بشكل كامل ومكثف كما هو الحال في علاقة غير متصلة بالانترنت.

**ويعرف بانه:** عبارة عن علاقة خارجة عن الحس الزمكاني عند الافراد اى انه خارج عن الواقع الملموس ويتأسس على الخيال الذى يحاول تقليد الواقع بالاعتماد على المشاعر، والعواطف التى تجعل ما هو غائب حاضراً. (عبد الاله فرح، ص 7) **ويعرف بانه:** خيال عاطفى يسعى إلى تقريب المسافة بين الشريكين، ويهدف إلى تعويض الواقع عبر ربط الشريكين على مستوى الخيال للتعبير عن مجموعة من الوقائع والأحداث لأن الخيال هو قدرة مقصودة تشير إلى أحداث غير موجوده، أو على الأقل تلك التى نؤمن بها أن تكون موجودة. (عبد الاله فرح، ص 8)

تقترح نظرية روبرت ستيرنبرج Sternberg's الثلاثية للحب أن الحب يتكون من ثلاثة مكونات متميزة ولكنها مترابطة: الألفة والعاطفة والقرار / الالتزام، عادة ما تكون العلاقة الحميمة العاطفية ومكونات القرار / الالتزام المعرفي ثابتة إلى حد ما في العلاقات الوثيقة؛ بمجرد أن يتم تأسيسها في العلاقة، فإنها تكون قادرة على الصمود، ومع ذلك،

يعتبر الشغف أقل استقراراً وأقل توقعاً. (Julius W.Anderson,2016)

من المهم التوضيح لمصطلحات الشعور والعاطفة والمزاج، على الرغم من هذه غالباً ما تستخدم المصطلحات بالتبادل، بعض الخصائص المميزة تميز بشكل هادف الأنواع المختلفة من الحالات خاصة العاطفية، بينما يتفق الباحثون على أن

مصطلح التأثير يشير إلى المشاعر الذاتية Subjective Feelings لأي نوع من الخبرة العاطفية ، يمكن التمييز بين العاطفه Emotion والمزاج Mood على أساس الشدة والمدة والسبب ، بينما تتميز العاطفه بكونها قصيرة المدى (دقائق) ، مكثفة ، ومحددة بسبب إشارات محددة ، تعتبر حالات المزاج على المدى الطويل ، كثافة أقل مع الاسباب غير محددة. (Federica Pallavicini , Alessand Pepe, 2020)

ومن أكثر المفاهيم المرتبطة بالحب مفهوم العاطفة او الشغف:

**العاطفة " الشغف " Passion** : اجمعت العديد من التعاريف وتحليلات المفاهيم من قبل الخبراء على تقسيمها في قسمين مختلفين : تؤكد على فكرة أن العاطفة تنطوي على فقدان العقل والسيطرة Loss Of Reason and Control ، أن الأفكار المقبولة تتبع من العقل، في حين أن الأفكار غير اللائقة Inappropriate Thoughts مشتقة من العاطفة ، بهذه الطريقة تسيطر العاطفة على حياة الناس، من ناحية أخرى اعتبر منظور العاطفة الأكثر إيجابية متغيراً مفيداً عندما تكون المشاعر تحت المراقبة في "عواطف الروح The Passions of the Soul" ، العواطف تمثل مشاعر قوية مع ميول سلوكية يمكن أن تكون إيجابية وغالباً ما يرتبط مفهوم العاطفة بالدافع Motivation ، وتتعلق بمفاهيم مثل الحب .

**وتعرف بأنها** : ميل قوي Strong Tendency نحو نشاط يحبه الناس، مهم بالنسبة لهم ، فيه تستثمر الوقت والطاقة، وهناك نهجاً مزدوجاً حيث يوجد نوعان من العاطفة: التناغم العاطفي ، والهوس العاطفي كلاهما يؤثر بشكل مختلف على هوية الأفراد "Individuals' Identity". (Juan Gómez-Salgado, Yolanda Navarro-Abal, 2019).

**وتعرف العاطفة بحسب النموذج الثنائي للعاطفة** : على أنها ميل قوي نحو تعريف الذات لنشاط يحبه المرء ويقدره ويعتبره مهماً ويستثمر فيه الكثير من الوقت والطاقة (Daniel Lalande, Robert J. Vallerand, 2015)

**قد عرفها "ستينبرج" sternberg S.R** " بأنها "حالة استثارة إيجابية أو سلبية تحدث كرد فعل على حدث أو شيء ندركه بحواسنا وننذكره.

أما "رathus Rathus" فقد عرف العاطفة بقوله أنها "حالة شعورية ذات مكونات معرفية وفسولوجية وسلوكية فمن الناحية الفسيولوجية تحرك الانفعالات القوية النظام العصبي اللاإرادي ، ومن الناحية المعرفية فإن تفسير معني المواقف والحدث يلعب دوراً مهماً في الاستجابة له أما الجانب السلوكي فيتمثل في الميل لفعل شيء في مواجهة الانفعال كالهروب من الخوف الناجم عن الشعور بالتهديد."

**أوجه المشابهة بين أعرض الحب وأعرض الوسواس** : (عمر رضا كحالة ، 1978 ، ص 39)

- من حيث العقل : من اعراض الوسواس ان صاحبه يدري بحاله ويشعر بغرابه ماهو فيه لكنه يعجز عن التخلص من الافكار المتغلبة على عقله .
- من حيث الاعراض الجسديه : الحب والوسواس يرافقهما ضيق فى الصدر والم فى المرانوارتعاش فى الاطراف ونحوها من الامراض الجسديه .
- من حيث العواطف والارادة : فالمحب والوسواس يشعران بسرور عظيم عند تحقيق امنيتهما ، وان كثير من الوسواس تنتقل من الدور الفكرى الى الدور العملى

**المفهوم الاجرائى للحب الالىكترونى :**

- علاقة تتكون بشكل رئيسى من التواصل المبرمج .
- تقوم على حقيقة ان الشريك بعيد من الناحية الجسدية وربما مجهول إلى حد " ما " .
- هذه العلاقة تشبه إلى حد ما العلاقة العاطفية التى تتم دون اتصال بالانترنت
- علاقة خارجة عن الحس الزمكاني ، خارجه عن الواقع الملموس
- حالة شعورية ذات مكونات معرفية وفسولوجية وسلوكية.
- حالة استثارة إيجابية أو سلبية تحدث كرد فعل على حدث
- يمكن قياسها من خلال الدرجات القياسيه التى يحصل عليها الطلاب على مقياس الحب الالىكترونى

### البناء النظرى

**اولا : النماذج والنظريات المفسرة للحب الالىكترونى**

**(1) نموذج الشبكة Network Model** : الذى يحاكي تكوينات الصداقة القائمة على العواطف حتى يتم دراسة

العواطف بشكل منهجي ، حيث يقوم بتحليل العواطف على خمسة مستويات مختلفة كالتالى :

**اولا: تحليل مستوى المستخدم User-Level Analysis** : في المستوى الاساسى للشبكة ونحدد:

(أ) العواطف التي يعبر عنها المستخدمون Users Express .

(ب) كيفية توزيع Distributed العواطف بين المستخدمين.

(ج) كيف تختلف Vary العواطف بمرور الوقت أو مع زيادة النشاط .



**ثانياً: تحليل مستوى الأنا Ego-Level Analysis** : يحدد العلاقات الموجهة وغير الموجهة Directed and Undirected Relationships التي يتم تشكيلها بين المستخدمين اعتماداً على عواطفهم ، وتدرس أيضاً ما إذا كانت العواطف للأصدقاء مرتبطة بعواطفهم المستقبليه .

**ثالثاً: الثلاثيات والتوازن العاطفي Triads and Emotional Balance** : امتداد طبيعي للتحليل على مستوى الأنا (أي اثنين من المستخدمين) هو دراسة العواطف في مجموعات من ثلاثة مستخدمين متصلين (ثالث)، دراسة العواطف في الثلاثيات يرتبط بشكل طبيعي بنظرية التوازن البنائي Structural Balance Theory التي تدرس الثالث بالعلاقات الودية Friendly / المعادية Antagonistic / المستخدمين ذوي المشاعر المختلفة ، يظهر ذلك ارتباط نظرية التوازن أي تقدم التوازن العاطفي Emotional Balance ،العلاقات العاطفية أو "المشاعر" تكون متوازنة إذا كان مكون المشاعر والعاطفة في البناء يؤدي إلى نتيجة إيجابية ويقصد بالحالة المتوازنة الوضع الذي يكون فيه المعتقدات والافكار والاتجاهات والسلوك والعلاقة الاجتماعية في حاله تألف، أي تتفق تلك المعتقدات والسلوك مع بعضها دون أن يؤدي ذلك إلى حدوث ضغط بحيث تكون قادرة على مقاومة البعض، وتعمل مع التأثير الخارجي، ومن ناحية أخرى الحالات التي تنسم بعدم التوازن يحدث فيها صراع أو تناقض بين المشاعر والأعمال والتصرفات، وفي هذه الحالات تمر بتجربة الإحساس بالنزاع السيكولوجي وتصبح معرضة للتأثير الخارجي (Shengmin Jin ,Reza Zafarani, 2017) .

**رابعاً : تحليل المستوى المجتمعي Community-Level Analysis** : نحدد المواقف التي يظهر فيها أفراد المجتمع مشاعر مماثلة: (أ) التشابهات Similarities إذا كان أقوى في المجتمعات الأصغر (ب) الخصائص الهيكلية للمجتمع Structural Properties (مثل : الندرة أو العزلة) المرتبطة بتعبير الاعضاء عن العواطف .

**خامساً: تحليل مستوى الشبكة Network-Level Analysis** : أخيراً ، نقوم بتحليل المستخدم للعواطف على مستوى الشبكة بالكامل، نجد أن المستخدمين يعرضون أنماط مختلفة على مستوى الشبكة تستند إلى عواطفهم، استثمار مثل هذه الأنماط ، تظهر للفرد إمكانية أن يتنبأ بدقة بالمشاعر السائدة في الشبكة .

**(2) النموذج الثنائي للعاطفة The Dualistic Model of Passion (DMP)** يفترض أنه يمكن استيعاب الأنشطة في هوية الفرد من خلال عمليتين مختلفتين كل منهما يؤدي إلى نوع معين من العاطفة :

-**التناغم العاطفي Harmonious passion** : ينتج من الاستيعاب الذاتي للنشاط في هوية الفرد one's identity ويأتي هذا الاستيعاب الداخلي من الميل الحقيقي للذات الذي ينتج قوة تحفيزية تقود الفرد إلى الانخراط في نشاط المحبوب عن طيب خاطر willingly والنشاط العاطفي ومشاركة النشاط هو اقرارا شخصيا وتكون المشاركة السلوكية مرنة وهنا الأفراد قادرون لقرار المشاركة او عدم المشاركة في النشاط العاطفي . ( Noémie Carbonneau , Robert J. Vallerand , 2013, pp: 743-757)

ولما كان التناغم العاطفي (HP) نتيجة لاستيعاب النشاط المستقل autonomous activity في داخل هوية الفرد، فإن إنجاز هذه المهمة مقبول بحرية ولا تتوسط فيها حالات الصدفة سوى دافع الشخص نفسه، وبالتالي المشاركة تطوعية voluntary ومتطورة developing والاحساس بالإرادة والدعم شخصي، لذلك النشاط يحتل مكانة مهمة significant place في حياة الشخص ، ولكنه يسمح بتنسيق الأنشطة مع مجالات الحياة الأخرى، عاطفه متناغمه تؤدي إلى تأثير أكثر إيجابية وأقل سلبية خلال الوقت المخصص للمهمة. ( Juan Gómez-Salgado, Yolanda Navarro-Abal , 2019,P: 108)

-**الهوس العاطفي Obsessive passion** : يستمد من الاستيعاب الخاضع للرقابة على نشاط هوية الفرد ينشأ هذا النوع من الاستيعاب إما من الداخل او من الضغط بين الأشخاص بسبب حالات معينة مرتبطة بالنشاط (مثل: تقدير الذات) أو لأن المعنى من الإثارة المستمدة من مشاركة النشاط تصبح غير قابلة للسيطرة، الافراد الذين لديهم الوسواس لا يستطيعون التحكم في نشاطهم العاطفي ، بل على العكس هناك نوع من الانخراط في ذلك، لأن النشاط يخرج على سيطرة الفرد، بل ويمكن أن يأخذ مساحة غير متناسبة في حياته ويفوده إلى إهمال مجالات أخرى له في الحياة ، مما يؤدي إلى صراع في حياته وهكذا ، حتى على الرغم من أن الأفراد الذين لديهم هوس عاطفي قد يستمدون المتعة من مشاركتهم في النشاط العاطفي ، هم أيضا عرضة لخطر الإدراك السلبي للعواقب العاطفية والسلوكية. ( Noémie Carbonneau , Robert J. Vallerand , 2013, pp: 743-757)

ولما كان الهوس العاطفي (OP) هو نتيجة تحكم المستوى الداخلي Internal level Control على تطور النشاط ، ويشعر الشخص بضغط مفروضة على الذات Self-Imposed pressures وكذلك من الآخرين ، فإن الاحساس بتطور الاعتماد المرضي Pathological Dependence، يؤدي إلى استحالة تجنب أداء المهمة المطلوبة لذلك يصبح النشاط الذي كان في البداية متعة التزام Obligation يجب أن يكون تحت السيطرة. ( Juan Gómez-Salgado , 2019,P: 108)

مراحل تطوير كلا النوعين من العاطفة وفقا للنموذج الثنائي للعاطفة تتحدد في ثلاث مراحل :



**أولاً:** يختار الفرد نشاطاً من بين كل ما هو متاح له للانخراط فيه ، **ثانياً:** تقييم الشخص النشاط المختار لمدى إشباعه للاحتياجات النفسية من خلال تحديد قيمته جزئياً ، **ثالثاً:** النشاط المختار يصبح داخلياً في هوية المرء بإحدى طريقتي الاستيعاب Internalization وهذه المرحلة مهمة لأنها تحدد نوع العاطفة السائدة للفرد **النوع الأول من الاستيعاب هو الاستيعاب الذاتي** ، يكون نشاط عاطفي بهذه الطريقة، عندما يشعر الشخص بحرية الانخراط في النشاط عندما يريد ذلك، هذا النوع من الاستيعاب يؤدي إلى **HP** ، **النوع الثاني هو الاستيعاب المحكوم** حيث يتم التحكم في الاستيعاب الداخلي ، ويؤدي هذا النوع من الاستيعاب إلى **OP** حيث يشعر الفرد بالضغط للانخراط في النشاط الذي يحبه، **Daniel (Lalande, Robert J. Vallerand, 2015)** **العوامل المثيرة التي يصنعها الفضاء الإلكتروني هي:**

- **التفاعل الخيالي Imaginary Interactivity:** حيث يأخذ الخيال Imagination بدلاً من الاتصال الجسدي مركز الصدارة.
- **توافر البدائل الرومانسية Availability of Romantic Alternative:** إن نقص الأنشطة البدنية المباشرة لا يجعل هذه العلاقات أقل نشاط - على العكس من ذلك، فهي مليئة بالأنشطة الخيالية Imaginary Activities التي إما غير عملية أو يصعب تحقيقها في العلاقات الفعلية
- **طبيعتها المتساوية Egalitarian Nature:** فالعلاقات الرومانسية الافتراضية قيمة نفسية كبيرة Psychological Value ولكن الانغماس فيها على حساب الواقع لها ضررها على العلاقات الجسدية.
- الخصائص المذكورة للفضاء السيبراني وخاصة الطبيعة الخيالية التفاعلية تولد نوعاً جديداً من العلاقات الشخصية تبدو في العلاقات المتناقضة التي تتضمن خصائص متعارضة لا يمكن أن تتعايش في العلاقات الفعلية، والتي لها مميزات نموذجية لكل من العلاقات الوثيقة والبعيدة هذا النوع الذي يطلق عليه " **الارتباط المنفصل Detached Attachment** " يصعب إجراؤه بالطريقة التقليدية للعلاقات الفعلية، وما يبدو أنه مفارقة في العلاقات الفعلية أي التقارب الحميم عن بعد الجوانب المتضاربة للعلاقات العاطفية الافتراضية التي تسود في الفضاء الإلكتروني .: (Aaron Ben-Ze'ev, 2017).
- أ- المسافة والفورية
- ب- الاتصال الضعيف والغني
- ج- إخفاء الهوية والكشف عن الذات
- د- الخداع والاخلاص
- هـ- الانقطاع والاستمرارية
- و- الاستثمار المادي الهامشي والاستثمار العقلي الكبير Marginal Physical and Considerable Mental Investment

### أنواع العلاقات العاطفية الافتراضية: ( Aaron Ben-Ze'ev, 2017)

أدخل ظهور الاتصالات بواسطة الكمبيوتر أنواعاً جديدة من الخطاب ، وبالتالي تطورت أنواع جديدة من العلاقات الشخصية هناك أنواع مختلفة من العلاقات بواسطة الكمبيوتر التي تختلف في بعض الجوانب المهمة: أشكال الاتصال (الفردية أو الجماعية) ، الارتباط مع (الأشخاص الحقيقية أو الشخصيات الخيالية) ، مع (أشخاص مجهولين أو محددين الهوية) ، وهل التواصل في أشكال متزامنة Synchronous أو غير متزامنة Asynchronous لذلك الصداقة والعلاقات الرومانسية في الفضاء الإلكتروني تتشكل من ثلاثة أنواع رئيسية من العلاقات الافتراضية:

- العلاقات الرومانسية بواسطة الكمبيوتر Computer-mediated romantic relationships بين شخصين فاعلين (العلاقات الغرامية عبر الإنترنت Online Affair)
- تفاعلات العالم الافتراضي التي هي علاقات رومانسية بين إدارة الانسان للاحداث الفلسفية (مثل الحياة الثانية)
- العلاقات الرومانسية مع الكائنات الاصطناعية Artificial Beings ، مثل الروبوتات والدمى.
- (3) **النماذج فلسفية للحب الإلكتروني** (Federica Pallavicini , Alessandro Pepe, 2020)
- لفهم العلاقات الرومانسية الافتراضية بشكل أفضل ، يتم عرض النماذج الفلسفية الأساسية للحب، حيث يقوم تصنيف النماذج الفلسفية للرومانسية للحب حسب تركيز اهتمامهم ، وفي الواقع يتضمن الحب الرومانسي علاقة بين عاملين ؛ ومن ثم يمكن التركيز الاهتمام على عامل Agent (المحبوب أو الحبيب) أو العلاقة Relation (اتصالهم)، تقسم كل مجموعة رئيسية من النماذج إلى مجموعتين فرعيتين رئيسيتين كالآتي :

### أولاً : نماذج تركز على العامل Agent-Focused :

- النموذج المرتكز على الآخر Other-Focused Model ويعبر عنه في نموذج الرعاية Care Model
- ونموذج المرتكز على الذات Self-Focused Model المعبر عنه في نموذج حب الذات Self-Love Model
- ثانياً : نماذج تركز على العلاقة Relation-Focused**
- نموذج الاندماج The Fusion Model الذي يدمج العاشقان من الاثنين مع بعضهم البعض

- نموذج الحوار Dialogue Model الذي يكون فيه العاشقان مستقلون في تفاعلاتهم مع بعضهم البعض

شرح هذه النماذج : النماذج التي تركز على العامل Agent-Focused:

- **نموذج الرعاية:** يركز على العامل الآخر وهو نموذج الحب السائد لا يعبر فقط عن الشعور الجيد تجاه الحبيب والرغبة في أن يكون معه، وهو غير مناسب لوصف الحب الافتراضي لأن هناك سلبية في الوجود المشترك وهنا الحب من طرف واحد، وبالمثل النقص في المعاملة في كثير من الأحيان تتعارض مع طبيعة الحب الافتراضي الذي هو ديناميكي ومتبادل.

- **نموذج حب الذات:** يركز أيضًا على العامل- ليس على الآخر، بل على النفس ذاتها، ووجود حب الذات غير الأناني موقف متماسك يزود المرء بأسباب تتعلق بالذات المحترمة أخلاقيا ويعرف الحب الذاتي بالحب الرومانسي الذي يتوافر فيه الخصائص المشتركة مثل الاهتمام الاستثنائي والإعجاب، والنظرة الإيجابية للعامل، مع مراعاة رفاهية الفرد وسعادته، هذا النموذج غير مناسب لشرح العلاقات الافتراضية، وما يتعلق بالحب بواسطة الكمبيوتر بين شخصين والحب في العالم الافتراضي بين الصور الرمزية التي يديرها الإنسان .

النماذج التي تركز على العلاقة Relation-Focused:

- **نموذج الاندماج The Fusion Model:** يركز على العلاقة حيث يشكل الشريكان اتحادًا إذا كانا وجهين لعملة واحدة والرغبة في الوجود مع المحبوب، وهو أمر أساسي للحب الرومانسي، مثل هذا الاتحاد يُفهم أنه ينطوي على هوية مشتركة Joint Identity ويلاحظ أن الحاجة للتكامل تتعارض مع الحاجة للاستقلال ، لذا الرغبة الرومانسية للانصهار يمكن أن تؤدي فقط إلى اليأس، وهذه هي المشكلة مع النموذج ان الاندماج والاستقلالية لا يتماشيان معًا، والاستقلالية ذات قيمة كبيرة في العلاقات الرومانسية لذلك نموذج الاندماج ليعنى له في العلاقات الرومانسية الافتراضية التي تجرى بين شخصين منفصلين.

- **نموذج الحوار The Dialogue Model:** يعتبر نموذج للاتصال بين الشركاء ليكونوا في مركز الحب وتركيزه على المميزات الأساسية للاتصال كالحالات العاطفية المشتركة والأنشطة المشتركة، هذا الاتصال يضحك ازدهار كل شريك وكذلك ازدهار علاقتهما، وبالتالي فإن الجانب الأساسي في تعزيز الحب العميق هو تعزيز الشعور الفريد من الانتماء من قبل كل شريك يرى الآخر كجزء لا غنى عنه من العلاقة، نموذج الحوار هو الأكثر ملاءمة لشرح الحب الافتراضي، حيث يشمل الخيال التفاعلي في العلاقات الرومانسية الافتراضية حوارًا لا يقل أهمية عن تلك الموجودة في الحب الفعلي والتقليدي، الحد الرئيسي للحب الافتراضي- عدم وجود تفاعلات جسدية The Lack of Physical Interactions ويكون الاستفادة منه من منظور مختلف كالآتي :

- إجبار المشاركين على أن يكونوا أكثر حساسية وتواصلًا كل منهم مع الآخر.

- الحوار المشترك والتبادلي Reciprocity and shared له أهمية كبيرة في العلاقات الرومانسية الافتراضية

- عندما تقوم الأنشطة على التواصل ، يجب على الشركاء الرد على بعضهما البعض من أجل استمرار العلاقة.

نموذج الحوار هو الأكثر ملاءمة لكل من أنواع الحب الرومانسية التقليدية والافتراضية وتشير قيمة هذا النموذج في اقتراحه للحب الافتراضي بعض السمات الأساسية للحب الرومانسي التقليدي الفعلي كما انه النموذج الأكثر معقولة لأنه أكثر ديناميكية وشمولية من نموذج الرعاية ولأن القدرة على الاحتواء الديناميكي والشامل هي طبيعة الحب الرومانسي.

**مناهج تصنيف العاطفة:** (Federica Pallavicini , Alessandro Pepe, 2020)

**المدخل المنفصل The Discrete Approach:** يفترض وجود مجموعة صغيرة من العواطف الأساسية وفي النموذج

اقترح ستة عواطف اساسية (الغضب والاشمزاز والخوف والفرح والحزن والمفاجأة)

**نماذج تعدد الأبعاد Dimensional Models:** يعتبر العواطف مساحات متعددة الأبعاد ، حيث يمثل كل بعد خاصية مشتركة لكل العواطف وتبين العواطف على أساس بعدين:

- التكافؤ Valence (المشاعر الإيجابية والسلبية) (Positive and Negative Emotions)

- الإثارة Arousal (أي شدة العاطفة) (The Intensity of The Emotion)

**الردود العاطفية في البيئات الافتراضية:** (Federica Pallavicini , Alessandro Pepe, 2020)

حيث يمثل التواجد عاملاً حاسماً عند التعامل مع التجربة الإنسانية داخل أنظمة الواقع الافتراضي، وغالبًا ما يُنظر إليها على أنها مقياس لتقدير جودة وتحسين المحتوى الافتراضي، وواحدة من ذخائر التواجد المعروفة هي " الوهم الإدراكي لعدم الوساطة " Perceptual Illusion of "Non Mediation" أي تصور للتفاعل مع المثيرات الافتراضية أو البيئة المباشرة بدون دعم من أي تقنية وبالتالي الوجود بناء متعدد الأبعاد ويتألف من ثلاثة عناصر رئيسية:

- **الوجود المكاني Spatial Presence:** الشعور بأن المرء موجود جسديًا في الفضاء الافتراضي .

- **المشاركة Involvement:** تركيز انتباه الفرد على المثيرات الافتراضية وتجاهل المعلومات المتنافسة.

- **الواقع Realness:** إلى أي مدى يتزامن المثيرات الافتراضية مع توقعات المثيرات الحقيقية .

**ثانياً: العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت يعتمد على:**

(1) **نموذج قبول التكنولوجيا Technology Acceptance Model**: (اكرم فتحى مصطفى ، 2017، ص ص 57-112) يتم دمج تكنولوجيا الاتصالات في ممارسة الخدمة الاجتماعية التقليدية للأغراض الإدارية والعلاجية، ويستخدم لمعالجة التحديات التي تفرضها تكنولوجيا الاتصالات لممارسه الخدمة الاجتماعية، ويعتمد النموذج على انه كلما كانت نظرة المستخدم للتكنولوجيا الجديدة على انها سهلة الاستخدام ومفيدة، كلما كان هناك إتجاه إيجابي نحوها وبالتالي توافر الرغبة او الدافعية في استخدامها والاقبال عليها لذلك يجب على الاخصائيين الاجتماعيين الاستفادة من التغيير التكنولوجي والتغلب على مقاومتهم وتعلم مهارات جديدة في تكنولوجيا المعلومات، من التقليدية إلى تأييد الممارسة الإلكترونية ودمج التغييرات الجديدة في الممارسة ويتكون النموذج من العوامل الآتية:

**العوامل السلوكية: "BV" Behavioral Variables وتشمل**

- 1- **سهولة الاستخدام المدركة "Perceived Ease of Use – PEOU"**: ويشير الى الدرجة التي يعتقد فيها الفرد ان استخدام التكنولوجيا سهلا ولا يتطلب اي جهد أو معاناه
  - 2- **الاستفادة المدركة (Perceived Usefulness-PU)** الدرجة التي يعتقد فيها الفرد ان استخدام التكنولوجيا يمكن ان يعزز ويحسن من أدائه في العمل
  - 3- **النوايا السلوكية Behavioral Intention (BI)**: السلوك المخطط له من الفرد ويتم توقعه من خلال سهولة الاستخدام المدركة والاستفاده المدركة
  - 4- **الاستخدام الفعلي Actual Use – AU**: الممارسة الفعلية لاستخدام التكنولوجيا لدى الفرد ويتم التنبؤ به من خلال النية السلوكية .
- **المتغيرات الخارجية External Variables EV**: مثل المتغيرات الديموجرافية التي تؤثر على سهولة الاستخدام المدركة PEOU والاستفادة المدركة PU

**(2) العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت**, (Pim Cuijpers, Annemieke Straten, 2008, pp167- 177)

أجريت أولى دراسات العلاج على العلاج السلوكي المعرفي المقدم عبر الإنترنت ICBT في أواخر التسعينات تم تصميمها لتعكس محتوى وتأثير العلاجات وجهاً لوجه، ومنذ ذلك الحين ، وتشير النتائج إلى أن ICBT فعال سريريًا ، وقد تضمنت التشخيصات المستهدفة عادةً اضطرابات القلق والاكتئاب، كما يمكن تكيفه بنجاح مع تنسيق يتم تقديمه عبر الإنترنت للظروف النفسية والجسدية في الأطفال والمراهقين.

**اولاً: مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:** (Larry Cunningham, 2015, pp: 15-36)

- (1) نشاط معرفي يؤثر على السلوك Affects Behavior
  - (2) نشاط معرفي يمكن من الفهم Understood والمراقبة Monitored ويؤدي التغيير Changed
  - (3) نشاط معرفي يؤدي إلى مزيد من السلوك المرغوب فيه Desirable behavior lead to more
- ثانياً: مراحل التدخل القائمة على الويب**: تقسم إلى ثلاث مراحل ( Samliu Casandra, Husband Henry )

( Lamadeline et al, 2019, PP:35- 42 )

**المرحلة الأولى: تخطيط التدخل Intervention Planning**: تحديد احتياجات التدخل ومميزات التصميم المحتملة التي قد تعزز فعالية التدخل.

**المرحلة الثانية: تنمية التدخل Intervention Development**: استخدام عملية تكرارية لتصميم التدخل العاطفي النشط" على شبكة الإنترنت على أساس إطار التحكم في إجراءات العمليات المتعددة Multi-Process Action framework " M-PAC" M-PAC " يشير إطار M-PAC إلى أن بدء العمليات الانعكاسية التأميلية التي تؤثر على تطور الهدف، بما يتوافق مع جميع النظريات المعرفية الاجتماعية ، فإن ترجمة الهدف إلى نشاط عاطفي تعتمد على كل من العمليات التأميلية Reflexive Processes القوية المستمرة ، وعمليات التنظيم، حيث يتم دعم سلوك النشاط العاطفي المستمر من خلال تطوير العمليات التأميلية (العادة والهوية) التي تحافظ على ترجمة الأهداف إلى السلوك، فقد سلت M-PAC الضوء على تطوير عمليتين تأمليتين حاسمتين، تكوين العادة Habit Formation، وتشكيل الهوية Identity Formation حيث يبدأ المرء في أداء السلوك بشكل أكثر انتظامًا، وبالتالي، وفقاً لـ M-PAC ، فإن تطور النشاط يشمل مساهمة العمليات التأميلية والتنظيمية

**المرحلة الثالثة: الاختبار التجريبي Pilot testing**: إجراء تقييمات الاستخدام والقبول على التدخل عبر الويب لزيادة تعزيز تجربة المستخدم.

**ثالثاً: مراحل العلاج المعرفي السلوكي**: يمكن تطبيق تقنيات هذا العلاج من خلال مجموعة من المراحل:

**المرحلة الأولى تثقيفيه**: تبدأ بالتثقيف النفسي عن الاضطراب وسماته السلوكية، وكيف يتجلى في الحياة الواقعية.

**المرحلة الثانية: المرحلة المعرفية:** حيث يتم تعريف الشخص بطريقة التفكير اللامنتطقية التي يتبعها بشكل اعتيادي في حياته اليومية، والتي أحدثت إلى تطوير شخصية غير متكيفة مع محيطها.

**المرحلة الثالثة: المرحلة السلوكية:** القائمة على تدريب الشخص على تقنيات الاسترخاء والمواجهة، والتدريب على تقنيات تأكيد الذات، ومهارات التواصل الاجتماعي الفعال.

حيث يتكون العلاج عادةً من أولاً: مرحلة التقدير وفيها يتم تشخيص الشخص من أجل مواءمة برنامج علاج معين مع مجموعة المشاكل للفرد، ثانياً: تعيين المعالج للمريض، وباستخدام الرسائل النصية غير المتزامنة، يتقدم المريض.

**البناء الأساسي للبرنامج:** (Per Carlbring ,Gehard Andersson ,Pim Cuijpers,et al, 2018, pp: 1-18)

- أ- عن طريق الكتابة By Writing
- ب- يستمر لعدد محدد سلفاً من الاسبوع Predetermined Number of Weeks
- ج- تخصص وحدة علاجية جديدة New Treatment Module كل اسبوع، تحاكي الوحدات العلاجية المقدمة في العلاج وجهاً لوجه Face-to-Face Therapy
- د- تتكون من معلومات وتمارين (مثل التعليم النفسي، تسجيل الفكره ، وتجارب السلوك).
- هـ- تنتهي كل وحدة بأسئلة مقالية يجب إكمالها وإرسالها إلى المعالج .
- و- يقدم المعالج بدوره ملاحظات مخصصة Personalized Feedback حول تقدم المريض.
- ز- توجيه المعالج لنتائج العميل حيث يمكن استبدال التوجيه البشري الى حد ما بالاستجابات الذكية التي يتم إنشاؤها بواسطة الكمبيوتر والتعليقات الشخصية التلقائية وهناك اختلافات في مقدار التفاعل البشري الذي يتم تضمينه في التوجيه (عادةً من 1 إلى 15 دقيقة في الأسبوع)

**رابعاً: خطوات العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت:** ( Josefin Sjomark, Thomas Parling, 2018 , 387 )

**الخطوة الاولى** "الطلب" المطلوب Request " : حول تدخل المعالج ب ICBT هو الطلب Request حيث يمكن للمشاركين قراءة المادة أو اختيار الاستماع إلى عرض صوتي مرئي وكذلك مشاهدة مقاطع فيديو videos covering .

**الخطوة الثانية** ICBT + TAU : يتم تنظيم العلاج النفسي في الخطوة 2 كما في الخطوة 1: عن طريق :

- 1) مقدمة في العلاج والتعليم النفسي
  - 2) تحديد وإدراك الأعراض
  - 3) إعادة التدريب المستمر
  - 4) التعريض الميداني
  - 5) إعادة التحديد في التعريض الميداني + مقدمة للكتابة التعبيرية Refined in Vivo-Exposure + intro to Expressive Writing
  - 6) الكتابة المعبرة Expressive writing ، المواجهة التخيلية Imaginal Exposure
  - 7) المواجهه التخيليه المتكررة Refined Imaginal Exposure
  - 8) استخلاص النقاط البارزه واصلاحها Finding Hot-Spots, Recovery
  - 9) الحفاظ على التقدم ، منع الانتكاس Maintaining Progress , Relapse Prevention,
- ملحوظه: تحتوى كل وحدة على واجبات منزلية والمهام الكتابية بناء على محتوى الوحدة، الدعم العلاجي عبر البريد

اسبوعياً Therapeutic Support Via Mail

**خامساً: أدوات التدخل (I-CBT):** تعتمد على تقنية الموجة الأولى فهناك أداتان ضروريتان في التدخلات العلاجية :  
اولاً: قناة اتصال مع العملاء ومعلومات ثانياً أدوات لدعم الحياة اليومية .

يمكن للمرضى الجلوس مع أجهزة الكمبيوتر في منازلهم، وقراءة المواد التعليمية النفسية psychoeducational material ، وممارسة تمارين وأوراق عمل practice exercises and worksheets حيث يوجد الاتصال رقمياً عبر الإنترنت باستخدام البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية بهدف تسهيل مشاركة المعلومات لدعم الحياة اليومية من خلال تمكين العملاء من عرض المحتوى الرقمي الذي أنشأه العميل ، مثل تحضيرهم للاجتماعات، ومراقبة الحالة المزاجية ، وبيانات الأهداف الشخصية يمكن للعملاء أيضاً الوصول إلى المعلومات أو الأدوات عبر الإنترنت ومناقشتها معاً في اجتماعات وجهاً لوجه ، كذلك يمكن استخدام تسجيلات صوتية قصيرة لتحسين الالتزام بالعلاج ، كذلك استخدام التلخيص: قبل كل جلسة ، يمكن الاستماع إلى ملخص من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وايضا لعرض الأهداف والمبررات والتدخلات المستخدمة في الجلسة. ( Sabine Wilhelm, Hilary Weingarden. 2020, pp: 1-14)

**سادساً: خصائص المعالج السبيرياني :**



الاستجابة Responsiveness والمرونة Flexibility والتقبل Acceptance والحضور Presence الصفات المفتاحية التي وصف من خلالها المرضى المعالجين الجيد كانت كالاتي :

- أ- الاستجابة لتعبيرات المتعالجين من العملاء.
- ب- الكيفية التي يستجيب بها المعالج لهم ، إن كان قد أخذ استجاباتهم على ما قاله لهم على محمل الجد أو إن كان قد غير تعامله معهم في حال كان الموقف أو السياق يتطلب ذلك
- ج- يمنح المعالجون الثقة والأمل والتفاؤل لعملائهم
- د- توجيه انتباههم بشكل أقوى على المشكلات الأساسية .
- هـ- توضيح المبدأ العلاجي الذي يمثله الممارس بغض النظر عما يكون هذا المبدأ
- و- ألا يواصلوا العلاج وفق مبدأ "المزيد من الشيء نفسه More of The Same".
- ز- يتعرفوا على الإشارات غير اللفظية للرفض
- ح- مشاركة انفعالاتهم السلبية ولم يستجيب معالجهم بصورة دفاعية بل بانفتاح وتقبل
- ط- تأسيس التفاهم حول سوء الفهم وعدم الكفاية الحتميين.
- ي- تشجيع العملاء على المزيد من الاستقصاءات.
- ك- ألا ينظروا لعدم الموافقة على مقترحاتهم وتفسيراتهم على أنها مقاومة لآبد من مكافحتها ، وإنما فهمها على أنها إشارات مرحب بها حول الكيفية التي يمكن فيها المواصلة بصورة مختلفة
- ل- عدم الاستجابة بارتباك وتفسيرات متسرعة وبأساليب دفاعية أخرى.
- م- القدرة على بناء علاقة علاجية جيدة

#### ادوار المعالج (Heather D, Luke H, Blake F , 2018)

من أجل فهم مساعدة المعالج في ICBT ، قام الباحثون بالتحقيق في رسائل البريد الإلكتروني من المعالج للمرضى الذين يتلقون ICBT وتحددت في ثمانية سلوكيات متميزة:

1. مرونة الموعد النهائي Deadline Flexibility
2. تعزيز المهمة Task Reinforcement
3. تعزيز التحالف Alliance Bolstering
4. الحث على المهام Task Prompting
5. التعليم النفسي Psychoeducation
6. الكشف عن الذات Self-disclosure
7. تشكيل الفعالية الذاتية Self-efficacy Shaping
8. الالفاظ العاطفية Empathetic Utterances .

وقد وجد Heather et al هذه السلوكيات نفسها في رسائل البريد الإلكتروني للمعالجين المرسله إلى المرضى الذين يتلقون العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب إلى جانب ثلاثة سلوكيات إضافية: البيانات الإدارية، وردود الفعل على الاستبيان Questionnaire Feedback، وطرح الأسئلة Asking Questions .

في رسائل البريد الإلكتروني ، كان على المعالجين: (Heather D, Luke H, Blake F , 2018)

- (1) أن يكونوا داعمين Be Supportive (2) يسأل عن التقدم؛ Ask about Progress (3) تقديم ملاحظات حول الأعراض Provide Feedback on Symptoms (4) الإجابة على الأسئلة Answer Questions (5) المساعدة عند استخدام المهارة Assist with Skill Use (6) تعزيز التقدم وممارسة المهارة Reinforce Progress and Encourage lesson Completion and Skill (7) تشجيع إكمال البرنامج واستخدام المهارات (8) توضيح الإجراءات الإدارية Clarify Administrative Procedures، يمكن للمعالجين الاتصال بالعملاء أو إرسال رسائل إضافية إذا شعروا أن ذلك سيسهل العلاج، الرسالة نصية في يوم واحد توفر فرصة لتذكير الشباب بالواجبات المنزلية (مثل تذكير الشباب بمتابعة الأحداث، الإدراك، والمشاعر، أو المهام المحددة من جلسات العلاج، بالإضافة إلى فرصة لمتابعة التقدم، وفرصة للشباب لتحديد الأنماط في بياناتهم الخاصة، تعتبر الرسائل مفيدة في توفير التعليم النفسي، وقد تفتح سبلاً للتواصل ثنائي two-way الاتجاه بين المعالج والعميل.

توصيف سلوكيات المعالج في العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت: (Heather D, Luke H, Blake F , 2018)

| الوصف   | السلوك                                 |
|---|--|
| من خلال إظهار الدفء warmth والاهتمام concern والتعاطف empathy والقبول acceptance يعالج Addresses أي استياء dissatisfaction للعمل من الدعم المتلقى support received • يشجع Encourages العميل على طرح الأسئلة أو المساعدة | بناء العلاقة<br>Builds Rapport         |
| يطلب الملاحظات حول تفسير قياسات الاعراض symptom " او مهارات البرنامج  | يبحث التغذية العكسية<br>Seeks Feedback |



|  |  |
|--|--|
| *يقدم ملاحظات حول الاستبيانات * فحص رسائل البريد الإلكتروني emails عن الأعراض<br>* يعالج خطر الضرر risk of harm (إن وجد)   | يوفر ملاحظات<br>Provides Feedback                  |
| • يسلط الضوء Highlights على الجوانب ذات الصلة من المحتوى الحالي أو القادم<br>- قد يوضح سبب متطلبات العلاج انها تكون مفيدة وتتوافق مع التحديات challenges<br>- يوجه Directs العملاء لمتطلبات محددة  | يوفر التعليم النفسي<br>Provides<br>Psychoeducation |
| - يطرح اسئلة لتسهيل فهم العواطف والافكار Thoughts والسلوكيات Behaviors للحاله<br>- يوضح Clarifies الاسئلة حول التقنيات - يتامل مشاعر وأفكار وسلوكيات العميل  | يسهل الفهم<br>Facilitates<br>Understanding         |
| - يقدم ملاحظات Provides feedback حول تقدم برنامج الحالة ويشيد praises<br>بالاستخدامات الفعالة لمهارات البرنامج   | يشيد بالجهود<br>Praises Effort                     |
| تشجيع Encourages الحالة على ممارسة المهارات practice skills والتأكيد على اهميتها<br>يعالج Addresses إذا كان المريض متاخرا في البرنامج  | تشجيع الممارسه<br>Encourages Practice              |
| توفير إرشادات واضحة clear instructions حول العلاج (مثل شكل البرنامج programme<br>format ، تاريخ الوصول check-in date ، إكمال الاستبيان questionnaire completion )  | يوضح الاجراءات الادارية<br>Clarifies Procedures    |
| وضوح رسائل البريد الإلكتروني Clear emails من خلال :<br>عدم وجود تهجئة صارمة no glaring spelling ، أخطاء نحوية grammatical errors<br>، جمل قصيرة كاملة Short, full sentences ، يتجنب اللغة المعقدة complex language<br>يستخدم مقدارًا مناسبًا من الكتابة أو الحروف الكبيرة أو الرموز التعبيرية Emoticons Uses | التواصل الفعال<br>Communicates<br>Effectively      |

سابعاً : اهم تأثيرات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت :

- إعادة تشكيل الاتصالات " العلاقة المهنية" بين العملاء والممارسين .

- دعم التفكير الجديد حول أدوار الأخصائي الاجتماعي

- خلق فرص جديدة لحل المشاكل بشكل تعاوني collaborative

إعادة تشكيل الاتصالات بين العملاء والممارسين : من خلال طرق الاتصال الجديدة New Methods of

Communication : يبدو التواصل بين العملاء والممارسين مختلفًا مع إدراج تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، بما في ذلك إرسال واستلام النصوص من العملاء Sending and Receiving of Texts ؛ إتاحة للعملاء Being Available على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 24 / 7 ؛ والتفاعلات المحتملة بين العملاء والممارسين على وسائل التواصل الاجتماعي ، لا تؤثر الأساليب الجديدة للتواصل على التيسير والتوافر Availability فقط ، ولكن أيضا توقيت Timing ومدى التفاعلات العلاجية ، بينما التفاعلات قد تكون مختصرة Brief ، هذه الطرق تمهد الطريق للاستمرار والتبادل خلال 24/7 ومن المهم بالنسبة لاي علاقة علاجية جيدة التطابق بين العميل والمعالج فيما يتعلق :  
\*بأهداف ومهام العلاج \*الشعور بالتقبل \* أن يتمكن العميل من تنمية الشعور بالتضامن.

- إعادة التفكير Rethinking في أدوار الخدمة الاجتماعية: كما تمهد تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الطريق لتفكير جديد حول حدود العلاقة المهنية ، العلاقة المهنية بين العميل المعاصر في الواقع متعددة الأوجه Multifaceted ، يمكن للأخصائيين الاجتماعيين أن يخدموا في الأدوار التقليدية في علاقة المهني بالعمل ، أو قد يرى أدوارًا معززة كمييسر Facilitator ، منظم Organizer أو منشئ الدعم Support-Builder نظرا لانتشار وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا القائمة على الاتصالات ، وقد تتحول حدود الأخصائيين الاجتماعيين في محاولاتهم لبناء شبكات للدعم ، وتشجيع أنظمة الدعم الخارجية Cultivate External Support Systems ، وتجميع طرق الدعم المتعددة Aggregate Multiple Support Avenues كما لا يعد النشاط مقتصر على المكتب أو البيئة العلاجية المحددة، قد تتغير أدوار الأخصائي الاجتماعي أيضًا حيث يؤدي الوصول إلى المعلومات المتاحة بسهولة أكبر للممارسين إلى لعب دور جامع Aggregator وإضفاء الشرعية على مصادر المعلومات .

حل المشاكل بشكل تعاوني Collaborative Problem-Solving : تسمح التكنولوجيا أيضًا بتعزيز المشاركة في جهود الوقاية والتدخل ، مما يؤدي أكثر إلى حل المشاكل العلاجية بشكل تعاوني ، وتصبح وسائل الاعلام الاجتماعية أداة قوية للاستفادة من الحشد الجماعي Collective Crowd للمشاركة في هذه الجهود، المجتمعات الافتراضية ومنصات التواصل الاجتماعي توفر فرصًا جديدة لإشراك شبكات دعم أوسع في حل المشكلات

ثامناً : مزايا وعيوب التدخلات القائمة على الانترنت :

مزايا التدخلات القائمة على الإنترنت عديدة: ( Pim Cuijpers, Annemieke Straten, 2008 ,pp167- 177 )

- تسمح للعمل مع المرضى بالعمل بالسرعة التي تناسب قدراتهم .
- تلغى الحاجة إلى جدولة المواعيد مع معالج .

- توفير وقت السفر ، وتوفير وقت المعالج ، وتقليل قوائم الانتظار.
  - تحد من وصمة الذهاب المعالج ، كما يمكن ان تصل إلى السكان الذين يعانون من مشاكل صحية لا يمكنهم الوصول بسهولة إلى أشكال العلاج التقليدية الأخرى
  - تسهيل المساعدة لضعاف السمع كعلاجات المساعدة الذاتية مع المعلومات المرئية بدلاً من المعلومات السمعية .
  - تمكن برمجة المساعدة الذاتية المقدمة عبر الإنترنت لتعزيز تحفيز المرضى من خلال تقديم مجموعة واسعة من المعلومات السمعية والبصرية الجذابة مع أصوات تعطي تعليمات في أي نوع من الجنس والعمر واللهجة واللغة
  - يمكنه أيضًا الإبلاغ عن تقدم المريض وتقييماته الذاتية بشكل سريع وتلقائي.
- ومن الفوائد الرئيسية لتقديم العلاج بهذا التنسيق:** ( Kristoffer NT Mansson , Erica Skagius Ruiz ,2013 )
- تحسين التواصل بين الجلسة وسهولة مشاركة المعلومات المتعلقة بالعلاج
  - يضيف الاستمرارية حيث يتم استبدال الجلسات الضائعة بالتدخلات المقدمة عبر الإنترنت .
  - له آثار على هيكله العلاج ، لأنه يوضح أهمية حرص المعالجين على وضع جدول الأعمال ويظهر أنه يجب صياغة الواجبات المنزلية بشكل واضح لتوفير معلومات واضحة وتعليمية .
  - يخفف الاتصال عبر الإنترنت بين جلسات العلاج من البيانات المفقودة و معدلات التسرب من العلاج.
  - يقلل العلاج عبر الإنترنت من الاتجاهات نحو انجراف المعالج ويزيد من الالتزام بأدلة العلاج .
  - يمكن أن يتراوح هذا الاتصال السيبراني من أغراضه العملية مثل إعادة جدول المواعيد إلى المناقشات العلاجية المكثفة عندما يقوم عميل بالتواصل عبر الإنترنت مع الممارس حول الشعور بالقلق على الرغم من أن هذا الاتصال السيبراني قد لا يكون مكونًا مخططًا للتدخل ، إلا أنه يصبح جزءًا من التبادل العلاجي وبالتالي من المهم الفهم والمعالجة. (Faye Mishna , Marion Bogo et al 2012 , pp: 277-286)

#### عيوب العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت :

- قد لا يكون البرنامج عبر الإنترنت مناسبًا للمرضى والأميين الذين يعانون من الخوف من التكنولوجيا .
- لا يمكنه الإجابة عن جميع الأسئلة المحتملة التي قد يطرحها المستخدمون .
- لا يمكنها الكشف عن أدلة غير لفظية ولفظية دقيقة لسوء فهم العملاء .
- قد يشجع العملاء على اختيار الكرز من مجموعة من خيارات الواجبات المنزلية المقدمة .
- ليس جميع العملاء يجدون التواصل عبر أجهزة الكمبيوتر مقبولاً
- لا يمكن للتدخلات عبر الإنترنت أن تقدم التعاطف للمريض ، أو تتفاعل مع الإشارات غير اللفظية للمرضى أو الارتباك أو السلوكيات والمواقف التي تعرض العلاج للخطر ، أو تقدم دعمًا إضافيًا إذا لم يكن العلاج جيدًا.

#### الإجراءات المنهجية للدراسة :

**أولاً: نوع الدراسة :** ترى الباحثة ان اناسب نوع لتحقيق فروض الدراسة هو الدراسة التجريبية التي تستهدف تجريب متغير تجريبي مستقل " العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت "على متغير تجريبي تابع " سلوكيات الحب الالكتروني "

**ثانياً: المنهج والتصميم التجريبي :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في تنفيذ الدراسة الحالية حيث استخدمت التصميم التجريبي وفق تصميم قبلي بعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة معتمده في تصنيفهما على الاختيار العشوائي للمجموعتين بحيث لا يكون هناك فروق جوهرية على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني

**ثالثاً: فروض الدراسة :** تتحدد فروض الدراسة في الفروض الآتية :

**الفرض الرئيسي :** توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية " 0,05 " بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات للحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي . وينبثق عن هذا الفرض الرئيسي فروض فرعية تالية :

#### الفرض الدراسي الفرعي الاول :

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات "علاقة الالفة الافتراضيه" لدى الشباب الجامعي.

#### الفرض الدراسي الفرعي الثاني :

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات" العلاقة العاطفيه الافتراضيه" لدى الشباب الجامعي بنوعيهما " تناغم - هوس " ويمكن تحقيق هذا الفرض من خلال مؤشرين كالاتي:

- **الفرض الفرعي للمؤشر الاول من الفرض الدراسي الثاني** : توجد علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات **التناغم العاطفي** لدى الشباب الجامعي.
- **الفرض الفرعي للمؤشر الثاني من الفرض الدراسي الثاني** : توجد علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات **الهوس العاطفي** لدى الشباب الجامعي.
- الفرض الفرعي الثالث :**  
توجد علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات " **الالتزام الافتراضي** " لدى الشباب الجامعي .
- رابعا مجالات الدراسة :**

- 1- **عينه الدراسة:** تكونت عينة الدراسة التجريبية من طلاب وحدة التنمية البشرية بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببورسعيد قوامها (30) وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبيتين احدهما ضابطة والآخرى تجريبية قوام كل منهما " 15 " طالب وطالبة ، تم اختيارهم بشكل قصدي في ضوء :
- نتائج القياس القبلي حيث تم تطبيق المقياس القبلي على اجمالي ( 65 ) من طلاب اسرة وحدة تنمية الموارد البشرية وفي ضوء النتائج تم اختيار العينة من الطلاب الذين لديهم اعلى درجات على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني وعددهم "30" لتنفيذ التجربة، وبعد المعالجة التجريبية تم تنفيذ القياس البعدي
- أن يبلغ من العمر 19 عامًا على الأقل
- استبعاد الطلبة والطالبات المرتبطين ارتباط حقيقي سواء كانوا متزوجين او مخطوبين
- الوصول إلى الكمبيوتر وإمكانية التواصل عبر الإنترنت ومتصفح ويب وإمكانية طباعة الملفات PDF حيث تم تشكيل عينة مجموعة مغلقة، أكملوا الفحص عبر الإنترنت متبوعًا بمقابلة هاتفية لتقييم معايير الإدماج / الاستبعاد
- أن يتجاوز استعمال الطلاب للموقع أكثر من سنة لتفادي الاشخاص ذوي الاستخدام الجديد، وذلك راجع لإمكانية أن يكونوا في مرحلة الانبهار بمزايا المواقع
- تمت التوصية للطلاب للحصول على خدمة بريد إلكتروني مجانية عبر الإنترنت تقوم تلقائيًا بتشفير الرسائل.
- الموافقة على المشاركة
- ولكى تتأكد الباحثة من العينة وانه لا توجد فروق بين العينتين قامت باستخدام اختبار T – Test للمجموعتين " التجريبيه والضابطة " والخاصة باداء الدراسه الرئيسي قبل إجراء التجربة وكانت نتائجه على النحو التالي :
- جدول " 1 " الفروق بين المجموعتين " التجريبيه والضابطة " في القياس القبلي على مقياس سلوكيات في الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار **T-Test**

| القياس القبلي للمجموعتين |                    | اختبار الفروق بين القياسين T-Test |                   |      |                |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------|------|----------------|
| المجموعة الضابطة         | المجموعة التجريبية | فرق المتوسط الحسابي               | الانحراف المعياري | ت    | درجات الحرية   |
| 1م                       | 2م                 | 60,                               | 1,40              | 1,66 | 14             |
| 1ع                       | 2ع                 | 7,50                              |                   |      |                |
| 1ن                       | 2ن                 | 15                                |                   |      |                |
|                          |                    |                                   |                   |      | 0,1<br>غير دال |

- يتضح من جدول "1" انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي لكل منهما على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى طلاب المعهد مما يوجد نوع من الاطمئنان الى النتائج والتجربة التي سوف تجرى
- 2- المجال المكاني : المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببورسعيد .
- 3- المجال الزمني : استغرقت فترة الدراسة " النظرى والعملى " ستة اشهر وتم اجراء التجربة العملية من الاسبوع الاول من شهر مارس الى وحتى نهاية شهر ابريل 2020
- خامسا :ادوات الدراسة : تتكون من :**

- أ- استمارة بيانات اوليه: الجنس ، السن،الفرقه الدراسية ،العلاقات الاسرية ،مدى كفاية الدخل،الرضا الجامعي
- ب- مقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي والمكون من :
- 1- ثلاث سلوكيات اساسيه كالاتى :
- أ- السلوك الرئيسي الاول : سلوك الالفه الافتراضيه .
- ب- السلوك الرئيسي الثاني: سلوك علاقه العاطفيه الافتراضيه"التناغم العاطفي،الهوس العاطفي " .
- ج- السلوك الرئيسي الثالث: سلوك الالتزام الافتراضى

- 2- كل سلوك رئيسي من السلوكيات السابقة مكون من عدد من السلوكيات الفرعية التي توضح السلوك وابعاده.
- 3- كل سلوك فرعي يتكون من مؤشرات قياسية هي بمثابة مستويات كل مستوى يزيد عن المستوى الذي يسبقه بدرجة وفقا للتدرج الثلاثي ليصبح التدرج من درجة إلى ثلاث درجات على السلوك الواحد .
- 4- ويكون نطاق الدرجات في حالة وجود سلوك قوى لدى الطلاب نحو الحب الالكتروني كل بحسب نطاق عدد المؤشرات الفرعية التي يتكون منها كل سلوك رئيسي من السلوكيات الرئيسية السابقة كالآتي :
- السلوك الرئيسي الاول :  $42=3 \times 14$
- السلوك الرئيسي الثاني ككل :  $72=3 \times 24$  " كل سلوك فرعي مقسم الى "12 سلوك "
- السلوك الرئيسي الثالث :  $42=3 \times 14$
- 5- والمجموع الكلي للدرجات على المقياس ككل = 156
- قامت الباحثة بتحديد سلوكيات الحب الالكتروني من خلال عدة خطوات على النحو التالي :
- 1- السلوكيات المستنبطة من البحوث والإطار النظري والتي تم الرجوع إليها .
- 2- تحديد السلوك العام ومن ثم تقسيمه إلى عدد من السلوكيات الفرعية ووضع مؤشرات قياسية لكل سلوك فرعي
- 3- يحتوى كل سلوك رئيسي على عدد من السلوكيات الفرعية وكل سلوك فرعي على " 3 " مؤشرات قياسية تبدأ من عدم وجود وظهور سلوك الحب الافتراضى وتساوى " 1 " إلى المؤشر رقم " 3 " الذى يوضح وجود السلوك
- اهداف المقياس : الاهداف العامة :**
- 1- قياس سلوك الحب الالكتروني لطلاب المعهد القائم بينهم الآن .
- 2- تحديد السلوكيات الرئيسية التي تمثل السلوك العام على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني القائم بين الشباب.
- 3- خلال تطبيق المقياس يمكن تحديد سلوكيات الحب الالكتروني في وقت محدد ومؤسسات محددة ومع فئة محدده
- الاهداف العملية :**
- 1- يمكن من خلال استخدامه وتطبيقه في مجالات الخدمة الاجتماعية الحديثه "الخدمة الاجتماعيه الالكترونيته "
- 2- تطبيق المقياس بين طلاب المعهد يساعد على وضع مؤشرات عملية لمواجهة السلوكيات في اطار تنظيمي وليس في اطار فردى
- مراحل تكوين المقياس :** اتبعت الباحثة عدد من الخطوات المتتابعة على النحو الآتى :
- 1- تحديد المحور الرئيسي للمقياس ويتمثل في الموضوع الرئيسي للمقياس والذي تم تحديده في : سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعى "
- 2- تحديد السلوكيات الرئيسية التي تشكل السلوك العام في ثلاث سلوكيات فرعيه .
- 3- تحديد السلوكيات الفرعية التي من خلالها يمكن تغطية الاتجاه الرئيسي والتحقق من وجوده بابعاده المختلفة .
- 4- تحديد المؤشرات القياسية المتدرجه على كل سلوك فرعى والتي تحدد مستوى حاله بمجموع المؤشرات القياسية الموجودة على السلوك الفرعى يمكن تحديد مستوى وجود السلوك الفرعى وقياسه ، وبمجموع درجات المؤشرات فى السلوكيات الفرعية يمكن تحديد مستوى السلوك الرئيسي الواحد ، وبمجموع المؤشرات القياسية فى السلوك الرئيسي يمكن تحديد السلوك العام للحب الالكتروني بين الشباب الجامعى .
- 5- وتتحدد الدرجة الكلية على المقياس وفق ما يلى : عدد السلوكيات الرئيسية " 3 " وعدد السلوكيات الفرعية داخل كل سلوك رئيسى = عدد العبارات المشكله له ، عدد السلوكيات الفرعية على المقياس ككل = 52 سلوك ، عدد المؤشرات القياسية لكل سلوك فرعى " 3 " متدرجه من " 1 درجة " الى " 3 درجات " .
- صدق المقياس وثباته :**
- أ- اعتمدت الباحثة على صدق المحتوى فى بناء مقياس " سلوكيات الحب الالكتروني " ويقصد به مدى التطابق بين فقرات المقياس مع مضمون أو مع هدف المقياس الذى وضع لقياسه وذلك بالاعتماد على المصادر التالية :
- مجموعة الدراسات والبحوث التي تناولت هذه المشكلة بابعادها المتعددة .
- مجموعة المقاييس التي تم التي ساهمت فى تكوين المقياس ومنها :
- Passionate Love Scale, Hatfield, E. & Sprecher, S. (1986), Wellness Worksheet Sternberg's Triangular Love Scale , Robert J. Sternberg, Noemie Carbonneau , Robert J. Vallerand .
- النظريات والنماذج العلميه المفسرة لموضوع الدراسة .
- ب- خبرة الباحثة فى العمل التدريبي وملاحظة سلوكيات ومشكلات الطلاب
- ج- صدق الاتساق الداخلى بين مكوناته : من خلال توضيح درجات الارتباط بين كل سلوك رئيسى والمقياس ككل
- جدول " 2 " يوضح درجة الاتساق بين المقياس ككل والسلوكيات الرئيسية الثلاثة**

| المحددات                                | درجة الارتباط |
|---|---------------|
| البعد الاول " علاقة الألفة الافتراضيه " | 0.92**        |



|        |  |
|--------|--|
| ** ,90 | المؤشر الاول للبعد الثاني التناغم العاطفي      |
| ** ,65 | المؤشر الثاني للبعد الثاني الهوس العاطفي       |
| ** ,92 | البعد الثاني ككل "العلاقة العاطفية الافتراضية" |
| ** ,96 | البعد الثالث "الالتزام الافتراضى"              |

\* دال عند مستوى معنوية "0,05" \*\* دال عند مستوى معنوية 0,01 وهو ارتباط قوى يتضح من نتائج الجدول ان هناك درجة عالية من الاتساق بين المقياس ككل ومكوناته الثلاث تظهر من خلال وجود درجة عالية من الارتباط بين مكوناته مما يجعل نوع من الاطمئنان الى النتائج التى نحصل عليها .

**جدول " 3 " الارتباط بين العبارت وكل بعد**

| البعد الثالث         |                                     | البعد الثاني  |                           |                            |               |                           |                              | البعد الاول               |                         | رقم العبارة |
|----------------------|-------------------------------------|---------------|---------------------------|----------------------------|---------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|
| العبارت بالمقياس ككل | الالتزام العاطفي العبارت بذات البعد | البعد الرئيسى | العبارت وذات البعد الفرعى | الهوس العاطفي والمقياس ككل | البعد الرئيسى | العبارت وذات البعد الفرعى | التناغم العاطفي والمقياس ككل | علاقة الالفه بالمقياس ككل | العبارت وذات البعد نفسه |             |
| ** ,89               | ** ,96                              | ** ,76        | ** ,90                    | * ,50                      | ** ,68        | ** ,80                    | * ,63                        | ** ,79                    | ** ,88                  | 1           |
| ** ,86               | ** ,93                              | ** ,69        | ** ,80                    | * ,51                      | ** ,68        | ** ,66                    | ** ,75                       | ** ,86                    | ** ,83                  | 2           |
| ** ,91               | ** ,97                              | ** ,63        | ** ,77                    | * ,52                      | ** ,61        | ** ,69                    | ** ,73                       | ** ,73                    | ** ,64                  | 3           |
| * ,49                | * ,49                               | ** ,78        | ** ,92                    | * ,53                      | * ,49         | * ,59                     | * ,49                        | ** ,77                    | ** ,91                  | 4           |
| ** ,69               | ** ,64                              | ** ,81        | ** ,93                    | ** ,64                     | ** ,57        | ** ,80                    | ** ,77                       | ** ,72                    | ** ,84                  | 5           |
| ** ,89               | ** ,96                              | ** ,82        | ** ,97                    | ** ,63                     | ** ,67        | ** ,81                    | ** ,63                       | ** ,62                    | ** ,72                  | 6           |
| ** ,68               | ** ,69                              | ** ,79        | ** ,82                    | ** ,62                     | * ,51         | ** ,67                    | ** ,68                       | ** ,89                    | ** ,79                  | 7           |
| ** ,70               | ** ,73                              | ** ,77        | ** ,92                    | * ,56                      | * ,49         | ** ,77                    | ** ,70                       | ** ,66                    | ** ,57                  | 8           |
| ** ,66               | ** ,70                              | ** ,77        | ** ,87                    | ** ,64                     | ** ,67        | ** ,81                    | ** ,77                       | ** ,77                    | ** ,91                  | 9           |
| ** ,89               | ** ,96                              | ** ,76        | ** ,91                    | ** ,63                     | ** ,65        | ** ,63                    | ** ,77                       | ** ,77                    | ** ,91                  | 10          |
| ** ,69               | ** ,68                              | * ,54         | ** ,68                    | * ,46                      | ** ,67        | ** ,81                    | ** ,77                       | ** ,77                    | ** ,92                  | 11          |
| ** ,72               | ** ,74                              | ** ,65        | ** ,78                    | * ,49                      | ** ,57        | ** ,80                    | ** ,60                       | ** ,60                    | ** ,74                  | 12          |
| ** ,60               | ** ,64                              |               |                           |                            |               |                           |                              | ** ,64                    | ** ,79                  | 13          |
| ** ,65               | ** ,69                              |               |                           |                            |               |                           |                              | ** ,77                    | ** ,91                  | 14          |

ثبات المقياس : يعتبر ثبات الاختبار شرطاً ضرورياً من شروط القياسات الفعالة فى قياس الظاهرة موضوع القياس وقد اعتمدت الباحثة على إعادة الاختبار على " 20 " من شباب المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ببورسعيد خلال فترة زمنية مدتها " 16 " يوماً بين الاختبار الاول والثانى وأشارت نتائج إعادة الاختبار الى ان هناك ارتباط بينهما = " 98,2 " مما يدل على وجود درجة عالية من الثبات كما ان هذه الدلالة اكملتها دلالة الاختبار بقياسه مرتان كالاتى:

**جدول " 4 " القياسات الناتجة من إعادة الاختبار**

| الاختبار        | ن  | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري |
|-----------------|----|-----------------|-------------------|
| الاختبار الاول  | 20 | 106,5           | 28,95             |
| الاختبار الثانى | 20 | 104,1           | 26,51             |

وللاطمئنان لثبات المقياس استخدم معامل "Alpha"

**جدول " 5 " معامل Cronbach's Alpha**

| "Cronbach's Alpha" | الابعاد                                       |
|--------------------|---|
| 0,95               | البعد الاول "علاقة الالفه الافتراضيه"         |
| 0,92               | المؤشر الاول للبعد الثاني " التناغم العاطفي " |
| 0,97               | المؤشر الثاني للبعد الثاني "الهوس العاطفي "   |
| 0,95               | البعد الثاني ككل "علاقه العاطفية الافتراضيه"  |
| 0,94               | البعد الثالث " الالترام الافتراضى "           |
| 0,98               | المقياس ككل                                   |

الاساليب الاحصائيه :

قامت الباحثة بتقريغ وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الاحصائي SPSS 20.0 وقد تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية :

- إحصاءات وصفية منها : النسبة المئوية والمتوسط الحسابي .
  - اختبار T-test One Sample T لعينه واحده .
  - معامل الفاكر ونباخ Cronbach's Alpha : لمعرفة ثبات فقرات المقاييس .
  - معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار : ويستعمل للتأكد من المقياس لديه درجة ثبات مرتفعه .
  - معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient : للتحقق من صدق الاتساق الداخلى بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقياس ، ولقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات
  - اختبار " ت " لعينتين مستقلتين : لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين .
  - تحليل التباين الاحادي One -Way ANOVA : لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث عينات.
- برنامج التدخل المهني:** يشتمل البرنامج على كلا من المكونات المعرفية والسلوكية، ويعتمد على نموذج العلاج المعرفي السلوكي الذي يؤكد على أهمية التركيز على الذات وسلوكيات السلامة والمعتقدات حول المواقف الاجتماعية.

#### أهداف البرنامج

##### اولا الاهداف العامة :

- استخدام تصميم علاجي قائم على العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت
  - تعديل سلوكيات الحب الالكتروني لدى عينة من طلاب الخدمة الاجتماعية من خلال برنامج التدخل
  - تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة والطلاب على أساس الاحترام المتبادل .
- تطبيق البرنامج حوالي شهرين بواقع ثمانى وحدات خلال الفصل الدراسي الثانى للعام الدراسى 2019-2020
- الاهداف الخاصة :** الهدف الاساسي من التدخلات هو تسهيل الإدارة الذاتية لمستخدمي الخدمة ؛ تعزيز صنع القرار المشترك ؛ ودعم الانتعاش الشخصي من خلال زيادة مشاركة الطلاب في التعاون مع الباحثة تنمية مفاهيم تشمل الكفاءة الذاتية وتقرير المصير والممارسة الموجهة ، الاعتماد على التواصل والحوار بين العينة المشاركة من خلال عدد من الأنشطة مع التركيز على الحاجة إلى التدخلات التي تسهل الدور الفعال للشباب في إدارة ذواتهم يمكن تصنيفها الى:

##### أهداف معرفية :

- توضيح معنى التدخل الالكتروني " العلاج الالكتروني " " العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت "
- تحديد مفهوم الحب الالكتروني وطبيعته والسلوكيات المرتبطة به والنماذج المفسره له والاثار المترتبة عليه.

##### أهداف انفعاليه:

- تحسين قدرة الشباب على اكتشاف مشاعرهم وأفكارهم والوعي بها .
- تحسين القدرة على ضبط الانفعالات وإدارتها.
- تحسين القدرة على فهم مشاعر الآخرين.
- تنمية قدرة الشباب على توليد الأفكار وتنظيمها والتعبير عنها.
- تحسين القدرة على التواصل الاجتماعي .

##### أهداف سلوكية :

- تدريب الشباب على ممارسة ضبط السلوكيات في المواقف المختلفة عبر العلاقات الافتراضيه
- تدعيم السلوكيات الإيجابية في المواقف الاجتماعية .
- المشاركة الفعالة بين أعضاء المجموعة

##### الافتراضات التي يقوم عليها البرنامج :

- للشبكات الاجتماعية لاسيما البريد الالكتروني او مواقع التواصل الاجتماعي قدرة كبيرة على التأثير في وجود ارتفاع في العلاقات الرومانسيه الافتراضيه " الحب الالكتروني " لاسيما بين الشباب الجامعى .
- في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن للتدخل عبر الانترنت ان يكون له تأثير على تعديل سلوكيات الحب الالكتروني من خلال التدريب وعرض خبرات ومواقف العلاقات العاطفيه الخاطئه للطلاب.
- تعديل سلوكيات الحب الالكتروني تنعكس في عدم وجود العلاقات العاطفية الافتراضيه خاطئه .

##### الارشادات العامة للباحثة:

- الترحيب بمشاركة الطلاب وتقبلهم دون نقد أو تجريح.
- المشاركة الفعالة في كافة الأنشطة .
- المبادرة وتقديم الأفكار وتنظيمها وترتيب الانفعالات وضبطها وإدارتها بتمكن.

##### مراحل التدخل المهني :

**المرحلة الأولى تخطيط التدخل:** تستهدف تحديد السلوكيات العامة للحب الإلكتروني لدى الشباب ومن ثم تحديد المؤشرات القياسية من خلال المقياس الذي تم اعداده من خلال الاجراءات والعمليات التالية :

- تهيئة الطلاب للموضوع والتأكيد على انه ليس له علاقة باى موضوع شخصى ولن يؤثر على الطالب .
  - بتفهم الطلاب لذلك تقوم الباحثة بتطبيق المقياس لاختيار العينه يتم اختيارهم بناء على شروط اختيار العينه
- ومن ثم يتحقق فى هذه المرحلة الاستعراض التفصيلى للسلوكيات الحب الإلكتروني سواء المرتبطة بالسلوكيات العامة او السلوكيات الفرعية وتحديد المؤشرات القياسية لهذه السلوكيات ، ومن خلال المناقشات يمكن تحديد المفاهيم الخاطئة التى تحملها تلك السلوكيات التى توجد لدى الشباب .

**المرحلة الثانية : تنمية التدخل :** بدء العمليات التأملية (فى الأفكار حول التجارب السلوكية، والنتائج والمعوقات والتصورات حول القدرة) وترجمة الهدف إلى نشاط عاطفى تعتمد على :

- \* العمليات التأملية المستمرة (أى الفرص المتصورة والموقف العاطفى)
- \* العمليات التنظيمية (التكنيكات السلوكية والمعرفية للحفاظ على تركيز الهدف)، و يتم دعم سلوك النشاط العاطفى المستمر من خلال تطوير العمليات التأملية (العادة والهوية) تكوين العادة (تقليل شغف سلوكيات الحب الإلكتروني الذي يتم تنفيذها من روابط الاستجابة التحفيزية) وتشكيل الهوية (السلوك الذي يقلل التنافر بين التصنيف الذاتى والسلوك، والتدريب على تقنيات توكيد الذات، ومهارات التواصل الاجتماعى الفعال)

**المرحلة الثالثة : الاختبار التجريبي:** إجراء تقييمات على برنامج التدخل وتقييم القياس البعدى .

**استراتيجيات التدخل المهني :** ومن الاستراتيجيات العامة : التخلص من الإثارة ، استراتيجيه جدولة الانشطه البسيطة ، استراتيجيه منع الانتكاس واهمها :

- **استراتيجية الاستعراض المعرفى :** والغرض منها يتحدد فى تحديد وجهات النظر والمفاهيم الخاطئة للطلاب فى رؤيه الواقع الافتراضى كوسيط فعال فى اشباع احتياجات الافراد واهمها الاحتياجات العاطفية والتحرر من القيود المجتمعيه بمجموعة من السلوكيات يمكن النظر إليها على أنها قامت بتحرير التعبير من القيود التي كانت مفروضه عن طريق المجهولية التي يمكن من خلالها عدم الإفصاح عن الهوية الحقيقية للفرد، أو محاكاة الحياة الحقيقية فى البيئة الافتراضية خاصة وأن العالم الافتراضى يؤثر على تقديم الذات والتعبير عنها وترتبط بهذه الاستراتيجيه عدة اساليب مهنية اهمها الحوار والمناقشة المنطقيه .

- **استراتيجية التعرض التدريجى :** والذى يتضمن التعرض للعناصر والحالات التى تسبب الاضطراب والقلق العاطفى حتى يبقى عند المستوى الذى يشعر فيه الطالب بالقدرة على مواجهته ويحتاج الطالب البقاء فى الموقف لعدة ساعات، وبتكرار ذلك عدة مرات بانتظام يجد الطالب ان القلق ليس سيئا ولا يدوم طويلا .

**ادوار الباحثة:** اجتهدت الباحثة بممارسة الادوار المهنية المحددة لاي معالج عبر الانترنت والتي تحددت اهمها فى : توفير الملاحظات ، تسهيل الفهم ، التشجيع بالكتابة عبر البريد او برموز المشاعر الرقمية ، بناء العلاقة باعتبارها من اهم ادوار معالج العلاج المعرفى السلوكى ، بعض الادوار الاداريه فى استكمال البيانات والاستبيانات ، التواصل الفعال من خلال وضوح رسائل البريد الإلكتروني واستخدام الجمل القصيرة الواضحه والخالیه من الاخطاء مع تجنب اللغة المعقدة واستخدام المقدار المناسب من الكتابة أو الرموز التعبيرية

#### **بشكل تفصيلي تحدد دور الباحثة "فى :**

- تقديم مراسلات البريد الإلكتروني أسبوعياً (أيام الخميس) والتي تتعلق بشكل عام بنتائج الواجبات المنزلية
- توضيح الأساس المنطقي لمهام الواجبات المنزلية هو تعزيز التعلم من خلال تحديد ما إذا كان المشاركين من الطلاب قد استوعبوا المعلومات وأكملوا تمارينهم
- تقديم الملاحظات حول الواجب المنزلي فى غضون 24 ساعة بعد أن يقوم الطلاب بتقديمه.
- تمكين المشاركين لطرح الأسئلة طوال الأسبوع وتلقي رد ، ولكن يتم تقديم التعليقات حول التقدم بشكل أساسى بعد الموعد النهائي يوم الخميس.
- عندما يتم الانتهاء من الواجبات المنزلية ، يتم الوصول إلى الوحدة التالية، بدلاً من ذلك ، تم إرسال تعليمات حول ما يلزم إكماله للانتقال إلى الوحدة التالية إلى المشارك

#### **الفنيات المستخدمة:**

- **التثقيف النفسى:** ويهدف إلى تحسين الصحة وتخفيف الأعراض للالفة والشغف الالتزام العاطفى .
- **الواجبات المنزلية:** تشتمل عليها الوحدات الأسبوعية على أساس المحتوى وتشتمل على تمارين التسجيل عبر صفحات الويب
- **الاستماع التأملى :** التحدث عن التجربة العاطفية وعرض الأعراض وما إلى ذلك

- التشجيع والرد على أسئلة المشاركين
- نصوص مقدمة عبر صفحات الويب
- البريد الإلكتروني : حيث تكتب الباحثة بريدًا إلكترونيًا إلى الطالب لإبلاغه بأنه تم الانتهاء من العلاج السلوكي المعرفي للأسبوع (بعد الانتهاء من كل وحدة)، وتوفر فيه أيضا الدعم الكتابي
- إبلاغ الطلاب بشكل منتظم بأنهم قد يطرحون أسئلة أويستشيرون الباحثة عبر البريد الإلكتروني
- الفنيات الأساسية : عرض صور، القصص، المناقشة والحوار، عرض أوراق عمل، عرض بطاقات، عرض فيديو، روابط لصفحات ويب أخرى لتنمية التعلم الذاتي .
- استخدام الكتابة التعبيرية التخيلية "الكتابة المنظمة" عن العواطف المرتبطة بالأحداث المضطربة لما لها من تأثير إيجابي وأهم مبررات استخدامها :

1. يمكن للطلاب الوصول بسهولة إلى علاج بالكتابة في أي وقت وفي أي مكان.
2. الحفاظ على عدم الكشف عن هوية الطلاب بالمقارنة بالطرق التقليدية
3. مناسب للطلاب الذين يعانون من صعوبة يعبرون عن أنفسهم شفهيًا.
4. يحصل الطلاب على الكثير من الوقت للتفكير في قصصهم من قبل إجراء الكتابة.
5. يمكن للطلاب التعبير عن أنفسهم بالكلمات دون اذلال الخوف
6. يمكن الباحثة من تحليل النص بشكل أكثر منهجية مقارنة بالعلاج اللفظي
- **المراقبة الذاتية Self-monitoring** : غالبًا ما تكون المراقبة الذاتية أو تتبع المعلومات على مدار العلاج مكونًا أساسيًا في العلاج المعرفي السلوكي ، حيث يمثل الرصد الذاتي جزءًا كبيرًا من التباين في نتائج تغيير السلوك وغالبًا ما يتم استكمال أدوات مراقبة الورق والقلم بأثر رجعي عندما لا يتتبع الطلاب مزاجهم على مدار الأسبوع ويطلب منهم تذكر حالاتهم المزاجية السابقة ، ولكن هذه البيانات عادة ما تكون غير دقيقة ، وفي المقابل يسمح توافر التطبيقات التكنولوجية للمراقبة بتتبع مشاعر وسلوك الطلاب في الوقت الحقيقي، مما قد يجعل هذه البيانات أكثر دقة، بالإضافة إلى ذلك غالبًا ما قد يتم عرض نتائج التطبيقات بشكل رسومي مما يساعد في تزويدهم بتعليقات فورية ، وكذلك تقدم تقارير ملخصة بمرور الوقت، وتظهر تقدم الطلاب وقد تعتبر من الأساليب الهامة والأدوات البسيطة لتعزيز الممارسة.

- **الرسائل النصية** لجمع البيانات وتحميل بيانات الحالة إلى موقع الويب هناك خيار للمشاركة مع الباحثة من قبل الطالب حيث توفر رمزًا تسمح للطلاب بمشاهدة تقييمات الحالة العاطفية بمرور الوقت، يلحق الطلاب بالملاحظات المتعلقة بتصنيف حالتهم العاطفية، ويحتمل أن يضيفوا معلومات حول الأفكار والسلوكيات والإعدادات والعواطف لمناقشتها.

#### • دليل المساعدة الذاتية:

- والذي يتكون عدة صفحات مقسمة إلى فصول (وحدات).
- يبدأ الدليل بوحدة تمهيدية تصف سلوكيات الحب الإلكتروني والحقائق حول CBT.
- تصف الوحدات من 2 إلى 4 نموذجًا إداريًا لسلوكيات الحب الإلكتروني، وتقدم إعادة هيكلة معرفية.
- تقدم الوحدات من 5 إلى 6 تمارين التعريض وتحويل الانتباه، تتعلق الوحدات من 7 إلى 8 بشكل أساسي بالمهارات الاجتماعية والوقاية من الانتكاس.
- طلب من المشاركين إكمال وحدة واحدة كل أسبوع ، والتوصية بفترة علاج 8 أسابيع. تتكون كل وحدة من معلومات وتمارين (مهام الواجب المنزلي) وتنتهي باختبار قصير للتحقق من الالتزام.
- تم إعطاء التغذية الراجعة كل أسبوع من قبل الباحثة، تم استخدام الرسائل النصية لتذكير الطلاب بتسجيل الدخول أو إكمال التقارير الأسبوعية
- طلب من الطلاب نشر رسالة واحدة على الأقل في مجموعة المناقشة حول موضوع جديد ولكن محدد مسبقًا

#### مخاوف الباحثة

- القدرة على فهم وإدارة التكنولوجيا .
- القدرة على "سماع المشاركين في وقت واحد" أصوات أو قصص "
- الاستجابة العلاجية عند الحاجة إلى إدارة القضايا التكنولوجية في وقت واحد.
- القلق بشأن مهارات الكمبيوتر الخاصة وكذلك مواجهة تحديات تنفيذ نموذج المجموعة.
- عدم اليقين المتعلق بالقدرة على إدارة المواقع ، ونقص الألفة بالمستجدات التكنولوجية .
- المهمة المزدوجة في تقديم الدعم العاطفي لمجموعة عبر الإنترنت وتنمية العلاقات العلاجية.



- الفلق المماثل: "في إذا كان الأعضاء سيشاركون بنفس الطريقة لأن الإيماءات ولغة الجسد لم تكن مرئية **وحدات البرنامج:** تم انتقاء محتوى التدريب بناء على الاهداف التي تم تحديدها في البرنامج، وكذلك بناء على الفنيات المستخدمة، وقد راعت الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوى التدريب، اهمها : استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة والمفهومة ، التسلسل المنطقي في تقديم الموضوعات التي يتضمنها البرنامج، مراعاة مناسبة النشاطات لفئة الشباب المستهدفة، مراعاة توافق الأنشطة مع الأهداف الموضوعية . التنوع في استخدام الفنيات والأنشطة لتقوية الترابط والتفاعل بين أعضاء المجموعة، وبينهم وبين الباحثة مناسبة الأنشطة للفترة الزمنية المحددة للعلاج .

**الوحدة الاولى:** هدفت إلى تحقيق التعاون الإلكتروني، وتعزيز الجانب النفسي، والتفاعل الاجتماعي، والتحاور بين الطلاب، واعتمدت على مجموعة من الفنيات أهمها: المحادثة النصية، المناقشة والحوار، والتعزيز، وعرض مجموعة من الأنشطة ، وعددا من أدوات الدعم الانفعالي ومنها رموز المشاعر الرقمية الالكترونية والمهام التي يجب عليها كل طالب، ويتم رفعها على الشبكة.

**الوحدة الثانية:**هدفت إلى توضيح مفهوم الحب الافتراضي " الحب الالكتروني" وابعاد العلاقات العاطفيه الافتراضيه، وإدراك مفهوم العلاقات العاطفيه الافتراضيه ، واعتمدت على مجموعة من الفنيات منها: والمحادثة النصية، وتم عرض مجموعة من الأنشطة الإلكترونية ، وتقديم نصوص بريديه، كما تم تقديم مهمات للإجابة عليها واستخدمت الباحثة عدد من رموز المشاعر الرقمية، وتم استخدام عدد من الفنيات الإلكترونية التالية: نشاط فردي إلكتروني، ومهمات يرفعها كل مشارك على الشبكة .

**الوحدة الثالثة:** هدفت إلى اكتساب أهمية البرنامج وأهمية المشاركة فيه ، فهم المراحل والخطوات التي يقوم عليه البرنامج، وقد استخدم فيها التقنيات الآتية: أداة التحاور النصي والبصري، كما تم عرض مجموعة من الأنشطة الإلكترونية من خلال المشاركة عبر البريد الإلكتروني ، تتطلب التعقيب عليها من قبل المشاركين، وتشمل تقديم عدة مصادر منها: عروض بوربوينت، وعرض مقالات وابرز أدوات الدعم كانت الدعم النصي من خلال الايميلات ، كما تم استخدام المناقشة، والحوار، والتعزيز، و رموز المشاعر الرقمية، وبعض الفنيات الإلكترونية منها: النشاط الفردي الإلكتروني، ومهام يجاب عليها من كل مشارك وترفع على الشبكة .

**الوحدة الرابعة:** هدفت إلى تنمية الوعي بانواع وعناصر العلاقات الرومانسية الافتراضيه وايجابيات الهوية الذاتية والفرق بينها وبين الهوية الافتراضيه ، وتضمنت تنمية المعرفة بنوعى الارتباط العاطفي ، بالهوية الشخصية والهوية الافتراضيه ، واعتمدت على مجموعة من التقنيات أهمها : مشاركة رسائل بريديه تتطلب التعقيب عليها من قبل الطلبة تشمل تقديم عدة مصادر هي: عروض بوربوينت، قصة، وعرض بطاقات وأوراق ( لكلمات التشجيع التي قدمها الشريك الاخر خلال الفتره السابقه) وتقديم تقارير ذاتيه،والمناقشة والحوار، وعرض مجموعة من الصور التي تعرض الصفات الإيجابية للتناغم العاطفي ، و تكليف الطلاب بواجب يركز على المراقبة الذاتية للسلوكيات، استخدمت الباحثة عددا من أدوات الدعم منها: رموز المشاعر الرقمية، فنيات ورقة عمل (وصف السلوك العاطفي اليومي من " التناغم او الهوس ")، واستخدمت أنشطه إلكترونية منها : نشاط فردي إلكتروني يتمثل في كتابة قائمة تضم "10 " اشياء تريد ان تفعلها ويتم ترتيبها ليأخذ الطلب الاهم المرتبه الاولى والعاشر الاقل واستخدام القائمة لوضع خطة استراتيجيه .

**الوحده الخامسة:** هدفت إلى إدراك العلاقة بين الأفكار والمشاعر والأفعال، واعتمدت على استخدام عدد من أدوات الدعم الانفعالي مثل: رموز المشاعر الرقمية، وأداة التحاور النصي والبصري ومن التقنيات: مشاركة عبر البريد الإلكتروني ، تتطلب التعقيب من قبل الطلاب، وتشمل تقديم عدة مصادر منها: مشاهدة فيديو عبر اليوتيوب، عرض موقفين لسلوكيين (موقف " سلوك التزام افتراضي "سلبى" واخر ايجابي ولنفرض سلوك المعيه ) ثم عرض ورقة عمل (حول معناها وماتضمنه من الانتباه الكامل والنشاط الممارس والتركيز على الوقت وما النشاط الا وسيله للشعور بالمعيه والوصف للأفكار والمشاعر)، ومناقشة وحوار بين الطلاب .

**الوحده السادسة:**هدفت إلى تحقيق التوازن الانفعالي من خلال: التحكم في الانفعالات، التحاور النصي ، واعتمدت على استخدام عدد من أدوات الدعم الانفعالي مثل:رموز المشاعر الرقمية،وأداة بريد اليكتروني تتطلب التعقيب عليها كما تشمل تقديم عدة مصادر هي: عرض بوربوينت، قصة، أوراق عمل، عرض تقارير مراقبه ذاتيه ، وعرض قصة ،عرض ورقة عمل (وصف الحالة العاطفية والسلوكيه بعد قراءة القصة عن طريق تحديد المشاعر وكتابتها وترميزها بكلمه او اثنين للتذكير بالحدث الذى يقابل تلك المشاعر لان هذا التمرين يحسن من ادراك الطبيعة العاطفية ) .

**الوحده السابعة:** هدفت إلى تنمية القدرة على إدارة الانفعالات من خلال: القدرة على التحكم وإدارة الانفعالات واعتمدت على استخدام عدد من أدوات الدعم منها رموز المشاعر الرقمية واستخدمت عددا من التقنيات التي تمثلت في: مشاركة حرة عبر البريد الإلكتروني، تتطلب التعقيب عليها من قبل المشاركين ، وتشمل تقديمها من عدة مصادر: عرض بوربوينت، قصة، عرض فيديو (المشكلات العاطفيه الافتراضيه ) ووجود خلاقات ونزاعات فى الإراء ، عرض ورقة

عمل (كيفية تقييم تصرفات السلوكية للشريكين من المتحابين والمناقشة بين الطلاب والباحثة حول إيجابيات وسلبيات الآراء التي قدمت. وتم تقديم واجب مع المتابعة (تكليف كل مشارك بمفكرة مدون فيها أي عبارات كاريكاتيرية أو ملاحظات للشريك أثناء حديثه وتصفح تلك المفكرة من أن لآخر وتقييم العبارات والكلمات المهمة )، عرض الآراء بين الطلاب، وتقديم أوراق عمل (وصف سلوك كل طالب في المجموعة، ماذا يفعل لو كان مكان الآخر)، وتم استخدام الفنيات الإلكترونية أهمها: النشاط الفردي الإلكتروني، ومهمات يتم الإجابة عليها .

### نتائج الدراسة :

#### أولا نتائج الدراسة المرتبطة بمجتمع البحث وخصائص عينة الدراسة

جدول "6" خصائص عينة الدراسة

| السن               | التكرار | النسبة | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة |
|--------------------|---------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|
| 19- أقل من 20      | 7       | 46,7   | 40     | 6       | 40     | 4       | 26,7   |
| 20 - إلى أقل من 21 | 5       | 33,3   | 60     | 9       | 60     | 7       | 46,6   |
| 21 فأكثر           | 3       | 20     |        |         |        | 4       | 26,7   |
| الفرقة             | التكرار | النسبة | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة |
| الأولى             | 5       | 33,3   | 33,3   | 5       | 33,3   | 6       | 40     |
| الثانية            | 5       | 33,3   | 46,7   | 7       | 46,7   | 4       | 26,7   |
| الثالثة            | 3       | 20     | 20     | 3       | 20     | 5       | 33,3   |
| الرابعة            | 2       | 13,4   |        |         |        |         |        |

يتضح من نتائج الجدول ان غالبية الطلاب وبنسبه اكثر من 50 ٪ تتحرك في سلم التعليم بتدرج طبيعي يتناسب مع المرحلة العمرية وان الفروق في الاعمار ربما يرجع الى نظم القبول في المراحل السابقة ، كما يتضح ان غالبية الطلاب وبنسبه 60 ٪ ينتمون الى اسر ذات دخل غير كافي او كافي الى حد ما ، مما يشير الى ان هناك ضعف في اشباع بعض الحاجات الاساسية مما يشير الى اهمية المساعدة في اشباع هذه الحاجات ، حتى لا يؤدي عدم الاشباع الى دفع الطلبة والطلبات الى تبنى سلوكيات غير مكلفه منها اتجاه الطلبة الى الحب عبر الانترنت ، كما يظهر الجدول السابق ان غالبية الطلاب وبنسبه 73,3 ٪ يوجد لديهم مبررات لعدم الرضا في حياتهم الجامعية وربما يشير ذلك الى محاولاتهم المتعددة للرضا عن حياتهم الجامعية وربما كان سلوكهم حول وجود سلوك الحب الإلكتروني من مظاهر الاشباع، كما يتضح ان غالبية الطلاب وبنسبة 67 ٪ من الاسر ذات العلاقات المتماسكه الى حد ما مما يشير الى وجود نوع من عدم الاستقرار في هذه العلاقات ربما ينتج عنه انصراف الطلاب الى تحقيق هذا نوع من الاستقرار من وجهة نظرهم حتى ولو كان ذلك من خلال علاقات افتراضية تحقق لهم هذا النوع من الاستقرار ، فالابناء الذين يلقون اهتماما وتواصلا مع الوالدين يتكون لديهم انتماء لاسرهم ويحرصون على عدم المخاطرة بمكانتهم داخل اسرهم ، كما يتضح ان غالبية الطلاب من الذين لديهم سلوكيات الحب الإلكتروني وبنسبة 33,3 ٪ من الفرقة الاولى والثانية حيث تعد هذه الفتره استكماليه لمرحلة المراهقه لم يصل فيها بعد الى مرحلة النضوج مما يساعد هذا في نجاح برنامج التدخل للعلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت لان طبيعة العلاج تتأثر بالعمر، فالفعالية تقل مع المتقدمين في العمر ، كما تشير النتائج ان 60 ٪ من الاناث هم اكثر ظهور لسلوكيات الحب الإلكتروني وفي هذا تتفق النتائج مع دراسة حلمي خضر 2006 في وجود اختلاف لاستجابات الأفراد باختلاف جنسهم أثناء اتصالهم مع الآخرين عبر الإنترنت ، وفي وجود اختلاف في إدارتهم للسلوك تباينت قوته وتأثيره بتباين المستويات التعليمية والنوع الاجتماعي ، ودراسة حلمي خضر 2008 لتأثير الإنترنت في الإناث كان أكثر من تأثيره في الذكور، ودراسة سليمان كاسوحة 2018 أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية وبين الذكور والإناث ، ودراسة سحر حساني بربري 2018 أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين النوع فيما يتعلق بالاتجاه نحو التعارف عبر الإنترنت.

ثانيا : النتائج المرتبطة بالعلاقة بين " خصائص الطلاب كمتغيرات " وكل من السلوكيات الرئيسيه والسلوكيات الفرعيه على مقياس سلوكيات الحب الإلكتروني .

#### أ- النوع :

جدول " 7 " علاقة متغير " الجنس " بكل من المقياس العام والسلوكيات الرئيسيه المكونه له باستخدام

#### اختبار " One Way ANOVA "

| م | درجات الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ف | الدلالة |
|---|--------------|----------------|----------------|---|---------|
|---|--------------|----------------|----------------|---|---------|

| المقياس ككل    | بين المجموعات  | 1      | 10,678  | 10,678   | 10,678 | 90   |
|----------------|----------------|--------|---------|----------|--------|------|
| المقياس ككل    | داخل المجموعات | 13     | 649,363 | 8441,722 |        | ,016 |
|                | المجموع        | 14     |         | 8452,400 |        |      |
|                | بين المجموعات  | 1      | 2,844   | 2,844    |        |      |
| داخل المجموعات | 13             | 20,889 | 271,556 |          |        |      |
| المجموع        | 14             |        | 274,400 |          |        |      |
| السلوك الاول   | بين المجموعات  | 1      | 3,211   | 3,211    |        | ,019 |
|                | داخل المجموعات | 13     | 166,748 | 2167,722 |        |      |
|                | المجموع        | 14     |         | 2170,933 |        |      |
| السلوك الثانى  | بين المجموعات  | 1      | 4,011   | 4,011    |        | ,823 |
|                | داخل المجموعات | 13     | 77,415  | 1006,389 |        |      |
|                | المجموع        | 14     |         | 1010,400 |        |      |

يتضح من الجدول " 7 " انه لا يوجد فروق جوهرية راجعة إلى متغير " الجنس " بين مفردات عينة الدراسة سواء على المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة مما يشير إلى انه يمكن للمناخ المعرفى السلوكى من اثر فى نقله للسلوكيات أكثر تأثيرا من متغير " الجنس " وتختلف مع دراسة حلمى خضر 2008 فى تأثير الإنترنت فى الإناث كان أكثر من تأثيره فى الذكور.

ب- السن

جدول " 8 " علاقة متغير " السن " بكل من المقياس العام والسلوكيات الرئيسية المكونه له باستخدام اختبار " One Way ANOVA "

| م             | درجات الحرية   | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ف        | الدلالة |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------|---------|
| المقياس ككل   | بين المجموعات  | 2              | 10,371         | 20,743   | ,99     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 702,638        | 8431,657 |         |
|               | المجموع        | 14             |                | 8452,400 |         |
| السلوك الاول  | بين المجموعات  | 2              | 19,886         | 39,771   | 0,39    |
|               | داخل المجموعات | 12             | 19,552         | 234,629  |         |
|               | المجموع        | 14             |                | 274,400  |         |
| السلوك الثانى | بين المجموعات  | 2              | 26,819         | 53,638   | ,86     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 176,441        | 2117,295 |         |
|               | المجموع        | 14             |                | 2170,933 |         |
| السلوك الثالث | بين المجموعات  | 2              | 40,838         | 81,676   | ,60     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 77,394         | 928,724  |         |
|               | المجموع        | 14             |                | 1010,400 |         |

يتضح من الجدول " 8 " انه لا يوجد فروق جوهرية راجعة إلى متغير " السن " بين مفردات عينة الدراسة سواء على المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة مما يشير إلى ان المناخ المعرفى السلوكى فى نقله للمفاهيم والسلوكيات أكثر تأثيرا من متغير " السن " نظرا للاتصال السريع وتعدد وسائل الاتصال، وانتشار السلوكيات بين الطلاب وكذلك الرغبة فى تجريب هذه السلوكيات من مختلف الاعمار وعلى كافة مستويات الارتباط وغير الارتباط

ج- رضا الطلاب

جدول " 9 " علاقة متغير " رضا الطلاب " بكل من المقياس العام و السلوكيات الرئيسية المكونه له باستخدام اختبار " One Way ANOVA "

| م            | درجات الحرية   | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ف        | الدلالة |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------|---------|
| المقياس ككل  | بين المجموعات  | 2              | 44,468         | 88,936   | ,939    |
|              | داخل المجموعات | 12             | 696,955        | 8363,464 |         |
|              | المجموع        | 14             |                | 8452,400 |         |
| السلوك الاول | بين المجموعات  | 2              | 6,271          | 12,543   | ,755    |
|              | داخل المجموعات | 12             | 21,821         | 261,857  |         |

| المجموع       | 14             | 274,400 |          |         |         |
|---------------|----------------|---------|----------|---------|---------|
| السلوك الثاني | بين المجموعات  | 2       | 112,183  | 56,092  | 327,727 |
|               | داخل المجموعات | 12      | 2058,750 | 171,563 |         |
|               | المجموع        | 14      | 2170,933 |         |         |
| السلوك الثالث | بين المجموعات  | 2       | 116,793  | 58,396  | 784,479 |
|               | داخل المجموعات | 12      | 893,607  | 74,467  |         |
|               | المجموع        | 14      | 1010,400 |         |         |

يتضح من الجدول " 9 " انه لا يوجد فروق جوهرية راجعة إلى متغير " رضا الطلاب " بين مفردات عينة الدراسة سواء على المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة مما يشير إلى ان المناخ المعرفي السلوكي اثر في نقله للأفكار وأكثر تأثيرا من متغير " رضا الطلاب " .

#### د - العلاقات الاسرية

جدول " 10 " علاقة متغير " العلاقات الاسرية " بكل من المقياس العام والسلوكيات الرئيسية المكونه له باستخدام اختبار " One Way ANOVA "

| م             | درجات الحرية   | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ف       | الدلالة |
|---------------|----------------|----------------|----------------|---------|---------|
| المقياس ككل   | بين المجموعات  | 2              | 1401,219       | 1,192   | 34,     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 7051,181       |         |         |
|               | المجموع        | 14             | 8452,400       |         |         |
| السلوك الاول  | بين المجموعات  | 2              | 2,019          | 1,010   | 95,     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 272,381        | 22,698  |         |
|               | المجموع        | 14             | 274,400        |         |         |
| السلوك الثاني | بين المجموعات  | 2              | 398,705        | 199,352 | 296,    |
|               | داخل المجموعات | 12             | 1772,229       | 147,686 |         |
|               | المجموع        | 14             | 2170,933       |         |         |
| السلوك الثالث | بين المجموعات  | 2              | 25,219         | 12,610  | 859,    |
|               | داخل المجموعات | 12             | 985,181        | 82,098  |         |
|               | المجموع        | 14             | 1010,400       |         |         |

يتضح من الجدول " 10 " انه لا يوجد فروق جوهرية راجعة إلى متغير " العلاقات الاسرية " بين مفردات عينة الدراسة سواء على المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة مما يشير إلى ان المناخ المعرفي السلوكي له اثر في نقله للمفاهيم والسلوكيات وقد يكون أكثر تأثيرا من متغير " العلاقات الاسرية " فالالاتصال عبر الإنترنت ترك تأثيرا في نسق التفاعل الاجتماعي وفي اتصال أفراد العينة الشخصي المباشر مع أسرهم ومع أصدقائهم ومعارفهم

#### ه - كفاية الدخل

جدول " 11 " علاقة متغير " كفاية الدخل " بكل من المقياس العام والسلوكيات الرئيسية المكونه له باستخدام

اختبار " One Way ANOVA "

| م             | درجات الحرية   | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ف       | الدلالة |
|---------------|----------------|----------------|----------------|---------|---------|
| المقياس ككل   | بين المجموعات  | 2              | 2370,017       | 2,338   | 14,     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 6082,383       |         |         |
|               | المجموع        | 14             | 8452,400       |         |         |
| السلوك الاول  | بين المجموعات  | 2              | 91,517         | 45,758  | 9,      |
|               | داخل المجموعات | 12             | 182,883        | 15,240  |         |
|               | المجموع        | 14             | 274,400        |         |         |
| السلوك الثاني | بين المجموعات  | 2              | 571,483        | 285,742 | 16,     |
|               | داخل المجموعات | 12             | 1599,450       | 133,288 |         |



|     |      |        |          |    |                |               |
|-----|------|--------|----------|----|----------------|---------------|
|     |      |        | 2170,933 | 14 | المجموع        |               |
| ,48 | ,776 | 57,825 | 115,650  | 2  | بين المجموعات  | السلوك الثالث |
|     |      | 74,563 | 894,750  | 12 | داخل المجموعات |               |
|     |      |        | 1010,400 | 14 | المجموع        |               |

يتضح من الجدول " 11 " انه لا يوجد فروق جوهرية راجعة إلى متغير " كفاية الدخل " بين مفردات عينة الدراسة سواء على المقياس ككل أو أبعاده الثلاثة مما يشير إلى ان البرنامج المعرفى السلوكى فى نقله للأفكار والسلوكيات أكثر تأثيراً من متغير " كفاية الدخل "

ثالثاً النتائج المرتبطة بفروض الدراسة :

فيما يتعلق بالفرض الرئيسى

جدول " 12 " الفروق بين القياسين " القبلى " و " البعدى " للمجموعة التجريبية على مقياس سلوكيات الحب الالكترونى

لدى الشباب الجامعى باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على مقياس سلوكيات الحب الالكترونى " |    |        |    |
|-----------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|--|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابى | البعدى                                     |    | القبلى |    |
| 0,01                              | 14           | 4,29 | 5,48              | 6,07                | 108,67                                     | 2م | 114,73 | 1م |
|                                   |              |      |                   |                     | 7,72                                       | 2ع | 7,51   | 1ع |
|                                   |              |      |                   |                     | 15   | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "12" ان هناك فروق جوهرية بين القياسين القبلى والبعدى ، مما يعنى استخدام العلاج معرفى سلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا فى سلوكيات الحب الالكترونى للشباب حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,01 " والذى ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابى على المقياس فظهر القياس البعدى من 114,73 الى 108,67 بانخفاض قدره 6,07 والذى ارتبط به انخفاض التشتت من 7,51 فى القياس القبلى الى 7,72 فى القياس البعدى مما يؤكد الفرض الرئيسى القائل :

توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية " 0,05 " بين استخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الحب الالكترونى لدى الشباب الجامعى.

حيث زادت فعالية ICBT بين اكتساب المعرفة والنتائج وكانت ذات دلالة احصائية، نظراً لدور التعليم النفسى في العلاج بشكل عام والمعالجة بالمراجع بشكل خاص، لان الأخير يشمل قراءة مواد نصية وإدراك التعليمات المقدمة عبر الإنترنت أو في النص البريدى ، كذلك اعتمد البرنامج على اسلوب المراقبه الذاتية التى تساعد على إدراك تأثير المشاعر والقدرة على قراءة الطالب للمشاعر واستجابته للمواقف المختلفة ،، كما تتضمن تأثيرها على عملية صنع ردود الافعال للأفراد وعلى القرارات بما تتطلبه من معرفة الطالب لجوانب القوة والضعف لديه ، فاكتشاف الطالب ان لديه عدد من الانفعالات السلبية تسيطر على سلوكه وتحدث دون وجود سبب واضح لها ، كما تضمنت الاساليب اعادة تحفيز الدافعية عبر البريد الاليكترونى التى تتضمن تأجيل الإشباع أى التحكم وضبط الانفعالات بما يتيح للطلاب التفكير واختيار الاستجابة السلوكية المناسبة وتأجيل إشباع الحاجات في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى واخيرا كان لتدعيم المهام تأثير ايجابي على النتائج ،وتتفق النتائج مع دراسة Azy Barak , Liat Hen 2008 فى ان العلاج عبر الإنترنت توفر دعماً قوياً لاعتماد التدخلات النفسية عبر الإنترنت كتنشيط علاجي مشروع ودراسه Gerhard Andersson 2009 مكونات العلاج من النصوص المقدمة عبر صفحات الويب و توفير الدعم المستمر باستخدام نتائج البريد الإلكتروني لها تأثير كبير في علاج اضطراب القلق الاجتماعى ،دراسة Darragh Mccashin ,David Coyle 2019 فى أن التكنولوجيا يمكن أن تساعد في التوسط في العلاقات وجها لوجه مع المعالجين كما تساعد في الاعتماد المفرط على مهارات القراءة والكتابة. وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .

جدول "13" الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة على

مقياس سلوكيات الحب الالكترونى لدى الشباب الجامعى باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على المقياس |    |        |    |
|-----------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|--------------------|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابى | البعدى             |    | القبلى |    |
| 0,2                               | 14           | 1,32 | 1,8               | ,60                 | 113,53             | 2م | 114,13 | 1م |

|  |  |  |  |  |      |    |      |    |
|--|--|--|--|--|------|----|------|----|
|  |  |  |  |  | 6,66 | 2ع | 7,51 | 1ع |
|  |  |  |  |  | 15   | 2ن | 15   | 1ن |

يتضح من جدول " 13 " انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى شباب الجامعة لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث تغيير في سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة ، وهذا يؤكد أن التغيير الذي حدث في المجموعه التجريبيه إنما كان عائدا إلى المتغير التجريبي " برنامج التدخل المهني " .

جدول "14" الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على المقياس      |    |                       |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|-------------------------|----|-----------------------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي للتجريبية |    | القياس البعدي للضابطة |    |
| 0,01                               | 14           | 3,59 | 5,25              | 4,87                | 108,67                  | 2م | 113,35                | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 7,71                    | 2ع | 6,66                  | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15                      | 2ن | 15                    | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "14" انه يوجد فروق جوهرية بين القياسيين البعديين، مما يعنى ان برنامج العلاج المعرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الحب الالكتروني لطلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان هناك دلالة ذات مستوى معنوية "0,01" والذي ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة الضابطة من (113,35) والمتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى (108,67) بانخفاض قدره (4,87) وتأتي فعالية البرنامج في استخدامه :

- الدعم التجريبي من خلال التكنولوجيا لتقوية العلاقة العلاجية باعتبارها متغير أساسي في عملية التغيير.
- الاتصال التفاعلي بالكلمة المكتوبة والاتصال التفاعلي بالحوار

- الرموز لها قيمة من الناحية العاطفية "الرموز البصريه اكثر اهميه لبعض الاشخاص  
- تبادل البريد الالكتروني بين العميل / الباحثة تشبه كتابة يوميات العملاء كلتا الوساطين توفر بيئات آمنة للتعبير عن الذات، وتشجع على الاستكشاف الذاتي والبصيرة ، وتؤدي إلى افتراض الطلاب لمستويات أكبر من الملكية لعلاجهم وتغيير جهودهم من خلال توسيع العلاقة العلاجية لتشمل الاتصالات القائمة على النص.

ويتم التحقق من نتائج الفرض الرئيسي من خلال نتائج الفروض الفرعية كالتالي  
فيما يتعلق بالفرض الفرعي الاول :

جدول " 15 " الفروق بين القياسيين " القبلي " و " البعدي " للمجموعة التجريبية على البعد الاول " علاقة الالفه الافتراضيه " لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على بعد الاول "العلاقة الالفه الافتراضيه " |    |        |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي  |    | القبلي |    |
| 0,01                               | 14           | 3,09 | 2,84              | 2,27                | 33,93   | 2م | 36,20  | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 3,82  | 2ع | 3,89   | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15  | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "15" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين القبلي والبعدي ، مما يعنى ان العلاج معرفي السلوكي الالكتروني في خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الحب الالكتروني للطلاب حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,01 " والذي ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي من 36,20 الى 33,93 بانخفاض قدره 2,27 والذي ارتبط به انخفاض التشتت من 3,89 في القياس القبلي الى 3,82 في القياس البعدي ، مما يؤكد الفرض الفرعي الاول القائل :

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات "علاقة الالفه الافتراضيه " لدى الشباب الجامعي فالاتفاق الافتراضي يقوم على الارتباط العاطفي بالمعرفة العاطفية التي يوفرها العلاج من خلال استخدام الدعم القائم على الإنترنت كوسيلة للاتصال والتي يترتب عليها وعى المرء لعواطفه الخاصة ومقدرته على إدراك مشاعر الآخرين في مواقف معينة رغم وجود بعض الاختلافات كما ينمى الوعي بالتكيف العاطفي اى القدرة على تحويل الاستجابات العاطفية تلبية للضرورة او تحقيقا لمزيد من التأثير، وللوعي العاطفي مكون مهارى يمكن تطويره مع مرور الوقت وهذا التنامي في الوعي يمكن ان

يقود الى فهم اعمق للمسائل مثل مركز السيطرة والادارة الذاتية للعواطف والمقدرة على تعميم المكتسب العاطفي من احدى البيئات للآخرى وتتفق النتائج مع دراسة Kristoffer NT Mansson 2013 فى أن تكنولوجيا المعلومات الحديثة تمتزج بفعالية مع العلاجات وجهاً لوجه وتسهل التواصل فى العلاج كما ان استخدام الدعم القائم على الإنترنت للعلاج السلوكي المعرفي قد وفر وسيلة للاتصال ، كما تتفق مع دراسة ثلجة لموفق 2018 فى أن أكثر من (62%) من العينة أقاموا علاقات عاطفية من خلال وسائل التواصل الاجتماعى. وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول "16" الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على البعد الاول " علاقات الالفة الافتراضيه " لمقياس سلوكيات للحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |   |                   |                     | القياس على البعد الاول<br>"علاقات الالفة الافتراضيه" |    |        |      |
|-----------------------------------|--------------|---|-------------------|---------------------|--|----|--------|------|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي   |    | القبلي |      |
|                                   |              |   |                   |                     | 0,21   | 14 | 1,31   | 1,18 |
|                                   |              |   |                   |                     | 3,66   | 2ع | 4,04   | 1ع   |
|                                   |              |   |                   |                     | 15   | 2ن | 15     | 1ن   |

يتضح من جدول " 16" انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي على البعد الاول علاقات الالفة الافتراضيه لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث تغيير فى سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة ، وهذا يؤكد أن التغيير الذى حدث أنما كان عائدا إلى المتغير التجريبي .

جدول "17" الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبيه والضابطه على البعد الاول " علاقات الالفة الافتراضيه" لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |   |                   |                     | القياس على بعد البعد الاول<br>علاقات الالفة الافتراضيه |    |                       |      |
|-----------------------------------|--------------|---|-------------------|---------------------|--|----|-----------------------|------|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي للتجريبيه                                |    | القياس البعدي للضابطه |      |
|                                   |              |   |                   |                     | 0,05   | 14 | 2,35                  | 2,64 |
|                                   |              |   |                   |                     | 3,83   | 2ع | 3,66                  | 1ع   |
|                                   |              |   |                   |                     | 15   | 2ن | 15                    | 1ن   |

يتضح من نتائج الجدول "17" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين البعدين، مما يعنى ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت فى خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا فى سلوكيات الالفة الافتراضية للحب الالكتروني لطلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,05" والذي ظهر من خلال المتوسط الحسابي على المقياس فى القياس البعدي للمجموعة الضابطة من (35,53) والمتوسط الحسابي على المقياس فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى (33,93) بانخفاض قدره ( 1,6 ) والذي ارتبط به انخفاض التثنت من (3,7) فى القياس البعدي للمجموعة الضابطة الى (3,83) فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، فقد عدل برنامج التدخل من المعلومات المعرفيه حول تلك العلاقات والاتصالات الافتراضيه بانها تلك الاتصالات الخطيه التي تؤسس ثقافة العلاقات المريحة وتأتى الراحة من منح الفرد إمكانية إنهاء العلاقة فى اى وقت إذا لم يكن راضيا عنها وبالتالي تمنحه اختيارات (إنهاء الصداقة /إغلاق النافذة / الإقصاء ومنع الطرف الآخر من القدرة على الوصول ) وكل ما سبق هو خيارات العالم الافتراضى "، ويمكن تشبيه تلك العلاقات بعلاقات الجيب العلوى وهى العلاقة العذبة العابرة ، عذوبتها تكمن فى ذلك الوعي المريح بأنها عابرة ، وبأن الفرد ليس مضطرا إلى فعل أى شىء للاستمتاع بها لانها التجسيد الحقيقي للاستهلاك اللحظى تلك العلاقات التى يمكن للفرد إخراجها من الجيب عندما يحتاج إليها ويدفعها إلى اسفل الجيب عندما لا يريد، هذه العلاقات تمنح الفرد لتكوين صداقات ثم التخلي عنها أو النزول بها إلى مستوى التعارف وتمنح الفرد القدرة على تكوين سريع للعلاقات الوثيقة المصحوبة بتزايد الحركية .

فيما يتعلق بالفرض الثانى :

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات "العلاقة العاطفيه الافتراضيه" لدى الشباب الجامعي بنوعها " تناغم - هوس " لذلك يتضمن فرضين فرعيين:

الفرض الفرعي للمؤشر الاول للبعد الثانى :

جدول " 18 " الفروق بين القياسيين " القبلي " و"البعدي " للمجموعة التجريبية على المؤشر الفرعي الاول للبعد الثانى " التناغم العاطفي" لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى طلاب الجامعة باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على المؤشر الفرعي الاول<br>" التناغم العاطفي " |    |        |      |
|-----------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---|----|--------|------|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي  |    | القبلي |      |
|                                   |              |      |                   |                     | 0,3   | 14 | 1,11   | 2,09 |
| 2,21                              | 2ع           | 2,04 | 1ع                |                     |   |    |        |      |
| 15                                | 2ن           | 15   | 1ن                |                     |   |    |        |      |

يتضح من نتائج الجدول "18" انه لا يوجد فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي ، مما يعنى ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد لم يحدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات التناغم العاطفي للطلاب حيث اظهر الجدول انه لا توجد فروق فقد اظهرت النتائج ان مستوى المعنوية " 0,3" والذي ظهر من خلال الانخفاض الطفيف جدا الذي يكاد يكون في عدم حدوث تغيير في المتوسط الحسابي على المقياس فقد ظهر في القياس البعدي من (20,8) الى (20,2) بانخفاض قدره (0,6) والذي ارتبط به ارتفاع مستوى التشنت من (2,04) في القياس القبلي الى (2,21) في القياس البعدي ، مما يؤكد على عدم صحة الفرض الفرعي للمؤشر الاول للبعد الثاني القائل :

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات التناغم العاطفي لدى الشباب الجامعي .

العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت يدمج التعليم النفسي بهدف زيادة المعرفة ولما كانت الارتباطات بين اكتساب المعرفة والتحسين في السلوكيات صغيرة فانه من المرجح أن المعرفة وحدها ليست كافية لتعديل سلوكياتهم والحد من أعراض الارتباط العاطفي الافتراضي ، فالعلاقة التجريبية الافتراضية كمرحلة اختبار وتجربة للوصول إلى الانسجام بين الثنائي ، علاقة تتسم بأنها وحدة مبنية على التواصل العاطفي أو اللفة وفي حالة إذا لم يمنح أي من الثنائي مساحة كافية للاستقلال ، فقد يبدأ الشعور بالاختناق والاستياء ، وسيحاول الشخص المقيد بهذه الطريقة خلق بعض مساحات التنفس عن طريق إنشاء مسافة " عاطفية " في العلاقة ، ولان الشريك غير آمن ولا يمكن الاحتفاظ به فإن تحقيق سلوك التناغم العاطفي صعب تحقيقه، وتصبح استراتيجية الابتعاد العاطفي هي الحل وقد تسبب المزيد من القلق ويمكن تفسير ذلك الى ان الطلاب جراء تكوينهم لصدقات افتراضية تجعلهم يعيشون نوعا من الانفصال بين الواقع والافتراض، أي بين الحقيقي والرمزي، وهذا يخلق نوع من القلق والأزمات النفسية للأفراد، أن وجود عددا كبير من الأصدقاء يجعلهم متوترين، وفي حالة قلق دائم و معرضون بشكل كبير للضغط النفسي، هذا القلق يوجد نوع من صعوبة في تحقيق التناغم العاطفي، وتتفق النتائج مع دراسة زينب زموري ، بغدادى خيرة 2011 في انه اذا كانت العلاقة لم تصل إلى مجال تواجدتها الحقيقي فانها غير جدية لأن هناك نوع من عدم التجاوب في بعض الأفكار بين الطرفين وبالتالي هناك رفض لبعض الأشياء العاطفية طول مدة العلاقة بينهما ولان هذا مرتبط بأهداف كل طرف من الاتصال فالعلاقة العاطفية لم تصل إلى المجتمع الحقيقي لأنه لا يوجد تجاوب بل هناك خلافات عاطفية، كما تختلف نتائج تلك الدراسة مع دراسة حلمي خضر 2008 في قدرة الاتصال عبر الإنترنت في تكوين علاقات عاطفية قوية التي تصل الى درجه فكرة الزواج . وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول "19" الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على المؤشر الفرعي الاول للبعد الثاني " التناغم العاطفي " لمقياس سلوكيات للحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على بعد التناغم العاطفي |    |               |      |
|-----------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|--------------------------------|----|---------------|------|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي                  |    | القياس القبلي |      |
|                                   |              |      |                   |                     | 0,1                            | 14 | 1,70          | 0,91 |
| 1,78                              | 2ع           | 1,84 | 1ع                |                     |                                |    |               |      |
| 15                                | 2ن           | 15   | 1ن                |                     |                                |    |               |      |

يتضح من جدول "19" انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على المؤشر الفرعي الاول " التناغم العاطفي " للبعد الثاني لمقياس سلوكيات للحب الالكتروني لدى شباب الجامعة لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث تغيير في سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة ، وهذا يؤكد أن التغيير الذي حدث إنما كان عائدا إلى المتغير التجريبي .

جدول "20" الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة على المؤشر الفرعي الاول " التناغم العاطفي " للبعد الثاني لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسين T-Test |              |   |                   |                     | القياس على بعد التناغم العاطفي |                       |
|-----------------------------------|--------------|---|-------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------|
| مستوى الدلالة                     | درجات الحرية | ت | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي                  | القياس البعدي للضابطة |
|                                   |              |   |                   |                     |                                |                       |



|      |    |      |      |      |      |    |      |    |
|------|----|------|------|------|------|----|------|----|
|      |    |      |      |      |      |    |      |    |
|      |    |      |      |      | 20,2 | 2م | 21   | 1م |
| 0,18 | 14 | 1,42 | 2,18 | 0,80 | 2,21 | 2ع | 1,77 | 1ع |
|      |    |      |      |      | 15   | 2ن | 15   | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "20" انه لا يوجد فروق جوهرية بين القياسيين البعديين، مما يعنى ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفى سلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد لم يحدث اى تغييرا ايجابيا فى سلوكيات علاقات التناغم العاطفيه كسلوكيات للحب الالكترونى لدى طلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان مستوى الدلالة (0,1) اى انه لا توجد فروق معنوية والذى ظهر من خلال المتوسط الحسابى على المقياس فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة من (21) والمتوسط الحسابى على المقياس فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية الى (20,2) بارتفاع قدره (0,8) والذى ارتبط به ارتفاع التشتت من (1,7) فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة الى (2,21) فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

المجتمع الافتراضى له قوانينه الخاصة والتي يصعب التحكم فيها، لأنه داخل هذه المجتمعات تتغير شبكات التحديد وشبكات القيم ومعايير التمايز الاجتماعى والقيمي، حيث تنمحي خصائص الحضور المعيش، وتغيب العناصر الظاهرية والشكلية للفرد مثل: اللغة والعادات ويصبح الفرد يعرف ذاته عبر إقونات وأسماء مستعارة او عناوين الالكترونية ، الإشكالية تتحدد محاولة معرفة شكل العلاقة بين الشخصية الفعلية والمجتمع الافتراضى وكيف تتأثر قيم الفرد وعاداته ونمط شخصيته بقيم الفضاء الافتراضى الذى يدخل اليه ويكتسح عالمه الواقعي، حيث تلتهم الهوية الافتراضية الهوية الاصلية، من اجل التهام الواقع ليصبح افتراضيا والافتراضى يصبح واقعيًا، فالواقع المعولم أصبح يغطي مجمل الأنشطة ومنها الحب الافتراضى ،ويمكن تفسير ذلك فى إن فهم الحب الافتراضى يبقى مهمة نظرية وتجريبية معقدة التقنيات والأساليب، كما ان معظم النظريات لم تتعامل مع موضوع الحب الافتراضى بشكل وافى نظرا لانها لم تعرف ماذا تفعل بشأن "الافتراضى" فى بعده الزمكاني، لان الزمان هو الذى يعطى للأفراد والجماعات صفة الفاعل او المحرك ،والمكان هو المسرح الاجتماعى حيث تقوم فيه الاحداث والوقائع،وهو عامل أساسى فى إنتاج المشاعر والعواطف والانفعالات وغيرها بين الافراد والجماعات.

#### نتائج الفرض الفرعى للمؤشر الفرعى الثانى

جدول " 21" الفروق بين القياسيين " القبلى " و" البعدى " للمجموعة التجريبية على المؤشر الفرعى الثانى للبعد الثانى " الهوس العاطفى " لمقياس سلوكيات الحب الالكترونى لدى الشباب الجامعى باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على المؤشر الفرعى الثانى " الهوس العاطفى " |    |        |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابى | البعدى  |    | القبلى |    |
| 0,01                               | 14           | 2,95 | 2,09              | 1,60                | 20,07   | 2م | 21,67  | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 2,58  | 2ع | 1,88   | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15  | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "21" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين القبلى والبعدى ، مما يعنى ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفى سلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا فى سلوكيات الحب الالكترونى للشباب الجامعى حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,01" والذى ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابى على المقياس فى القياس البعدى من (21,67) الى (20,07) بانخفاض قدره (1,60) والذى ارتبط به انخفاض التشتت من (1,88) فى القياس القبلى الى (2,58) فى القياس البعدى ، مما يؤكد الفرض الفرعى للمؤشر الثانى ل" الهوس العاطفى " القائل : توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه "0,05" بين استخدام العلاج المعرفى السلوكى عبر الانترنت فى خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الهوس العاطفى لدى الشباب الجامعى.

وتتمثل فاعليه العلاج المعرفى السلوكى فى تنميه الوعى بان العاطفة تغذي وتزود عمليات التحصيل بالمعلومات، بينما يعمل العقل على تنقية مدخلات العاطفة وأحيانا يعترض عليها، أن المشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر، لكن إذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن يسود الموقف العاطفة، ليس المطلوب هنا تحية العاطفة جانبًا، بقدر محاولة إيجاد أو خلق التوازن بين التفكير العقلاني والعاطفة وتتفق النتائج مع دراسة Sarah Vigerland Ulrika Thulin , et al 2013 أن العلاج المعرفى السلوكى المقدم عبر الإنترنت وسيلة لزيادة توافر العلاجات المدعومة تجريبيا و لديه القدرة على تقليل شدة الأعراض كما تتفق النتائج مع دراسة Erik Hedman Brjann Ljotsson 2014 ان (ICBT) له أحجام تأثير كبيرة في علاج الاكتئاب واضطرابات القلق كما يبدو فعال مثل CBT التقليدي للاضطراب السريري ، ودراسة ليلي حسن عبد الرحيم 2015 فى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) فى القياسين القبلى والبعدى على المقياس الكلينيكي للاكتئاب فى اتجاه القياس البعدى ، وجود دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) والمجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) على المقياس الكلينيكي

للاكتئاب المستخدم في القياس البعدي لصالح العلاج القائم على الحاسوب في كل من المزاج المكتئب (DM) والقلق /الخوف والإرهاق المعرفي والبدني (CPF) .  
وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (22) الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على المؤشر الفرعي الثاني " الهوس العاطفي للبعد الثاني لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على المؤشر الفرعي الثاني " الهوس العاطفي " |    |        |      |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---|----|--------|------|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي  |    | القبلي |      |
|                                    |              |      |                   |                     | ,3  | 14 | 1      | 0,77 |
| 1,50                               | ع2           | 1,52 | ع1                |                     |   |    |        |      |
| 15                                 | ن2           | 15   | ن1                |                     |   |    |        |      |

يتضح من جدول "22" انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمؤشر الفرعي الثاني " الهوس العاطفي" للبعد الثاني لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث تغيير في سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة، وهذا يؤكد أن التغيير الذي حدث إنما كان عائداً إلى المتغير التجريبي .

جدول "23" الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة على المؤشر الثاني " الهوس العاطفي " للبعد الثاني لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على مؤشر الهوس العاطفي |    |                       |      |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|-------------------------------|----|-----------------------|------|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي للتجريبية       |    | القياس البعدي للضابطة |      |
|                                    |              |      |                   |                     | ,05                           | 14 | 2,52                  | 2,36 |
| 2,58                               | ع2           | 1,50 | ع1                |                     |                               |    |                       |      |
| 15                                 | ن2           | 15   | ن1                |                     |                               |    |                       |      |

يتضح من نتائج الجدول "23" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين البعديين، مما يعني ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الهوس العاطفي كمؤشر للعلاقة العاطفية للحب الالكتروني لطلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية "0,05" والذي ظهر من خلال المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة الضابطة من (21,6) والمتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى (20,07) بانخفاض قدره (1,53) ، ويمكن تفسير ذلك من خلال التعليم الذاتي للطلاب بان المشكلات العاطفية أكثر وجودا لدى الشباب الجامعي لما تصاحب هذه المرحلة مختلف التغيرات التي تنعكس على سلوكياتهم وينتج عنها مختلف المشاكل والصراعات الداخلية ومنه : صراع الاستقلال عن الاسرة والاعتماد عليها ، وصراع بين مخلفات المراهقة ومتطلبات الرجولة والانوثة ، واهمها الصراعات بين الغرائز ومعايير الضبط الاجتماعية والقيم الدينية والاخلاقية ، فالاحتياجات المختلفة امام مطالب البيئة ونقص الإمكانيات وعدم إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعدم النصح الانفعالي وتذبذب الروح المعنوية بين الارتفاع والانخفاض يؤدي إلى ظهور المشكلات السلوكية ومنها تسلل الطلاب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي إلى كل التفاصيل التي يريد معرفتها عن يحبه، ويستخدم ذلك في تأصيل المحبة أو العيش من خلالها في عالم من نسج خياله، بما فيه من تعدد التأويلات والتفسيرات لكل ما يراه أو يسمعه عن الشخص الذي يعتقد أنه يبادلها حباً بحب ، وفعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت تأتي في تقليل تحفيز الطالب من خلال اساليب الدعم البريدي باعتبار الدافعية سبب من أسباب الهوس العاطفي للحالة، وكذلك تعديل اهتمام الطلاب، باعتباره يمكنه من تكريس جهده الذهني في جذب الطرف الآخر، وإجباره على التعلق به باعتبار أن ذلك محاولة لكي لا يخجل من مشاعره التي يخفيها، حسب رؤية صاحب الهوس العاطفي ، كذلك يستهدف أسلوب الدعم البريدي إيصاله إلى الانسجام الحقيقي مع الواقع والرضا به، وليرى الأشياء بصورتها الطبيعية، بحيث لا يدخل أشخاصاً في دائرة الاهتمام العاطفي، دون وجود سبب حقيقي يمكن البناء عليه ، وتأتي فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت ايضا في إدارة انفعالات الطالب والتي تعنى معرفته الكيفية التعامل مع المشاعر التي تسبب له الازعاج والإيذاء كما ترتبط بقدرته على التحكم في الرغبات والانذفاعات التي تقلل الشغف وتزيد درجة التوافق .

جدول "24" الفروق بين القياسيين " القبلي " و "البعدي " للمجموعة التجريبية على للبعد الثاني " البعد العاطفي ككل " لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |  | القياس على البعد الثاني " العلاقة العاطفية الافتراضية " |  |
|------------------------------------|--|---|--|
|------------------------------------|--|---|--|

| مستوى الدلالة | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي |    | القبلي |    |
|---------------|--------------|------|-------------------|---------------------|--------|----|--------|----|
|               |              |      |                   |                     | م      | ع  | م      | ع  |
| 0,03          | 14           | 2,44 | 3,49              | 2,20                | 40,27  | 2م | 42,46  | 1م |
|               |              |      |                   |                     | 3,89   | 2ع | 3,48   | 1ع |
|               |              |      |                   |                     | 15     | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "24" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين القبلي والبعدي ، مما يعني ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الحب الالكتروني لطلاب حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,05" والذي ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي من ( 42,46 ) الى ( 40,27 ) بانخفاض قدره 2,20 مما يؤكد **الفرض الفرعي الثاني** القائل : توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات "العلاقة العاطفية الافتراضية" لدى شباب الجامعة بنوعها " تناغم - هوس " فالعلاج المعرفي السلوكي المحوسب يهتم بالجوانب المعرفية الانفعالية التي تحركها العاطفة حيث تعمل العاطفة كوحدة نظام تحديد المواقع (GPS) للبحث عن "المألوف أو المرغوب" أو "الغريب والحديث أو غير المألوف"، والحب هو جهاز للبحث عن ذلك الشيء الذي يستهوي ويؤجج فيهم المشاعر والعواطف المكونة في داخلهم ، والعلاج المعرفي السلوكي المحوسب يتعامل مع عاطفة الحب، كما يتعامل مع الظواهر النفسية الأخرى وينظر اليه على انه مقسم إلى عدد من المكونات المختلفة ومن المهم توفير المعرفة الكاملة لتلك المكونات والعمل على تحليلها ، فبعض المكونات ذات الطابع البيولوجي، في حين هناك الجانب المتعلم منه اجتماعيا من البيئة التي يعيش فيها الشخص، ففي بعض الأنواع يبرز الجانب البيولوجي في حين يكون الجانب الاجتماعي هو الأبرز في الأنواع الأخرى، والتي يتم تجسيدها من خلال السلوكيات والمشاعر والأفكار فالسلوك كثيراً ما يظهر بمظهره الاجتماعي المتعلم ، وتتفق النتائج مع دراسة Nicole E. Pugh, et al 2015 في العلاج المعرفي السلوكي على الانترنت بمساعدة المعالج يوفر المرونة، ويساعد على اتخاذ خطوة في الاتجاه الصحيح من تعزيز الوعي الذاتي، دراسة Elizabeth A. Dinapoli, et al 2017 التي اظهرت في نتائجها ان العلاج المعرفي السلوكي يؤدي إلى تحسن كبير في أعراض التوتر . وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

**جدول "25" الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للبعد الثاني ككل " العلاقة العاطفية الافتراضية"**

**مقياس سلوكيات للحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test**

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على بعد الثاني ككل |    |               |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---------------------------|----|---------------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي             |    | القياس القبلي |    |
| ,4                                 | 14           | 0,82 | ,94               | 20                  | 42,6                      | 2م | 42,4          | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 3,14                      | 2ع | 2,99          | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15                        | 2ن | 15            | 1ن |

يتضح من جدول "25" انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي على البعد الكلي الثاني " البعد العاطفي لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث تغيير في سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة ، وهذا يؤكد أن التغيير الذي حدث في المجموعه التجريبية إنما كان عائداً إلى المتغير التجريبي المستخدم من برنامج التدخل المهني .

**جدول "26" الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة على البعد الثاني ككل " العلاقة العاطفية**

**الافتراضية" لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test**

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على البعد "العلاقة العاطفية لافتراضية" |    |                       |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|---|----|-----------------------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | القياس البعدي للتجريبية                       |    | القياس البعدي للضابطة |    |
| 0,01                               | 14           | 2,81 | 3,22              | 3,33                | 40,27   | 2م | 42,60                 | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 3,89  | 2ع | 3,14                  | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15  | 2ن | 15                    | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "26" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين البعديين، مما يعني ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي الكتروني في خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات العلاقات العاطفية للحب الالكتروني لطلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية " 0,01" والذي ظهر من خلال المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة الضابطة من ( 42,6 ) والمتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى ( 40,27 ) بانخفاض قدره ( 3,3 ) .

مما يدل على فعالية الاساليب والتقنيات المستخدمة في البرنامج وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول طبيعة العصر في استخدام شبكة الويب العالمية كمنصة للتواصل ارتبط بها خلق بيئة فريدة لنشر المعلومات ولا ينبغي أن يكون من المستغرب أن تأثير الاتصال عبر الإنترنت على الحياة الحقيقية، حيث يرتبط به تعزيز احترام الذات، وتدعيم العلاقات الموجودة ، مما يدل على الفوائد الشخصية للتواصل عبر الإنترنت.

**فيما يتعلق بالفرض الثالث .:**

جدول " 27 " الفروق بين القياسيين " القبلي " و " البعدي " للمجموعة التجريبية على البعد الثالث " الالتزام الافتراضي " لمقياس سلوكيات الحب الإلكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | قياس البعد الثالث " الالتزام الافتراضي " |    |        |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|--|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي                                   |    | القبلي |    |
| 0,02                               | 14           | 2,70 | 2,29              | 1,60                | 34,47                                    | 2م | 36,07  | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 3,68                                     | 2ع | 4,25   | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15                                       | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "27" ان هناك فروق جوهرية بين القياسيين القبلي والبعدي ، مما يعنى ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد قد احدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الالتزام الافتراضي كاحد مظاهر الحب الاليكتروني لدى الطلاب حيث اظهر الجدول ان هذه الفروق عند مستوى معنوية "0,05" والذي ظهر من خلال انخفاض المتوسط الحسابي على المقياس فظهر في القياس البعدي من (36,07) الى (34,47) بانخفاض قدره "1,60" والذي ارتبط به انخفاض التثنت من 4,25 في القياس القبلي الى 3,68 في القياس البعدي ، مما يؤكد الفرض الفرعي الثالث القائل :

توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية "0,05" بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات " الالتزام الافتراضي " لدى شباب الجامعة .

إذا كانت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات قد أثرت على نحو متزايد في الشباب حتى اصبحت مكونا اساسيا في تعليم الشباب، ولذلك فهي تعتبر عنصرا اساسيا في خلق بيئات التعلم المتطورة فالعلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت كمستحدثات تكنولوجية واحد وسائل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لعب دورا في التأثير على المشكلات الطلابية وذلك لانه يعد نظاما من الانظمة التي تستخدم في حل المشكلات كما انه يعمل على مساعدة الطلاب على تغيير سلوكياتهم إلى الافضل من خلال زيادة معارفهم ومهارتهم من منطلق انها لغة العصر، فهو ساعد الطلاب على التواصل المستمر الذي يؤدي إلى تغيير سلوكياتهم الى الافضل وتنمية معارفهم ومهاراتهم، ويمتد تأثيره الإيجابي في زيادة ممارسة الطلاب للاتصالات التكنولوجية ايجابية وان شبكات التواصل هي شبكات وظيفية تتيح للفرد تفريغ شحناته وعواطفه ومكوباته العنيفة والتي تؤثر على ادائه السلوكي العادي وتفقد مبدء التوازن النفسي ، وتتفق النتائج مع دراسة Josefin Sjomar k, 2018 تأثير ICBT على الاضطرابات وتضمن ملاحظات حول الواجبات المنزلية ، تأثير المساعدة الذاتية الموجزة عبر الإنترنت (المهارات المعرفية للمعتقدات السلبية) في تحسن الحالة المزاجية ، و دراسة Samantha Dick , Yvonne O'Connor 2018 التي دعمت في نتائجها استخدام تطبيقات الصحة المحمولة التي تحتوي على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي لمجموعة من مشكلات الصحة العقلية.

وللتأكد من ان التغيير والفروق ذات الدلالة الاحصائية ترجع إلى المتغير التجريبي فقد قامت الباحثة باستخدام المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول "28" الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على البعد الثالث " الالتزام الافتراضي "

مقياس سلوكيات للحب الإلكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   |                     | القياس على بعد "الالتزام الافتراضي" |    |        |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------|-------------------------------------|----|--------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي | البعدي                              |    | القبلي |    |
| ,2                                 | 14           | 1,25 | 1,24              | ,40                 | 35,4                                | 2م | 35,80  | 1م |
|                                    |              |      |                   |                     | 4,13                                | 2ع | 4,14   | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                     | 15                                  | 2ن | 15     | 1ن |

يتضح من جدول " 28 " انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي على البعد الثالث " الالتزام الافتراضي " لمقياس سلوكيات الحب الإلكتروني لدى شباب الجامعة لعينة المجموعة الضابطة مما يشير أنه لم يحدث



تغيير في سلوكيات مفردات العينة البحثية الخاصة بالمجموعة الضابطة ، وهذا يؤكد أن التغيير الذي حدث في المجموعه التجريبيه إنما كان عائداً إلى المتغير التجريبي .

جدول " 29 " الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة على

بعد " الالتزام الافتراضي " لمقياس سلوكيات الحب الالكتروني لدى الشباب الجامعي باستخدام اختبار T-Test

| اختبار الفروق بين القياسيين T-Test |              |      |                   | القياس على بعد " الالتزام الافتراضي " |                         |                       |       |    |
|------------------------------------|--------------|------|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------|----|
| مستوى الدلالة                      | درجات الحرية | ت    | الانحراف المعياري | فرق المتوسط الحسابي                   | القياس البعدي للتجريبية | القياس البعدي للضابطة |       |    |
| 0,2                                | 14           | 1,43 | 2,52              | 0,93                                  | 34,47                   | 2م                    | 35,40 | 1م |
|                                    |              |      |                   |                                       | 3,68                    | 2ع                    | 4,13  | 1ع |
|                                    |              |      |                   |                                       | 15                      | 2ن                    | 15    | 1ن |

يتضح من نتائج الجدول "29" انه لا يوجد فروق جوهرية بين القياسيين البعدين، مما يعني ان التدخل المهني باستخدام برنامج علاج معرفي سلوكي عبر الانترنت في خدمة الفرد لم يحدث تغييرا ايجابيا في سلوكيات الالتزام العاطفي للحب الالكتروني لطلاب عينة الدراسة حيث اظهر الجدول ان مستوى معنوية " 0,2 " وهي غير داله والذي ظهر من خلال المتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة الضابطة من (35,4) والمتوسط الحسابي على المقياس في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى (34,5) بانخفاض قدره (9, ) .

والجدير بالذكر أن تكرار سلوكيات الباحثه اوجدت علاقات بينها وبين النتائج التي تفيد بأن ربما مرونة الموعد التي هي احد خصائص التدخل الاليكتروني كان لها تأثير سلبي على النتائج نسبيًا ، وكذلك الواجبات المنزليه والمطالبة بالمهمة ، وطرح الأسئلة، كانت مرتبطة بنتائج أسوأ ؛ وايضا ربما كان انخفاض المشاركة سبب في ذلك ، وفقدان الباحثه للإشارات الاجتماعية والمعلومات السياقية أثناء تفسير الرسائل المكتوبة، وفي غياب الملاحظة البصرية، فإنه من المحتمل أن يكون البريد الإلكتروني "أقل شخصية" و "غير مثمر إلى حد ما"، وهناك خطر مستمر من سوء تفسير المحتوى العاطفي للرسائل. ويمكن توضيح ان الواقع الافتراضي هو واقع يمنح هوامش كبيرة للفعل والتحرر من كل الالتزامات ، اذا كان هناك طرح ذي المنحى ايجابي ينظر في تأثيرات الواقع الافتراضي فهناك طرحا آخر يتخوف من أبعاد الهوية الافتراضية على الهوية الشخصية للأفراد، ويرى أن العلاقات الاجتماعية الافتراضية في معظمها تجمعات خفيه مجهولة الهوية، فالفرد الذي ينخرط في هذه التفاعلات له الحق أن يخفي نفسه تحت مسميات مختلفة لاعتبارات خاصة، فهوية الفرد أو شخصيته تخفي في ظل هذه التفاعلات بل وتتباين في قوالب عديدة، بالإضافة إلى سلخ الفرد عن هويته الشخصية .

### النتائج العامة :

- المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 سنة هم في المرحلة الأكثر عرضة لصعوبات الصحة العاطفية مقارنة بالصحة من الفئات العمرية الأخرى، ومع ذلك فإن معظم هذه المشاكل لا تتلقى العلاج المناسب بسبب رفض هذه الفئة طلب المشورة المهنية، واهم العوائق أمام طلب المساعدة تشمل وصمة العار الاجتماعية ، وعدم الرغبة أو صعوبة في التعبير عن العواطف وعدم وجود الوعي .
- تتفق النتائج مع نتائج دراسات التي تنادي بحاجة الخدمة الاجتماعية الى التقدير عن بعد والى التدخل عن بعد في ظل المجتمعات الافتراضية ، كذلك كون العلاقات الافتراضية ضمن المشكلات التي تتعامل معها الخدمة الاجتماعية الاكلينيكية
- المجتمع الافتراضي يعتبر من الادوات العامة التي يمكن استخدامها في إدارة المعرفة وذلك لان هذه المجتمعات تقوم على الاهداف والمصالح المشتركة بين اعضائها في فترة زمنية محددة ، لذا فهي قادرة على تطوير ونمو اعضائها .
- شبكة الإنترنت يمكن ان تستخدم كأدوات لتسهيل توفيرالعلاج ، وخاصة لتوليد "المواطنون الرقميون" الذين تشكل التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من الحياة.
- المجتمع الافتراضي يلعب دورا ايجابيا بالنسبة للشخصية حيث يساعد على التعبير عن الذات وكشف مكوناتها بشكل ميسر وحر، وبالتالي يساهم في إثراء الشخصية وغناها .

## المراجع العربية :

1. اكرم فتحى مصطفى ، استخدام نموذج قبول التكنولوجيا المساندة القائمة على تطبيقات التعلم التكيفيه النقاله لتمكين ذوى الاعاقة البصريه من التعلم ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد176 ، 2017.
2. العقبي الازهر، نوال بركات : شبكات التواصل الاجتماعي والتغير في العلاقات الاجتماعية بين الشباب الجامعي (الفيديو نموذجاً) - دراسة ميدانية بجامعة بسكرة،الملتقى الدولي السادس "شبكات التواصل الاجتماعي والتغير الاجتماعي"، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2012
3. ايه"30" سورة يوسف
4. ثلجة لموفى ، العلاقات العاطفية خارج إطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة العربى بن مهيدى - أم البواقي ،العدد 9 ،2018 .
5. جولتان حجازي، فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29، العدد 6 ، 2015.
6. حلمي خضر ، سلوك الأفراد " التحادث " عبر الانترنت : دراسة في الابعاد النفسية الاجتماعية من منظور التفاعلية الرمزية ، مجلة العلوم التربويه،جامعة قطر، العدد 10 ، 2006.
7. حلمي خضر، تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية في المجتمع القطري، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الانسانية ، مجلد 24 ، العدد 1، 2 ، 2008 .
8. خوسة أورتغاي غاسيت ترجمة على ابراهيم أشقر ، دراسات في الحب، دمشق ، الهيئة العامة السورية للكتاب ، 2013 .
9. زينب زموري،بغدادى خيرة، العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل التكنولوجيه بين المجتمع الافتراضى والمجتمع الحقيقي،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية،العدد 5 ،2011.
10. سحر حسانى بربرى ، اتجاهات الشباب المصرى نحو التعارف والزواج عبر الانترنت : دراسة ميدانية على عينة من مستخدمى مواقع التواصل الاجتماعى ، جامعة القاهرة ، كلية الاداب ، مجلد 78 ، الجزء 5 ، 2018 .
11. سليمان كاسوحة، مهارة تمييز تعابير الوجه العاطفية لدى طلبة الإرشاد النفسى: دراسة ميدانية عرضانية على عينة من طلبة الارشاد النفسى فى جامعة دمشق،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،المجلد 16 ، العدد2 ،2018 .
12. عيد الإله فرح ، الحب الافتراضى : مقارنة سوسيولوجية ،مركز نهوض للدراسات والنشر ، 2019
13. عبده كامل الطايفى ، فاعلية استخدام تقنيات (Web 2.0) فى تنمية مهارات دراسة الحالة لدى دارسى الخدمة الاجتماعية ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، العدد 39، الجزء 17، 2015 .
14. عمر بن شريك ، توظيف الانترنت فى مجال الإرشاد النفسى التربوى " دراسة لمواقع الولايات المتحدة الأمريكية نموذجاً "، جامعة الجلفة.
15. عمررضا كحالة، الحب ، سلسله البحوث الاجتماعية ، مؤسسة الرسالة ، الطبعة الاولى،1978.
16. غمشى الزهرة ، العلاقات الاجتماعية من التنظير الواقعى إلى الفضاء الافتراضى قراءة فى تحولات العلاقة الاجتماعية من الرابطة الاجتماعية إلى الرابطة الإتصالية،المؤتمر الدولى الاول للعلوم الانسانية والاجتماعية والتكنولوجيا والموسوم بالعلوم الاجتماعية والانسانية وتكنولوجيا الاعلام والاتصال ، جامعة زيان عاشور، 2018.
17. ليلي حسن عيد الرحيم، فاعلية العلاج المعرفى السلوكى باستخدام كل من الاسلوب المباشر والاسلوب القائم على الحاسوب فى علاج اضطراب الاكتئاب الاساسى لدى عينة من الشباب بدولة الامارات العربية المتحدة ، رسالة دكتوراة " غير منشوره " ، كلية التربية ،جامعة عين شمس ، 2015
18. محمد إبراهيم على أبو هرجه ، تكنولوجيا المعلومات الرقمية كمتغير فى تنمية قدرة الأخصائيين الاجتماعيين على الممارسة المهنية الرقمية : واقع الممارسة الرقمية وتصور لبرنامج مقترح لتدريب الأخصائيين الاجتماعيين على استخدام تكنولوجيا المعلومات الرقمية فى تنمية قدرتهم على الممارسة المهنية الرقمية ، مجلة الخدمة الاجتماعية ، الجمعية المصرية للاخصائيين الاجتماعيين ، العدد55، 2016 .
19. نسيم بورنى ، مواقع التواصل الاجتماعى وتأثيرها على المراهقين ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة العربى بن مهيدى - ام البواقي ،العدد 10 ، 2018 .
20. هناء فايز عبد السلام مبارك ، الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية فى ظل المجتمعات الافتراضية ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية،العدد39 ، الجزء17 ، 2015 .
21. وجدى بركات ، ورقة عمل حول اتجاهات الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية فى عصر المعلوماتية " ندوة الخدمة الاجتماعية تجارب وخبرات متعددة - مدينة الملك عبد العزيز الطبية " ، 22- 23 / 3 / 2011
22. وضحة بنت سالم بن خلفان العلوية ، توظيف تطبيقات الأجهزة "الهواتف" الذكية فى التوعية بقضايا الأسرة فى سلطنة عمان ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، العدد39 ، الجزء16 ، 2015 .

المراجع الاجنبيه :

1. Aaron Ben-Ze'ev, Virtual Relationships, Love, and Sex in Cyberspace. In J. Petrik & A. Zucker (Eds.), *Philosophy of Sex and Love*, In Macmillan Interdisciplinary Handbooks: Philosophy, (2017).
2. Abellera, Nadine Angeli C., Ouano, Jerome A, Conway, Gail D., The Mediating Effect of Relatedness on Facebook use and Self-Esteem, *International Journal of Research Studies in Psychology - Special Issue on Positive Psychology*, Vol" 1", No 3, 2012.
3. Alexander Rozental ,Johanna Boettcher ,Gerhard Andersson et al , Negative Effects of Internet Intervention : A Qualitative Content Analysis of Patients' Experiences with Treatments Delivered Online , *Journal Cognitive Behavior Therapy* ,Vol 44, Issue 3 , 2015.
4. Angela N. Bullock ,Alex D.Colvin ,Technology ,Human Relationships ,and Human Interaction ,Oxford Bibliographies ,2017
5. Azy Barak , Liat Hen , Meyran Bonie –Nissim & Na'ama Shapira, A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions, *Journal of Technology in Human Services* , Vol 26 ,Issue 2-4 ,2008 .
6. Bates, John: (1995): An Evaluation of the use of Information Technology in Child Care Services and its Implications for the Education and Training of Social Workers, *Social Work Education*, Vol 14 No.1.1995
7. Christina M. Blaschke , Paul P. Freddolino , Erin E. Mullen , Ageing and Technology :A Review of The Research Literature , *The British Journal of Social Work*, Volume 39, Issue 4, June 2009.
8. Daniel Lalande, Robert J. Vallerand, Marc-Andre K. Lafrenie `re, Jer emie Verner-Filion, Franc ,ois-Albert Laurent, Jacques Forest, and Yvan Paquet, Obsessive Passion: A Compensatory DOI: 10.1111/jopy.12229 Response to Unsatisfied Needs, *Journal of Personality*, Wiley Periodicals,2015
9. Darragh Mccashin , David Coyle , Gary O'Reilly ,et al , Qualitative Synthesis of Young People's Experiences With Technology-Assisted Cognitive Behavioral Therapy: Systematic Review, *Journal of Medical Internet Research* , vol 21,No 11, 2019
10. Elizabeth A. Dinapoli , Christina M. Pierpaoli ,MA et al, Effects of Home -Delivered Cognitive Behavioral Therapy"CBT"for Depression on Anxiety Symptoms Among Rural Ethnically Diverse Older Adults ,*journal Clinical Gerontologist* ,VoL 140, Issue 3 ,2017.
11. Elizabeth Murrey , Web-Based Interventions for Behavior Change and Self-Management: Potential, Pitfalls, and Progress, *Medicine* 2,0,v1(2),2012.
12. Erik Hedman , Brjann Ljotsson & Nils Lindefors , Cognitive behavior therapy via the Internet: a systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness, *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research* ,Vol 12, Issue 6 , 2014.
13. Federica Pallavicini , Alessandro Pepe, Ambra Ferrari ,Giacomo Garcea, What Is the Relationship Among Positive Emotions, Sense of Presence, and Ease of Interaction in Virtual Reality Systems? An On-Site Evaluation of a Commercial Virtual Experience, *Presence Teleoperators & Virtual Environments*, 2020
14. Gerhard Andersson , Using the Internet to provide cognitive behavior therapy , *Behavior Research and Therapy*, ScinceDirect , Vol 47 ,Issue 3 ,2009 .
15. Gerhard Andersson, Hugo Hesser, Andrea Veilord ,et al,Randomised Controlled Non –Inferiority Trial with 3-Year Follow –up of Internet –Delivered Versus Face – to –Face Group Cognitive Behavioral Therapy For Depression ,*Journal of Affective Disorders* , Vol 151 ,Issue 3,2013.
16. Gerhard Andresson, Per Carlbring , Tomes Furmark , Therapist Experience and Knowledge Acquisition in Internet –Delivered CBT for Social Anxiety Disorder : A Randomized Controlled Trail ,*plos one* , the S. O. F. I. E. Research Group , 2012
17. Gerhard Andersson, Per Carlbring , Thomas Berger, Jonas Almlö`v, and Pim Cuijpers, What Makes Internet Therapy Work?, *Towards a Science of Cognitive ,Emotional and Behavioural Change*, *Cognitive Behavior Therapy*, Vol 38, No S1 , 2009.
18. Heather D, Luke H, Blake F. Development and evaluation of a scale assessing Therapist Fidelity to Guidelines for Delivering Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behaviour Therapy , *Cognitive Behaviour Therapy* , Vol 47,Issue 6 ,2018
19. Jane Dodsworth ,Sue Bailey, Gillian Schofield , Neil Cooper ,et al , Internet Technology: An Empowering or Alienating Tool for Communication between Foster-Cares and Social Workers? *The British Journal of Social Work*, Volume 43, Issue 4, June 2013.

20. Javier Serrano-Puche , Emotions and Digital Technologies: Mapping the Field of Research in Media Studies, MEDIA @LSE, 2015
21. Josefin Sjomark, Thomas Parling , Maria Jonsson , et al , A longitudinal multi-centre, superiority, randomized controlled trial of internet-based cognitive behavioural therapy (ICBT) versus treatment-as-usual (TAU) for negative experiences and posttraumatic stress following childbirth: the JUNO study protocol, BMC Pregnancy and Childbirth, vol 18 , Issue 1 , 2018 .
22. Juan Gómez-Salgado, Yolanda Navarro-Abal, María José López-López , Macarena Romero-Martín , José Antonio Climent-Rodríguez, Engagement, Passion and Meaning of Work as Modulating Variables in Nursing: A Theoretical Analysis, Internet Journal of Environment Research and Public Health, vol 16, No1 , 2019.
23. Julius W. Anderson , Sternberg's Triangular Theory of Love , Wiley Online Library , 2016
24. Faye Mishna , The Ethical and Clinical Implications of Utilizing Cyber communication in Face-to-Face Therapy , Smith College Studies in Social Work , 2013
25. Faye Mishna, Marion Bogo , Jennifer Root , et al , It just Crept in " : The Digital Age and Implications for Social Work Practice , Clinical Social Work Journal , 2012 , Vol 40 .
26. Larry Cunningham , Using Principles from Cognitive Behavioral Therapy to, Reduce Nervousness in Oral Argument or Moot Court, ST. John's School of law Legal Studies Research Paper Series , 2015.
27. Lauri Goldkind , A Digital Environment Approach: Four Technologies That Will Disrupt Social Work Practice , Social Work , Vol 60, no (1) , 2014
28. Kristoffer NT Mansson , Erica Skagius Ruiz , Elisabet Gervind et al , Development and Initial Evaluation of an Internet-Based Support System for Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy: A Proof of Concept Study, journal of medical internet research, vol 15 , No 12 , 2013
29. . Mallen, M., Online Counselling Dynamics of Process and Assessment. The Counselling Psychologists, Vol 33 , No(6), 2005 .
30. Maria – Jose Aguilar –Idanez , Neus Caparros –Civera , E-social work: an Empirical Analysis of the Professional Blogosphere in Spain, Portugal, France and Italy Article in European Journal of Social Work , vol 23 , Issue 1 , 2020.
31. Marian Mattison , Social Work Practice in the Digital Age: Therapeutic E-Mail as a Direct Practice Methodology , social work , vol 57 , issue 3 , 2012.
32. Nicole E. Pugh , Heather D. Hadjistavropoulos , Amy J.D. Hampton et al , Client experiences of guided internet cognitive behavior therapy for postpartum depression: a qualitative study, Journal of Technology in Behavioral Science, Archives of Women's Mental Health , Vol 18 , 2015 .
33. Noémie Carbonneau , Robert J. Vallerand , On the Role of Harmonious and obsessive romantic passion in conflict behavior, Springer Science+Business Media New York, 37 , 2013.
34. Passionate Love Scale, Hatfield, E. & Sprecher, S. Measuring passionate love in intimate relations. Journal of Adolescence, 9, 1986 .
35. Paul Best , Roger Manktelow , Brian J. Taylor Social Work and Social Media: Online Help-Seeking and the Mental Well-Being of Adolescent Males, The British Journal of Social Work, Vol 46, Issue 1, 2016.
36. Per Carlbring , Gerhard Andersson , Pim Cuijpers, et al , Internet based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis, Cognitive Behaviour Therapy , Volume 47 , Issue 1 , 2018.
37. Pim Cuijpers, Annemieke van Straten , Gerhard Andersson , Internet – administered Cognitive Behaviour Therapy for Health Problems : A Systematic Review , Journal of Behavioral Medicine , Vol 31, 2008 .
38. Robert J. Sternberg , Construct validation of a triangular love scale European Journal of Social Psychology, Vol. 27, 313±335 (1997)
39. Rocio Herrero, Adriana Mira, Giulia Cormo et al , An Internet based Intervention for Improving Resilience and Coping Strategies in University Students: Study protocol for a randomized controlled trial, Internet Interventions , National Institutes of Health, 2019, vol 16 .
40. Sabine Wilhelm, Hilary Weingarden. Ilana Ladis, Valerie Braddick, Jin Shin Nicholas C. Jacobson, Cognitive-Behavioral Therapy in the Digital Age: Presidential Address, Behavior Therapy, ScienceDirect , vol (51), 2020.
41. Samantha Dick , Yvonne O'Connor , Matthew J Thompson et al , Considerations for Improved m Health Evaluation: Retrospective Qualitative Investigation , <https://www.researchgate.net/publication/335561691>, 2018

42. Samliu Casandra, Husband Henry Lamadeline et al , Development of a Self – Guided Web – Based Intervention to Promote Physical Activity Using The Multi-Process Action Control Framework ,Internet Intervention , Vol 15 , 2019 .
43. Sarah Vigerland ,Ulrika Thulin , Brjann Ljotsson et al ,Internet –Delivered CBT for Children Specific Phobia : A pilot Study, Cognitive Behavior Therapy , Vol 42 ,Issue 4 , 2013 .
44. Shengmin Jin , Reza Zafarani , Emotions in Social Networks: Distributions, Patterns, and Models, Association for Computing Machinery,2017
45. Steven Baker ,Jeni Warburton , Suzanne Hodgkin , Jan Pascal , The New Informational Paradigm: Developing Practice-Led Approaches to the Use of Mobile ICT in Social Work , The British Journal of Social Work, Volume 48, Issue 6, September 2018.
46. Sussman, R. Counselling over The Internet: Benefits and Challenges in The Use of New tecnologies. Alexandria.VA: American Counselling Association /ERICL/CASS. Retrieved March, 27,2000, from the, <http://cybercounsel.uncg.edu/manuscripts/internetcounselling.htm>



- استمارة جمع بيانات  
البيانات الأولية :  
- الاسم "اختياري" :  
- النوع : (أ) ذكر " " (ب) انثى " "  
- السن : (أ) 19 : اقل من 20 (ب) 20 الى اقل من 21 (ج) 21 فأكثر  
- العلاقات الاسرية : (أ) متماسكة (ب) متماسكة الى حد ما (ج) غير متماسكة  
- الدخل : (أ) دخل كاف (ب) كافي الى حد ما (ج) دخل غير كافي  
- رضا الطلاب : (أ) راضى تماما (ب) راضى الى حد ما (ج) غير راضى  
- الفرقة الدراسية : (أ) الاولى " " (ب) الثانية " " (ج) الثالثة " " (د) الرابعة " "
- " مقياس سلوكيات الحب الاليكترونى "

| نادرا | احيانا | دائما | "العلاقة الالفة الافتراضيه"                            |
|-------|--------|-------|--|
|       |        |       | 1 تعزز بقوة من نشاطي الترفيهي                          |
|       |        |       | 2 تساعد على تحقيق الالفه                               |
|       |        |       | 3 تشعرني بالسعادة                                      |
|       |        |       | 4 يتوفر فيها التفاهم المتبادل                          |
|       |        |       | 5 تشير الى الاعتماد على الآخر فى اوقات الحاجة          |
|       |        |       | 6 تظهر الاهتمام بالآخر                                 |
|       |        |       | 7 أتلقى من خلالها دعما عاطفيا كبيرا                    |
|       |        |       | 8 أقدم من خلالها دعما عاطفيا كبيرا                     |
|       |        |       | 9 أبحث فيها عن إشارات تدل على الرغبة نحو الآخر         |
|       |        |       | 10 اقدرها كثيرا فى حياتي                               |
|       |        |       | 11 تشعرني بالقرب من الطرف الآخر                        |
|       |        |       | 12 تسهل من مشاركة المعلومات الشخصيه عن نفسي            |
|       |        |       | 13 تشعرني بالاكتمال                                    |
|       |        |       | 14 تمكنني من الوثوق بالآخر                             |
| نادرا | احيانا | دائما | التناغم العاطفي  |
|       |        |       | 15 تثيرني رؤيته عبر التواصل الاليكترونى                |
|       |        |       | 16 تهيمن على تفكيرى باستمرار                           |
|       |        |       | 17 تكثرني من التخيل                                    |
|       |        |       | 18 تشعرني بالشوق الشديد فى الاتحاد بالآخر              |
|       |        |       | 19 تخضعنى للطرف الآخر                                  |
|       |        |       | 20 تشعرني بالتقدير الذاتى                              |
|       |        |       | 21 تحقق ذاتى   |
|       |        |       | 22 تنمى لدى الانتماء                                   |
|       |        |       | 23 تساعدنى على النجاح                                  |
|       |        |       | 24 تعطينى حق الاعتراف                                  |
|       |        |       | 25 تجعلنى اريد الطرف الآخر جسديا وعاطفيا وعقليا        |
|       |        |       | 26 تظهر الجاذبيه الشخصيه                               |
| نادرا | احيانا | دائما | الهوس العاطفي  |
|       |        |       | 27 عندما أرى أو أقرأ رومانسيات أفكر فى علاقتى العاطفيه |
|       |        |       | 28 لا استطيع الحياة بدون علاقه عاطفيه                  |
|       |        |       | 29 غيابها تجعلنى كنيبا                                 |
|       |        |       | 30 تشعرني بالغيرة الشديده                              |
|       |        |       | 31 اعتقد ان الوجود بدونها سيكون مظلما                  |
|       |        |       | 32 تشعرني باليأس الشديد إذا لم تكتمل                   |
|       |        |       | 33 الحب الاليكترونى بديل للحب التقليدى                 |
|       |        |       | 34 تشعرني بالوحده الشديده إذا انفصلت عنها              |
|       |        |       | 35 تؤثر على تركيزى لانها تشغل عقلى                     |
|       |        |       | 36 تثير انفعالاتى عندما لا تسير الامور بشكل صحيح       |
|       |        |       | 37 تشعرني بالاشمزاز                                    |
|       |        |       | 38 تؤكد على حبي  |

| نادرا | احيانا | دائما | الالتزام الافتراضى                                |    |
|-------|--------|-------|---|----|
|       |        |       | ارى الالتزام كمسألة مبدأ                          | 39 |
|       |        |       | اعتقد ان العلاقة الافتراضيه قرار جيد              | 40 |
|       |        |       | ارفض الحفاظ على العلاقة                           | 41 |
|       |        |       | اعتبر العلاقة قرار مدروس                          | 42 |
|       |        |       | بسبب الالتزام لن أدع الآخرين يأتون بيننا          | 43 |
|       |        |       | مازلت ملتزما بوجود العلاقة حتى عندما يصعب التعامل | 44 |
|       |        |       | اترك اى شىء يعيق استكمال العلاقة                  | 45 |
|       |        |       | اتوقع ان يستمر حبي لبقية حياتى                    | 46 |
|       |        |       | تشعرنى بالمسئولية                                 | 47 |
|       |        |       | تعتبر العلاقة الافتراضيه علاقة دائمة              | 48 |
|       |        |       | اخطط لمواصلة العلاقة الافتراضيه                   | 49 |
|       |        |       | لا يمكننى ان أتخيل انهاء العلاقة                  | 50 |
|       |        |       | أخذ خطوات نحو المصالحة                            | 51 |
|       |        |       | ستبقى خلال الاوقات الصعبة                         | 52 |