

2020

Youth use of social media in relation to their self-management

Amal Abdel-Rahman Hammoud Al-Nuwaiser

Assistant Professor of Housing and Home Management, Fashion Design Department, College of Designs, Qassim University, Saudi Arabia, pr_m_12@yahoo.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/faa-design>



Part of the [Art and Design Commons](#)

Recommended Citation

Al-Nuwaiser, Amal Abdel-Rahman Hammoud (2020) "Youth use of social media in relation to their self-management," *International Design Journal*: Vol. 10 : Iss. 2 , Article 6.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/faa-design/vol10/iss2/6>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in International Design Journal by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بإدارة الذات لديهم Youth use of social media in relation to their self-management

د/ أمل عبدالرحمن حمود النويصر

أستاذ مساعد السكن وإدارة المنزل قسم تصميم الأزياء -كلية التصاميم -جامعه القصيم -المملكة العربية السعودية

كلمات دالة Keywords:

الشباب
Youth
شبكات التواصل الاجتماعي
Social Media Networks
إدارة الذات
Self-Management

ملخص البحث Abstract:

الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة منها زيادة القلق والاكتئاب والرغبة في الانعزال وعدم القدرة على التواصل الواقعي مع الآخرين خصوصاً إذا كان مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي يحرص على متابعة الأحداث الجزئية التي تغلب عليها الصراعات والاضطرابات، وجعل الفرد غير قادر على الاستقلال في تفكيره وقراراته فهو دائم المحولة لمعرفة آراء وتعليقات المشاركين مما يؤثر على تشكيل شخصيته واضطرابها. وأكد المركز على أن هناك شحاً في الاهتمام بظاهرة إيمان الدخول لمواقع التواصل الاجتماعي في السعودية وإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من السلوكيات الجديدة التي انتشرت بشكل كبير في المجتمع السعودي بينما الدراسات والأبحاث حولها قليلة بالنظر إلى أهميتها وتأثيرها على شخصية الأبناء وسلوكيات الأسرة والمجتمع. وفي ضوء هذا فقد برزت وتبلورت فكرة البحث الحالي من دراسة اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بإدارة الذات لديهم وسوف تتناول الباحثة بعض من مهارات إدارة الذات وهي (مهارات إدارة الوقت، مهارة إدارة الجهد، مهارة إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز). تكونت عينة البحث من (365) شاب سعودي (ذكور - أنثى) من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة من منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية، بطريقة صدقية غرضية، تم التطبيق الميداني خلال عام 2018م، وتابعت البحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت أداة البحث من إستمارة البيانات العامة للأسرة، إستبيان اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإستبيان إدارة الذات. أستهدف البحث: دراسة العلاقة بين اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم وبعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي. يمكن اعتبار هذه الدراسة إضافة في مجال التخصص حيث أن هناك قلة في الدراسات التي ربطت بين استخدام اسلوب استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارتهم لذاتهم "على حد علم الباحثة". وكانت أهم النتائج التي توصل اليها البحث هي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وكل من "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات". وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر وكل من (إجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الجهد، إجمالي إدارة الذات). بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عدد أفراد الأسرة وكل من (إجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، إدارة الجهد، إجمالي إدارة الذات) ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للآب والدافعية للإنجاز وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للآب وإجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، الدافعية للإنجاز). كما أثبتت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الدخل الشهري للأسرة وكل من (إجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، إدارة الجهد، إجمالي إدارة الذات) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب إناث وذكور عينة البحث في إجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لديهم. إضافة إلى وجود تباين دال إحصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات عند شباب عينة البحث تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي، لصالح استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لوقت أقل وكذلك وجود تباين دال إحصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لدى شباب عينة البحث تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب لصالح الشباب الخاطب.

Paper received 8th of February 2020, Accepted 20th of February 2020, Published 1st of April 2020

مقدمة Introduction:

إن كلمة اتصال في اللغتين اللاتينية والعربية مشتقة من فعل متقارب في المعنى إلى حد كبير، إذ يشير هذا الفعل إلى معنى الصلة والاشتراك والشيوع والانتشار، فنحن حينما نتصل مع الغير، إنما نقصد في حقيقة الأمر مشاركتهم في المعلومات والأفكار والمعاني، فالإتصال هنا يعني نقل المعلومات والأفكار والمعاني من شخص لآخر، وشيوع هذه الأفكار وانتشارها بينهم (ساري، 2016: 22)، أما الإتصال الذي يتم عبر الوسائط الإلكترونية، فهي طريقة جديدة للاتصال في بيئة رقمية تسمح للناس بالالتقاء والتجمع عبر الإنترنت وتبادل المنافع والمعلومات، وهي بيئة تسمح للأفراد والمجموعات بإسماع صوتهم وصوت مجتمعاتهم إلى العالم اجمع، ففي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء لديهم نفس الاهتمامات والهوايات (الراوي، 2016). ويتبين أن عملية التواصل الإلكتروني شبيهة بالطبيعية من ناحية أغلب عناصر التواصل باستثناء المواجهة، إذ يتواصل عدد من الناس مع بعضهم البعض عن طريق مواقع وخدمات الكترونية،

وميزة هذه العملية في أنها توفر سرعة توصيل المعلومات على نطاق واسع (بن فتح ومجد، 2016). ولقد شهدت الأونة الأخيرة ظهور ما يسمى بمواقع شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت، وهي نتاج طبيعي ظهر كنتيجة حتمية لاحتياج الأشخاص والأفراد إلى إقامة علاقات إنسانية فيما بينهم، وفتح مجال للحوار التفاعلي بشكل متطور وواسع، وإعادة العلاقات بين الأفراد وبعضهم البعض سواء كانوا زملاء مدرسة أو جامعة أو لهم صلة أخرى ببعضهم البعض، وأشارت تقارير عالمية أن أعلى نسبة استخدام من جانب مستخدمي الإنترنت هي مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، بحيث أصبحت ظاهرة فرضت نفسها على الواقع الذي يعيشه الإنسان في العصر الحديث (شمس الدين، 2013: 21-22). وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي على أنها صفحات ويب تعتمد على خدمات تسمح للأفراد بالتعبير عن أنفسهم وتتيح لهم اختيار الأفراد المشاركين معهم، حيث أحدثت هذه المواقع تغيير كبير في كيفية الاتصال والمشاركة بين الأشخاص والمجتمعات وتبادل المعلومات (عمر، 2013: 102). تعرف كلثوم (2016: 106) شبكات التواصل الاجتماعي بأنها

ومشرقاً ومتألقاً يكون مستقبل الأمة كذلك (أبو حمدان، 2011:365). فمرحلة الشباب مرحلة يتميز فيها الشباب بحصوله على الاستقلال عن الأسرة وحصوله على العمل المناسب، ويختلف هذا من مجتمع لآخر حسب ظروف وإمكانات كل مجتمع (Johon, 2000: 70).

يتمتع الشباب بقدرة واضحة على التوافق والتكيف مع الأوضاع الاجتماعية السائدة، وإيجاد العلاقات والتفاعلات مع مختلف المتغيرات الاجتماعية (Berter, 2002:130).

ومن حيث المعيار الإحصائي للشباب فقد تباينت وجهات النظر حول فترة الشباب التي من خلالها يمكن توضيح مفهوم الشباب حيث ينظر إليه على أنه الفئة العمرية من 16-24 سنة (Feansis, 2002:315).

أدرك العلماء القوة الهائلة الموجودة داخل الفرد "ولخاصة الشباب" وأهمية استخدام هذه القوة من أجل التغيير وقد دفعهم هذا للبحث عن موضوع إدارة الذات، وهناك خطوات يمكن للمرء من خلالها أن يصل إلى التغيير الإيجابي وينجح في إدارة ذاته وفهم نفسه وتوجيه قراراته (عقيلان، 2014: 123).

حيث إن مصطلح إدارة الذات يتكون من كلمتين: الأولى الإدارة، والثانية الذات؛ فالإدارة هي توجيه الإمكانيات إلى آلية استخدام معينة تضمن تحقيق الأهداف التي تم تحديدها، أما الذات فتعرف على إنها اتجاهات ومشاعر الشخص عن نفسه، وبالتالي تعرف إدارة الذات على أنها معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها. (عقيلان، 2014: 119)

والذات لا تبنى فقط حول الشخص وإنما هي تبنى أيضاً من خلال اتصالاته وتفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين وبمجرد أن تتشكل الذات الفردية؛ فإنها تستخدم كدليل يمكن بواسطته فهم وإدراك الخبرات ولا يعني ذلك جموداً أو ثبات الذات، فالفرد يغير من ذاته بحيث يتفق سلوكه مع معايير وقيم المجتمع الذي يعيش فيه ومع ما يتوقعه منه أفراد المجتمع باعتبار أن المجتمع هو المرأة الحقيقية التي يرى الفرد نفسه فيها (هاشم، 2014: 100-101).

حيث أن حاجة الإنسان إلى إدارة الذات هي حاجة ماسة وذلك أن لكل واحد حياته التي تتضمن المسؤوليات والواجبات، ولن يستطيع أحدنا القيام بها جميعاً إلا بإدارة ذاته بطريقة ذكية بحيث يأتي عليها بخطوات حكيمة، معطياً كل ذي حق حقه، فلا شك أن معظمنا يفتقر - لو أمكنه - أن يضع حياته كلها في نظام آلي يجعلها تسير بسهولة وعندها ستتحسن جودة حياته ولكن المشكلة أين العناية المنتظمة والفاقة التي تضمن هذه الجودة؟ (الزوم، 2008: 50-51).

فالفردي يقدم ذاته في تفاعله مع الآخرين بحيث يقدم أجزاء من هذه الذات التي يود أنها لو تنعكس في أذهان الآخرين عنه وقد يكون على وعي بذاته أو أنه يكون نشاط تلقائي يحدث دون تخطيط مقصود؛ فسلوك تقديم الذات له تأثير في انطباع الآخرين يكون أكثر تكراراً في الحياة الواقعية وأكثر مما نتوقع وهي أهم حقائق التفاعل الاجتماعي، وقد يرتبط تقديم الذات بوجود الآخرين أو الوعي بهم (العنزي، 2006: 186).

يرى جريشام وآخرون (F.Gresham et al, 2002, P. 331) أن مهارات إدارة الذات من المهارات الاجتماعية التي تساعد الفرد على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وحل المشكلات بكفاءة والاستمتاع بالحياة حيث تقوم هذه المهارات بتطويع عواطف الآخرين وتشمل القدرة على معرفة مشاعر الآخرين، والتصرف بطريقة تتلاءم مع هذه المشاعر وتتطلب المهارات الاجتماعية وجود مهارات إدارة الذات والتحكم في الانفعالات، فيجب على الفرد أن يعرف كيف ومتى يعبر عن انفعالاته ومشاعره أمام الآخرين؟

وقد فسر مندوزا (Mendoza, 2006, P. 494) العلاقة بين إدارة الوقت وإدارة الذات قائلاً بأن الأولى جزء من الثانية؛ فإدارة الذات أعم وأشمل من إدارة الوقت، مشيراً إلى أن المشكلة تكمن في أنفسنا، وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً، فعقرب الدقائق لا يمكن التحكم فيه أو في

مواقع فعالة جداً في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، كما تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال ببعضهم البعض وبعد طول سنوات، وتمكنهم من التواصل المرئي والصوتي أيضاً وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توحد العلاقة الاجتماعية بينهم في حيز افتراضي، هذا الحيز يلغي كل الحدود الجغرافية.

ويعرفها (Graybill, 2010:4-5) بأنها المواقع التي تسمح للحفاظ على الروابط الاجتماعية القائمة وتشكيل اتصالات جديدة وتستخدم لخلق علاقات بين الناس الذين يشتركون في رباط مشترك أو مصلحة.

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أو ما يعرف بالشبكات الاجتماعية، نوعاً جديداً من أنواع الاتصال الذي نشأ وتبلور في بيئة الإنترنت وتكنولوجيا الوسائط المتعددة، وقد تعددت شبكات التواصل الاجتماعي على غرار يوتيوب "YOU TUBE"، و"تويتر" "TWITER"، والفيس بوك. "FACEBOOK"، ويعد موقع الفيس بوك (Facebook) أحد أشهر المواقع على الشبكة العالمية، (العلي، 2015:122)، حيث يعتبر من أكبر وأشهر المواقع العالمية المتخصصة في العلاقات الاجتماعية والتعارف وبناء الصداقات، والموقع ليس حكراً على أحد فالتسجيل فيه مجانياً وسهلاً ويستطيع أي شخص أن يستخدمه (شمس الدين، 2013:75).

ومن مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً موقعي Hi5، Twitter (محمد، 2010:11)، ويعتبر موقع تويتر Twitter من المواقع التي تسمح للمستخدمين بإرسال تحديثات قصيرة إلى أتباعهم وذلك باستخدام 140 حرفاً (Kissler, 2010-42)، يوتيوب YouTube، لينكد إن LinkedIn، ديفنت آرت Deviant Art (خميس، 2011:141).

يعرف (Duffy, 2008: 123) اليوتيوب بأنه أكثر مواقع الفيديو شهرة، والتي تمكن المستخدمين من تحميل ومشاهدة، ومشاركة مقاطع الفيديو.

فقد كشف تقرير حديث أن عدد مستخدمي الإنترنت في السعودية بلغ 30,25 مليون شخص، وأن عدد حسابات التواصل الاجتماعي النشطة نحو 25 مليون حساب، وكذلك ارتفع عدد مستخدمي الإنترنت في المملكة خلال العام 2017 إلى نحو (8 ملايين شخص بارتفاع بنسبة 34٪، وارتفع عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي المتفاعلين إلى نحو ستة ملايين خلال العام 2017 بنسبة 32 ٪، إضافة إلى ارتفاع عدد الهواتف الذكية بنحو مليوني هاتف (عبد المنعم وآخرون، 2018:2).

وأوضح العلي (2015: 151-153) أن أسلوب الاستخدام الجيد لشبكات التواصل الاجتماعي يتمثل في عدة استخدامات منها (الاتصالية الشخصية، التعليمية، الحكومية والتجارية، الإخبارية، الدعوية). بينما يتمثل أسلوب الاستخدام غير الجيد لشبكات التواصل الاجتماعي في الاستخدامات الآتية كما ذكرها (العلي، 2015:125):

- نشر أفكار هدامة وتجمعات مخالفة للقوانين.
- عرض المواد الإباحية الفاضحة والخادشة للحياء.
- التشهير ونشر الشائعات والمضايقات.
- التحايل والابتزاز والتزوير.
- انتهاك الحقوق الخاصة والعامة.
- انتهاك الخصوصية وانتحال الشخصيات.

وحيث أن الشباب يمثل شريحة واسعة ومهمة من شرائح المجتمع، فهي من أهم مراحل العمر لما تتميز به عن غيرها بخصائص هامة ذات تأثير فعال لا يمكن تجاهله في الحاضر أو المستقبل، لذلك لابد من الاهتمام بوضع الشباب في المجتمع والعمل على رفع شأنه وتوفير الاحتياجات الضرورية له.

فالشباب أغلى ما تمتلكه الأمة من طاقاتها البشرية. ويجب الاهتمام بها ورعايتها وتهيتها وإعدادها لتحمل مسؤوليتها في إدارة شؤون البلاد والحياة في المستقبل القريب، فكلما كان الشباب مزدهراً

- حد علم الباحثة".
- إلقاء الضوء على أهم المتغيرات التي تسهم في رفع مستوى الوعي بإدارة الذات لدى الشباب والأسرة التي عن طريقها يمكن المساهمة في تطوير وتنمية الأسرة ومن ثم المجتمع.
 - تعد محاولة لمسيرة الاتجاهات الحديثة التي تنادي بالاهتمام بتنمية مهارات إدارة الذات لدى الأفراد للعمل على جودة الحياة.

فروض البحث Hypothesis:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات".
- 2- لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات" وبعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي "عمر الشاب، حجم الأسرة، المستوى التعليمي للآب والأم ومستوى الدخل الشهري للأسرة".
- 3- لا يوجد تباين دال إحصائياً في إدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات" للشباب عينة البحث تبعاً لمستوى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات تبعاً للجنس "أنثى- ذكر".
- 5- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي "أقل من ساعتين- من ساعتين إلى 4 ساعات- 4 ساعات فأكثر".
- 6- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب "متزوج، خابط، غير متزوج".

مصطلحات البحث Terminology:

ثانياً: المصطلحات العلمية والتعاريف الإجرائية:

- **شبكات التواصل الاجتماعي:** ويعرفها بأنها عبارة عن مواقع على الإنترنت يتواصل من خلالها ملايين البشر الذين تجمعهم اهتمامات، ويتاح لأعضاء هذه الشبكات مشاركة الملفات والصور وتبادل مقاطع الفيديو وإنشاء المدونات وإرسال الرسائل، وإجراء المحادثات الفورية. (شفيق، 181:2014)
- بينما يعرفها شمس الدين (2013:49) بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت العالمية **world wide web** تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم الاهتمام أو الإنتماء لبلد أو مدرسة أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات.
- **التعريف الإجرائي:** هي تشمل مواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب السعودي مثل فيس بوك وتويتر وواتس أب ولينكد إن وغيرها، وتشمل المنتديات الاجتماعية التي تتيح المشاركة والتفاعل بحرية للمستخدمين.
- **تعريف الشباب:** حددت تقارير منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) مرحلة الشباب في الفئة العمرية من 15 إلى 24 سنة، ومع ذلك، فإن هذا التحديد يعبر عن الاتجاهات المتوسطة فقط. فالظروف متباينة إلى حد كبير بين المناطق وداخل البلدان مما يعني أن "تكون شاباً"، يختلف بشكل كبير من مجتمع لآخر. إن حياة الشباب مشروطة إلى حد بعيد ببينيتها (على سبيل المثال، في المناطق الحضرية أو الريفية)، ودرجة التعرض لبعض المخاطر،

إدارة الساعة بل في إدارة أنفسنا حسب الساعة.
ويحدد دريك و بوسكا (Drake , Puska , 2001 , P. 21)
مهارات إدارة الذات في ثلاثة فئات:

- **الأولى:** مهارات تقدير الذات، الوعي الذاتي، تحديد الأهداف، تقييم الذات.
 - **الثانية:** مهارات إدارة الغضب، التعامل مع الحوادث والأحزان، التعامل مع الصدمات والأخرب.
 - **الثالثة:** مهارات إدارة الوقت، التفكير الإيجابي، الأساليب الخاصة بالاسترخاء.
- وأشار آخرون إلى أن مهارات إدارة الذات هي (الوعي الذاتي - تحديد الأهداف - تقييم الذات - إدارة امتصاص الغضب - التعامل مع الحزن والقلق - إدارة الوقت - التعامل مع الضغوط).

http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.htm

أكدت دراسة كل من الكندري، القشعان (2001) و (Karingy, 1998) على أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه الشباب في استخدامات الإنترنت كلما قل الوقت الذي يقضيه في الإتصال الاجتماعي بالآخرين مما يؤثر على علاقاته الاجتماعية داخل نطاق الأسرة وخارجها ولكن اختلفت تلك الدراسات مع ما توصلت إليه دراسة (Mccown, J, et. al., (Franzen, 2000) ، (2001) والتي ذكرت أن قضاء وقت طويل أمام الإنترنت ليس له تأثير سلبي على حياة الأفراد الاجتماعية.

وقد أكد المركز الوطني لأبحاث الشباب (2012) في جامعة الملك سعود أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة منها زيادة القلق والاكتئاب والرغبة في الانعزال وعدم القدرة على التواصل الواقعي مع الآخرين خصوصاً إذا كان مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي يحرص على متابعة الأحداث الجارية التي تغلب عليها الصراعات والاضطرابات، وجعل الفرد غير قادر على الاستقلال في تفكيره وقراراته فهو دائم المحاولة لمعرفة آراء وتعليقات المشاركين مما يؤثر على تشكيل شخصيته واضطرابها، وأكد المركز على أن هناك شحاً في الاهتمام بظاهرة إدمان الدخول لمواقع التواصل الاجتماعي في السعودية وإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من السلوكيات الجديدة التي انتشرت بشكل كبير في المجتمع السعودي بينما الدراسات والأبحاث حولها قليلة بالنظر إلى أهميتها وتأثيرها على شخصية الأبناء وسلوكيات الأسرة والمجتمع.

وفي ضوء تلك الدراسات والمشاهدات الواقعية التي لمستها الباحثة فقد برزت وتبلورت فكرة البحث الحالي من دراسة أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بإدارة الذات لديهم وسوف تتناول الباحثة بعض من مهارات إدارة الذات وهي (مهارة إدارة الوقت، مهارة إدارة الجهد، مهارو إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز).

أهداف البحث Objectives:

- 1- الكشف عن العلاقة بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بإدارة الذات لديهم.
- 2- التعرف على العلاقة بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بإدارة الذات لديهم وبعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي.
- 3- تحديد التباين بين الشباب في إدارتهم لذاتهم بمحاوره تبعاً لأسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي.
- 4- دراسة الفروق بين الشباب في أسلوب استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارتهم لذاتهم تبعاً للجنس.
- 5- تحديد أوجه التباين بين الشباب في أسلوب استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارتهم لذاتهم تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على الإنترنت.

أهمية البحث Significance:

- يمكن اعتبار هذه الدراسة إضافة في مجال التخصص حيث أن هناك قلة في الدراسات التي ربطت بين استخدام أسلوب استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارتهم لذاتهم "على

العينة لشبكات التواصل الاجتماعي وهي:

- الشبكات التي يستخدمها الشباب (الفيس بوك- الواتس أب- اليوتيوب-ياهو-سوما- إيمو- تليجرام- ماسنجر- فايبر- شبكات أخرى تذكر).
- الغرض من استخدام شبكات التواصل: (التواصل مع الاصدقاء (الشات) ، المحادثات الهاتفية ، المتعة والترفيه ، البحث والتعلم ، تقليد الاصدقاء).
- تحديد وقت للدخول على الحاسب ، تحديد وقت للدخول على الإنترنت والمدة الزمنية التي يستخدم فيها شبكات التواصل الاجتماعي يومياً (أقل من اربعين، من 2 : 4 ساعات، أكثر من 4 ساعات).
- الوسائل التي يستخدمها الشباب في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي والتي تنقسم إلى: (الهاتف المحمول Mobile- السلاب توب Laptop- التابلت Tablet أو الأيباد I-Pad- الكمبيوتر الشخصي المكتبي P.C (Computer

ثانياً: إستبيان أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي: إشتمل على مجموعة من العبارات قامت الباحثة بإعدادها بعد إستعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث ، وتم إعداد الإستبيان في صورته الأولى وكان عدد عباراته (48) عبارة تقيس إدراك الشباب لاستخدامات شبكات التواصل الاجتماعية المختلفة بطريقة صحيحة وفي اغراض مفيدة.

ثالثاً: إستبيان إدارة الذات:

- إشتمل على مجموعة من العبارات قامت الباحثة بإعدادها بعد إستعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث ، وتم إعداد الإستبيان في صورته الأولى وكان عدد عباراته (72) عبارة موزعة على المحاور التالية: (إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز).
- إدارة الوقت: إشتمل على 15 عبارة تقيس استخدام الشباب لما لديهم من ساعات محدودة لأداء ما عليهم من واجبات في فترة زمنية محددة.
- إدارة الجهد: إشتمل على 15 عبارة تقيس أداء الشاب لواجباته الاسرية ومسؤوليات العمل بأقل وقت ودون الشعور بالتعب.
- إدارة الدخل : إشتمل على 14 عبارة تقيس استخدام الشاب لمصروف الجيب الذي يحصل عليه من الوالدين كمصروف شخصي أو مكافأة أو مخراته أو المال الذي يحصل عليه مقابل قيامه بأي عمل يساعده على إنجاز متطلباته.
- الدافعية للإنجاز: إشتمل على 28 عبارة تقيس الدافع والمحرك وراء ما يبذله الشاب من جهد لكي يحقق هدفاً معيناً أو يصل إلى غاية خاصة.

تصحيح الإستبيان : تم تصحيح إستبيان أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الشباب وعلاقته بإدراهم لذاتهم، بأن يتم اختيار واحد من متعدد (دائماً ، أحياناً ، نادراً) في كل عبارة من عبارات الإستبيان وتم التصحيح على ميزان (3 ، 2 ، 1) للعبارات الإيجابية وميزان (1 ، 2 ، 3) للعبارات السلبية ، وبذلك تكون أقل درجة لاسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي هو (48) وأعلى درجة هي (144) ، وتكون أقل درجة لإدارة الذات هي (72) وأعلى درجة هي (216) درجة.

كما تم حساب الاتساق الداخلي لإستبيان إدارة الشباب لذاتهم وذلك عن طريق إيجاد معامل الارتباط لكتدال بين درجة كل محور من الإستبيان وإجمالي الإستبيان ، يوضح جدول (1) والتي اوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية (0,01) بين أبعاد إستبيان إدارة الذات لدى الشباب والمجموع الكلي للإستبيان مما يدل على صدق الإستبيان ، كما اتضح من جدول (2) علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية (0,01) بين أبعاد الإستبيان ومجموعه الكلي مما يدل على صدق الإستبيان.

اضافة الى نوع الجنس، ومكان الإقامة، والسياسات الاجتماعية والثقافي، والظروف الاقتصادية والحالة الاجتماعية (اليونسكو، 2018).

<http://www.unesco.org/new/ar/social-and-human-sciences/themes/youth/strategy/>

- **التعريف الإجرائي:** هو كل شاب وقته سعودية من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة وتستخدم وسائل التواصل الاجتماعي (الفيس بوك، تويتر، واتس اب، انستجرام.....).

ادارة الذات:

يعرفها (Boob, 2004, P. 12) بأنها التطبيق الشخصي والمنظم للاستراتيجيات المطلوبة لتغيير السلوك . ويعرفها (Shella, 2006, p9) بأنها القدرة على ادارة شعور الرد ودوافعه وردود أفعاله، ليكون قادراً على التكيف والتغيير حسب الضرورة.

- **وتم تعريفها إجرائياً بأنها** الأسلوب الذي يتبعه الشباب السعودي في استخدام مهاراته وقدراته وموارده المتاحة الاستخدام الأمثل في تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ورغباته من خلال قياس بعض المهارات لديه مثل "ادارته لوقته وجهده ودخله ودافعيته للإنجاز".

منهج البحث Methodology :

منهج البحث : يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي وهو "المنهج الذي يقوم على الوصف الدقيق والتفصيلي للظاهرة أو موضوع الدراسة أو المشكلة قيد البحث وصفاً كمياً Quantitative أو وصفاً نوعياً Qualitative" وبالتالي فهو يهدف أولاً إلى جمع بيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم دراسة وتحليل ماتم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة (القاضي والبياتي، 2008 :66).

حدود البحث Delimitations :

يحدد البحث فيما يلي:

- **الحدود البشرية "عينة البحث"** : تم اخذ عينة مكونة من (365) من الشباب (شباب وفتيات) من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة على أن يكون من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي (الفيس بوك -تويتر انستجرام.....).
- **الحدود المكانية :** تم جمع العينة من منطقة القصيم بطريقة صدقية غرضية.
- **الحدود الزمنية :** تم التطبيق الميداني خلال عام 2018م.

ادوات البحث Research Tools :

تكونت اداة البحث من : (وجميعها من إعداد الباحثة)

- 1- استمارة البيانات العامة
- 2- إستبيان أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي (الفيس بوك -تويتر-واتس أب- انستجرام).
- 3- إستبيان إدارة الذات (إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز).

أولاً : استمارة البيانات العامة للأسرة :

وتشتمل على بيانات عن الحالة الاجتماعية (متزوج - خابط - غير متزوج)، النوع (ذكر-انثى)، العمر حسب الفئة العمرية (من 20 أقل من 24) - (من 24 أقل من 26) - (من 26 أقل من 28)، العمل (يعمل -لايعمل)، (المستوى التعليمي للأب) وفق سبع فئات هي (أمي لا يجيد القراءة والكتابة ، يقرأ ويكتب، تعليم أقل من متوسط، حاصل علي شهادة متوسطة، حاصل على مؤهل فوق المتوسط ، حاصل علي مؤهل جامعي ، دراسات عليا)، (الدخل الشهري للأسرة) و قد قسمت فئات الدخل الشهري للأسرة إلى ثمانية فئات هي (أقل من 5000 ريال، من 5000 إلى أقل من 10000 ريال، أكثر من 10000 ريال فأكثر).

كذلك إشتملت الاستمارة على بيانات وصفية عن استخدام شباب

جدول (1) صدق الاتساق الداخلي لمحاور إستبيان ادارة الذات لدى الشباب مقاساً باستخدام معامل ارتباط كندال ومعنويته

المحور	معامل الارتباط
ادارة الوقت	**0,699
ادارة الجهد	**0,365
ادارة الدخل	**0,589
الدافعية للإنجاز	**0,577

** معنوية عند مستوى دلالة (0,01)

الاستطلاعية لكل عبارة ، ثم حساب قيمة ألفا حيث كانت مقبولة في كل العبارات وكانت قيمة ألفا لإستبيان أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (0,951) كما بلغت (0,875) لاجمالي استبيان ادارة الذات كما يتبين من جدول (2).

ثبات الإستبيان : قامت الباحثة بحساب ثبات الإستبيان Reliability باستخدام معامل الثبات والاتساق الداخلي وذلك عن طريق معادلة الفايروناخ Alpha Cronbach وذلك من خلال رصد درجات العينة

جدول (2) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور إستبيان ادارة الذات لدى الشباب

المحور	عدد العبارات	معامل الفا
أسلوب استخدام شبكات التواصل	48	0,951
الوقت	15	0,707
الجهد	15	0,662
الدخل	14	0,746
الدافعية للإنجاز	28	0,778
إجمالي إدارة الذات	72	0,875

كروناخ لحساب ثبات الاستبيان واتساقه - حساب مصفوفة معاملات الارتباط Correlation - حساب قيمة (ت) T test - حساب قيمة (ف) تحليل التباين في اتجاه واحد ONE WAY ANOVA وإستخدام اختبار "LSD". لحساب دلالة الاختلافات.

نتائج البحث Results:

أولاً: النتائج الوصفية: فيما يلي وصف شامل لعينة البحث موضحة في جدول (3).

سادساً : المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss وذلك لإجراء الأساليب الإحصائية على متغيرات الدراسة لتكشف عن نوع العلاقة بين هذه المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة ولتحقق من صحة الفروض تم ترميز البيانات وتقريبها ومراجعتها لضمان صحة النتائج ودقتها. وفيما يلي الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها (حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية - حساب معامل ألفا

جدول (3) التوزيع النسبي للشباب عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة ن=365

البيان		العدد	النسبة %	البيان		العدد	النسبة %
الحالة الاجتماعية	متزوج	39	10,7	فئات العمر	من 20 أقل من 24	319	87,4
	خاطب	73	20,0		24 الى اقل من 26	27	7,4
	غير متزوج	253	69,3		من 26 الى 28 سنة	19	5,2
المجموع		365	100	المجموع		365	100
عمل الشاب	يعمل	120	32,9	الجنس	أنثى	173	47,4
	لا يعمل	254	67,1		ذكر	192	52,6
المجموع		365	100	المجموع		365	100
تعليم الأب	لا يجيد القراءة والكتابة	28	7,7	تعليم الأم	لا يجيد القراءة والكتابة	10	2,7
	يجيد القراءة والكتابة	45	12,3		يجيد القراءة والكتابة	38	10,4
	حاصل على مؤهل متوسط	142	38,9		حاصل على مؤهل متوسط	111	30,4
	حاصل على مؤهل جامعي	141	38,6		حاصل على مؤهل جامعي	190	52,1
	حاصل على دراسات عليا	9	2,5		حاصل على دراسات عليا	16	4,4
المجموع		365	100	المجموع		365	100
الدخل الشهري للأسرة	أقل من 5000 ريال	71	19,5				
	من 5000 إلى أقل من 10000ريال	152	41,6				
	أكثر من 10000	142	38,9				
	المجموع	365	100				

بالفئة العمرية (من 20 أقل من 24) وأقل نسبة للفئة العمرية (من 26 الى 28 سنة) حيث مثلت نسبة 5,2 %، ويتبين من الجدول أن نسبة 67,1 % من أفراد العينة لا يعملون مقابل 32,9 % يعملون، يتضح من الجدول أن اعى نسبة للمستوى التعليمي الحاصل على مؤهل متوسط عند الإباء والأمهات حيث بلغت نسبته 38,9 %

يتضح من الجدول (3) أن نسبة 69,9 % من الشباب عينة البحث غير متزوجين ، تليها 20,0 % في فترة الخطوبة، تليها 10,7 % متزوجين، كما يتضح من الجدول أن 47,4 % إناث مقابل 52,6 % من الشباب الذكور. كما يتضح من الجدول نفسه أن حوالي 87,4 % من شباب العينة

النسبة %	العدد	المدة الزمنية
15,06	55	أقل من ساعة
20,55	75	من ساعة إلى أقل من ساعتين
24,11	88	من ساعتين إلى أقل من 4 ساعات
26,03	95	من 4 ساعات إلى أقل من 6 ساعات
14,25	52	6 ساعات فأكثر
100,0	365	المجموع

يتضح من جدول (7) أن أعلى نسبة كانت 26,03 % للشباب عينة البحث الذين يقضون من 4 ساعات إلى أقل من 6 ساعات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، يليهم الشباب الذين يقضون من ساعتين إلى أقل من 4 ساعات ونسبتهم 24,11 %.

جدول (8) التوزيع النسبي للغرض المستخدم للدخول على شبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	الغرض
151	التواصل مع الأصدقاء (الشات)
58	المحادثات الهاتفية
236	المتعة والترفيه واللعب مثل "bubgy..."
127	البحث والتعلم
20	تقليد الأصدقاء
592	المجموع

يتضح من الجدول (8) أن أعلى نسبة للذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي للمتعة والترفيه، تليها من يستخدمونه في التواصل مع الأصدقاء وأقل نسبة كانت بغرض تقليد الأصدقاء. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من الهطالي (2008) وحمودي (2008) التي تؤكد أن أهم غرض لإستخدام الإنترنت كانت لأغراض دراسية وأن الإنترنت ساعد على زيادة معدلات الطلبة المدرسية خلال توظيف ما بالشبكة من معرفة في مجال التعليم والأبحاث، كما توصلت دراسة قام بها (Wen & Liang, 2005) أن الطلاب الناجحين دراسياً يستخدمون الإنترنت بشكل طبيعي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الوهاب (2010)، دراسة منصور (2004) التي أسفرت عن تنوع دوافع إستخدام الشباب للإنترنت من حيث الحصول على المعلومات التسلية، الترفيه، إقامة الأصدقاء، الفضول، حب الاستطلاع، شغل أوقات الفراغ.

ثانياً: تفسير النتائج في ضوء الفروض الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات"، وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة، ويوضح ذلك جدول (9).

و 30,4 % للأُم، كما يتبين من الجدول أن أعلى نسبة 41,6 % لذوى الدخل المتوسط من شباب العينة من 5000 إلى أقل من 10000 ريال.

جدول (4) التوزيع النسبي لتحديد وقت للدخول على شبكات التواصل الاجتماعي

البيان	العدد	النسبة %
نعم	50	13,7
أحياناً	132	36,2
لا	183	50,1
المجموع	365	100

يتضح من الجدول (4) أن نصف العينة لا يحددون وقتاً للدخول على شبكات التواصل الاجتماعي حيث بلغت نسبته 50,1 %.

جدول (5) التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفقاً للشبكات التي يستخدمها الشباب عينة البحث

التكرار	الشبكات
360	الفايس بوك
340	الواتس أب
58	الياهو
200	البيوتوب
17	سوما
80	إيمو
12	تليجرام
200	ماسينجر
44	فايبر
25	أخرى تذكر (تويتر - سناب شات)

يتضح من جدول (5) أن شبكة الفايس بوك هي أكثر شبكات التواصل الاجتماعي استخداماً بين الشباب تليها الواتس أب وأقل نسبة كانت للتليجرام.

1- الوسائل التي يستخدمها الشباب في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي

جدول (6) التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفقاً للوسائل التي يستخدمها الشباب في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي

الوسائل	التكرار
الكمبيوتر الشخصي	40
الهاتف المحمول	300
التابلت	90
اللاب توب	100

يتضح من جدول (6) أن أكثر الوسائل التي يستخدمها الشباب في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي هي الهاتف المحمول، يليه اللاب توب، يليه التابلت، وأقلها كان لاستخدام الشباب للكمبيوتر الشخصي.

2- عدد ساعات استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي في اليوم:

جدول (7) التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعدد ساعات استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي في اليوم

جدول (9) معامل ارتباط بيرسون بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها ن=365

المتغيرات	استخدام شبكات التواصل	إدارة الوقت	إدارة الجهد	إدارة الدخل	دافع الانجاز	إدارة الذات
إجمالي استخدام شبكات التواصل	-					
إدارة الوقت	**0,26	-				
إدارة الجهد	**0,39	**0,47	-			
إدارة الدخل	**0,22	**0,34	**0,43	-		
الدافعية للإنجاز	**0,33	**0,66	**0,56	**0,78	-	
إجمالي إدارة الذات	**0,32	**0,79	**0,44	**0,67	**0,81	-

* دال عند 0.05 ** دال عند 0.01

الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات".

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات "وبعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي "عمر الشاب، حجم الأسرة، المستوى التعليمي للأب والأم ومستوى الدخل الشهري للأسرة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرات المذكورة ويوضح ذلك جدول (10).

جدول (10) معاملات ارتباط بيرسون بين إجمالي أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الذات بمحاورها وبعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى الشباب عينة البحث

المتغيرات	إجمالي شبكات	إدارة الوقت	إدارة الجهد	إدارة الدخل	الدافعية للإنجاز	إجمالي إدارة الذات
العمر	**0,222	0,088	**0,203	0,016-	0,017-	**0,218
عدد أفراد الأسرة	**0,158	**0,223	**0,155	**0,192	0,023-	**0,190
تعليم الأب	0,069	0,087	0,005-	0,040-	**0,312	0,012-
تعليم الأم	**0,177	*0,120	0,097	0,049-	*0,112	0,079
الدخل	0,057	0,028-	0,082	0,069-	*0,220	0,001-

* دال عند 0.05 ** دال عند 0.01

الشباب باستخدام الإنترنت، وتعد هذه النتيجة منطقية لأن غالباً ما تكون الأم هي المنوطه بمتابعة شئون الأبناء وتقضى معهم وقت أكثر من الأب.

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الدخل الشهري للأسرة وكل من (إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، إجمالي إدارة الذات)، وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة كل من الزاكي (2013)، أحمد (2011) ودراسة (1983)، foster على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدخل الشهري للأسرة وإدارة مورد الدخل. وبذلك يتحقق الفرض الثاني جزئياً ومن ثم نقبل الفرض الصفري.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد تباين دال إحصائياً في إدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات" للشباب عينة البحث تبعاً لمستوى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل إتيان في اتجاه واحد (ANOVA) في متغيرات الدراسة ويوضح ذلك جدول (11)، ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة كما يوضح جدول (12).

يتبين من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وكل من "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات" عند مستوى معنوية 0,01، اتفقت هذه النتيجة مع ما أوصحته دراسة كل من (Kartkoski, A (2005 ودراسة (Dollman, L & Morgan, C (2007 ودراسة (et al (2007 في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام تقنيات الاتصال الحديثة وتحسن كمية ونوعية التعليم وفعالية التعلم وتحسن الأداء التحصيلي للطلاب، وجميعها تعد من مؤشرات إدارة الذات الناجحة.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة (نوفل والزاكي (2008 من وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين أسلوب استخدام الطلبة لوسائل الاتصال الحديثة وبين السلوك الإداري ودافعية الطلبة للإنجاز، وبذلك نرفض الفرض

يتبين من جدول (10):

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر و كل من (إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الجهد، إجمالي إدارة الذات) عند مستوى معنوية 0,01، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة البنا (2010) التي أوضحت أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب في مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة تبعاً للسن.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين عدد أفراد الأسرة و كل من (إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، إدارة الجهد، إجمالي إدارة الذات) عند مستوى معنوية 0,01، واختلفت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة رصاص (2010) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة شديدة المعنوية بين حجم الأسرة وإدارة الوقت.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للأب والدافعية للإنجاز عند مستوى معنوية (0,01).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للأم و إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، الدافعية للإنجاز) على التوالي عند مستوى معنوية (0,01، 0,05، 0,05، على التوالي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدت عليه دراسة شوقي (2009) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمستوى تعليم الوالدين في إدارة الوقت.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة الزغبى والعزى (2012) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للأم ووعي

جدول (11) تحليل التباين أحادي الاتجاه لإدارة الذات لدى الشباب

عينة البحث وفقاً لمستوى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي ن=365

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	989,68 8072,45 9062,14	2 362 365	494,84 22,30	22,19	0,001
إدارة الجهد	بين المجموعات داخل المجموعات	489,90 5683,39	2 362	244,96 15,70	15,60	0,001

			365	6173,29	الكلي	
0,001	18,25	1568,48	2	3136,96	بين المجموعات	إدارة الدخل
		85,92	362	31104,73	داخل المجموعات	
			365	3421,69	الكلي	
0,001	18,36	499,24	2	998,48	بين المجموعات	الدافعية للإنجاز
		27,19	362	9844,85	داخل المجموعات	
			365	10843,33	الكلي	
0,001	23,45	3535,42	2	7070,85	بين المجموعات	إجمالي إدارة الذات
		150,79	362	54585,74	داخل المجموعات	
			365	61656,59	الكلي	

جدول (12) اختبار LSD لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في إدارة الذات لديهم وفقاً لمستوى وفقاً لمستوى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي ن=365

المستوى	الفرق بين المتوسطات	المستوى	الفرق بين المتوسطات
إدارة الوقت		إدارة الجهد	
مستوى (منخفض ومتوسط)	*3,74-	مستوى (منخفض ومتوسط)	*1,63-
مستوى (منخفض ومرتفع)	*4,28-	مستوى (منخفض ومرتفع)	*3,28-
مستوى (متوسط ومرتفع)	0,546-	مستوى (متوسط ومرتفع)	*1,64-
إدارة الدخل		الدافعية للإنجاز	
مستوى (منخفض ومتوسط)	*3,24-	مستوى (منخفض ومتوسط)	1,34-
مستوى (منخفض ومرتفع)	*4,58-	مستوى (منخفض ومرتفع)	*4,41-
مستوى (متوسط ومرتفع)	1,14-	مستوى (متوسط ومرتفع)	*3,06-
إجمالي إدارة الذات			
مستوى (منخفض ومتوسط)	*7,02-		
مستوى (منخفض ومرتفع)	*12,50-		
مستوى (متوسط ومرتفع)	5,48-		

* دالة عند مستوى دلالة 0,05

الجدد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات " للشباب عينة البحث تبعاً لمستوى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي".

الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات تبعاً للجنس "أنثى- ذكر"، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ت (T test)، ويوضح ذلك جدول (13).

يتضح من جدول (11) و(12):

- وجود تباين دال إحصائياً في كل من إدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي إدارة الذات " عند شباب عينة البحث تبعاً لمستوى وعي الشباب بأسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، عند مستوى معنوية أقل من (0,001)، وكانت الدلالة لصالح المستوى الأعلى، أي المستوى الرشيد الصحيح في استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي.

وبذلك يكون الفرض الثالث لم يتحقق كلياً وبذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه: "يوجد تباين دال إحصائياً في إدارة الذات بمحاورها "إدارة الوقت، إدارة

جدول (13) دلالة الفرق بين متوسط درجات إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل

الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات تبعاً للجنس ن=365

المتغيرات	إناث ن = 173	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ذكور ن = 192	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
إجمالي استخدام شبكات التواصل	104,87	5,80	104,73	7,19	0,21	غير دالة		
إجمالي إدارة الذات	100,27	8,66	100,56	10,75	0,012	غير دالة		

البحث في استخدام المراهقين للإنترنت تبعاً للجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور، وبذلك يكون الفرض الخامس تحقق كلياً، ومن ثم نقبل الفرض الصفري.

الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للوقت المستخدم في الدخول

يتبين من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب إناث وذكور عينة البحث في إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لديهم حيث بلغت ت (0,012، 0,21) على التوالي وجميعها قيم غير دالة إحصائياً.

وإختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حسين (2007) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة

التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لديهم تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي، ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة ويوضح ذلك جدول (13).

جدول (14) تحليل التباين أحادي الاتجاه في إجمالي أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لديهم وفقاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي $N = 365$

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
إجمالي استخدام شبكات التواصل	بين المجموعات	723,88	2	361,94	8,77	0,001
	داخل المجموعات الكلي	14943,91	362	41,28		
		15667,79	365			
إجمالي إدارة الذات	بين المجموعات	77334,73	2	3667,36	24,44	0,001
	داخل المجموعات الكلي	54321,86	362	150,06		
		61656,59	365			

جدول (15) اختبار LSD لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الذات لديهم وفقاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي $N = 365$

المتغير	وقت الدخول على الشبكات	الفرق بين المتوسطات
إجمالي أسلوب استخدام الشباب للشبكات	أقل من ساعتين - من 2 إلى 4 ساعات	0,13-
	من 2 إلى 4 ساعات - 4 ساعات فأكثر	*2,72
	أقل من ساعتين - 4 ساعات فأكثر	*2,85
إجمالي إدارة الذات	أقل من ساعتين - من 2 إلى 4 ساعات	0,29-
	من 2 إلى 4 ساعات - 4 ساعات فأكثر	*8,75
	أقل من ساعتين - 4 ساعات فأكثر	*9,04

* دالة عند مستوى دلالة 0,05

لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي "أقل من ساعتين - من ساعتين إلى 4 ساعات - 4 ساعات فأكثر".

الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على أنه "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب "متزوج، خابط، غير متزوج"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA)، ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة ويوضح ذلك جدول (16) و(17).

يتضح من جدول (14) و(15):

- وجود تباين دال إحصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي إدارة الموارد عند شباب عينة البحث تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي عند مستوى معنوية (0,001). ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة، واتضح أن الفرق لصالح استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لوقت أقل، أي أنه كلما قل الوقت الذي يدخل فيه الشاب على شبكات التواصل الاجتماعي كلما صح أسلوبه في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الحديثة وزادت مهارته في إدارة ذاته.

وبذلك يكون الفرض الخامس لم يتحقق كلياً وبذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في أسلوب استخدام الشباب

جدول (17) تحليل التباين أحادي الاتجاه في أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب "متزوج، خابط، غير متزوج" $N = 365$

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
إجمالي استخدام شبكات التواصل	بين المجموعات	301,46	2	150,73	3,55	0,03
	داخل المجموعات الكلي	15366,33	362	42,44		
		15667,79	365			
إجمالي إدارة الذات	بين المجموعات	1213,09	2	606,54	3,63	0,03
	داخل المجموعات الكلي	60443,50	362	166,97		
		61656,59	365			

جدول (17) اختبار LSD لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في إدارة الذات لديهم وفقاً لمستوى وفقاً للحالة الاجتماعية للشباب "متزوج، خابط، غير متزوج" $N = 365$

المتغير	الحالة الاجتماعية للشباب	الفرق بين المتوسطات
إجمالي أسلوب استخدام الشباب للشبكات	متزوج - خابط	2,44-
	خابط - غير متزوج	0,196-
	متزوج - غير متزوج	2,44

اجمالي ادارة الذات	متزوج - خاطب	0,77-
	خاطب - غير متزوج	3,42-
	متزوج - غير متزوج	*4,19

* دالة عند مستوى دلالة 0,05

- تصميم برامج إرشادية خاصة بتنمية اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي من خلال وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية.
- العمل على تعزيز الاستخدام الإيجابي لوسائل الإتصال الحديثة والعمل على توجيه الشباب نحو الإستخدام الأمثل والفعال لهذه التقنيات بما يحقق لهم المزيد من إدارة صحيحة لذاتهم وما يمتلكون من مهارات وقدرات وموارد.

المراجع References :

- 1- أبو حمدان. ماجد ملحم (2011): "طرائق التنشئة الاجتماعية الأسرية وعلاقتها بمدى مشاركة الشباب في اتخاذ القرار داخل الأسرة - دراسة ميدانية على عينة من شباب جامعة دمشق", بحث منشور مجلة جامعة دمشق, مجلد 27, العدد (4/3), كلية الآداب والعلوم الإنسانية, جامعة دمشق, الجمهورية العربية السورية.
- 2- أحمد. إيمان شعبان (2011): الإتهاك النفسي للأُم ذات الطفل التوحدي وعلاقته بإدارة موارد الأسرة، بحث منشور المؤتمر العلمي السنوي "العربي السادس، الدولي الثالث" كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- 3- البنا. هبه أمير السعيد (2010): إيمان الإنترنت وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الشباب، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- 4- الراوي، بشرى جميل (2016) "دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير مدخل نظري"، بتاريخ: الرابط على 25/10/2016، 12-12 بتاريخ شوه، 2017.
- 5- الزاكي. منى مصطفى (2013): البيئة السكنية وعلاقتها بإدارة ربة الأسرة لمواردها، بحث منشور، مجلة كلية الزراعة، جامعة الاسكندرية.
- 6- الزغبى. على. العنزى. على فوز (2012): الشباب الجامعي ومجتمع الانترنت: دراسة تطبيقية على طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، بحث منشور مجلة الشرق الأوسط، مركز بحوث الشرق الأوسط، جامعة عين شمس، العدد (30)، ص ص 457-526.
1. 7- الزوم. ابتسام عبد الله (2008): الإدارة النموذجية للمسنن، الطبعة الأولى، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- 7- العلي. صالح (2015): مهارات التواصل الاجتماعي، ط 1، دار الحامد، عمان، الأردن.
- 8- العنزى. فلاح محروث البلعاسي (2006): علم النفس الاجتماعي، الطبعة الرابعة، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض، السعودية.
- 9- القاضي. دلال & البياتي. محمود (2008): منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss، ط 1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 10- الكندري. يعقوب يوسف، القشعان. حمود فهد (2001): "علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت"، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات المتحدة، مجلد (17)، ع (1).
- 11- المركز الوطني لأبحاث الشباب (2012) "اتجاهات الشباب نحو استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، جامعة الملك سعود، الرياض.

يتضح من جدول (16) و (17):
- وجود تباين دال احصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي ادارة الذات لدى شباب عينة البحث تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب عند مستوى معنوية أقل من (0,05)، وليبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "LSD" للمقارنات المتعددة، واتضح ان الفرق لصالح الشباب الخاطب. وبذلك يكون الفرض السادس لم يتحقق كلياً وبذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على انه "يوجد تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث في اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإدارة الذات لديهم تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب "متزوج، خاطب، غير متزوج".

الخلاصة Conclusion :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وكل من "إدارة الوقت، ادارة الجهد، ادارة الدخل، الدافعية للإنجاز، إجمالي ادارة الذات"
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر و كل من (اجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، ادارة الجهد، اجمالي ادارة الذات).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين عدد أفراد الأسرة و كل من (اجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، ادارة الوقت، ادارة الجهد، اجمالي ادارة الذات).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للأب والدافعية للإنجاز.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي للأُم و اجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، ادارة الوقت، الدافعية للإنجاز).
- عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين الدخل الشهري للأسرة وكل من (اجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، ادارة الوقت، ادارة الجهد، ادارة الدخل، اجمالي ادارة الذات).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الشباب إناث وذكور عينة البحث في إجمالي اسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي ادارة الذات لديهم.
- وجود تباين دال احصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي ادارة الذات عند شباب عينة البحث تبعاً للوقت المستخدم في الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي، لصالح استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لوقت أقل.
- وجود تباين دال احصائياً في أسلوب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وإجمالي ادارة الذات لدى شباب عينة البحث تبعاً للحالة الاجتماعية للشباب لصالح الشباب الخاطب.

التوصيات Recommendations :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالية توصي الباحثة بما يلي :

- لما كانت فعالية استخدام وسائل الإتصال تعد مؤشراً على تقدم المجتمعات أو تخلفها، الأمر الذي يتطلب من المسؤولين في الأجهزة التعليمية والتربوية ضرورة تدريب المستخدمين وتوجيههم بتوضيح جميع الإيجابيات والسلبيات الناجمة عن التعامل معها. كما أن من الضرورة العمل على توفير مقومات الرقابة الذاتية وتوجيه الشباب نحو الإستخدام الأمثل لهذه الوسائل.

- غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 28- محمد. نزيه محمد (2010): **تعلم بدون تعقيد الفيس بوك Facebook**، ط1، المركز المصري لتبسيط العلوم، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- 29- منصور. تحسين بشير (2004): "استخدام الإنترنت ودوافعها لدى طلبة جامعة البحرين: دراسة ميدانية"، مجلد 22، عدد 86، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت.
- 30- نوفل. ربيع محمود والزكي. منى مصطفى (2008): أسلوب استخدام الطالبة الجامعية لبعض وسائل الاتصال الحديثة وعلاقته بسلوكها الإداري ودافعياتها للإنجاز، بحث منشور، **مجلة العلوم التطبيقية**، كلية الزراعة، جامعة الزقازيق.
- 31- هاشم. رضا (2014): **تطوير الذات ووسائل النجاح والثقة بالنفس**، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 32- Berter, Hanz (2002) : The youth : The Best way For Acheving Our Development , New York Safta Press, p.130.
- 33- Boob. M (2004) : " Self – management and behavior change " , Journal of Applied Behavior Analysis , 18 (2) , 8-32.
- 34- Drake. L, P. Puska (2001): Skills-based health education Friendly/Health-Promoting School, The World Health Organizations. The Division of Adolescent and School Health, National Center for chronic Disease Prevention and Health Promotion, Center for Disease Control and Prevention, Atlanta. Georgia, USA. including life skills: An important component of a Child.
- 35- Duffy.P.(2008)" Engaging the YouTubeGoogle-EyedGeneration: Strategies forUsingWeb2.0 in Teaching and Learning." The. Electronic,Journal –of– Learning, Vol6, N2.
- 36- Dollman ,L & Morgan ,C (2007):"Improving social skills through the use of cooperative learning ". ERIC.ED.496112.
- 37- Feansis ,A- Janni (2002) : Met young weeds with community programs , N.Y. Office of Education press, p 315.
- 38- Franzen, A. (2000): Does the internet makes us lonely? European review,
- 39- Fosters,G.L(1983): Family structure and Achivement Motivation :A Black .White comparative , Analysis of urlanf – only Diss.Abst, int. Vol.73,No,10 1983.
- 40- Graybill. Micapage (2010):"The use of face book ASA communication Tool in Agricultural –Related social Movements "The Require ments for The Dgree of Master–of–science December.
- 41- Gresham. F , M. G. Sugai And R. H. Horner (2002): Interpreting Outcomes of Social Skills Training for Students with High-incidence
- 12- الهطالي. خالد سعود على (2008): "مدى استعمال طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس لشبكة الإنترنت وعلاقة ذلك بتحصيلهم الدراسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القديس يوسف، بيروت.
- 13- اليونسكو، منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (2018) "اليونسكو والشباب : الاستراتيجية"، على موقع اليونسكو، د بتاريخ 2018-2-22. على الرابط <http://www.unesco.org/new/ar/social-and-human-sciences/themes/youth/strategy/>
- 14- بن فتح. محمد ، علي محمد (2016) **مواقع التواصل الاجتماعي وأثارها الأخلاقية القيمة**، متاح بتاريخ 2018-11-8، على الموقع الإلكتروني
- 15- حسين. نجلاء سيد (2007) : " أثر استخدام الإنترنت على إدراك مرور الوقت ودافعية الإنجاز لدى المراهقين " – بحث منشور مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي- مجلد (17) العدد(4) أكتوبر، جامعة المنوفية.
- 16- حمودي. أحمد جميل (2008): "أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه"، بحث اجتماعي استطلاعي، المجلة العربية للتربية، مج2، عدد3.
- 17- خميس. أحمد حسن (2011): **تعلم الإنترنت**، ط 1، المركز المصري لتبسيط العلوم، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- 18- رصاص. نهاد على بدوي (2010) : وعى الشباب بإدارة الموارد وعلاقته بمشاركتهم الاجتماعية ، رسالة ماجستير ، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية.
- 19- ساري. حلمي (2016) **التواصل الاجتماعي**، عمان، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- 20- شفيق. حسنين (2014): **الإعلام الجديد الأدوات والتقنية**، دار فكر وفن، مدينة السادس من أكتوبر، جمهورية مصر العربية.
- 21- شمس الدين. فتحى (2013): **شبكات التواصل الاجتماعي والتحول الديمقراطي في مصر**، ط 1، دار النهضة العربية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- 22- شوقي. هناء احمد (2009): فاعلية برنامج قائم على الوسائط المتعددة لتنمية القدرة على إدارة الوقت لدى 2. طلاب الجامعة – في مشاركتهم لأنشطة الجامعية المختلفة – رسالة دكتوراه-كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية .
- 23- عبد المنعم. محمد محمد ، الطاهر. الرشيد إسماعيل ، غريب. زينب عبد الرازق (2018): أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل.
- 24- عبد الوهاب. سهام عبد الوهاب فريد (2010) :إستخدام طالبات المرحلة الثانوية للإنترنت وعلاقته بالتحصيل الدراسي رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية.
- 25- عقيلان. فادى حسن (2014): **إدارة الوقت والذات**، الطبعة الأولى، دار المعترف للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
- 26- عمر، أمل نصر الدين سليمان (2013) تصور مقترح لوظيفة شبكات التواصل الاجتماعي في التعليم القائم على المشروعات وأثره في زيادة دافعية الانجاز والاتجاه نحو التعليم عبر الويب، ورقة بحثية مقدمة في المؤتمر الدولي الثالث حول التعليم الإلكتروني والتعلم عن بعد، الرياض.
- 27- كلثوم. قادري (2016): "مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على العلاقات الاجتماعية الأسرية دراسة ميدانية على طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة"، رسالة ماجستير

- GAP". Research center for Educational Technology , Kent State University , USA :www.fhsu/mobilecomputing/benefits.php.
- 47- Mendoza .M.A., K. Ikezaki, (2006): Home Economics Education and Elementary Level in the Philippines. Bull. Tokyo Gakugei Univ. Educational Sciences.
 - 48- McCown,J.,A.,Fischer,D.,Page,R.,&Homant, M.(2001):Internet between normal and study –failed college students" ,Chinese mental health Journal , vol. 19(2) .116-118.
 - 49- feeling for individuals. Academic study (Ohio university).
 - 50- Shella.S.(2006),"Emotional intelligence in the hospitality industry: a comparision study : doctor in philosopht.
 - 51- Wen, W. &Liang , L. (2005) "A comparative study of internet usage status <http://ar.wikipedia.org/wiki>
 - 52- <http://www.unesco.org/new/ar/social-and-human-sciences/themes/youth/strategy/-52>
 - 53- http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.htm
 - Disabilities. Exceptional Children, Vol. 67(3), pp: 331-344.
 - 42- Junior, J. , Negretti, R. ,& Coutinho, C., (2007):"Methodology to use multimedia applications and mobile devices when teaching structural analysis ". International conference on engineering education , University of Cobra, Purtugal: www.bristol.ac.uk/cetl/aims/mobile_lab.
 - 43- Johon 260-Bettye , B.swanson (1981) : Introduction to " home Management " , Macmillan publishing Co , Inc . New York psychology& behavior, vol.4, No 5.Relationships people who meet people.cybervol. 16, No 4.
 - 44- Karingy Million University (1998):Relation Between internet and loneliness
 - 45- Kissler.D ,lance.Conect ED(2010):"Promoting Hitcher Education via social media to Millenaries In partial fulfillment of the Requirements for the Degree "Master –of– science in communications fall.
 - 46- Kartkoski ,A.(2005): "Teaching and learning with mobile computing devices :Closing the