

**ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة لتنمية
المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل
الاجتماعي**

**Practicing a Professional Intervention Program in
Group Work for Development Life Skills for
University Youth who's addicted to Social
Networking Sites**

أ.م. د/ علاء صلاح فوزي كيلاني **أ.م. د/ أسماء جمال عبد اللاه أبوزيد**
أستاذ مساعد بقسم خدمة الجماعة - أستاذ مساعد بقسم خدمة الجماعة -
كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة الكلية الخدمة الاجتماعية- جامعة
أسيوط. أسيوط.

DOI: 10.21608/fjssj.2024.416441

Url: https://fjssj.journals.ekb.eg/article_416441.html

تاريخ إستلام البحث: ٢٠٢٤/٨/٢٦ م تاريخ القبول: ٢٠٢٤/٩/٢٧ م تاريخ النشر: ٢٠٢٤/١٠/١٠ م
توثيق البحث: كيلاني، علاء صلاح فوزي & أبوزيد، أسماء جمال عبد اللاه. (٢٠٢٤). ممارسة برنامج للتدخل المهني في
خدمة الجماعة لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ع.
١٩، ج. (٣)، ص-ص: ٢١١-٢٦٨.

٢٠٢٤ م

ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة لتنمية المهارات الحياتية للشباب
الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي

المستخلص:

تُعد مواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشاراً على شبكة الانترنت، لما تمتلكه من خصائص متنوعة، وتُقدم هذه المواقع للفرد مجالاً واسعاً للتعرف والتواصل مع أفراد آخرين في بلدان أخرى، وإقامة علاقات اجتماعية جديدة، وهذا يتيح لهم التعرف على ثقافات المجتمعات والدول الأخرى، وهدف هذا البحث إلى اختبار فاعلية ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي والمتمثلة في مهارات (تحديد الهدف، ادارة الوقت، اتخاذ القرار، ابتكار أنشطة بديلة).

وينتمي هذا البحث إلى الدراسات شبه التجريبية، واعتمد على المنهج التجريبي حيث تم التطبيق علي جماعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ عدد كل جماعة (١٦) مفردة، وطبق برنامج التدخل المهني بإدارة رعاية الشباب بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط، وتوصلت نتائج البحث إلي صحة جميع فروض البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج التدخل المهني، المهارات الحياتية، الشباب الجامعي، مواقع التواصل الاجتماعي.

**Practicing a Professional Intervention Program in Group Work for
Development Life Skills for University Youth who's addicted to
Social Networking Sites**

Abstract:

Social networking sites are the most widespread on the Internet, because of their various characteristics. These sites provide the individual with a wide scope for acquaintance and communication with other individuals in other countries, and establishing new social relationships. This allows them to learn about the cultures of other societies and countries. This research aimed to test the effectiveness of practicing a professional intervention program in community service to develop the life skills of university youth addicted to social networking sites, which are represented in the skills of (goal setting, time management, decision-making, and creating alternative activities).

This research belonged to quasi-experimental studies and relied on the experimental method, as it applied to two groups, one experimental and the other control. The number of each group was (16) youth, and a

program applied. Professional intervention in the Youth Welfare Department at the Faculty of Social Work, Assiut University, and the results of the research reached the validity of all the research hypotheses.

Keywords: Professional Intervention Program, Life Skills, University Youth, Social Networking Sites

أولاً: مدخل لمشكلة البحث

يشهد التعليم الجامعي اهتماماً كبيراً على مستوى الأصدقاء المحلية والعربية والعالمية، كما يشهد تطوراً مستمراً نحو الأفضل لمواكبة حاجات الأفراد والمجتمع وخصائص العصر العلمي والتكنولوجي ومتطلبات القرن الواحد والعشرين وتحدياته المستقبلية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية (الأسدي، ٢٠١٣، ص ٢٣).

وتشتق مرحلة التعليم العالي شأنها شأن أي مرحلة تعليمية أخرى أهدافها من طبيعة المجتمع، وتختلف الجامعات والمعاهد العليا عن بقية المؤسسات في كونها أكثر هذه المؤسسات ارتباطاً بنواحي التنمية الاجتماعية، وبالتالي يمكن ارجاع تطوير مثل هذه المؤسسات إلى أهمية دورها في نقل الدول خاصة النامية منها من مرحلة التخلف إلى مراحل متقدمة من النمو (عامر، ٢٠١٩، ص ٩٨).

ولقد أصبحت شبكة الانترنت وسيلة لا يمكن الاستغناء عنها أو تهيمش دورها في حياتنا الاجتماعية لكل طبقات المجتمع، وترى احصائية أنه كان هناك 82.01 مليون مستخدم للإنترنت في مصر في بداية عام ٢٠٢٤، عندما بلغت نسبة انتشار الإنترنت 72.2 في المئة، كانت مصر بلداً يضم 45.40 مليون مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي في يناير ٢٠٢٣، ما يعادل ٤٠,٠ في المئة من إجمالي السكان، وكان هناك مجموع 10.5 مليون اتصال خلوي نشط في مصر في بداية عام ٢٠٢٤، ويعادل هذا الرقم 97.3 في المئة من إجمالي السكان (تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في مصر (٢٠٢٤).

(<https://rageh.net>) وتعد مواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشاراً على شبكة الانترنت، لما تمتلكه من خصائص متنوعة، ولقد شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء الكتروني افتراضي، قرب المسافات بين الشعوب وألغى الحدود وزوج بين الثقافات، وسُمي هذا النوع من التواصل بين الناس (شبكات التواصل الاجتماعي)، والتي كان لها الفضل في إيصال الأخبار السريعة والرسائل النصية ومقاطع الفيديو، الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه الشبكات وأهمها (فيسبوك وتويتر ويوتيوب)،

وهناك الكثير من الشبكات المتخصصة في مجالات معينة ولها مشتركها، وبالتأكيد أن من يشاركون في هذه المواقع هم من يُعطونها صفة المواقع الحسنة أو السيئة، وفي الوقت نفسه هم من سيسهمون بإثراء تلك المواقع بما يمتلكونه من معرفة يستفيد منها الآخرون (محي الدين، ٢٠١٥، ص ٤٥٢)، وتُشكل هذه الشبكات فضاءً رقمياً لتواصل الأفراد مع بعضهم البعض، وتقديم أنفسهم والتعبير عنها وإنشاء علاقات بين الأفراد والآخريين، وهذه الشبكات عبارة عن منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به وربطه مع أعضاء لديهم نفس الاهتمامات والهوايات (ساري، ٢٠١١، ص ٤١).

وتُستخدم الشبكات الاجتماعية للحصول على المعنى النفسي والحاجة إلى العمق والاقناع والشعور بالقرب العاطفي من الآخريين، والتعبير عن النفس في بيئة عبر الانترنت بحيث يجدون القبول الذي فقدوه في حياتهم (Smahel & et. al, 2012, p 381)، وتقدم هذه المواقع للفرد مجالاً واسعاً للتعرف والتواصل مع أفراد آخرين في بلدان أخرى، وإقامة علاقات اجتماعية جديدة، وهذا يتيح لهم التعرف على ثقافات المجتمعات والدول الأخرى، كما تُقدم هذه المواقع كم هائل من المعلومات والأخبار والأفكار والصور ومقاطع الفيديو، مما يُلبّي رغبات واهتمامات مختلف الفئات والأفراد (محمود ٢٠١١، ص ١٧)، وترجع أهمية استخدام هذه المواقع في العملية التعليمية إلى أن ما يقرب من ٩٠% من طلاب التعليم يقضون معظم وقتهم على مواقع التواصل الاجتماعي وإن استخدام هذه المواقع في التعليم في ازدياد مستمر وأنه يوفر تعليم جيد عن طريق بعض الأفكار المفيدة للباحثين والأكاديميين، ولا بد أن يتم ذلك في علاقة رسمية بين المعلم وطلابه على مواقع التواصل الاجتماعي (Zanamwe, N & et.al., 2013, p.8).

ومثلما توجد آثار إيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي من الصعب حصرها فإن لها آثاراً سلبية فهي سلاح ذو حدين، ومن ضمن الآثار السلبية أنها تقلل من مهارات التفاعل الشخصي، إضاعة الوقت، الإدمان على هذه المواقع، ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية، انعدام الخصوصية، انتحال الشخصيات، تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية (يوسف، ٢٠١٧، ص ١١)، وكذلك عزل الشباب عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع، والتأثير على علاقات الشباب الحقيقية مما يؤدي إلى أضرار مادية ومعنوية ونفسية (سلام، ٢٠١٥، ص ١٢٠)، وهذا ما أكدت عليه دراسة مركز الرؤية لدراسات الرأي العام (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن لهذه المواقع تأثير

إيجابي ومنها: التواصل الاجتماعي، إبداء الرأي، التسويق والاعلانات، الترفيه والدرشة، نشر الدعوة الإسلامية، معرفة الأحداث الداخلية والخارجية، تبادل الثقافات، وأن لها تأثير سلبي منها: ضياع الوقت، المواقع الاباحية، الاساءة للآخرين، التأثير على الصحة، تدني المستوى الأكاديمي، اضاءة المال، دفن المواهب والأنشطة والهوايات، التدخل في السياسة والتحرير. ويُعد الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية هو سلوك خطر ويمكن أن يؤدي إلى إدمان سلوكي، وهناك فروق بين الاولاد والفتيات في أنواع التأثير بهذه المواقع، حيث يتأثر الأولاد في كثير من الأحيان بإدمان ألعاب الفيديو، وتقضي الفتيات وقتاً أطول على الشبكات الاجتماعية، وبالتالي يكونون أكثر عرضة لإدمان هذه المواقع (Rehbein, F., & Moble, T. 2013) حيث يُشبه إدمان الشباب الجامعي لهذه المواقع الإدمان الكيميائي وهذا ما أكدت عليه دراسة أندرسن (2015) Andreassen والتي توصلت إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي SNS يشترك في العديد من أوجه التشابه مع أنواع الإدمان الأخرى مثل اللذة والانسحاب والصراع والبروز والانتكاسة وتعديل المزاج، وأن هذا الإدمان مرتبط بتعزيز النزعة الاجتماعية والثقافية والسلوكية، وكذلك ضعف الصحة والرفاهية، وأيضاً دراسة البراشدية، الظفري (٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة كبيرة، وأن أعراض التحمل والصراع هي الأكثر شيوعاً لدى الطلبة، وكشفت أيضاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات: عدد ساعات الاستخدام، المعدل التراكمي، ومستوى الدخل العائلي.

وتُعد العوامل الشخصية من أسباب ادمان الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما أكدت عليه دراسة الشمعه وآخرون (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى أن هناك ارتباط بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وسمات الشخصية، (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) ، وكذلك دراسة (كريري، قحل (٢٠٢١) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القابلية للاستهواء وادمان مواقع التواصل الاجتماعي، وامكانية التنبؤ بالقابلية للاستهواء من خلال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف النوع وذلك باتجاه الذكور، ودراسة شنيب (٢٠٢٣) التي توصلت إلى أن من أسباب إدمان الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي الملل والفراغ والقلق والهروب من الواقع وضعف العلاقات الاجتماعية.

وقد جاءت فكرة البحث الحالي نتيجة ملاحظة الباحثان للواقع الفعلي للشباب الجامعي وأنهم يقضون ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي في غير الأغراض العلمية والأكاديمية حيث تتأثر قدرتهم على التواصل مع المحيطين بهم في المجتمع، وبالتالي قد يُعانون من العزلة الاجتماعية وعدم الاطمئنان العاطفي نتيجة تعلقهم المرضي بهذه المواقع. وهناك دراسات تناولت الأثر السلبي لقضاء طلاب الجامعة لأوقات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي على مستواهم الدراسي والتي منها دراسة الشراري (٢٠١٣) التي توصلت إلى أن هناك تأثيراً سلبياً على الطلبة من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأهم هذه التأثيرات ضياع وقت المذاكرة، ودراسة عبد العزيز (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن استخدام الطلاب الجامعيين لهذ الشبكات إلى تراجع التحصيل الدراسي لهم، ودراسة بصري والأنديجاني (٢٠١٧) التي أوضحت أن استخدام هذه المواقع يؤثر على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات، ودراسة أبو النجا (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع قد أثر على ادراك أفراد العينة لكم الوقت المستغرق في استخدامها، رغم وعي عينة الدراسة بأهمية تنظيم وترتيب الوقت، ودراسة أكاكانديلو والوبيتا Akakandelwa and Walubita (2018) والتي أوضحت تأثير هذه المواقع على الإنتاجية الأكاديمية بالسلب، وأنهم فشلوا في تقليل الوقت الذي يقضونه على هذه المواقع، وأنهم تلقوا التعليقات السلبية من الآخرين ولذلك يشعرون بالتوتر من ادمان هذه المواقع، علاوة على ذلك، توصلت إلى أن استخدم هؤلاء الطلاب لهذه المواقع كان من أجل الحصول على المعلومات الاجتماعية أكثر من الأغراض الأكاديمية، وأوصت بالاستخدام المثمر لمواقع التواصل الاجتماعي مع التقليل من تأثيرها التأثير السلبي.

وهناك بعض الدراسات التي توصلت نتائجها إلى وجود تأثير سلبي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الدينية والاخلاقية والقيمية والتي منها دراسة العتيبي (٢٠١٢) والتي توصلت الى أن مواقع التواصل الاجتماعي لها أثارها السلبية على الجوانب الأخلاقية والقيمية لدى الشباب في المجتمع العربي، دراسة حمدي (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي أكسبت الشباب العربي بعض القيم السلبية والتي منها السب والشتم، السخرية والاستهزاء من الأصدقاء، الاساءة للغة العربية الفصحى، الحسد والغيرة، كتم العلم والمعرفة، التكبر وحب الظهور، النفاق والكذب على الأصدقاء، الكره والحقد بين الأصدقاء التشاؤم، نشر الصور الاباحية، دراسة محمد (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن هذه

المواقع أثرت بالسلب على القيم الأخلاقية لجماعات الشباب الجامعي، ودراسة الشرعة (٢٠١٧) والتي توصلت إلى توضيح أثر استخدام طلبة الجامعة الهاشمية لهذه المواقع على منظومة القيم الدينية والأخلاقية، ودراسة عقوب (٢٠١٨) والتي أظهرت نتائجها للثرب السلبى لهذه المواقع على القيم (الاجتماعية، السياسية، الثقافية، الدينية) للشباب الجامعي، وأن أكثر الآثار السلبية تمثلت في حالة التشتت التي تخلفها عملية التواصل عبر تلك المواقع، حتى الانفصال عن الموقع.

وهناك بعض الدراسات التي توصلت نتائجها إلى وجود تأثير سلبى لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الجوانب الاجتماعية للشباب الجامعي والتي منها دراسة الشرقاوى و عبد الله، (٢٠١٠) والتي كشفت عن أن المشكلات المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لهذه المواقع بالترتيب: فقدان الاحساس بالوقت، ثم الكسل والخمول من جراء الجلوس ساعات طويلة أمام الشاشة، ثم مشكلة ضياع الفرصة لتركيز الشاب مع نفسه وتأمل ذاته، ثم تجاهل الالتزامات الأسرية، ثم فقدان تنظيم الوقت، ثم فقدان الاهتمام بممارسة الأنشطة، ثم ضعف المستوى التحصيلي، ثم المشكلات الصحية، ثم الاثارة الجنسية، ثم العصيان والانفعال على الوالدين، ثم الوقوع ضحية في علاقات مع أفراد سيئين، وأيضاً دراسة أندرسن وباليسن (2014) Andreassen & Pallesen التي أوضحت نتائجها أن ادمان هذه المواقع له علاقة بالمشكلات الصحية والأكاديمية والشخصية، ودراسة الزيون وأبو صعيديك (٢٠١٤) والتي توصلت إلى أن أبرز الآثار الاجتماعية والثقافية السلبية لهذه المواقع كانت في: اهدار الوقت، والادمان على هذه المواقع والشعور بالرغبة الملحة لمتابعتها لأوقات طويلة، ودراسة عبد الجواد و أحمد (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن المستخدمين لهذه المواقع من الشباب الجامعي يعانون من قصور في التفاعلات الاجتماعية وبعض المظاهر الفسيولوجية للقلق والخوف من التقييمات السلبية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، ودراسة نومار (٢٠١٢) التي توصلت إلى أن استخدام هذه المواقع يؤثر في الاتصال الشخصي وجهاً لوجه، وفي تفاعل المستخدمين مع أسرهم وأقربهم وأصدقائهم، كما يؤدي إلى الانسحاب الملحوظ للفرد من التفاعل الاجتماعي، دراسة لغبي (٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط (موجبة) ذات دلالة احصائية بين استخدام هذه المواقع والسلوك العدوانى >

أيضاً دراسة دغبوج (٢٠١٧) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استخدام الطلاب لهذه المواقع وانتشار السلوكيات الإنحرافية داخل الوسط

الجامعي، وكذلك دراسة زهو (٢٠١٧) والتي توصلت إلى أن الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي له علاقة بحدوث بعض المشكلات الاجتماعية للطلاب، ودراسة البطريق (٢٠١٨) والتي توصلت إلى أن أكثر الآثار الاجتماعية السلبية التي نتجت عن استخدام هذه المواقع هو انخفاض الأنشطة الاجتماعية في المناسبات العائلية بسبب استخدام هذه المواقع لفترات طويلة، وأيضاً دراسة أحمد (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة بين استخدام هذه المواقع والمشكلات الاجتماعية للشباب الجامعي سواء المرتبطة بالمشكلات الاجتماعية أو الأسرية أو المرتبطة بالتحصيل الدراسي.

أيضاً دراسة السرهيد (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى أن معظم الشباب الجامعي أصبحوا مدمنين لهذه المواقع وأن لهذه المواقع تأثير سلبي عليهم يتمثل في ضعف التواصل الاجتماعي، الشعور بالوحدة والعزلة، ضعف الالتزام بالعادات والتقاليد، الإهمال في أداء الشعائر الدينية، ووجود المشكلات الأسرية، دراسة حسنين (٢٠٢٠) والتي أكدت على تأثير هذه المواقع على حدوث العنف الجامعي لدى الشباب، وكذلك دراسة دبراسو (٢٠٢١) والتي توصلت إلى أن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثير سلبي على الشباب من الناحية النفسية والأكاديمية والاجتماعية والسياسية والدينية، ودراسة الدليمي (٢٠٢٣) والتي توصلت إلى أن لهذه المواقع انعكاس كبير على انسحاب الشباب الجامعي من الأسرة والشعور بعدم الانتماء للواقع الحقيقي وتفضيل الواقع الافتراضي، والشعور بالاعتراف المجتمعي نتيجة الاستخدام الطويل والمكثف لها، ودراسة الكتبي و نوفل (٢٠٢٣) والتي توصلت إلى التأثير السلبي لهذه المواقع على العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعي، وأيضاً دراسة المتبولي (٢٠٢٣) والتي توصلت إلى أثر هذه المواقع على الشعور بالاكئاب والقلق المستقبلي من حيث أبعاد (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني، القلق والفشل واليأس من المستقبل) نتيجة تعرضهم أو اعتمادهم على هذه المواقع في حياتهم اليومية.

والمتمأمل لكل الآثار والمخاطر السالفة الذكر والمصاحبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب يجد أن هناك ارتباط بينها وبين مستوى المهارات الحياتية لديهم، حيث إنه كلما انخفض وجود المهارات الحياتية عند هؤلاء الشباب كلما زادت هذه المخاطر والآثار السلبية لهذه المواقع بصورة أكبر عليهم، وهذا ما أكدت عليه دراسة شلبي (٢٠١٦) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الانترنت وأقرانهم العاديين من أفراد العينة في مستوى المهارات الحياتية المتعلقة بإدارة الوقت والدافعية للإنجاز والكفاءة

الاجتماعية وإدارة المشاعر لصالح العاديين، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى المهارات الحياتية المتعلقة بالمرونة العقلية والمبادأة والقيادة والثقة بالنفس.

ولقد تم الاعتراف بتنمية المهارات الحياتية بشكل متزايد في برامج التعليم الرسمي وغير الرسمي باعتبارها أمراً بالغ الأهمية لتمكين الشباب من الازدهار في العلاقات الشخصية وفي مكان العمل والمجتمع الأوسع، ويعكس إصلاح مناهج التعليم في الآونة الأخيرة اجماعاً متزايداً على أهمية تطوير مزيج من المهارات الاجتماعية والعاطفية والمعرفية والعلمية للتغلب على التحديات العالمية الاجتماعية والبيئية والاقتصادية المعاصرة، ومع ذلك هناك أبحاث محدودة تتناول الممارسات التي تؤدي إلى التطوير الفعال لهذه المهارات D'Angeloe (et.al,2022, p36).

وتوجد مفاهيم مترادفة ومتشابهة مع مفهوم المهارات الحياتية مثل مفهوم الذكاء العاطفي والكفاءة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية والتي تركز بشكل أكبر على مهارات التعامل مع الآخرين، بينما تركز الكفاءة الاجتماعية على السلوكيات الملاحظة للفرد في الموقف الاجتماعي، وأن هناك مهارات محددة في الموقف الذي يحتاجه الفرد للحصول على النتائج المرغوبة، وفي حالة الذكاء العاطفي يتم التركيز الأكبر على المهارات الشخصية مثل: (الوعي الذاتي في فهم المشاعر، وإدارة العواطف، والتعاطف، وإدارة العلاقات وما إلى ذلك، ومهارات العلاقات مع الآخرين وتتضمن: الدافع الذاتي، تحمل المسؤولية (Sinha, DPM, 2009, p 18).

وتُعد المهارات الحياتية ضرورة حتمية للشباب الجامعي، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها أي طالب لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع المحيط، وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المتغيرة، ولم تعد وظيفة الجامعة تكمن في تلقين العلم بقدر ما تعمل على توجيه الشباب إلى تكوين شخصياتهم وصقل مهاراتهم الحياتية، وتوسيع دائرة تفاعلاتهم وعلاقاتهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتنمية تفكيرهم الناقد والابداعي بما يحقق لهم التوافق والانسجام في المجتمع.

وتُعد مهنة الخدمة الاجتماعية إحدى الركائز الأساسية المعاصرة لتنمية الثروة البشرية التي تتميز بها الدول النامية، فالإنسان هو هدف التنمية الشاملة والإدارة الفعالة وهو أيضاً الأداة الأساسية لتحقيقها، ويوجد العديد من المجالات المتنوعة لتنميتها، وذلك من خلال

طرقها المختلفة (حسن، ٢٠٠٩، ص ١٥)، ولذلك تعمل المهنة على تعديل اتجاهات الشباب السلبية ودعم قيمهم الاجتماعية، ومواجهة مشكلاتهم الشخصية من خلال آليات فنية تستند على قواعد علمية، حيث تقوم بالمساهمة في توفير الإمكانيات وتوجيه طاقات الأفراد برعايتهم لهم من خلال تقديم خدماتها الوقائية والعلاجية والإنمائية (Wilson,2008, p 521)

وهناك دراسات تناولت دور المهنة في التوعية بآثار ومخاطر مواقع التواصل الاجتماعي ومنها دراسة الكعبي (٢٠١٥) والتي توصلت إلى تصور مقترح للتعامل مع الآثار السلبية (الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية) المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي من منظور الخدمة الاجتماعية، ودراسة (أبو العزم، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى تحديد دور الأسرة مع الأبناء، ومهام الممارس العام في الخدمة الاجتماعية لمواجهة مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي سواء كانت من الجوانب التعليمية أو الاجتماعية أو النفسية أو الصحية، دراسة أحمد (٢٠٢٣) التي توصلت إلى آليات مقترحة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي والتي تمثلت في انتشار ظاهرة الالكتروني، نشر الشائعات، والأخبار الكاذبة، وزيادة جرائم الابتزاز الالكتروني.

وتُعد طريقة خدمة الجماعة إحدى طرق الخدمة الاجتماعية التي تهدف إلى إحداث تغييرات مقصودة في الأفراد من خلال ما توفره لهم من خبرات جماعية، وتفاعل اجتماعي بناء يتيح لهم فرص تحسين أدائهم الاجتماعي وتهيئة المناخ الملائم للتنشئة الاجتماعية واكتساب خصائص المواطن الصالح لكي يسهموا بفاعلية في تنمية مجتمعاتهم (مرعي، ١٩٩٨، ص ٥)

وهناك بعض الدراسات التي تناولت دور طريقة العمل مع الجماعات في التخفيف من آثار استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي والتي منها دراسة الزواوي (٢٠١٤) والتي أثبتت أن الأخصائيين الاجتماعيين يروا أن من أبرز الاستخدامات السلبية للفييس بوك من قبل الشباب تظهر في إيمانه وعدم القدرة على الاستغناء عنه، وتوصلت إلى دور مقترح لأخصائي خدمة الجماعة للتخفيف من مشكلة استخدام الشباب السلبي للفييس بوك، دراسة فتح الباب (٢٠١٦) التي توصلت إلى تصور مقترح للتعامل مع الآثار المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لهذه المواقع من منظور طريقة العمل مع الجماعات، دراسة السيد (٢٠١٧) والتي توصلت إلى تصور مقترح لأخصائي العمل مع الجماعات في استخدام هذه المواقع لتعزيز قيم

المسئولية الاجتماعية للشباب الجامعي والمتمثلة في قيم: (الانتماء الاجتماعي، الحقوق الاجتماعية، والالتزام الاجتماعي، والمشاركة الاجتماعية)، دراسة الزواوي (٢٠١٨): والتي توصلت إلى دور مقترح لأخصائي خدمة الجماعة للتخفيف من إيمان الشباب على ارتياد حجرات الدردشة الالكترونية عبر الانترنت، دراسة مصطفى (٢٠١٩) التي توصلت إلى دور طريقة خدمة الجماعة في مواجهة الآثار السلبية المترتبة على استخدام الشباب هذه المواقع سواء كانت آثار اجتماعية أو نفسية أو صحية أو اقتصادية.

ويُعد التدخل المهني جزء من ممارسة الخدمة الاجتماعية، وقد لاقى هذا المفهوم انتشاراً واسعاً في الستينات، ويستخدم لوصف عملية الخدمة الاجتماعية، ويستهدف مساعدة الأفراد على الوصول إلى المستوى اللائق للتوافق الاجتماعي من خلال تفاعلهم مع بعضهم بعضاً ومع الآخرين معتمداً على برنامج أو خطة معينة يتم تصميمها بغرض مواجهة مشكلات اجتماعية محددة أو تلبية احتياجات ومطالب لدى أفراد المجتمع أو مواجهة وضع سئ غير مرغوب فيه (Adams et.al, 2002,p199) ويُعرف بأنه قيام الأخصائي الاجتماعي الذي يعمل مع الجماعة على مساعدة الأعضاء والجماعة في وضع خطة عمل أو برنامج يتضمن أفعال وأعمال وإجراءات في شكل منظم وبناء محدد باستخدام وسائل ممكنة وإتباع أساليب مرتبطة بقدرات وإمكانات الأعضاء من أجل تحقيق أهداف ضرورية للجماعة (عبد اللطيف، ٢٠١٣، ص ٤٩)

وهناك بعض الدراسات التي تناولت دور طريقة خدمة الجماعة أو العمل مع الجماعات في تنمية المهارات الحياتية لأعضاء الجماعة ومنها دراسة ابراهيم (٢٠٠٩) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ايجابية بين ممارسة خدمة الجماعة واكساب الفتيات الأميات المهارات الحياتية والمتمثلة في مهارات (التعاون والمشاركة، التواصل الخاصة بالعلاقات بين الناس، التعاون وإدارة الذات)، دراسة علي (٢٠١١) والتي توصلت إلى أن لطريقة خدمة الجماعة دور فعال في اكساب جماعات الشباب بمراكز الشباب مهارات حل المشكلة والتواصل مع الآخرين والتعلم الذاتي، دراسة ابراهيم (٢٠١٣) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة ايجابية بين ممارسة خدمة الجماعة واكساب المسنات الأرامل المهارات الحياتية والمتمثلة في مهارات (المشاركة، التواصل الخاصة بالعلاقات بين الناس، إدارة الذات)، دراسة أبو زيد (٢٠١٣) والتي استهدفت تحديد العلاقة بين استخدام الارشاد الجماعي في خدمة الجماعة واكساب الشباب المهارات الحياتية، وتوصلت إلى فاعلية أساليب الارشاد الجماعي في اكساب الشباب

المهارة في إدارة الوقت من خلال إقامة علاقة مهنية تتسم بالثقة والاحترام المتبادل وقيام كل عضو بإعداد جدول زمني خاص به وتوزيع أعماله اليومية عليه، وكذلك اكساب الشباب المهارة في حل المشكلات وذلك من خلال قيام كل شاب بتنفيذ المهام الموكلة إليه وتطبيق جميع الخطوات العلمية لحل المشكلة، دراسة عزام (٢٠١٣) والتي استهدفت تصميم برنامج التدخل المهني من منظور نموذج التركيز على المهام واختبار فعاليته في تنمية المهارات الحياتية للشباب مجهولي النسب بالمؤسسات الإيوائية، وتوصلت إلى فاعلية برنامج التدخل المهني بما تضمنه من معارف وخبرات ومهام متعددة في تنمية مهاراتهم الحياتية المتمثلة في مهارة تكوين العلاقات الاجتماعية، وتقدير الشباب لمشاعر الآخرين وتمكين مجهولات النسب اجتماعياً وذلك بإكسابهن القدرة على حل مشكلتهن وتنمية المسؤولية الاجتماعية لمجهولي النسب كمدخل لتأهيلهم للاندماج في المجتمع الخارجي بعد انفصالهم عن المؤسسة، دراسة جودة (٢٠١٦) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي (المقترح) لتحسين بعض المهارات الحياتية وهي (إدارة الوقت، وإدارة الغضب، وتوكيد الذات، وحل المشكلات الاجتماعية المرتبطة بالتعاطي) لدى المتوقفين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية، دراسة حيدر (٢٠١٨) والتي توصلت إلى اسهامات جماعة النشاط المدرسي في تنمية المهارات الحياتية لطالبات التعليم الفني، وأهمها مهارة التفكير الناقد من خلال مجموعة من المهارات كالتركيز على أهداف محددة، نشاط الدافعية، سرعة التقدم نحو الاجادة في العمل، الاستفادة من الامكانيات المعرفية، مواجهة المواقف الصعبة، دراسة مصطفى (٢٠٢٣) التي توصلت إلى أن استخدام النموذج المعرفي السلوكي في خدمة الجماعة أدى إلى الحد من المخاطر الاجتماعية (الأسرية، الصحية، الأخلاقية، التعليمية) المترتبة على ادمان الشباب الجامعي للإنترنت.

وحتى يمكن تحديد مشكلة البحث بدقة، قام الباحثان بدراسة تقدير الموقف وذلك للوقوف على المهارات الحياتية التي يحتاج الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي إلى تميمتها من وجهة نظرهم، وقد تم ذلك بتطبيق استمارة تقدير الموقف على عينة قوامها (٣٠) طالب بإدارة رعاية الشباب كلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط (المجال المكاني للبحث)، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن مهارة تحديد الأهداف هي أقل المهارات الموجودة لدى الشباب الجامعي وبلغت نسبتها ١٤%، وجاء بعدها مهارة إدارة الوقت وبلغت نسبتها ٢٠%، وثالثاً جاءت مهارة اتخاذ القرار وبلغت نسبتها ٢٢%، وأخيراً جاءت مهارة ابتكار أنشطة بديلة

بنسبة ٢٦%، وبهذا يتضح حاجة الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي الى تنمية هذه المهارات الحياتية حتى يتمكنوا من تطبيقها فعلياً في حياتهم اليومية، وذلك من خلال برنامج التدخل المهني لطريقة العمل مع الجماعات والذي سوف ينفذهم معهم الباحثين. وبعد عرض ما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة عن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وما له من تأثير سلبي على الشباب الجامعي سواء من الجوانب التعليمية (التحصيل الدراسي) أو الصحية أو النفسية أو القيمية أو السلوكية او الاجتماعية، ودور مهنة الخدمة الاجتماعية في توعية الشباب بأضرار ومخاطر الاستخدام السلبي لهذه المواقع، وكذلك أهمية طريقة خدمة الجماعة في تنمية المهارات الحياتية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي حتى يستطيعوا الابتعاد عنها أو التقليل من مخاطرم عليهم، ولذلك تحدد موضوع البحث في التساؤل الرئيسي الاتي: هل يؤدي ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة إلى تنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؟

ثانياً: أهداف البحث:

الهدف الرئيس: اختبار فعالية ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

وينبثق من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في:

- ١- اختبار فعالية ممارسة التدخل المهني لطريقة خدمة الجماعة لتنمية مهارة تحديد الهدف لدى الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- اختبار فعالية ممارسة التدخل المهني لطريقة خدمة الجماعة لتنمية مهارة إدارة الوقت لدى الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- اختبار فعالية ممارسة التدخل المهني لطريقة خدمة الجماعة لتنمية مهارة اتخاذ القرار لدى الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٤- اختبار فعالية ممارسة التدخل المهني لطريقة خدمة الجماعة لتنمية مهارة ابتكار أنشطة بديلة لدى الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ثالثاً: أهمية البحث

- ١- الاهتمام المتزايد من الدولة بأوضاع ومشكلات الشباب الجامعي في المجتمع لأنهم عنصر اساسي ومهم في تحقيق أهداف التنمية في كافة المجالات، حيث يُعتمد عليهم في رفعة وتقدم مجتمعمهم.

٢- التزايد المستمر لعدد مستخدمي الانترنت، فقد بلغ عدد مستخدمي شبكة الإنترنت في مصر عام ٢٠١٧ حوالي ٣٣,٧٢ مليون مستخدم، أما في عام ٢٠١٩ فقد بلغ عدد المستخدمين ٤٠,٩٠ مليون مستخدم الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٠، ص (١٦)

٣- تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على المستوى التعليمي والاخلاقي والقيمي والسلوكي والاجتماعي للشباب الجامعي.

٤- تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي تناقشه، حيث تناقش موضوع تنمية المهارات الحياتية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك للتخفيف من الآثار السلبية والمخاطر المترتبة على ارتيادهم لهذه المواقع.

٥- أهمية التدخل المهني في طريقة خدمة الجماعة في طريقة العمل مع الجماعة في تنمية المهارات الحياتية لهؤلاء الشباب من خلال استخدام النماذج والاستراتيجيات والتكنيكات المهنية للطريقة.

رابعاً: مفاهيم البحث

١- مفهوم التدخل المهني بطريقة خدمة الجماعة:

يعرف برنامج التدخل المهني بأنه (الأنشطة التي يستخدمها الأخصائيون الاجتماعيون لحل المشكلات أو الوقاية منها أو تحقيق أهداف تحسين الأحوال الاجتماعية وتحقيق مستوى أفضل) للأفراد، حتى ينعكس ذلك إيجابياً على مستواهم الأدائي وبالتالي زيادة إنتاجهم (السكري، ٢٠٠٠، ص ٢٨٠).

أيضا هناك من عرف التدخل المهني بأنه (كل ما يقوم به الأخصائيون الاجتماعيون مع أعضاء الجماعة من أعمال، وهو ليس هدفاً في حد ذاته، حيث إنه يتعدى مفهوم العلاج ويركز على المشاركة الفعالة والهادفة والمخططة باشتراك كل من العضو والأخصائي الاجتماعي في كل مراحل التدخل المهني (Dubois, Miley, 2004, p 69).

كذلك هناك من عرف التدخل المهني بأنه (قيام أخصائي الجماعة بمساعدة أعضاء الجماعة على وضع خطة عمل أو برنامج يتضمن أعمال وأفعال وإجراءات في شكل منظم وبناء محدد باستخدام وسائل ممكنة، وإتباع أساليب مرتبطة بقدرات وإمكانات الأعضاء من أجل تحقيق أهداف ضرورية للحياة الجماعية، وقد يكون التدخل موقفياً أو مرحلياً لعدة مواقف،

وقد يكون التدخل بالأسلوب المباشر أو غير المباشر، ويعتمد على التوجيه والتأثير المناسب من الأخصائي طبقاً لموضوع هذا التدخل (منقريوس، ٢٠١٢، ص ١٢).

ويعرف أيضاً بأنه: (تأثير عقلي فكري يأخذ أشكال متعددة، وذلك التأثير ينبع من الممارس ويوجه نحو الأعضاء داخل الجماعة بغرض التنمية، كذلك يستهدف التغلب على المعوقات، التي تحول دون تحقيق عمليات النمو للأعضاء) (أحمد، ٢٠٠٣، ص ٢١٩).

وبعد عرض ما سبق يمكن وضع التعريف الإجرائي للتدخل المهني كالتالي:

أ- مجموعة من الجهود المبذولة التي تصمم وتنفذ من قبل أخصائي الجماعة (الباحثان) والخبراء والمتخصصين باعتبارهم (نسق محدث التغيير).

ب- يهدف الباحثان من خلالها إلى تنمية المهارات الحياتية التالية (تحديد الأهداف، إدارة الوقت، اتخاذ القرار، ابتكار أنشطة بديلة) للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي

ج- يحتوي برنامج التدخل المهني على العديد من وسائل التعبير مثل (الاجتماعات- المحاضرات- الندوات- ورش العمل- لعب الأدوار- المشروع الجمعي- حفلات السمر) التي يستخدمها الباحثان لتنمية المهارات الحياتية لهؤلاء الشباب.

٢- مفهوم المهارات الحياتية:

يعرفها معجم المصطلحات التربوية بأنها: المهارات التي تساعد الطلاب على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه، وتركز على النمو اللغوي، والقدرة على تحمل المسؤولية، والتوجيه الذاتي، والمهارات المنزلية، والأنشطة الاقتصادية، والتفاعل الاجتماعي (أحمد، الجمل، ٢٠٠٣، ص ١٤).

وعرفها آخر بأنها مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد في حياته، وينبغي أن يمارسها بنفسه، ولا يمكن أن يستعاض عنها بمساعدة الآخرين، كما أنها تُلبي حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يُسهم في بناء الشخصية بناءً متكاملًا ومتوازنًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً، مثل مهارات: التفكير الابتكاري، والتفكير الناقد، والتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرار، والتواصل الاجتماعي، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتعامل مع الضغوط، وتقدير الذات (يوسف، ٢٠١٠، ص ٢٠).

وهي أيضاً السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للفرد للتعامل بثقة أكبر مع نفسه ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك عن طريق اتخاذ القرارات على المستويات المختلفة (الشخصية، والنفسية، والاجتماعية...الخ) وتطوير آليات تحمل المسؤولية عن الأفعال

الشخصية، وفهم النفس والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين وتقادي حدوث الأزمات، وخلق آليات للتعامل معها عند حدوثها (شاش، ٢٠١٥، ص ١٦).

تُعرف أيضاً بأنها مهارات قابلة للتحويل تُمكن الأفراد من التعامل مع الحياة اليومية والتقدم والنجاح في الجامعة والعمل والحياة الاجتماعية، وهي تتألف من المهارات والمواقف والقيم والسلوكيات والمعرفة المستندة إلى المجال والتي يجب تطبيقها في وئام مع بعضها البعض (هاسكينز، وليو، ٢٠١٩، ص ١٠).

وهي أيضاً الكفاءة النفسية والاجتماعية للشخص للتعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية، وكذلك قدرة الشخص على الحفاظ على حالة من الصحة العقلية واطهار ذلك في السلوك الايجابي التكيفي أثناء التفاعل مع ثقافة الآخرين وبيئاتهم (et.al, 2014, p 197 Kennedy).

وهي أيضاً مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف ومعلومات ومهارات يدوية واتجاهات وقيم ويحتاج كل فرد إلى اتقانها وفقاً لعمره وطبيعة مجتمعه وموقعه في هذا المجتمع ليتفاعل بايجابية وموضوعية مع متغيرات العصر سواء كانت مدركات أو معلومات أو مواقف (علي، ٢٠٠٦، ص ٨٦).

وبعد عرض ما سبق يمكن وضع المفهوم الاجرائي للمهارات الحياتية كالتالي:

أ- مجموعة من القدرات التي يسعى الباحثان إلى تتميتها لدى الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ب- يستخدم الباحثان أنشطة التدخل المهني المختلفة لتتميتها.

ج- تشتمل على مهارات (تحديد الأهداف- إدارة الوقت- اتخاذ القرار- ابتكار أنشطة بديلة).

٣- مفهوم الشباب الجامعي:

التعريف اللغوي للشباب: تعني كلمة الشباب في اللغة العربية أول الشيء، كما تدل على الحدائة والفتوة، عكس الهرم (مختار، ٢٠٠٨، ص ١١٥٦). ويعرف معجم العلوم الاجتماعية الشباب بأنهم الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشر والرابعة والعشرين أي الذين أتموا عادة الدراسة العامة، وتتميز هذه المرحلة بأنها انتقالية إلى الرجولة أو الأمومة، ويتخطى الأفراد فيها مرحلة التوجيه والرعاية ويكونون أكثر تحراً (بدوي، ١٩٧٧، ص ١٠٠).

ويُعرف الشباب اصطلاحاً بأنها مرحلة أواخر المراهقة وأوائل الرشد عموماً ما بين ١٦- ٢٥ سنة، واستعماله قاصراً على الذكور، ويُعرف عادة بأنه الفترة ما بين الصبا والنضج (دسوقي، ١٩٨٧، ص ١٦٨). ويُعرف بأنهم الأفراد الذين يتمتعون بحالة نفسية تتميز بالحيوية وترتبط بالقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الانسانية وتحمل المسؤولية، وهي المرحلة التي ينتقل فيها الشخص من مرحلة أن يعتمد على الآخرين إلى مرحلة يُصبح فيها معتمداً على نفسه (أبو المعاطي وآخرون، ٢٠٠٢، ص ٢٥). وتعرف مرحلة الشباب أيضاً بأنها فترة من الحياة تقع ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة النضج أو البلوغ، وهي مرحلة مبكرة من النمو أو النضج وهي حالة وصفة للتعامل الانساني القوي (حبيب، حنا، ٢٠١١، ص ٣٤٢).

وبعد عرض ما سبق يمكن وضع مفهوماً اجرائياً للشباب الجامعي في هذه الدراسة كما يلي:

- أ- يمثلون الذكور والاناث من طلاب كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة أسيوط.
 - ب- تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ : ٢٣ سنة.
 - ج- أن يكون استخدامهم اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي من ثلاث الى ست ساعات.
 - د- حصلوا على درجات منخفضة على مقياس المهارات الحياتية.
- ٤- مفهوم مدمني مواقع التواصل الاجتماعي:
- يُعرف التواصل لغوياً بأنه (الوصل ضد الهجران والتواصل ضد التصارم) (ابن منظور، ٢٠٠٣، ص ٢٥٤). ويعرف اصطلاحاً بأنه: العملية التي يمكن بمقتضاها يتم تكوين العلاقات بين أفراد المجتمع بصرف النظر عن حجم المجتمع وطبيعة تكوينه، وكذلك تبادل المعلومات، والآراء، والأفكار، والتجارب فيما بينهم (مهدي، ٢٠٠٥، ص ٩).
- وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي على أنها الطرق الجديدة في الاتصال في البيئة الرقمية بما يسمح للمجموعات الأصغر من الناس بإمكانية الالتقاء والتجمع على الانترنت وتبادل المنافع والمعلومات، وهي بيئة تسمح للأفراد والجماعات بإسماع صوتهم وصوت مجتمعاتهم إلى العالم أجمع (صادق، ٢٠٠٧، ص ١٧). وتعرف أيضاً بأنها مواقع تعمل على التأثير بالآخرين والتأثير عليهم أو بمعنى أوضح التبادل الثقافي والمعرفي والمعلومات بين أفراد المجتمع الواحد وبين مجتمع ومجتمع آخر وتبادل الخبرات والمهارات المختلفة واكتساب

الأداب والثقافات واللغات والعادات الاجتماعية المختلفة بين مكونات المجتمع بتكلفة أقل وسرعة أعلى وأسلوب حديث (عبد الجواد، ٢٠١٧، ص ٦٢).

وتعرف بأنها مواقع مجتمعية تشاركية يتشارك فيها أعضائها في الحياة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي لإقامة روابط اجتماعية وثيقة، حيث يتم التفاعل بينهم عبر قنوات اتصال مختلفة تتمثل في الرسائل الفورية، ومشاركة المعلومات وبعض وسائل الاتصال الأخرى ليعبر كل فرد عما بداخله بحرية دون قيود مفروضة عليه (هارون، ٢٠١٧، ص ٢٩). وتعرف بأنها خدمة تتركز في بناء وتعزيز الشبكات الاجتماعية لتبادل الاتصال بين الناس الذين تجمعهم نفس الاهتمامات والأنشطة، أو لمن يهتمون باكتشاف ميول وأنشطة الآخرين، وهدف هذه الخدمات تعتمد على توفير مجموعة متنوعة من الطرق للتعامل مع المستخدمين مثل: المحادثة، الرسائل، البريد الإلكتروني، الفيديو، المحادثة الصوتية، المدونات، المناقشات الجماعية (مختار، ٢٠٠٨، ص ٩).

ويُعرف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه استغراق الانسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية، وُصبح هاجساً له أينما كان ولا يُمكن الاستغناء عنه (الخليفي، ٢٠٠٤، ص ٦٢). ويُعرف الشخص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه ذلك الشخص الذي يستخدم الانترنت بما يتجاوز ٣٨ ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، إضافة إلى الميل إلى استخدام الانترنت بمعدل أكثر تكراراً أو لمدة زمنية أطول تتجاوز ما كان الفرد يخصصه له أصلاً (شند، ٢٠٠٨، ص ٦٣٦). ويُعرف أيضاً بأنه ذلك الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي، وتظهر عليه أعراض اضطرابيه في حالة التوقف أو التقليل من استخدام هذه المواقع (محمد، ٢٠١٠، ص ١٩).

وبعد عرض ما سبق يمكن تعريف مدمني مواقع التواصل الاجتماعي اجرائياً كالتالي:

أ- الأشخاص الذين يمكنهم التوصل الاجتماعي من ثلاث إلى ست ساعات يومياً.

ب- ينخفض مستوى تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية بسبب هذه المواقع.

ج- حصلوا على درجات منخفضة على مقياس المهارات الحياتية.

خامساً: المنطلقات النظرية للبحث:

١- نظرية التفاعل:

التفاعل هو التنبيه والاستجابة المتبادلة للأشخاص في علاقة اجتماعية ويحدث عندما يكون شخصين أو أكثر في اتصال مباشر أو غير مباشر وبحيث يشعر كل منهما بالآخر ويتأثر هذا التفاعل بالعادات والمعايير وعمليات الأخذ والعطاء بين الأفراد ويهدف الأخصائي الاجتماعي إلى التأثير بحيث يتخذ القرارات كنتيجة لتبادل وتكامل الآراء. وتقوم النظرية على مفهومين متداخلين هما: (خضر، ٢٠١٣، ص ١٢١)

أ- التفاعل بين المرسل والمستقبل.

ب- الاستجابة أو التغذية العكسية التي يبعث بها المتلقي إلى المرسل حول ما وصله من رسائل، حيث تعمل هذه الاستجابة على تحويل الاتصال من بعده الأحادي الخطي إلى بعده التفاعلي الدائري القائم على سلسلة من الأفعال وردود الأفعال بين المرسل والمتلقي.

وقد استفاد الباحثان من معطيات هذه النظرية من خلال:

- تفسير التفاعل الاجتماعي للشباب الجامعي مدمن مواقع التواصل الاجتماعي مع غيره من الشباب عن طريق كافة وسائل التواصل الاجتماعي.
- تفسير الدور الذي يؤديه الشاب في العالم الافتراضي من خلال إعادة انتاج للقيم والمثل والاخلاقيات التي تربي عليها في المجتمع الذي يعيش فيه.
- توجيه الباحثان إلى أهمية تكوين العلاقة المهنية بأسسها المهنية مع الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي حتى يمكنه تحقيق أهدافه من التفاعل معهم وهو تنمية المهارات الحياتية لديهم.
- العمل على توجيه التفاعل بين هؤلاء الشباب حتى تكون علاقاتهم فيما بينهم إيجابية، هذه العلاقات التي تمكنهم من زيادة زيادة الثقة في أنسفسهم وزيادة معارفهم ومهاراتهم وبالتالي تمكينهم من تعديل سلوكياتهم وحل مشكلة ادمانهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

٢- نظرية الاستخدامات والإشباع:

وتهتم هذه النظرية بدراسة الاتصال الجماهيري دراسة وظيفية منظمة، وترى أن الأفراد عنصر فعال في انتقاء رسائل ومضمون وسائل الاعلام المفضلة لديهم سواء على وسائل

الاعلام التقليدية مثل الصحف الورقية والاذاعة والتلفزيون، أو وسائل الاعلام الالكترونية الموجودة على شبكة الانترنت، فمن خلال منظور الاستخدامات والاشباع لا يُعد الجماهير مجرد مستقبلين سلبيين لوسائل الاعلام الالكترونية، وإنما يختارون الوسائل التي يُريدون التعرض لها والتي تلبي احتياجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال مواقع المعلومات والترفيه المتاحة (حسن عماد مكاوي، ١٩٩٨، ص ٢٣٩).

ولقد تم الاستفادة من معطيات هذه النظرية من خلال:

أ- معرفة الدوافع التي تؤدي بالشباب الجامعي للمشاركة في مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تقترض النظرية الجمهور النشط الذي يتميز بالحيوية والايجابية في اختيار ما يحتاج إليه من مضامين تعرض له في هذه المواقع وله حاجات يشبعها من هذه المواقع ومنها الحاجات الترفيهية والمتمثلة في (الاسترخاء، التسلية، اللعب، والتنفيس عن الذات، والهروب من ضغوط ومشكلات الحياة)، والحاجات النفسية والمتمثلة في (الدعم والأمان وتعزيز الثقة بالنفس اكتساب المعرفة والتعلم الذاتي) والحاجات العاطفية والمتمثلة في (الاحترام والتكريم والاشادة والمواساة في المواقف المحزنة)، والحاجات الاجتماعية والمتمثلة في (زيادة العلاقات والصدقات، الحصول على التدعيم والمساندة المتبادلة من الاخرين).

ب- النظر إلى الشباب الجامعي كجمهور نشط يعرف جيداً الايجابيات والسلبيات لهذه المواقع، ولكنه قد لا يستطيع بمفرده التخلص من السلبيات المترتبة على هذه المواقع.

ج- مساعدة جماعات الشباب الجامعي على الاستخدام الآمن هذه المواقع بما يفيدهم في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية من خلال تنمية معارفهم ومهاراتهم وسلوكياتهم وتعريفهم بالايجابيات والسلبيات المختلفة لهذا المواقع حتى يكون لديهم القناعة التامة باختيار الايجابي والنافع منها والبعد عن السلبي والضار منها.

سادساً: الإطار النظري للبحث:

المحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي:

١- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي: (الشمالية، ٢٠٢٠، ص ١٢٤)

أ- التفاعلية والمشاركة: يتسم التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي بالتفاعلية، إذ يقوم كل عضو بإثراء صفحته الشخصية سواء ما يتعلق بشخصية (رياضية، أو أزياء، أو موسيقى، أو بعض المعالم الأثرية) التي يرغب في تقديمها للآخرين، وتسمح هذه المواقع

للأعضاء بمشاركة تلك المنشورات أو التعليق عليها أو ابداء الاعجاب بها، ويستطيع الشخص الذي قام بالنشر مشاهدة ردود الآخرين وتفاعلهم والرد عليهم مباشرة.

ب- سهولة الاستخدام: حيث لا يحتاج العضو لمهارات خاصة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، كما أن معظم مواقع التواصل الاجتماعي توفر صفحات خاصة باللغة الرسمية لكل مجتمع.

ج- الحضور الدائم: حيث لا تتطلب عملية الاتصال الحضور، فيمكن للعضو الاتصال بالعضو الآخر عن طريق ترك رسالة نصية أو صور أو معلومات.

د- التلقائية: حيث لا يوجد تخطيط أو تنسيق للتواصل بين الأفراد وعدم وجود لوائح وقيود تنظيمية تحكم ذلك التواصل.

هـ - قلة التكلفة: حيث أن التسجيل في هذه المواقع مجاني.

٢- أهمية مواقع التواصل الاجتماعي: (Aren, K 2010, p 32)

أ- تسمح للأفراد بالتواصل مع أفراد آخرين كان من الصعب التواصل معهم لفترة طويلة من الزمن.

ب- تمكن الأفراد من انشاء المجموعات المتجانسة أو المختلفة واقامة العلاقات الجديدة.

ج- تؤثر بدرجة كبيرة في العمليات الاجتماعية من خلال تسهيل وصول الفرد إلى المعلومات، كما أنها تسهم في التأثير على قدرة الفرد لتنفيذ الخطط والاستراتيجيات في المشاريع المختلفة.

د- يمكن استخدام هذه المواقع في الحملات الاجتماعية المسؤولة عن مكافحة الفقر أو الأمراض أو دعم الحملات السياسية أو تنسيق المظاهرات أو الحصول على الوظائف.

٣- مواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب الجامعي بكثرة:

أ- الفيسبوك: إحدى مواقع التواصل الاجتماعي الذي يتواصل من خلاله المستخدمون من خلال انشاء ملف شخصي وإضافة المستخدمين الآخرين، وتبادل الحوارات والردشات معهم، كما تستخدمه العديد من المؤسسات والشركات للترويج والاعلانات للمنتجات (باشا، باشا، ٢٠٢٠، ص ٢٥)

ب- التويتر: وهو عبارة عن موقع لا يقل أهمية عن الفيس بوك وهو يسمح للمغردين ارسال رسائل قصيرة لا تتعدى ١٤٠ حرف للرسالة الواحدة. (الدليمي، ٢٠٠٤، ص ٤٧)

ج- اليوتيوب: وهو عبارة عن موقع متخصص بمشاركة الفيديو ويسمح للمستخدمين بمشاهدة ومشاركة مقاطع الفيديو بشكل مجاني في بعض الأحيان. (الحاجي، ٢٠٠٢، ص ١٨)

د- الواتس اب: انتشر استخدام الواتس اب بين الشباب لسهولة التعامل مع هذه التقنية من خلال الهاتف المحمول وامكانية تشكيل مجموعات التواصل وتحويل الرسائل النصية والصور وامكانية الحفظ، بل أصبحت الوسيلة الشعبية للتواصل الاجتماعي والمؤثر الفاعل على السلوك الفردي والجماعي، ويستخدم الواتس اب كذلك في تداول الأخبار، وفي التعليم والاجتماعات والتوعية والدعوة والارشاد.

هـ- الانستجرام: هو من المواقع التي اكتسبت شعبية على المستوى الفردي والمؤسسي، حيث أنه يعزز الاتصالات السريعة عبر الصور والتعليقات عليها أو تسجيل الاعجاب.

و- المدونات: هو نوع من المواقع الالكترونية تُكتب فيها التدوينات لنقل الأخبار أو التعبير عن الأفكار وتسجيل المذكرات، ويتولى صاحب المدونة إدارتها وإضافة النصوص والوثائق والوسائط المتعددة من صور ومقاطع صوتية ومرئية مع امكانية الحذف والتعديل (الشاعر، ٢٠١٥، ص ص ٦٥ - ٦٦)

٤- الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي: (محمد، ٢٠١٠، ص ١٩)

- أ- اشتهاؤ المدمن موضوع إدمانه (استخدام هذه المواقع) دائماً.
- ب- الشعور بألم شديد، بالإضافة إلى العصبية والتوتر عند مفارقتة هذه المواقع.
- ج- مزاج مضطرب، وضيق وتأفف.
- د- حصول خلافات مع العائلة والأصدقاء.
- هـ- تراجع في المستوى الدراسي.
- و- ابتعاد عن الفعاليات والنشاطات الاجتماعية والتقليل منها.
- ز- عدم القدرة على السيطرة على وقت ومدة الابحار على الشبكة.
- ٥- الآثار السلبية المترتبة على ادمان مواقع التواصل الاجتماعي: (رفاعي، الورداني، ٢٠١٥، ص ١٢)

أ- الآثار الاجتماعية: يؤدي الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي إلى العزلة الاجتماعية، الاغتراب الأسري، وعدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية.

ب- الآثار النفسية: يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع إلى الشعور بالخجل والقلق والتوتر لدى بعض المستخدمين، انفصال الشخصية لدى البعض.

ج- الآثار الصحية: يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع إلى الخمول والكسل والإرهاق والاعياء والاجهاد، ومشكلات بالعين والظهر والرقبة.

د- الآثار الثقافية: يطلع البعض على ثقافات لا تتناسب مع العمر الزمني لهم، واعتناق أفكار متطرفة، اكتساب قيم سلبية، واهتزاز منظومة القيم المجتمعية لدى البعض.

هـ- الآثار التعليمية (الأكاديمية): يؤدي إلى تدني المستوى التحصيلي لدى البعض، اهمال الواجبات الأكاديمية وبالتالي حدوث الكثير من المشكلات السلوكية.

٦- طرق الوقاية والعلاج من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي: (حموده، ٢٠١٥، ص ٢٢٢)

ينصح الأطباء الأفراد المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي بتنظيم ساعات العمل او الترفيه على هذه المواقع، كأن تكون ساعتان فقط يومياً حتى لا تنقع فريسة لهذا الادمان عن طريق:

أ- ارشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.

ب- ضرورة إلزام مقاهي الانترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقاً للدين والخلق بإدراج برامج تمنع الشباب والمراهقين من الدخول في الواقع الحساسة، وعمل جدول زمني لاستخدام الانترنت بحيث لا يزيد عن ٣ ساعات يومياً.

ج- أما عن الاساليب العلاجية:

(١) أسلوب الضبط الذاتي:

-تعويد المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي على اسلوب كبح جماح نفسه.

-ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدلاً من تصفح هذه المواقع.

- تحديد وقت الدخول إلى الشبكة بساعة واحدة كضابط خارجي.

(٢) الرقابة الأسرية: التي تحدد ساعات استخدم هذه المواقع ومجالاتها.

(٣) العلاج التصبري: يركز على اعتراف الشخص بأنه مدمن لهذه المواقع، وبالتالي يتحمل

جزءاً من مسؤوليته في العلاج.

(٤) العلاج الأسري: ويكون من خلال توعية الابناء بأهمية هذه المواقع في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، والتعرف على مشكلات الأبناء، زيادة مساحة الحوار في اطار الاحترام المتبادل.

(٥) علاج متلازمة النفق الرسغي: وذلك من خلال اعطاء المدمن على هذه المواقع فيتامين B، ونصحه بأهمية إضافة المكملات الغذائية، تجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد، عدم الافراط في تناول الأغذية التي تحتوي على فيتامين E.

المحور الثاني: المهارات الحياتية:

أولاً: أهمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي: (عمران وآخرون، ٢٠٠١، ص ١٠٢)

- ١) اكساب الشباب الجامعي خبرة مباشرة في التعامل مع الأشخاص والظواهر.
- ٢) جعل المتعلم قادر على التعامل السليم مع الآخرين.
- ٣) جعل المتعلم يشعر بالفخر والاعتزاز بالنفس.
- ٤) ربط حاجات المتعلم ومواقف الحياة باحتياجات المجتمع.
- ٥) اعطاء الفرصة للطالب للحياة بشكل أفضل، في ظل التغيرات المعلوماتية والتكنولوجية المتلاحقة (عطية، ٢٠٠٩، ص ٨٤).
- ٦) القدرة على التفاعل الجيد بين الطالب والطالب الآخرين بالمجتمع.
- ٧) تمكين الطالب من مواجهة مواقف الحياة المختلفة.
- ٨) تنمي القدرة على التخطيط السليم والمدرّوس للمستقبل.
- ٩) بناء شخصيات تتصف بالإبداع والابتكار والتجديد.

ثانياً: تصنيف المهارات الحياتية:

وجهة النظر الأولى: وجهة نظر كوجك (٢٠٠١): صنفت المهارات الحياتية إلى: (كوجك، ٢٠٠١، ص ٤٥)

- ١- مهارات انفعالية، وتشمل: ضبط المشاعر، والتحكم في الانفعالات، وسعة الصدر، وتحمل الضغوط بأشكالها، والقدرة على التكيف، وتقدير مشاعر آخرين، والقدرة على مواكبة التغيير.
- ٢- مهارات اجتماعية، وتشمل: تحمل المسؤولية، واحترام الذات، والمشاركة في الأعمال الجماعية، والقدرة على تكوين علاقات، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة على التفاوض، وأداء بعض الأعمال المنزلية والأسرية، وتقبل الخلافات، والقدرة على التواصل.

٣- مهارات عقلية، وتشمل: القدرة على التفكير الناقد، ومعرفة أفضل طرق لاستخدام الموارد، والقدرة على التعلم الذاتي، والتعلم المستمر، والقدرة على البحث والتجريب، وإدراك العلاقات، والقدرة على الإبداع والابتكار.

وجهة النظر الثانية: وجهة نظر شيماموتو وإيشي (Shimamoto & Ishii (2006)

قاما بتصنيفها إلى مهارتين عاميتين وهما: المهارات المستخدمة بشكل أساس ورئيس في المواقف الشخصية مثل: (التخطيط، وتلخيص المعرفة، واحترام الذات، والتفكير الإيجابي)، وهناك المهارات المستخدمة بشكل عام في المواقف الشخصية مثل: (العلاقات الطيبة والقيادة والتعاطف وأسلوب التعامل مع الآخرين) (Shimamoto & Ishii , 2006, p 218).

وجهة النظر الثالثة: وجهة نظر فراندا (Vranda (2009

صنفها إلى عشرة مهارات أساسية وهي: (اتخاذ القرار، وحل المشكلات، والتعاطف، والوعي الذاتي، التواصل، العلاقات الشخصية، التعامل مع العواطف، التعامل مع التوتر، التفكير الإبداعي والتفكير النقدي)، (Vranda, 2009 , p 25)

وجهة النظر الرابعة: وجهة نظر إبراهيم (٢٠١٢):

وقد صنفها إلى ١٢ مهارة أساسية وهي: مهارة التعامل مع العواطف، الاتصال والتواصل، حل المشكلات، التفكير الناقد، التعامل مع الضغوط، الصحة، اتخاذ القرار، التوعية الغذائية، إدارة الوقت، الثقة بالنفس، الوعي بالذات، التعامل مع الآخرين، التفكير الإبداعي (إبراهيم، ٢٠١٢، ص ٢٤).

وجهة النظر الخامسة: وجهة نظر هيئة اليونسيف (٢٠١٧):

وقد صنف المهارات الحياتية إلى اثني عشر مهارة وهي: الابتكار والتفكير الناقد وحل المشكلات والتعاون والتفاوض وصنع القرار وإدارة الذات والقدرة على التكيف والتواصل واحترام التنوع والتعاطف والمشاركة. (UNICEF, 2017 , p 30).

وجهة النظر السادسة: وجهة نظر بيرسون وآخرون (Pearson , (2020

قد صنفها على أنها تتضمن: التفاعل مع الآخرين، التغلب على الصعوبات وحل المشكلات، أخذ زمام المبادرة، إدارة الصراع، فهم واتباع التعليمات (Pearson et. al, (2020).

ثالثاً: عوامل اكتساب المهارات الحياتية: (ابراهيم، ٢٠١٠، ص ١٩)

١- العلاقات المدعمة: وجود العلاقات المدعمة يجعل الفرد يُصر على اكتساب المهارة أو يهملها.

٢- نماذج التقويم: قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة.

٣- تتابع الاثابة: والتي قد تكون ايجابية مثل الحصول على التشجيع.

٤- التعليمات: معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت ولكن هناك تعليمات لمهارات العمل والدراسة والحفاظ على الصحة ينبغي تعلمها بطريقة صحيحة خارج البيت.

٥- اتاحة الفرصة: عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية يصعب اكتسابه لتلك المهارات.

وبناءً على دراسة تقدير الموقف يرى الباحثان أن هناك أربع مهارات لو أحسن استخدامها الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي لأصبحوا قادرين على التخلص من هذا الادمان بصورة تدريجية، وهذا المهارات هي:
أولاً: مهارة تحديد الأهداف:

أي العمل على تحديد مجموعة من الأهداف التي تساعد على التقليل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي نبدأ بتقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى وأهداف طويلة المدى، فالأهداف الصغرى قصيرة المدى: هي تلك الأهداف اليومية والبسيطة، والوقتية غير المرحلية، والتي من خلال تحقيقها يتم الوصول إلى تحقيق الأهداف الكبرى طويلة المدى، ويمكن وضع هدف كبير ينص عن الامتناع عن الدخول على مواقع التواصل لمدة شهر كامل وملاء وقت فراغه الرقمي بأنشطة جديدة كقراءة الكتب أو ممارسة الرياضة أو ممارسة هواية جديدة، ويمكن تقسيم هذا الهدف إلى أهداف فرعية وهو يوم واحد بأن تبتعد نهائياً عن الدخول إلى هذه المواقع. ويمكن تنمية مهارة تحديد الأهداف للتقليل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق عدة خطوات تتمثل في: (الكلاب، ٢٠١٦، ص ص ٣٨: ٤٨)

أ- اتخاذ قرار حازم: وهي أولى خطوات تحديد الأهداف وذلك مهما كلفك هذا القرار من صعاب.

ب- ضع قائمة بالخسائر المترتبة على ادمانك لمواقع التواصل الاجتماعي.

ج- حدد الأولويات: وذلك للأهداف التي تريدها من تقليدك لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

د- رتب الأولويات: وهذا يخلصك من العقبات التي تعترض تقدمك نحو تحقيق الهدف.

هـ- ضع خطة للتنفيذ: حيث لا بد من وضع خطة للإقلاع عن هذه المواقع بما يتناسب مع أهدافك وطريقة التنفيذ، ويستلزم ذلك تنظيم الوقت والتحكم فيه.

و- استفد من الفشل: لا تحبط إذا فشلت أو أخطأت في الإقلاع عن هذه المواقع، بل استفد من هذا الفشل.

ز- ثابر: لا تيأس لمجرد فشلك في الإقلاع عن هذه المواقع، ولكن حاول بأسلوب آخر غير الذي اتبعته وأدى للفشل.

ح- كن صادقاً مع نفسك: تأكد وأنت في طريقك لتحقيق الهدف إنك صادقاً مع نفسك فيما تنجز، لا تكذب وتوهم نفسك أنك أديت ما عليك، نفذ كل خطوة بصدق وأمانة حتى تتقدم بثبات نحو الهدف.

ثانياً: مهارة إدارة الوقت:

يرتبط مفهوم إدارة الوقت بالزمن الخاص المتاحة للفرد بعد انتهاء مدة العمل الرسمي الذي يستطيع الفرد من خلاله ممارسة أعماله ونشاطاته كما يريد انطلاقاً من تخطيطه وتنظيمه (الخطيب، ٢٠٢٤، ص ٥)

ويُعرف الوقت بأنه أثن ما نملكه في الحياة، بيد أننا نتقن في اضعائه وقتله، والتفريط فيه، غير عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا، فالوقت هو الحياة كما يقولون. (الفقي، ٢٠٠٩، ص ٢٥). ويُقصد بإدارة الوقت بأنها تلك العملية المستمرة من التخطيط والتحليل والتقييم المستمر لكل النشاطات التي يقوم بها الفرد أثناء ساعات العمل في المنطقة التي يعمل بها في فترة زمنية معينة، بهدف تحقيق كفاءة وفعالية مرتفعة في الاستفادة من الوقت المتاحة وصولاً إلى الأهداف المنشودة (أبو النصر، ٢٠١٥، ص ٦٢)

ويُعد إضاعة الوقت من أبرز التهم التي تُوجه لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث يقضي العديد من الشباب الجامعي وقتاً طويلاً على تلك الشبكات دون فائدة على حساب متطلباتهم الأكاديمية، وواجباتهم الأخرى، ولذا فإن هناك العديد من الدراسات تؤكد الارتباط الوثيق بين طول الوقت الذي يقضيه الفرد على تلك الشبكات وتدني الأداء الأكاديمي ، (Ishfaq A., Tehmina Q., (2011 p5670)، ويؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع

إلى الاستحواذ على معظم أوقات الشباب، وبالتالي انشغالهم عن العديد من الأنشطة المهمة في حياتهم اليومية سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو أسرية، وعندما يُصبح هذا الاستخدام معرقلاً لعيش حياة طبيعية لهم، فيمكننا الحديث في هذه الحالة على أنه استخدام غير عقلائي، ويمكن أن يصل إلى مرحلة الإدمان (جقريف، ٢٠١٧، ص ٢٥٦).

ويمكن تنمية مهارة إدارة الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال:

١- احسب وقت دخولك على هذه المواقع: هناك تطبيقات عديدة تحسب لك وقت دخولك للتطبيق وخروجك منه، وتساعدك هذه التطبيقات على معرفة أكثر التطبيقات التي تُضيع وقتك حتى تتجنبها.

٢- نظم وقتك: ضع لنفسك قواعد في التعامل مع وقت الفراغ، وهو أن يكون الدخول على هذه المواقع بوقت منضبط وبعد الانتهاء من كافة الأعمال الأساسية والمهمة.

٣- إزالة المتابعة للأشخاص غير المهمين: حيث يجب التوقف عن متابعة الأشخاص الذين لا يضيفون لك معلومات جديدة أو أخبار مثمرة أو يضيعون وقتك على هذه المواقع.

٤- الاستفادة أكثر بمتابعة الأشخاص الرائعين: حيث يمكن الاستفادة منهم في تطوير المعارف والمهارات والخبرات الحياتية وبالتالي تطوير الذات والشخصية للأفضل.

٥- قم بأخذ راحة من مواقع التواصل الاجتماعي: حيث يجب تعيين فواصل وأم بدون الدخول على هذه المواقع، حيث يفيدك ذلك بشكل تدريجي على التعامل مع هذه المواقع بشكل مستقل ويزيد من سيطرتك عليه وعدم العودة لإدمانك لهذه المواقع.

ثالثاً: مهارة اتخاذ القرار:

يُعرف اتخاذ القرار بأنه القدرة على تحديد المشكلة والاختيار بين البدائل، وتحديد المخاطر والعواقب المترتبة على كل بديل، واختيار البديل، وأخيراً تقييم الوضع الموجود et. (Bryant al, 2012). وإن من أهم أسباب النجاح في الحياة إجادة صنع القرارات واتخاذها في الوقت المناسب في أي جانب من جوانب الحياة المختلفة سواء في تعاملك مع نفسك أو في تعاملك مع الغير، وكثير من الناس يعملون ويجتهدون ثم في لحظة حاسمة من مراحل عملهم يحتاجون لقرار صائب حاسم لكنهم بترددهم وعدم اقدامهم على اتخاذ ذلك القرار أو بسبب عدم معرفتهم وتأهلهم لاتخاذ القرار يضيعون عملهم السابق كله وربما ضاعت منهم فرص لن تتكرر مرة أخرى (أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ١٥٣).

وهناك بعض الأسباب التي تمنع الشباب الجامعي من اتخاذ القرار بالابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي والتي منها الخوف من أن تفوتهم الدعوات لحضور الحفلات والمناسبات أو فرص الترفيه والثثرة مع الأصدقاء والمعارف، والبعض تخيفهم فكرة التخلي عن الصورة التي رسموها لأنفسهم على هذه المواقع لفترات طويلة، وآخرون يرون أن عليهم اثبات وجودهم على تلك المواقع لتحقيق النجاح في عملهم، ولو حدد الشاب الاسباب التي دفعته للمشاركة في هذه المواقع وإلى أي مدى يستفيد منها بالفعل لأنه ذلك من اتخاذ القرار الصائب بالابتعاد عن المشاركة فيها. **وتمر مهارة اتخاذ القرار بمراحل تتمثل في: (زيتون، ٢٠٠٣، ص ٤٢)**

- ١- وجود موقف أو قضية تفرض على الفرد اتخاذ قرار.
 - ٢- وجود عدة اختيارات على الفرد الاختيار من بينها.
 - ٣- جمع معلومات عن كل اختيار.
 - ٤- تقييم كل اختيار في ضوء معايير أو قيم قد تختلف من شخص لآخر.
 - ٥- ترتيب الاختيارات بحسب أفضلية اختيارها.
 - ٦- اختيار أفضل البدائل.
- ويمكن تنمية مهارة اتخاذ القرار السليم للتقليل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي باتباع النصائح التالية: (مصطفى، ٢٠٠٣، ص ٢٢)

١. كن حاسماً عند اتخاذك للقرار.
٢. لا تُضيع وقتك في الأسف على فشل قراراتك السابقة.
٣. تعلم من قراراتك السابقة.
٤. لا تخف من الخطأ أو الفشل.
٥. من الخطأ أن يكون الصفر نقطة بدايتك، دائماً ابدأ من حيث انتهت إليه خبراتك وخبرات الآخرين السابقة فإن ذلك يوفر عليك الكثير.
٦. طالما لديك الفرصة في التفكير والتأني فلا تتركها أمامك فإن هناك الكثير من الوقت والتفكير والتحليل، فلا تتسارع واستعد بالوقت المتاح أمامك بحيث لا يؤثر على كفاءة القرار.
٧. ليس معنى السرعة في اتخاذ القرار سيئاً.
٨. لا تستخدم برنامج تفكير واحد لكل القرارات بل تختلف القرارات من حيث طبيعتها وهدفها والمستفيدين منها.

٩. التوقيت المناسب جزء مهم لقوة القرار.

١٠. المشورة والانصات للآخرين يعني الابتكار في القرار.

رابعاً: مهارة ابتكار أنشطة بديلة:

يعرف الابتكار بأنه التفكير الذي يمكن الشباب الجامعي من تطبيق خيالهم لجذب الأفكار وطرح الأسئلة وصياغة الفرضيات، وتجريب البدائل والمعطيات وتقييم أفكارهم وأفكار الآخرين الناتجة (6 p, 2014, Berki & Kamylyis). ويمكن تنمية مهارة ابتكار أنشطة بديلة للشباب الجامعي على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال:

١- التطوع والمساعدة: من خلال تشجيع الشباب على المشاركة في أنشطة التطوع والمساعدة في المجتمع. يمكنه مثلاً المشاركة في حملات التنظيف، أو زيارة دور الرعاية، أو التطوع في المؤسسات المختلفة لتقديم الخدمات لأفراد المجتمع المحتاجين.

٢- الاستكشاف والرحلات: من خلال تنظيم رحلات استكشافية مع الشباب إلى الطبيعة، الحدائق، المتاحف، والمعارض.

٣- تعلم لغة أو مهارة جديدة: من خلال تشجيع الشباب الجامعي على تعلم لغة جديدة أو تحسين مهاراته في لغات أخرى، ويمكنه استخدام تطبيقات أو دورات عبر الإنترنت لتعلم اللغات بطريقة ممتعة.

٤- الأنشطة الاجتماعية: من خلال تشجيع الشباب الجامعي على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية في الجامعة أو في المجتمع، مثل النوادي الاجتماعية، والمجموعات الرياضية، والفعاليات الثقافية، يمكن أن يكون لديه فرصة للتعرف على أصدقاء جدد وتطوير مهارات التواصل.

٥- التسويق الإلكتروني: وذلك من خلال المشاركة في انشاء محتوى جذاب يمكن أن يعود بالريح الكثير على الشباب الجامعي بدلاً من الوقت المهدر على هذه المواقع بدون فائدة.

سابعاً: الإجراءات المنهجية للبحث:

١- نوع البحث: تُعد هذه الدراسة من الدراسات شبة التجريبية والتي تسعى إلى اختبار فعالية ممارسة برنامج للتدخل المهني في طريقة خدمة الجماعة باعتباره (متغير مستقل) لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (كمتغير تابع).

٢- منهج البحث: توافقاً مع نوع الدراسة وأهدافها فإن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي الذي تتمثل فيه خطوات المنهج العلمي وذلك بالاعتماد على التصميم التجريبي

الذى يقوم على استخدام التجربة القبلية البعدية باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مع محاولة التحكم في مختلف المتغيرات أثناء فترة التطبيق قدر الامكان.

٣- فروض البحث: تتحدد فروض البحث في التالي:

الفرض الرئيس: من المتوقع وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة برنامج للتدخل المهني في خدمة الجماعة وتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

وينبثق من هذا الفرض مجموعة من الفروض الفرعية تتمثل في:

أ- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ب- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للجماعة الضابطة على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ج- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للجماعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

د- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

٤- أدوات البحث: اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية:

أ- مقياس المهارات الحياتية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثان).

ب- تحليل محتوى التقارير الدورية وذلك لمعرفة تأثير ممارسة برنامج للتدخل المهني في طريقة خدمة الجماعة لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

وفيما يلي عرض لإجراءات تصميم المقياس:

أ- مرحلة تحديد موضوع المقياس وأبعاده:

تم تصميم مقياس المهارات الحياتية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي وذلك بالرجوع الى التراث النظري والمقاييس المرتبطة بموضوع الدراسة، وقد تحددت أبعاد المقياس في الآتي:

- مهارة تحديد الأهداف.
- مهارة إدارة الوقت
- مهارة اتخاذ القرار
- مهارة ابتكار أنشطة بديلة

ب- مرحلة صياغة عبارات المقياس وتحديدها:

تم صياغة العبارات المرتبطة بكل بعد في صورته الاولية، حيث بلغت عدد عبارات المقياس (٨٠) عبارة موزعة على أبعاد المقياس (٤) أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بُعد.

ج- مرحلة التحقق من صدق المقياس: تم عرض المقياس على عدد (١٠) من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية، وكلية التربية قسم علم النفس والآداب قسم علم النفس بجامعة أسيوط وذلك لإبداء آرائهم العلمية والاستفادة من توجيهاتهم البناءة في أبعاد وعبارات المقياس سواء بالحذف أو الاضافة أو التعديل.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، أمكن التحقق من الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) بأكثر من طريقة، حيث أمكن حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وأيضاً أمكن حساب الاتساق الداخلي، ويمكن توضيح الثبات والصدق كما يلي:

جدول (٢) ثبات ألفا كرونباخ مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني

مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ٣٠)

المتغيرات	ألفا كرونباخ
مهارة تحديد الهدف	٠,٨٨٨
مهارة إدارة الوقت	٠,٩٤١
مهارة اتخاذ القرار	٠,٨٤٢
مهارة ابتكار أنشطة بديلة	٠,٨٩٥
الدرجة الكلية	٠,٩١٢

يتضح من الجدول (٢) أن مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي يتمتع بثبات ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة الفا كرونباخ (٠,٨٨٨، ٠,٩٤١،

٠٠,٨٤٢ ، ٠٠,٨٩٥ ، ٠٠,٩١٢) للأبعاد الفرعية وهي مهارة تحديد الهدف ، مهارة إدارة الوقت ، و مهارة اتخاذ القرار ، مهارة ابتكار أنشطة بديلة ، والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على التوالي، كما يتسم المقياس بثبات جيد من خلال التجزئة النصفية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (٠,٨١٠) للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، كما بلغ ثبات التجزئة الصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون (٠,٨٩١) للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، وهي قيم جميعها تدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل هناك اطمئنان عند استخدام المقياس لدى عينة الدراسة الحالية.

أيضًا للتأكد من كفاءة المقياس السيكومترية أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٣) التالي:

جدول (٣) الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ٣٠)

الدرجة الكلية	المتغيرات
**٠,٨٨٥	مهارة تحديد الهدف
**٠,٩٠٨	مهارة إدارة الوقت
**٠,٩٢١	مهارة اتخاذ القرار
**٠,٩٠٥	مهارة ابتكار أنشطة بديلة
**٠,٩١٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٣) أن مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي يتسم باتساق داخلي مرتفع لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط للاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٨٨٥ - ٠,٩٢١) وجميع القيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) لمقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

**جدول (٤) مؤشرات النموذج في مقابل المؤشرات المعيارية لمقياس المهارات
الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي**

اسم المؤشر	مؤشرات النموذج (غير دال)	الدرجة المعيارية للمؤشر غير دال
X2	٠,١٢٩	
DF	٢	
df/X2	٠,٠٦٤	أقل من ٥
CFI	٠,٩٩٥	من ٠,٩٠٠ فأكثر
RMSEA	٠,٠٠٠	من ٠,٠٠٨ فأقل
IFI	٠,٩٠٩	من ٠,٩٠٠ فأكثر
TLI	٠,٩٦٥	من ٠,٩٠٠ فأكثر
GFI	٠,٩٩٩	من ٠,٩٠٠ فأكثر
RMR	٠,٠١٧	من ٠,٠٠٨ فأقل
AGFI	٠,٩٩٥	من ٠,٩٠٠ فأكثر
PGFI	٠,٢٠٠	من ٠,٩٠٠ فأكثر

د- مرحلة تعديل المقياس: تم إجراء التعديلات اللازمة للمقياس وفقاً لآراء السادة المحكمين، حيث تم استبعاد العبارة التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن ٨٠%.

هـ- تحديد أوزان فقرات المقياس: وذلك على التدرج الثلاثي (دائماً- أحياناً- نادراً)

و- مرحلة الصياغة النهائية: في هذه المرحلة وعقب الانتهاء من تعديل عبارات المقياس وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين، قام الباحثان بتوزيع عدد (٦٤) عبارة على أبعاد المقياس بالتساوي وذلك بواقع عدد (١٦) عبارة لكل بعد.

٥- مجالات البحث :

أ- **المجال المكاني:** إدارة رعاية الشباب بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط

ب- **المجال البشري:** تمثل اطار المعاينة من (٣٢) طالب من طلاب الخدمة الاجتماعية وقد تم تقسيم هذه العينة إلى جماعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (١٦) عضو لكل جماعة.

ج- **المجال الزمني:** وهي الفترة التي سوف استغرقها الباحثان في تطبيق برنامج التدخل المهني مع أعضاء الجماعة التجريبية وكان في الفترة الزمنية من ٢٨ فبراير إلى ٣٠ مايو ٢٠٢٤.

٦- **صعوبات واجهت الباحثان أثناء تطبيق برنامج التدخل المهني وطرق التغلب عليها:**
أ- **عدم توافق مواعيد الاجتماعات مع جدول محاضرات لجميع أعضاء الجماعة التجريبية:** وقد تم التغلب على ذلك بتأخير بعض الاجتماعات لبعد انتهاء موعد

المحاضرات لجميع الطلاب المشاركين في البرنامج وكذلك عقد بعض الأنشطة أونلاين من خلال برنامج تيمز.

ب- انشغال المكان المخصص للاجتماعات بإدارة رعاية الشباب: وقد تم التغلب على ذلك بعمل اجتماعات الأنشطة في مكتب قسم خدمة الجماعة.

ثامناً: برنامج التدخل المهني:

١- أهداف برنامج التدخل المهني:

تم تحديد برنامج التدخل المهني وفقاً لأهداف الدراسة المتمثلة في الهدف الرئيس وهو تحديد فعالية ممارسة برنامج للتدخل المهني في طريقة العمل مع الجماعات لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية المتمثلة في تنمية مهارة (تحديد الأهداف- إدارة الوقت- اتخاذ القرار - ابتكار أنشطة بديلة)

٢- أسس وضع وتصميم برنامج التدخل المهني:

أ- التراث النظري لمهنة الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وطريقة العمل مع الجماعات بصفة خاصة.

ب- مداخل ونماذج ونظريات طريقة العمل مع الجماعات وخاصة مدخل حل المشكلة والنموذج المعرفي السلوكي والنظرية التفاعلية الرمزية.

ج- الدراسات السابقة وما توصلت إليه من موضوعات متشابهة وقريبة من تنمية الوعي والمهارات لدى الشباب الجامعي.

د- خبرة الباحثان أثناء عملهما مع الجماعة التجريبية.

٣- الاعتبارات التي تم مراعاتها عند وضع وتصميم برنامج التدخل المهني:

أ- التحديد الدقيق لحاجات ورغبات الشباب الجامعي أعضاء الجماعة التجريبية.

ب- أن يتفق برنامج التدخل ومحتوياته مع هذه الحاجات والرغبات لهؤلاء الشباب.

ج- وضوح أهداف برنامج التدخل المهني وتمشيها مع أهداف الأعضاء والجماعة ككل.

د- أن يتيح البرنامج للأعضاء فرصة التعبير الحر عن آرائهم وانفعالاتهم ومشاعرهم.

هـ- البدء ببرنامج التدخل المهني من مستوى المهارات الموجودة لدى أعضاء

الجماعة التجريبية ثم التحرك به حسب قدرتهم على النمو والتغيير.

و- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتغيير كلما كانت هناك حاجة لذلك.

٤- مراحل برنامج التدخل المهني:

المرحلة الأولى: المرحلة التمهيدية:

هي المرحلة التي تم فيها تحديد اطار المعاينة من الشباب الجامعي مدممي

مواقع التواصل الاجتماعي وتشكيل الجماعة الضابطة والتجريبية منهم.

أ- شرح برنامج التدخل المهني وأهدافه.

ب- تطبيق مقياس المهارات الحياتية على أعضاء الجماعتين الضابطة والتجريبية

ج- استبعاد الجماعة الضابطة من تطبيق برنامج التدخل المهني.

د- إجراء عملية التعاقد الشفوي مع أعضاء الجماعة التجريبية.

هـ- تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ برنامج التدخل المهني.

و- تحديد المشكلات التي قد تعترض الجماعة التجريبية أثناء تنفيذ برنامج التدخل المهني.

المرحلة الثانية: مرحلة البدايات:

هي المرحلة التي بدأت مع أول اجتماع للباحثان مع أعضاء الجماعة التجريبية وقد تم

فيها ما يلي:

أ- التعرف على أعضاء الجماعة التجريبية والعمل على تكوين علاقة مهنية معهم.

ب- مساعدة أعضاء الجماعة على تحديد أهدافهم وحاجاتهم ورغباتهم وتحديد الأنشطة المناسبة لهذه الأهداف والحاجات والرغبات.

ج- اكساب أعضاء الجماعة التجريبية بعض المعارف المختلفة عن المهارات الأربعة

(تحديد الأهداف، ادارة الوقت، اتخاذ القرار، ابتكار أنشطة بديلة).

المرحلة الثالثة: مرحلة التجاوب:

وهي المرحلة التي تم فيها توجيه التفاعل من الباحثين إلى أعضاء الجماعة التجريبية.

المرحلة الرابعة: المرحلة التقييمية:

أ- مناقشة أعضاء الجماعة التجريبية فيما تم انجازه بالفعل في برنامج التدخل المهني وما

لم يتم انجازه.

ب- تطبيق القياس البعدي على أعضاء الجماعة الضابطة والتجريبية للاطمئنان على اكتسابهم للمهارات الحياتية.

٥- أنساق التعامل داخل برنامج التدخل المهني:

على الرغم من أن التدخل المهني باختلاف مجال الممارسة ووحدة العمل المهني أو طبيعة نسق العمل إلا أنه توجد أربعة أنساق توجه برنامج التدخل المهني يمكن تصنيفها إلى:

أ- نسق العضو: وهم أعضاء جماعة الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي والمقيدين بكلية الخدمة الاجتماعية (عينة البحث).

ب- نسق الهدف: ويتمثل في إتاحة الفرصة لكل عضو من أعضاء الجماعة لتنمية مهاراته لكي يتمكن من مواجهة مشكلة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

ج- نسق محدث التغيير: ويتمثل في أخصائي خدمة الجماعة (الباحثان) الذي يوجه التفاعلات الجماعية لأعضاء الجماعة والمؤثر في التغيرات التي تحدث لهم، وكذلك المشاركين في برنامج التدخل المهني من المتخصصين والخبراء في (الخدمة الاجتماعية، علم النفس، علم الاجتماع، رجال الدين).

د- نسق الفعل أو التطبيق: ويتمثل إدارة رعاية لشباب بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط وقد ساهمت في تسهيل حصول الباحثان وأعضاء الجماعة التجريبية على الموارد والإمكانات المتاحة لتنفيذ برنامج التدخل المهني.

٦- الأدوار المهنية التي قام بها الباحثان في برنامج التدخل المهني:

قام أخصائي خدمة الجماعة (الباحثان) أثناء تطبيق برنامج التدخل المهني القيام بمجموعة من الأدوار المختلفة والتي من شأنها مساعدة أعضاء الجماعة التجريبية على تنمية المهارات الحياتية، ومن ضمن تلك الأدوار:

أ- دوره كتربوي: لمساعدة جماعة الشباب الجامعي علي التزود بالمعارف والمعلومات والمهارات الحياتية التي يحتاجها لكي يتعامل مع مشكلة إدمانه لمواقع التواصل الاجتماعي وكذلك مساعدتهم علي تنمية المهارات الحياتية وممارسة سلوكيات جديدة عن السلوكيات التي اعتادوا عليها على مواقع التواصل الاجتماعي.

ب- دوره كمرشد: لتوجيه وإرشاد أعضاء الجماعة التجريبية نحو المواقع المفيدة وتفسيرهم من المواقع الضارة بحيث يمكنهم استخدام المواقع النافعة والمثمرة والابتعاد عن المواقع الضارة.

ج- دوره كمشق: من خلال العمل علي التنسيق مع الفريق المختص بتقديم أنشطة التدخل المهني من محاضرات وندوات وغيرها من الأنشطة التي تهم الشباب الجامعي لإكسابهم المعلومات الصحيحة من مصادرها السليمة وبحيث لا يحدث تعارض سواء بين الخبراء أو كذلك بين محتوى الأنشطة المقدمة للشباب.

د. دوره كمغير للسلوك: لمساعدة الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على أن يفهموا المسببات الحقيقية للسلوكيات غير المرغوب فيها تمهيداً لتعزيز القدرة على اتخاذ اتجاهات جديدة مؤثرة لتغيير هذا السلوك.

هـ. دوره كوسيط: وفي هذا الدور قام الباحثان بتعريف أعضاء جماعة الشباب الجامعي بمصادر الخدمات والأجهزة والمؤسسات التي تقدم هذه الخدمات.

و. دوره كمستثمر لإمكانات الأعضاء والمجتمع: لمساعدة الشباب الجامعي علي الاستفادة من الامكانيات والمهارات والموهب والآمال والطموحات الكامنة لدى أعضاء الجماعة في كافة أنشطة التدخل المهني، وكذلك استثمار إمكانات المجتمع من الخبراء والمتخصصين الذين يمكنهم إفادة أعضاء الجماعة في اكتساب المعارف والخبرات التي تمكنهم من تنمية مهاراتهم الحياتية وبالتالي التقليل من ادمانهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

٧- الاستراتيجيات المستخدمة في برنامج التدخل المهني:

أ- إستراتيجية التعلم: من خلال احدث تغير ملموس في المهارات المرتبطة بالتنخيف من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء الجماعة التجريبية والمتمثلة في (تحديد الأهداف، ادارة الوقت، اتخاذ القرار، ابتكار أنشطة بديلة) من خلال المواقف التعليمية التي تتضمنها الحياة الجماعية للجماعة.

ب- إستراتيجية حل المشكلة: وفي هذه الإستراتيجية تم التركيز على تدريب أعضاء الجماعة على تحديد مشكلة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتحليلها، العصف الذهني والتفكير الإبداعي لمجموعة من البدائل، وتحديد البديل الأمثل، وصنع القرار الخاص بمواجهة المشكلة ثم تنفيذ هذا القرار وتقويمه ومتابعته.

ج- إستراتيجية عرض المعارف: وتمثل هذه الإستراتيجية مرحلة الدراسة والتفكير، حيث تم مساعدة أعضاء جماعة الشباب الجامعي على عرض معارفهم عن المواقع النافعة والمواقع الضارة والمهارات الحياتية اللازمة للابتعاد عن المواقع الضارة.

د- إستراتيجية التشجيع والتعزيز: وتم التركيز في هذه الإستراتيجية على تشجيع وتدعيم السلوكيات السليمة والمواقف الإيجابية التي يشارك فيها أعضاء الجماعة بالمعارف والمعلومات التي تفيد زملائه في الجماعة في التخفيف من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.

٧-التكنيكات المهنية التي استخدمها الباحثان خلال برنامج التدخل المهني:

أ- المحاضرات: وهي من أكثر التكنيكات المهنية استخداماً مع أعضاء الجماعة التجريبية، حيث قام الباحثان بعرض المعارف والمعلومات عليهم عن المهارات الحياتية الأربعة وكيفية تمهينها لديهم وكذلك عن أنواع مواقع التواصل الاجتماعي وأهمية كل موقع منها.

ب- الندوات: حيث قام الباحثان باستخدامها مع أعضاء الجماعة التجريبية لزيادة الاستفادة للطلاب من حيث المعارف والمعلومات عن الآثار السلبية لادمان مواقع التواصل الاجتماعي من الناحية الصحية والنفسية والسلوكية والتعليمية والاجتماعية، وذلك من خلال الخبراء المتخصصين في هذه الجوانب ثم مشاركة الشباب من خلال تقديم الاسئلة للخبراء للاجابة عليها.

ج- المناقشة الجماعية: وقد قام الباحثان باستخدام هذه الوسيلة لمناقشة المشكلة والتوصل إلى حل لها، ومن خلالها تم التعرف على وجهات نظر كل طالب في كيفية التقليل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك تم استخدامها في مناقشة كيفية تنمية كل مهارات حياتية من المهارات الاربعة التي قام الباحثان باجراء برنامج التدخل المهني مع الشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي عنها.

د- لعب الدور: ومن خلال هذا التكنيك تم تمثيل عدة مواقف عن آثار ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الطالب وعلى الأسرة وعلى المجتمع، ثم فتح باب المناقشة بين الطلاب والوقوف على هذه الآثار السلبية وبالتالي كيفية الاستخدام الآمن لهذه المواقع والاستفادة منها في حياتهم.

تاسعاً: نتائج البحث الميداني:

النتائج الخاصة بوصف عينة البحث: وللتحقق من مدى التكافؤ بين الجماعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج أمكن حساب الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي للجماعة الضابطة والتجريبية على مقياس المهارات الحياتية للشباب الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، بغرض التحقق من التكافؤ قبل التدخل المهني، ويمكن توضيح نتائج التكافؤ من خلال:

جدول (٦) خصائص عينة البحث من أعضاء الأسر الطلابية (ن = ٣٢)

الاجمالي		الجماعة التجريبية		الجماعة الضابطة		المتغيرات	
%	ك	%	ك	%	ك		
٤٠,٦٢٥	١٣	٤٣,٧٥	٧	٣٧,٥	٦	أ- ذكور	النوع
٥٩,٣٧٥	١٩	٥٦,٢٥	٩	٦٢,٥	١٠	ب- إناث	
١٢,٥	٤	٦,٢٥	١	١٨,٧٥	٣	أ- ١٩-	السن
٢١,٨٧٥	٧	١٨,٧٥	٣	٢٥	٤	ب- ٢٠-	
٢٥	٨	٣١,٢٥	٥	١٨,٧٥	٣	ج- ٢١-	
٤٠,٦٢٥	١٣	٤٣,٧٥	٧	٣٧,٥	٦	د- ٢٢-	الفرقة الدراسية
٦,٢٥	٢	٦,٢٥	١	٦,٢٥	١	أ- الأولى	
١٥,٦٢٥	٥	١٢,٥	٢	١٨,٧٥	٣	ب- الثانية	
٣٧,٥	١٢	٤٣,٧٥	٧	٣١,٢٥	٥	ج- الثالثة	
٤٠,٦٢٥	١٣	٣٧,٥	٦	٤٣,٧٥	٧	د- الرابعة	ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي
١٨,٧٥	٦	١٢,٥	٢	٢٥	٤	أ- من ٣ : أقل من ٤ ساعات	
٢٨,١٢٥	٩	٣١,٢٥	٥	٢٥	٤	ب- من ٤ : أقل من ٥ ساعات	
٣١,٢٥	١٠	٢٥	٤	٣٧,٥	٦	ج- من ٥ : أقل من ٦ ساعات	
٢١,٨٧٥	٧	٣١,٢٥	٥	١٢,٥	٢	د- من ٦ ساعات فأكثر	
٣٤,٣٧٥	١١	٣٧,٥	٦	٣١,٢٥	٥	أ- فيس بوك	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي التي تهتم بالدخول عليها
١٥,٦٢٥	٥	١٨,٧٥	٣	١٢,٥	٢	ب- واتساب	
١٥,٦٢٥	٥	١٨,٧٥	٢	١٨,٧٥	٣	ج- تويتر	
١٥,٦٢٥	٥	١٢,٥	٢	١٨,٧٥	٣	د- انستجرام	
١٨,٧٥	٦	١٨,٧٥	٣	١٨,٧٥	٣	هـ- يوتيوب	
٣١,٢٥	١٠	٣٧,٥	٦	٢٥	٤	أ- الترفيه والتسلية	الخدمات المفضلة لديك على مواقع التواصل الاجتماعي
٢٥	٨	١٨,٧٥	٣	٣١,٢٥	٥	ب- الألعاب	
٩,٣٧٥	٣	١٢,٥	٢	٦,٢٥	١	ج- غرف الدردشة	
١٢,٥	٤	١٢,٥	٢	١٢,٥	٢	د- الاخبار	
٣,١٢٥	١	٦,٢٥	١	٠	٠	هـ- المدونات	
١٨,٧٥	٦	١٢,٥	٢	٢٥	٤	و- الموسيقى	
١٠٠	٣٢	٥٠	١٦	٥٠	١٦		

ويتضح من نتائج الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجماعتين التجريبية والضابطة في متغيرات: (النوع، السن، الفرقة الدراسية، ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، أكثر مواقع التواصل الاجتماعي التي تهتم بالدخول عليها، الخدمات المفضلة لديك على مواقع التواصل الاجتماعي)، وأن هناك تكافؤ بين الجماعتين في كل هذه المتغيرات.

أولاً: نتائج الفرض الأول للبحث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول للبحث الحالي على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي"، وللتحقق من صحة الفرض تم

استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٧) التالي:

جدول (٧) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ٣٢)

اتجاه الفروق	الدالة	قيمة (ت)	الجماعة التجريبية (ن=١٦)		الجماعة الضابطة (ن=١٦)		الجماعتين المتغيرتين
			ع	م	ع	م	
-	غير دال	١,١٨٩	٣,٥٤	٢٣,٣٨	٢,٩٨	٢٤,٧٥	مهارة تحديد الهدف
-	غير دال	٠,١٢٦	٣,٠٧	٢٥,١٣	٢,٤٩	٢٥,٢٥	مهارة إدارة الوقت
-	غير دال	٠,٧٨٢	١,٧٧	٢٥,٢٥	١,٨٤	٢٥,٧٥	مهارة اتخاذ القرار
-	غير دال	٠,٦٤٣	٢,٣٩	٢٤,٦٩	٣,٠٧	٢٥,٣١	مهارة ابتكار أنشطة بديلة
-	غير دال	١,٤٨٠	٤,٤٩	٩٨,٤٤	٥,٥٠	١٠١,٠٦	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٧) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث بلغت قيمة ت (١,١٨٩، ٠,١٢٦، ٠,٧٨٢، ٠,٦٤٣، ١,٤٨٠) لمتغيرات مهارة تحديد الهدف، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة اتخاذ القرار، مهارة ابتكار أنشطة بديلة والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائية مما يعطي مؤشر بأن هناك تكافؤ بين الجماعتين قبل تطبيق برنامج التدخل المهني

ثانياً: نتائج الفرض الثاني للبحث وتفسيرها ومناقشتها

ينص الفرض الثاني للبحث الحالي على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحث من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٨) التالي:-

جدول (٨) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ١٦)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الجماعة الضابطة
			ع	م	ع	م	
-	غير دال	٠,٠٤٧	٤,٣٥	٢٤,٨١	٢,٩٨	٢٤,٧٥	مهارات تحديد الهدف
-	غير دال	٠,٠٠٠	٢,٧٠	٢٥,٢٥	٢,٤٩	٢٥,٢٥	مهارات إدارة الوقت
-	غير دال	٠,١٧٢	٢,٢٥	٢٥,٦٣	١,٨٤	٢٥,٧٥	مهارات اتخاذ القرار
-	غير دال	١,٤٤١	١,٩٦	٢٦,٦٣	٣,٠٧	٢٥,٣١	مهارات ابتكار أنشطة بديلة
-	غير دال	٠,٦٤٨	٥,٤١	١٠٢,٣١	٥,٥٠	١٠١,٠٦	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٨) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث بلغت قيمة ت (٠,٠٤٧، ٠,٠٠٠، ٠,١٧٢، ١,٤٤١، ٠,٦٤٨) لمتغيرات مهارة تحديد الهدف، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة اتخاذ القرار، مهارة ابتكار أنشطة بديلة، والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على التوالي، وهي قيم جميعها غير دالة إحصائية مما يعطي مؤشر بأن هناك عدم التحسن في ظل ترك الجماعة الضابطة في ظل ظروفها العادية دون تدخل من الباحثان ببرنامج التدخل المهني.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث للبحث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث للبحث الحالي على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحثان من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (٩) التالي:

جدول (٩) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ١٦)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الجماعة التجريبية المتغيرات
			ع	م	ع	م	
القياس القبلي	٠,٠٠١	٣٢,٠٣٦	٤,٦٧	٧٠,٣١	٣,٥٤	٢٣,٣٨	مهارة تحديد الهدف
القياس القبلي	٠,٠٠١	٤١,١٥٧	٣,٣٢	٧١,٦٩	٣,٠٧	٢٥,١٣	مهارة إدارة الوقت
القياس القبلي	٠,٠٠١	٥٨,٥١١	٢,٥٣	٧٠,٣٨	١,٧٧	٢٥,٢٥	مهارة اتخاذ القرار
القياس القبلي	٠,٠٠١	٣٥,٧٨١	٤,٥٣	٧٠,٥٠	٢,٣٩	٢٤,٦٩	مهارة ابتكار أنشطة بديلة
القياس القبلي	٠,٠٠١	٧٥,٦٧٣	٨,٦٦	٢٨٢,٨٨	٤,٤٩	٩٨,٤٤	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (٩) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث بلغت قيمة ت (٣٢,٠٣٦، ٤١,١٥٧، ٥٨,٥١١، ٣٥,٧٨١، ٧٥,٦٧٣) لمتغيرات مهارة تحديد الهدف، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة اتخاذ القرار، مهارة ابتكار أنشطة بديلة، والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على التوالي، وهي قيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ حيث كانت الفروق في اتجاه القياس القبلي مما يعني بأن الدرجات كانت منخفضة وارتفعت بعد تطبيق البرنامج مما يعطي مؤشر بأن هناك تحسن في ظل التدخل مع الجماعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج التدخل المهني.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع للبحث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع للبحث الحالي على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي"، وللتحقق من صحة الفرض أمكن للباحثان من استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (١٠) التالي:

جدول (١٠) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ٣٢)

اتجاه الفروق	الدلالة	قيمة (ت)	الجماعة التجريبية (ن=١٦)		الجماعة الضابطة (ن=١٦)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
المجموعة الضابطة	٠,٠٠١	٢٨,٤٩٦	٤,٦٧	٧٠,٣١	٤,٣٥	٢٤,٨١	مهارة تحديد الهدف
المجموعة الضابطة	٠,٠٠١	٤٣,٤٢٦	٣,٣٢	٧١,٦٩	٢,٧٠	٢٥,٢٥	مهارة إدارة الوقت
المجموعة الضابطة	٠,٠٠١	٥٢,٩٣٨	٢,٥٣	٧٠,٣٨	٢,٢٥	٢٥,٦٣	مهارة اتخاذ القرار
المجموعة الضابطة	٠,٠٠١	٣٥,٥٤١	٤,٥٣	٧٠,٥٠	١,٩٦	٢٦,٦٣	مهارة ابتكار أنشطة بديلة
المجموعة الضابطة	٠,٠٠١	٧٠,٧٥٠	٨,٦٦	٢٨٢,٨٨	٥,٤١	١٠٢,٣١	الدرجة الكلية

بمراجعة نتائج الجدول (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغت قيمة ت (٢٨,٤٩٦)، (٤٣,٤٢٦، ٥٢,٩٣٨، ٣٥,٥٤١، ٧٠,٧٥٠) لمتغيرات مهارة تحديد الهدف، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة اتخاذ القرار، مهارة ابتكار أنشطة بديلة، والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على التوالي، وهي قيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ مما يعطي مؤشر ممتاز بأن التدخل ببرنامج التدخل المهني لدى الجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة قد كان لها نتائج إيجابية تتضح في ارتفاع درجات الجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة في القياس البعدي مما يعطي مؤشر بأن هناك تحسن بعد تطبيق برنامج التدخل المهني للجماعة التجريبية في مقابل الجماعة الضابطة.

وتتفق نتائج الجدول السابق مع ما أكدت عليه دراسة شلبي (٢٠١٦) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الانترنت وأقرانهم العاديين من أفراد العينة في مستوى المهارات الحياتية المتعلقة بإدارة الوقت والدافعية للإنجاز والكفاءة الاجتماعية وإدارة المشاعر لصالح العاديين، وكذلك دراسة ابراهيم (٢٠٠٩) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة خدمة الجماعة واكتساب الفتيات الأميات المهارات الحياتية وأيضاً دراسة علي (٢٠١١) والتي توصلت إلى أن لطريقة خدمة الجماعة دور فعال في اكتساب جماعات الشباب بمراكز الشباب المهارات الحياتية، ودراسة ابراهيم (٢٠١٣) والتي توصلت إلى أن

هناك علاقة ايجابية بين ممارسة خدمة الجماعة واكساب المسنات الأرامل المهارات الحياتية، وكذلك دراسة أبو زيد (٢٠١٣) والتي توصلت إلى فاعلية أساليب الارشاد الجماعي في اكساب الشباب المهارة في إدارة الوقت من خلال إقامة علاقة مهنية تتسم بالثقة والاحترام المتبادل وقيام كل عضو بإعداد جدول زمني خاص به وتوزيع اعماله اليومية عليه، دراسة عزام (٢٠١٣) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج التدخل المهني للخدمة الاجتماعية بما تضمنه من معارف وخبرات ومهام متعددة في تنمية مهاراتهم الحياتية، دراسة جودة (٢٠١٦) والتي توصلت إلى فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي (المقترح) لتحسين بعض المهارات الحياتية وهي (إدارة الوقت، وإدارة الغضب، وتوكيد الذات، وحل المشكلات الاجتماعية المرتبطة بالتعاطي) لدى المتوقفين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية، دراسة حيدر (٢٠١٨) والتي توصلت إلى اسهامات جماعة النشأط المدرسي في تنمية المهارات الحياتية لطالبات التعليم الفني.

عاشراً: الاستنتاجات العامة للبحث

- ١- **تحقق صحة الفرض الأول:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- **تحقق صحة الفرض الثاني:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة الضابطة على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- **تحقق صحة الفرض الثالث:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٤- **تحقق صحة الفرض الرابع:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجماعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى عينة من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

أحدي عشر: توصيات البحث:

- ١- ضرورة فتح قنوات بين أعضاء هيئة التدريس والشباب الجامعي وذلك بالفدر الذي يُمكنهم من معرفة مشكلاتهم التي تعوقهم عن التحصيل والانجاز الأكاديمي ومحاولة

- ايجاد الحلول لها وكذلك لتنمية المهارات الحياتية لديهم والتي تكون حائط صد لاي مشكلة تواجههم في حياتهم الدراسية أو العملية بعد التخرج.
- ٢- ضرورة عقد الندوات واللقاءات العلمية لتوعية الشباب الجامعي بايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي حتى يمكن تنمية وعيهم بالاستخدام الآمن لهذه المواقع وبالتالي زيادة قدرتهم على التعامل الايجابي معها ومع كل ما تبثه.
- ٣- ضرورة سن القوانين والتشريعات التي تجرم الاستخدام المفرط والسلبى لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ٤- ضرورة جعل مقرر المهارات الحياتية لطلاب الليسانس والبيكالوريوس على مستوى كل كليات جامعة أسويط نظراً لأهميتها لهم في فترات دراستهم في الجامعة وكذلك بعد التخرج وذلك أسوة بمقرر القضايا المجتمعية.
- ٥- ضرورة توفر الامكانيات المادية للأخصائين الاجتماعيين العاملين في رعاية شباب الكليات وذلك لتمكينهم من القيام بالأنشطة التي تشبع حاجات وتواجه مشكلات الشباب الجامعي والتي منها مشكلة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٦- ضرورة تواصل الاخصائين الاجتماعيين مع أولياء أمور الطلاب الجامعيين مدمني مواقع التواصل الاجتماعي لمعرفة أسباب هذا الادمان وتوعيتهم بكيفية التعامل السليم مع أبنائهم حتى يخرجوا من براثن هذا الادمان.
- ٧- تشجيع الباحثين في كل فروع العلوم الاجتماعية والانسانية بضرورة اجراء العديد من الأبحاث والدراسات عن مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الفرد والمجتمع وكيفية الاستخدام الامن لها.

- مراجع البحث:

أولاً: المراجع العربية:

- ابراهيم، سليمان عبد الواحد (٢٠١٢). فن المهارات الحياتية " مدخل إلى تنمية السلوكيات الاجتماعية"، القاهرة، السحاب للنشر والتوزيع.
- ابراهيم، سليمان عبد الواحد سليمان (٢٠١٠). المهارات الحياتية " ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية رؤية سيكومترية، القاهرة، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

- ابراهيم، عطيات أحمد (٢٠١٣). ممارسة خدمة الجماعة وتنمية المهارات الحياتية للمسنات الأرامل، بحث منشور بالمؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ج٨.
- ابراهيم، عطيات أحمد ابراهيم (٢٠٠٩). ممارسة خدمة الجماعة واكساب الفتيات الأميات المهارات الحياتية، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع ٢٦، ج٣.
- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (٢٠٠٣). لسان العرب، المجلد السابع، الرياض، دار عالم الكتب.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). المهارات الارشادية، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو العزم، جمال مشرف (٢٠٢٢). تصور مقترح لمواجهة مخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الأطفال من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، بحث منشور بالمجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، ع ٢٠، مج ٢.
- أبو المعاطي وآخرون، ماهر (٢٠٠٢). الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب، القاهرة، دار الشروق للطباعة والنشر.
- أبو النجا، نيفين أحمد غباشي (٢٠١٨). استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي ومدى معرفتهم بمفهوم إدارة الوقت، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، مج ١٧، ع ٣.
- أبو النصر، مدحت محمد (٢٠١٥). إدارة الوقت - المفهوم والقواعد والمهارات، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠١٥.
- أبو زيد، سها حلمي (٢٠١٣). استخدام أساليب الارشاد الجماعي في خدمة الجماعة واكساب الشباب المهارات الحياتية، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع ٣٤، ج ٨.
- أحمد، أسماء مصطفى عبد الرازق (٢٠٢٣). مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب وآليات مقترحة للحد منها من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، ع ٣٨.

- أحمد، اللقاني ، الجمل، علي (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية (المعرفة في المناهج وطرائق التدريس)، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتب.
- أحمد، عبير محمد عبد الصمد (٢٠٢٠). العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، بحث منشور في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع ٥٢، ج ٣.
- أحمد، نبيل إبراهيم (٢٠٠٢). نماذج ونظريات في خدمة الجماعة، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ص ٢١٩.
- أحمد، هبه محمد فتحي (٢٠٢٢). اسهامات تكتيكات خدمة الجماعة في التخفيف من الآثار السلبية لاستخدام المواقع الالكترونية: دراسة مطبقة على طالبات المدن الجامعية جامعة سوهاج، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، ع ١٨، مج ٢.
- الأسدي، سعيد جاسم (٢٠١٣). فلسفة التربية في التعليم الجامعي والعالي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- البراشدية، حفيفة سليمان والظفري، سعيد سليمان (٢٠١٩). إيمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مج ١٣، ع ٢.
- البطريق، بسنت أحمد (٢٠١٨). دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية والاجتماعية لدى الشباب المصري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاعلام، جامعة القاهرة.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٠). كتاب الإحصاء السنوي، النقل والاتصالات، بعض مؤشرات قطاع الاتصالات والمعلومات (٢٠١٧ - ٢٠١٩).
- الحاجي، محمد عامر (٢٠٠٢). الانترنت إيجابياته وسلبياته، سوريه- دمشق، دار المكتبي.
- الخطيب، فريد محمد (٢٠٢٤). الادارة الفعالة للوقت وضغوط العمل، مركز ضمان الجودة والتدريب بجامعة الأزهر فرع أسيوط.
- الخليفي، سبيكة يوسف (٢٠٠٤). آراء وتعريفات لإدمان الانترنت، مجلة المرأة، لعدد ٦، المجلد ١١، قطر.
- الدليمي، عبد الرازق (٢٠٠٤). الاعلام والعولمة، عمان- الأردن، مكتبة الرائد العلمية.

الدليمي، عثمان محمد أذويب (٢٠٢٣). استخدام طلبة الجامعات لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساته على اغترابهم المجتمعي، بحث منشور بمجلة الدراسات المستدامة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، مج ٥.

الزواوي، عبيد حسن علي (٢٠١٤). دور مقترح لأخصائي خدمة الجماعة للتخفيف من مشكلة الاستخدام السلبي لموقع التواصل الاجتماعي: فيس بوك" لدى الشباب، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، العدد ٣٧، الجزء ٥،

الزواوي، عبيد حسن علي (٢٠١٨). دور مقترح لأخصائي خدمة الجماعة في التخفيف من ادمان الشباب ارتياد حجرات الدردشة الالكترونية على الانترنت، بحث منشور بمجلة الجمعية المصرية لأخصائيين الاجتماعيين، مجلة الخدمة الاجتماعية، ع ٦٠، ج ٣.

الزيون، محمد سليم و أبو صغيليك، ضيف الله عودة سليمان (٢٠١٤). الآثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي على الأطفال في سن المراهقة في الأردن، بحث منشور بالمجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، المجلد ٧، العدد ٢.

السرهد، خالد محمد مفلح (٢٠٢٠). دراسة تقييمية: لآثار شبكات التواصل الاجتماعي للمستخدمين العرب لها في ضوء البحوث والدراسات العربية الحديثة، المجلة العربية للعلوم الانسانية والاجتماعية، مركز السنبلة للبحوث والدراسات، ع ١.

السكري، أحمد شفيق (٢٠٠٠). قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

السيد، عاشور عبد المنعم أحمد (٢٠١٧). تصور مقترح لأخصائي العمل مع الجماعات في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز قيم المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي، بحث منشور بمجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية لأخصائيين الاجتماعيين، ع ٥٨، ج ٤.

الشاعر، عبد الرحمن بن ابراهيم (٢٠١٥). مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الانساني، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

الشراري، مساعد بن حمدان (٢٠١٣). استخدامات طلبة المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لشبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها على تحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاعلام، جامعة اليرموك.

الشرعة، ممدوح منيزل فليح (٢٠١٧). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على منظومة القيم الدينية والأخلاقية لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن، بحث منشور في مجلة دراسات في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، المجلد ٤٤.

الشرقاوي، نجوى ابراهيم مرسي و عبد الله، طارق محرم صدقي (٢٠١٠). المشكلات المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لغرف الدردشة وأثارها على أساليب التعامل مع مشكلاتهم الشخصية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع ٢٨، ج ٦.

الشمعة، آيه عبد الحميد و طعيمه، فوزي شاکر (٢٠٢٠). الادمان على موقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بسمات الشخصية لدى فئة الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

العتيبي، بندر بدر (٢٠١٢). التحديات التي تفرضها شبكة الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على القيم في الوطن العربي، بحث منشور بمجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٥١، الجزء ٣.

الفقي، ابراهيم (٢٠٠٩). إدارة الوقت، القاهرة، ابداع للإعلام والنشر، قلوب للإعلام والنشر.

الكتبي، عائشه علي و نوفل، زيزيت مصطفى عبده (٢٠٢٣). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعي، دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الشارقة في دولة الامارات العربية المتحدة، مجلة الآداب، ع ١٤٤.

الكعبي، ابراهيم محمد عبد الله (٢٠١٥). تصور مقترح للتعامل مع الآثار المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي من منظور الخدمة الاجتماعية، مجلة كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج ٧٥، ج ٥.

الكلاب، مريد (٢٠١٦). قوة الهدف، القاهرة، الرايه توب للنشر والتوزيع.

كوجك، كوثر حسين (٢٠٠١). اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط٢، القاهرة، عالم الكتب.

باشا، حسان شمسي و باشا، ماجد حسان شمسي (٢٠٢٠). وسائل التواصل الاجتماعي رحلة في الأعماق، سوريا، دمشق، دار القلم.

بدوي، أحمد زكي (١٩٧٧). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت، مكتبة لبنان.

بصري، وائل بن شحات محمد، الأنديجاني، جيهان عبد الوهاب (٢٠١٧). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أداء طلبة الجامعات: دراسة حالة جامعة الحدود الشمالية، بحث منشور بالمجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، كلية التجارة، جامعة عين شمس، ع ٢.

جقريف، زكريا (٢٠١٧). شباب جيل الانترنت: قراءة في الخصائص والمميزات، مجلة الحكمة للدراسات الاعلامية والاتصالية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.

جودة، عبد الله (٢٠١٦). فعاليات برنامج معرفي سلوكي لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين المتوقعين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية، المجلة القومية لدراسات التعاطي والادمان، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، مج ١٣، ع ٢.

حبيب، جمال شحاته، حنا، مريم ابراهيم (٢٠١١). الخدمة الاجتماعية المعاصرة، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

حسن، نورهان منير (٢٠٠٩). طريقة الخدمة الاجتماعية في الدفاع الاجتماعي، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

حسنين، سميه فتحي آدم (٢٠٢٠). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العنف الجامعي لدى الشباب: دراسة تجريبية كمقترح لإنشاء قناة يوتيوب لمواجهة العنف لدى الشباب، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، ع ٥٦، ج ٢.

حمدي، محمد الفاتح (٢٠١٥). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على قيم الشباب العربي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي المتصفح لموقع الفيس بوك، بحث منشور بمجلة التراث، جامعة زيان عاشور بالجلفة، العدد ٢٠.

حموده، سليمه (٢٠١٥). الادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة، جامعة قاصدي مرباح، ع ٢١.

حيدر، هاله ممدوح ربيع لبيب (٢٠١٨). تحديد اسهامات جماعات النشاط في تنمية المهارات الحياتية لطالبات التعليم الثانوي الفني، بحث منشور بمجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، ع ١٣.

ديراسو، فطيمه (٢٠٢١). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب، بحث منشور بالمجلة العلمية للتكنولوجيا وعلوم الاعاقة، جامعة بسكرة- الجزائر، مج ٣، ع ٣.

دسوقي، كمال (١٩٨٧): ذخيرة علم النفس، المجلد الأول، القاهرة، المكتبة الدولية للنشر والتوزيع.

رفاعي، عادل محمود، الورداني، فهد (٢٠١٥). هاوية الانحراف والجريمة على شبكة الانترنت، القاهرة، دار الفكر العربي.

- زهو، عفاف محمد توفيق (٢٠١٧). الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمشكلات الاجتماعية: دراسة ميدانية على أمهات طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، مج ٢٨، ع ١٠٩.
- زيتون، حسن حسين (٢٠٠٣). تعليم التفكير، رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، القاهرة، دار عالم الكتب.
- ساري، حلمي (٢٠١١). ثقافة الانترنت - دراسة في التواصل الاجتماعي، عمان - الأردن، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- ساري، حلمي خضر (٢٠١٣). التواصل الاجتماعي الأبعاد والمبادئ والمهارات، الأردن، عمان، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- سلام، محمد توفيق (٢٠١٥). التنشئة السياسية وتعزيز قيم الولاء والانتماء، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- شاش، سهير محمد سلامه (٢٠١٥). تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- شلبي، أمينة ابراهيم (٢٠١٦). الفروق في مستوى مهارات الحياة بين كل من مدمني الانترنت والعادين من طلبة المرحلة الجامعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٦، ع ٩٢.
- الشمالية، ماهر عوده (٢٠٢٠). الاعلام الرقمي الجديد، الأردن، دار الاعصار العلمي للنشر.
- شند، سميره محمد (٢٠٠٨). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، القاهرة، البسة للنشر والتوزيع.
- شنيب، جمعه عبد الحميد أحمد (٢٠٢٣). ادمان الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية لطلاب كلية التربية جامعة المرقب، مجلة كلية الآداب والعلوم بمسلاته، جامعة المرقب، ع ٢١.
- صادق، عباس مصطفى (٢٠٠٨). الاعلام الجديد: المفاهيم والوسائل والتطبيقات، عمان، دار الشروق.
- صالح، عبد المحي محمود حسن (٢٠٠٢). الخدمة الاجتماعية ومجالات الممارسة المهنية، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عامر، طارق عبد الرؤوف (٢٠١٩). التعليم الجامعي، ط٢، بيروت- لبنان، دار اليازوري للنشر والتوزيع.

عبد الجواد، سامح زينهم محمد (٢٠١٧). وسائل التواصل الاجتماعي والجيل الثاني للمكتبات - النظريات والتطبيقات، بنها، مركز العيسى للخدمات التعليمية.
عبد الجواد، مرفت عزمي و أحمد، أسماء فتحي (٢٠١٥). الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدمي وغير مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحرين، ١٦ (٤).

عبد العزيز، خالد ابراهيم (٢٠١٥). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على طلاب جامعة غرب كردفان، بحث منشور بمجلة العلوم الاسلامية واللغة العربية، جامعة غرب كردفان، كلية العلوم الاسلامية واللغة العربية، العدد الأول.

عبد الطيف، شريف سنوسي(2013). الأسس المهنية في طريقة العمل مع الجماعات، أسيوط، مكتبة هابي رايت.

عزام، شعبان عبد الصادق (٢٠١٣). العلاقة بين ممارسة نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد وتنمية المهارات الحياتية للشباب بالمؤسسات الايوائية،مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية،كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع ٤٠، ج ٧.
عطيه، محسن علي (٢٠٠٩). تنظيم بيئة العمل، الأردن، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
عقوب، محمد شعيب محمد (٢٠١٨). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على منظومة القيم لدى الشباب الجامعي، دراسة مطبقة لعينة من الشباب الجامعي بجامعة طبرق، بحث منشور بمجلة جامعة الزوينة، ليبيا، العدد ٢٢٧.

علي، حاتم جمعه محمد (٢٠١١). دور خدمة الجماعة في اكساب الشباب المهارات الحياتية: دراسة وصفية تحليلية مطبقة على مراكز شباب محافظة الجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
علي، عادل سيد (٢٠٠٦). المهارات الحياتية استراتيجيات منهجية، الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة.

عمران، تغريد والشناوي، رجاء وصبحي، عفاف (٢٠٠١). المهارات الحياتية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

كيري، هادي بن ظافر حسن ، قحل، خلود محمد موسى (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، مج ٩، ع ٢.

لغبي، رشيد حسين علي (٢٠١٧). شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة العارضة بمنطقة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ٨٨.

المنبولي، داليا ابراهيم (٢٠٢٣). العلاقة بين اعتماد الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالانكئاب والقلق المستقبلي لديهم، بحث منشور بالمجلة المصرية لبحوث الرأي العام، كلية الاعلام- مركز بحوث الرأي العام، جامعة القاهرة، مج ٢٢، ع ١.

محمد، أيمن أحمد السيد (٢٠١٥). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الأخلاقية لجماعات الشباب الجامعي، بحث منشور بمجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ع ٥٤.

محمد، علي محمد النوبي (٢٠١٠). مقياس ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد، علي محمد النوبي (٢٠١٠). مقياس ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمود، خالد (٢٠١١). شبكات التواصل الاجتماعي وديناميكية التغيير في العالم العربي، بيروت، مدارك للإبداع والنشر والتعريب.

محي الدين، اسماعيل محمد الديهي (٢٠١٥). تأثير شبكات التواصل الاجتماعية الاعلامية على جمهور المتلقين، الاسكندرية، مكتبة الوفاء القانونية.

مختار، جمال (٢٠٠٨). الفيس بوك عدو أم صديق، القاهرة، مشروع المليون كتاب.

مختار، عمر أحمد (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصرة، المجلد الأول، القاهرة، عالم الكتب.

مرعي، ابراهيم بيومي (١٩٩٨). أسس العمل مع الجماعات، عملياتها المهنية والإشراقية، القاهرة، مركز نور الايمان.

مركز الرؤية لدراسات الرأي العام (٢٠١٢). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعات، المجلة السودانية لدراسات الرأي العام، مركز الرؤية لدراسات الرأي العام، ع ٢.

مصباح، عامر (٢٠٠٣). التنشئة الاجتماعية والسلوك الإنحرافي لتلاميذ المدرسة الثانوية، الجزائر، دار الأمة.

- مصطفى، أماني كمال عبد الله (٢٠١٩). الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الشباب ودور طريقة خدمة الجماعة في مواجهتها، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، القاهرة، ع ٦١، ج ٣.
- مصطفى، أماني كمال عبد الله (٢٠٢٣). استخدام النموذج المعرفي السلوكي في خدمة الجماعة للحد من المخاطر الاجتماعية المترتبة على ادمان الشباب الجامعي للانترنت، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ع ٧٥، ج ٢.
- مصطفى، مرفت (٢٠٠٣). المحاضرة في اتخاذ القرار، مجلة التنمية الادارية، مجلد ٢٤، العدد ١٠١.
- مكاوي، حسن عماد (١٩٩٨). الاتصال ونظرياته المعاصره، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية. منقريوس، نصيف فهمي (٢٠١٢). أساسيات وديناميات التدخل المهني في العمل مع الجماعات، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- مهدي، محمد محمود (٢٠٠٥). الاتصال الاجتماعي في الخدمة الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- نومار، مريم نريمان (٢٠١٢). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية، دراسة على عينة من مستخدمي موقع الفيس بوك في الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر - باتنة، الجزائر.
- هارون، محمود طارق (٢٠١٧). الشبكات الاجتماعية على الانترنت وتأثيرها في المعرفة البشرية - النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- هاسكينز، براوني وليو، ليوان (٢٠١٩). قياس المهارات الحياتية في سياق تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونسيف) والبنك الدولي.
- وليد، دعبوج (٢٠١٧). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك الإنحرافي لدى الطالب الجامعي، بحث منشور بمجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث بغزه، المجلد ١، العدد ٥.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (٢٠١٠). المهارات الحياتية، القاهرة، دار ايتراك للطباعة والنشر.
- يوسف، عطا المنان محمد البخيت (٢٠١٧). أثر شبكات التواصل الاجتماعي على سلوك واتجاهات المستفيدين نحو التعامل مع المعرفة: دراسة استطلاعية لآراء المستفيدين من

مكتبات جامعة الجزيرة- السودان، بحث منشور بالمؤتمر الثامن والعشرون، الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات.

ثانيا: المراجع الأجنبية.

Adams, R. Dominelli L., and Payne. M., (2002). A Critical Practice in Social Work “, New York, Palgrave Publisher, No.19.

Akakandelwa, A. and Walubita, G., (2018). Students’ Social Media Use and its Perceived Impact on their Social Life: A Case Study of the University of Zambia, The International Journal of Multi-Disciplinary Research.

Andreassen, C. s., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview, Current Pharmaceutical Design, Vol. 20, No 25.

Andreassen, Cecilia Schou (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review, Technology and Addiction (N Griffiths, Section Editor), Springer International Publishing).

Aren, K (2010). Facebook and the technology revolution, N.Y, Spectrum Publication.

D’Angelo S., Marcus R., Ngabonzima E., (2022). Teaching and learning for life skills development: Insights from Rwanda’s 12 program for adolescent girls, article published wileyonlinelibrary.com/journal/dpr

Dubois B., Miley K.,(2004). Social Work, an Empowering Profession (the Merrill Social Work and Human Services, 9 th, USA, Boston, Pearson.

Ishfaq, A. , Tehmina ,Q., (2011). Deciphering the social costs of Social Networking Sites (SNSs) for university students, African Journal of Business Management, Academic Journals, 5 (14).

Kampylis, P. & Berki, E. (2014). Nurturing creative thinking. [pdf] International Academy of Education, UNESCO.

Kennedy, F., Pearson, D., Brett-Taylor, L., & Talreja, V. (2014). The Life Skills Assessment Scale: Measuring the life skills of disadvantaged children in the developing world. Social Behavior and Personality: An international journal, 42(2).

M. D. Witt, P. A, Fernandez, M., Bryant M. J., Duerden, Daniel Theriault (2012). Measuring Life Skills: Standardizing the Assessment of Youth Development Indicators, Journal of youth Development, bridging research and practice, Vol. 7. No. 1.

Pearson D., Kennedy F., Talreja, V., Bhat, S., -Taylor K., N., (2020) Social Behavior and Personality: an international journal, Scientific Journal Publishers Vol. 48, No. 4.

Rehbein, F., & Moble, T. (2013). Video game and internet addiction: Is there a need for differentiation? Suchet: Festschrift für Wissenschaft und Praxis, 59(3).

Shimamoto, K., & Ishii, M. (2006). Development of a Daily Life Skills Scale for College Students. Japanese Journal of Educational Psychology, 54(2), 211–221.

Smahel D, Brown BB, Blinka L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. Dev Psychol. 2012; 48(2).

Vinod K. Sinha, MD, DPM (2009). Development And Standardization of Life Skills Scale, Indian Journal of Social Psychiatry, vol 25.

Wilson, k., (2008). Social work an introduction to contemporary practice person long man, London, England.

Zanamwe, N., Rupere, T. & Kufandirimbwa. O. (2013). Use of Social Networking Technologies in Higher Educational in Zimbabwe: A Learners Perspective, International Journal of Computer and Information Technology, Vol. 2, Issue 01.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

UNICEF, 2017. Adolescent development and participation, UNICEF, viewed 15th December 2019, <https://www.unicef.org/eca/what-we-do/adolescent-development>. تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في مصر (2024). <https://rageh.net>