

## **فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي عبر شبكات التواصل الاجتماعي**

دكتور

محمد صابر أبوزيد رضوان

استاذ مساعد خدمة الفرد

المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج



## ملخص بحث

الاستهداف السلوكي أكثر أشكال العنف والعدوان ويمارس ضد الأفراد بشكل متكرر ويومي، هناك من يتفنن في استثارة عواطف الآخرين وزيادة مشاعر الغضب لديهم بشكل مباشر كما يحتاج الأمر لمعرفة نوايا من يقف حول من يستهدف السلوكيات والأخلاقيات ، ويرى الباحث أن العلاج العقلاني الانفعالي كأحد الأساليب المعرفية يمكن أن يفيد برويته البحثية لملائمة منطلقاته النظرية والتطبيقية لموضوع الدراسة ولتحقيق أهدافها المتمثلة في تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي .

وتهدف الدراسة الى التحقق من فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد للتخفيف من الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

وتتنمي الدراسة إلي نمط الدراسات التجريبية التي تقيس أثر متغير على آخر وتقيس هذه الدراسة أثر متغير تجريبي مستقل وهو برنامج التدخل المهني من منظور العلاج العقلاني الانفعالي على متغير آخر تابع وهو الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي، وقد تم استخدام مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي كأداة الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب من الشباب الجامعي المقيدين بالفرقة الثالثة والرابعة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج.

وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي كمتغير تجريبي مستقل قد أحدث تعديلاً إيجابياً في الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في التعامل مع تلك المشكلة.

الكلمات المفتاحية :- العلاج العقلاني الانفعالي - الاستهداف السلوكي - الشباب الجامعي - شبكات التواصل الاجتماعي

**Abstract****The effectiveness of rational emotional therapy in modifying behavioral targeting University youth through social networks**

**Behavioral targeting is the most form of violence and aggression and it is practiced against individuals on a frequent and daily basis. There are those who are proficient in arousing the emotions of others and increasing their feelings of anger directly. It also needs to know the intentions of those who stand around who target behaviors and ethics, and the researcher believes that rational emotional therapy as one of the cognitive methods can It fulfills its research narratives to suit its theoretical and applied perspectives to the subject of the study and to achieve its objectives of modifying behavioral targeting through social networks.**

**The study aims to verify the effectiveness of the professional intervention program using rational emotional therapy in serving the individual to reduce behavioral targeting through social networks of university youth.**

**The study belongs to the type of experimental studies that measure the effect of one variable on another, and this study measures the effect of an independent experimental variable, which is a professional intervention program from the perspective of emotional rational therapy on another dependent variable, which is behavioral targeting of university youth. The study consists of (20) university students enrolled in the third and fourth divisions of the Higher Institute of Social Service in Sohag.**

**The results of the study concluded that professional intervention using rational emotional therapy as an independent experimental variable caused a positive modification in behavioral targeting through social networks of university youth, which indicates the effectiveness of rational emotional therapy in dealing with this problem.**

**Key words: - Rational Emotive Therapy - Behavioral Targeting - University Youth - Social Media Networks**

## أولاً: مشكلة الدراسة:

بدأت ظاهرة المواقع الاجتماعية في عام 1997م وكان موقع Six Degrees.com أول هذه المواقع من خلال إتاحتها الفرصة بوضع ملفات شخصية للمستخدمين على الموقع، وكذلك إمكانية التعليق على الأخبار الموجودة على الموقع، وتبادل الرسائل مع باقي المشتركين وإذا كان موقع Six Degrees.com هو رائد مواقع التواصل الاجتماعي فيما فتح موقع MySpace.com آفاقاً واسعة لهذا النوع من المواقع وقد حقق نجاحاً هائلاً منذ إنشائه عام 2003م بعد ذلك توالي ظهور مواقع التواصل الاجتماعي لكن العلامة الفارقة كانت في ظهور موقع FaceBook.com الذي يمكن مستخدميه من تبادل المعلومات فيما بينهم وإتاحة الفرصة أمام الأصدقاء للوصول إلي ملفاتهم الشخصية<sup>(1)</sup>.

وتُعد شبكات التواصل الاجتماعي مصل "فيسبوك" و "تويتر" أو تطبيقات مثل "سكايب" أو "واتساب" من أفضل الوسائل التي ربما ميزت العصر الحديث، وأسهمت في إحداث طفرة حقيقية في التواصل المباشر بين المسلمين وغير المسلمين وأتاحت فرصة ذهبية للدعاة من أجل تعريف الدنيا بنور الهدى<sup>(2)</sup>.

لقد أضحت مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت مثل "الفيس بوك" تعرف بالإعلام الاجتماعي الجديد، الذي يشهد حركة ديناميكية من التطور والانتشار وقد كان في بداياته مجتمعاً افتراضياً على نطاق ضيق ومحدود، ثم ما لبث أن ازداد مع الوقت ليتحول من أداة إعلامية سمعية وبصرية تؤثر في قرارات المتأثرين واستجاباتهم بضغوط من القوة المؤثرة التي تستخدم في تأثيرها الأنماط الشخصية للفرد (السمعي والبصري والحسي) باعتبار أن المتأثر وأنماطه محور مهم في عملية التأثير، مستغلة (أي القوة المؤثرة) أن السمعى سريع في قراراته لأن طاقته عالية ويتخيل ما يتحدث به أو يسمعه والبصري حذر في قراراته لأنها مبنية على

(1) الصباغ، عدنان (2019م) وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة، عمان، مجلة العلوم التكنولوجية، ص103.

(2) عمار، حلمي (2018م) تكنولوجيا الاتصالات وأثارها التربوية والاجتماعية، مملكة البحرين، دار الشراية للنشر، ص23.

التحليل الدقيق للأوضاع والحسي يبني قراراته على مشاعره وعواطفه المستنبطة من التجارب التي مر بها، في محاولة من أولئك المؤثرين لتغيير الآراء والمفاهيم والأفكار والمشاعر والمواقف والسلوك<sup>(3)</sup>.

لقد أسهمت مواقع التواصل الاجتماعي إسهامات عظيمة في تفعيل المشاركة لتحقيق رغبة كل فئة مشتركة في الاهتمامات والأنشطة نفسها كما أن لها دوراً مهماً في التشبيك والمناصرة والضغط والتفاعل والتأثير بقيادات غير منتظمة وفي تحقيق المسؤولية المجتمعية إذا ما أحسن استثمارها واستغلالها وتوجيهها بشكل جيد فقد استطاعت أن تحول الأقوال والأفكار والتوجهات إلي مشروعات عمل جاهزة للتنفيذ، لذا لا يمكن أن نعد التواصل عبر الشبكات الاجتماعية ترف شبابي يتغير مع مرور الزمن.

ولقد أصبحت الآثار السلبية الاجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي ما يسمى بالاستهداف السلوكي وذلك للأثر الذي تحدثه على حياة الأشخاص من تلوّث لسمعة حياتهم الثقافية والاجتماعية والنفسية، يأتي هذا السلوك العدواني من ضعف النفس ممن يلحقون الضرر المادي والمعنوي بسبب ضعف الرقابة الدينية والقانونية وكذلك توجه البعض للاستزاق من وراء التشهير والتنديد بالنيل بحياة الناس والإضرار بهم، فالغموض في التعامل مع العديد من الأسماء المستعارة التي لا تكشف ماهيتها وتقوم بعدة أدوار في المجتمع الرقمي الافتراضي ويتنقل بينها والتفاعلات التي يقوم بها والعلاقات التي ينشأها، واختراق الخصوصية في إفشاء أسرار الآخرين، والإدمان والعزلة الاجتماعية التي أغرت البعض في الدخول لمواقع التواصل الاجتماعي بدون هدف محدد فتهدر الطاقات والوقت بدون قيمة ومعني يذكر.

الاستهداف السلوكي أكثر أشكال العنف والعدوان ويمارس ضد الأفراد بشكل متكرر ويومي، هناك من يتغفن في استثارة عواطف الآخرين وزيادة مشاعر الغضب لديهم بشكل

(3) رحومة، على محمد (2019م) الإنترنت والمنظومة، مركز دراسات الوحدة العربية بيروت، ص17.

مباشر كما يحتاج الأمر لمعرفة نوايا من يقف حول من يستهدف السلوكيات والأخلاقيات ولا يمكن لمجتمع أن ينهض دون ضبط للتعاملات الرقمية بين من يمثل هذه المجتمعات.

وقد بحث عدد من الدراسات المنشورة في الأسباب التي تدفع الطلبة إلي ارتكاب السلوكيات السلبية وأشارت إلي الطرق المستخدمة لتقويمها لكن وحتى الآن لم تبحث أي دراسة في الاستهداف السلوكي وقد اختبرت معظم الدراسات تأثير مستوى السلوك على التحصيل الأكاديمي وفي حين تراوحت السلوكيات بين عدم الانتباه وفرط النشاط والمشكلات العاطفية والمشكلات السلوكية وبن السلوك الاجتماعي الإيجابي، تشير نتائج دراسة متعددة الأساليب إلي الصلة بين فرط النشاط والتحصيل التعليمي للطلبة في مادة الرياضيات والقراءة والاستيعاب والإملاء لطلبة الصفين الرابع والخامس في الكويت. (Almurtaji,2016).

وجذب العنف الجسدي على وجه الخصوص انتباه الباحثين نظراً لآثره في رفاه الطلبة وصلته بمعدلات التسرب من المدارس، فقد بحث (Osman,2019) في معاملات الارتباط الفردية والاجتماعية للمشاركة في عراك جسدي لـ 3637 مراهقاً في الكويت وكشفت البيانات الكمية أن المراهقين الملتحقين بالمدرسة اشتركوا في عراك جسدي لأنهم كانوا ضحية للتمتر، علاوة على ذلك فإن المراهقين المتغيبين عن المدرسة كانوا أكثر عرضة للمشاركة في عراك جسدي، وأولئك الذين يمارسون العنف قد تكون لديهم ميول انتحارية كما أن الذكور كانوا أكثر ميلاً للمشاركة في عراك جسدي من الإناث بحوالي ثلاثة أضعاف إلي ذلك أشار الذكور في الصفين الخامس والسادس إلي معاناتهم من أشكال التتمتر المختلفة بما في ذلك التتمتر الجسدي أو اللفظي أو غير المباشر أو الاجتماعي. (Abdullah,2019&Ali).

إن غالبية هؤلاء الطلبة سواء أكانوا ينتمون إلي أسر ذات أوضاع اجتماعية واقتصادية متدنية أو إلي أسر كبيرة ممتدة . ضحايا للتمتر . وقد ناقش الباحثون أنه نظراً لحجم الأسرة وحالتها الوظيفية، فإن أولياء الأمور لم يتمكنوا من متابعة سلوكيات أطفالهم وتعليمهم الطرق الصحيحة للتعامل مع المشكلات بما فيها الغضب، وأشار الباحثون إلي أن أولياء الأمور في هذه الحالة لم ينجحوا في تعليم أطفالهم المهارات الاجتماعية الضرورية للتعامل بشكل جيد مع المجتمع، إضافة إلي ذلك كان التعرض للتمتر مرتبطاً بشكل سلبي بالأداء الأكاديمي للطلبة

المراهقين (Shaheen et al, 2018) ولهذا السبب فقد أكد الباحثون في العراق والأردن الحاجة إلي شراكة المدرسة والأسرة لمعالجة أي سلوك للتمتر، وحاجة المدارس للتعامل مع هذه المشكلة بطريقة أكثر جدية بوضع السياسات والمشاركة في طرح القوانين والتشريعات الوطنية لدعم تنفيذ برامج مكافحة التتمتر على مستوى المدرسة للتعامل مع سلوكيات التتمتر أو السلوكيات العدائية الأخرى بين الطلبة وبالقدر نفسه من الأهمية يجب التأكد من وجود مرشد مدرب تدريباً جيداً في كل مدرسة ليعمل على تزويد الطلبة بالمهارات التي تساعدهم على حل النزاعات بين بعضهم بعضاً ومساعدتهم على تجاوز تحدياتهم العاطفية والنفسية. (Abudullah,2019&Al Ali, 2017:Ali).

وفي دراسة حديثة بحث Alotaibi (2019) في آثار التتمتر والمضايقة الإلكترونية على الأداء التعليمي للطلبة في المدارس السعودية استخدم مؤلفة الدراسة نموذج المعادلة الهيكلية ليظهر أن العوامل الخارجية المتمثلة في المواقف والأعراف الاجتماعية والسيطرة السلوكية المحسوسة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وغياب الرقابة الأبوية والقوانين كانت جميعها مرتبطة بشكل مباشر وكبير وإيجابي بالعامل الداخلي المتمثل في النية السلوكية وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الطلبة الذين تعرضوا للتتمتر الإلكتروني شعروا بالخوف والحزن مما أثر في أدائهم الأكاديمي وجعلهم يرفضون الذهاب إلي المدرسة، فقد جعلهم التتمتر الإلكتروني يفقدون التركيز أثناء الدروس ذكر معظم الطلبة في المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية أنهم يتقون بأولياء أمورهم وأقاربهم لإدارة سلوكهم عبر الإنترنت وتوجيهه ويعتمدون على دعمهم في حال التعرض لمثل هذه الحوادث وبالنسبة للمدارس فقد أوصتها الدراسات بوضع القوانين واللوائح التنظيمية والبرامج لزيادة الوعي بالتتمتر عموماً والأسباب المؤدية إليه. (Alotaibi, 2019).

لتحقيق هذه الغاية كشف al-Qahtani& al-Khurafi (2016) عن أهمية البرامج العلاجية المدرسية للحد من السلوكيات العدائية لطلبة الثانوية، وأظهر مج برامج الإرشاد الجماعية في المدارس نتائج إيجابية تتعلق بتقويم سلوكيات الطلبة في المجموعة التجريبية (المجتمع=26) عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة التي تضم طلبة (المجتمع=26) لم



يحضروا هذه البرامج (Salameh, 2019) كما أظهرت نتائج دراسة تجريبية أخرى على عينة من طلاب وطالبات الصف الثامن والتاسع والعاشر في أربع مدارس خاصة في الأردن . ممن حضروا تدريبات الإرشاد المدرسي التي ركزت على تنمية العلاقات بين الطلبة فروقات كبيرة ذات دلالة إحصائية من الحد من سلوك التمر وتحسين الرعاية الاجتماعية من خلال حضور برامج الإرشاد، كما نجحت المدارس التي طبقت نهج الإرشاد الجماعي الحد من العنف بين الطلبة خصوصاً في المرحلة الثانوية.

وتعمل الخدمة الاجتماعية مع الشباب الجامعي الذي يستخدم المواقع الإلكترونية ولديهم استهداف سلوكي عدواني باعتبارهم من الفئات التي تحتاج إلي رعاية بهدف تحسين نوعية حياتهم من خلال حمايتهم من مخاطر الاستهداف السلوكي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

وخدمة الفرد كطريقة من طرق الخدمة الاجتماعية تستند على العديد من النماذج والمداخل العلاجية الحديثة والتي من بينها العلاج الانفعالي السلوكي والذي قدمه إليبيرت إليس عام 1955م بهدف تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية في سلوك الفرد إلي أفكار ومعتقدات عقلانية ومنطقية سليمة.

ولقد تعددت الدراسات والبحوث التي تناولت واستخدمت العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة مع بعض المشكلات السلوكية، حيث استهدفت دراسة (محمود محمد سليمان، 2006) التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين بعض السمات الشخصية السلبية لأطفال الشوارع (العدوانية . الانطوائية . التقدير السلبي للذات . النظرة السلبية للحياة) وأكدت النتائج على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين بعض السمات الشخصية السلبية لدي أطفال الشوارع.

وتأكيداً على فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي أشارت (Belaid,2019) إلي فاعلية هذا العلاج في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدي الأطفال والمراهقين، ومن خلال تعديل المعتقدات الخاطئة والجوانب الانفعالية المرتبطة بها وبالتالي التأثير الإيجابي على المشاعر والجوانب الوجدانية للمشاركين في برنامج التدخل المهني وبالتالي تغيير سلوكياتهم.

ولقد أثبتت دراسة (Cowand, 1997) على أن للعلاج العقلاني الانفعالي فعالية إيجابية في إمكانية تعديل وتصحيح العديد من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، واتفقت معها دراسة (عفاف راشد، 1998م) على أنه توجد فعالية للعلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لمرضى السكر من خلال تعديل الأفكار الخاطئة عن هذا المرض، أما دراسة (عصام عبد اللطيف، 1999م) فقد أثبتت فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض حدة أعراض الاكتئاب وذلك من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية تسهم في علاج ظاهرة الاكتئاب، أما دراسة (حمدي منصور، 2000م) فقد أكد على فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لدى المرضى النفسيين، ثم جاءت دراسة (زين العابدين، 2005م) ليؤكد على فعالية العلاج المعرفي في اتجاه العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل الأفكار الخاطئة نحو الزواج العرفي، كما أثبتت دراسة (إيمان العطوبي، 2006م) على فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية المرتبطة بالقلق، أما دراسة (Pace, 2006) فقد أكدت على فعالية المدخل في التخفيف من الاكتئاب وتنمية القدرة على التعامل مع الآخرين، ولقد أثبتت دراسة (Feldmen, 2008) فعالية العلاج العقلاني الانفعالي مع العملاء الذين يعانون من اضطرابات الشخصية ومساعدتهم على تحسين علاقاتهم الاجتماعية والشخصية، كما نجد دراسة (عمار محمد، 2008م) أثبتت فعالية المدخل في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما أثبتت دراسة (أماني سعيد، 2009م) فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين تقدير الذات لدى المسنات.

كما استهدفت دراسة (فاتن محمد عامر عبد الحافظ، 2007) اختبار ممارسة نموذج الحياة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أطفال الشوارع، وأوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد يؤدي إلي تنمية المسؤولية الاجتماعية لأطفال الشوارع، حيث قد ظهر تحسن في علاقات الأطفال بزملائهم وكذلك الاندماج في الأسرة والمجتمع وتحمل المسؤولية وذلك من خلال المهارة في تنظيم الزيارات واللقاءات الأسرية.

وسعت دراسة (ممدوح محمد دسوقي، 2008) لاختبار العلاقة بين ممارسة المدخل الإيكولوجي في خدمة الفرد وتخفيف الشعور بالاغتراب لدى أطفال الشوارع وتوصلت نتائج الدراسة إلي فاعلية ممارسة المدخل الإيكولوجي في خدمة الفرد في تخفيف الشعور بالاغتراب لدى أطفال الشوارع وذلك من خلال زيادة التفاعل والاتصال بين الطفل وأسرته وإكسابه بعض المهارات التي تينه على مواجهة مشاعر الإحباط والمواقف المرتبطة به مع تدعيم العلاقة بين الطفل والأنساق ذات الصلة به وربطه بالواقع.

ولقد ناقشت دراسة (Hamdi,2017) نموذج (A.B.C) لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي أكد على أن الانفعالات والمشاعر لا تسبب المشكلات والاضطرابات بشكل مباشر وإنما بواسطة المعتقدات السلبية أو اللاعقلانية للفرد، وقد توصلت الدراسة إلي أن الأفكار والمعتقدات المشوهة وغير العقلانية تؤدي إلي الاضطرابات الشخصية والسلوكية.

ويجب على الشباب الجامعي عندما يدخل إلي تلك المواقع أن يستحضر في نيته أنه يدخل للتعرف مع أخواته، والحصول على خبرات إيجابية تفيده في حياته العلمية، وليس لتضييع الوقت أو التحدث إلي الفتيات مثلما يقع كثير من الشباب للأسف في هذا المحذور، كما انه على المسلم أن يستعمل هذه المواقع التي سخرها الله . تعالي . لنا، حتى يكثر التواصل والتعارف بين الشعوب في الخير، ولا يستعمله إلا للحلال، وأن يتجنب الحرام، ويتجنب الدخول في خصوصيات الغير، واقتحام الحربة الشخصية لأي شخص<sup>(4)</sup>.

أن لمواقع التواصل الاجتماعي برغم فوائدها المتعددة لجميع فئات المجتمع في جميع مجالات المعرفة إلا أنها لا تخلو من بعض السلبيات التي لا تتوافق مع قيم المجتمع مثل الغزو الفكري وخصوصاً لأصحاب الفكر السطحي وإدمان التواصل إلكترونياً مع الآخرين وخصوصاً من الجنس الآخر<sup>(5)</sup>.

(4) أبو زيد، عبد الباقي (2020م) الإعداد الجديد، القاهرة، دار الفكر العربي.

(5) النوبي، محمد (2018م) إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه، القاهرة، مجلة كلية التربية، العدد 152.

لذا يجب أن نهتم بفئة الشباب ونرعاهم من خطر مواقع التواصل الاجتماعي عبر وضع خطط هادفة في المدارس للاستفادة من هذه المواقع خير استفادة، كما تلعب الأسرة في دورها بالحرص على توظيف التقنية والاعتماد على الحوار والمناقشة وتوفير البدائل ضمن حياتنا اليومية مع الأبناء ونوصي بعمل دراسات حول آثار مواقع التواصل الاجتماعي على الجانب النفسي والاجتماعي للأفراد بشكل مستمر حتى يتم مراقبة هذه النتائج والاستفادة من تقليل مضارها تدريجياً.

وفي ضوء مما سبق عرضه وأكدته عليه نتائج العديد من الدراسات السابقة من تعرض الشباب الجامعي لتأثيرات سلبية واستهدافات سلوكية ناتجة عن استمرار تواصلهم بالمواقع الإلكترونية، بالإضافة إلي وجود محيط اجتماعي تقني يفرض عليه قيوداً معينة تضاف إلي القيود التي تفرضها التقنية الحديثة ذاتها وهذه الظروف وذلك الواقع يجعله يتعرض لاستهداف سلوكي مما يجعله يؤمن بهذه السلوكيات السلبية ويعتق بعض السلوكيات اللاعقلانية لتحوي صورته الذهنية افتراضات سلوكية خاطئة ويرى الباحث أن العلاج العقلاني الانفعالي كأحد الأساليب المعرفية يمكن أن يفيد برويته البحثية لملائمة منطلقاته النظرية والتطبيقية لموضوع الدراسة ولتحقيق أهدافها المتمثلة في تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي من خلال العوامل المؤدية للإستهداف السلوكي والآثار المترتبة على ذلك وآليات تعديل الاستهداف السلوكي لدي الشباب الجامعي، وهذا يؤدي إلي تغيير وجدانهم وسلوكهم نحو ذات الأبعاد ومواقع التواصل الاجتماعي، ذلك أن إحداث تغيير جوهري في الجانب المعرفي هو الأساس الذي يمكن أن يساعد في إحداث تغييرات هامة في عديد من السلوكيات، بينما إحداث تغيير جوهري في أحد المشاعر أو أحد التصرفات يكون له أثر محدود في التغيير المعرفي.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع العديد من المشكلات<sup>(6)</sup>، وأيضاً فعاليتها في تعديل الاستهداف السلوكي حيث انه يمكن أن يحدث أثراً إيجابياً في تعديل الاستهداف السلوكي لدى عينة من الشباب الجامعي وفي حل بعض

(6) أنظر الدراسات السابقة التي تناولها في مشكلة الدراسة.

مشكلات مرحلة المراهقة المرتبطة بالآثار السلبية للمواقع الإلكترونية وفي تعديل وتصحيح الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المؤدية للقلق وفي تعديل الأحكام التلقائية السلبية وجوانب التشوه المعرفي وخفض شدة أعراض الاكتئاب وصدمة ضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي وفي تعديل المكونات المعرفية والوجدانية ومواجهة الاستهداف السلوكي للمواقع الإلكترونية، وحيث أنه لا توجد دراسات سابقة (حسب علم الباحث) ربط بين ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي وبين تعديل وتغيير الاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي عبر شبكات التواصل الاجتماعي وقت إجراء الدراسة فقد تحددت مشكلة الدراسة في تساؤل رئيسي مؤداه:

-هل يمكن تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي؟

ثانياً:- أهمية الدراسة:

1-يستمد هذا الموضوع أهميته من طبيعة فئة الشباب داخل المجتمع ودوره، فهذه الفئة تعد طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع وتحتاج للعناية والمحافظة عليها لتأمين مستقبلها ومستقبل المجتمع.

2-التعرف على بعض الجوانب والنقاط المهمة والمؤثرة في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاستهداف السلوكي لقيم الشباب حتى يمكن تمهيد الطريق أمام إجراء عدد من الدراسات التي تناولت الموضوعات المماثلة لموضوعنا هذا بصورة علمية وشاملة والتي تضيف المزيد من المتغيرات المؤثرة في هذه الدراسة بما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحث.

3-محاولة التعرف على نوع العلاقة وطبيعة الدور الذي يمكن أن تقوم به مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية وأثر وسائل التواصل الاجتماعي على الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي.

4-يمثل العلاج العقلاني الانفعالي احد النماذج الحديثة في خدمة الفرد والذي يركز على تغيير الأفكار غير العقلانية وتحويلها إلي أفكار عقلانية تتناسب مع مرحلة الشباب

الجامعي ومشكلاتهم ومن خلال اختبار فاعليته في هذه الدراسة يمكن إثراء الجانب النظري في خدمة الفرد.

5-قلة البحوث والدراسات التجريبية التي تناولت العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد في مجال الاستهداف السلوكي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الشباب الجامعي، مما يجعل لهذه الدراسة أهميتها وفرديتها.

6-سعيها لإحداث تكيف سوي الشباب الجامعي مع أنفسهم ومع مجتمعهم من خلال تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي لديهم بما يساعد على الحد من مشكلاتهم وحتى يحول ذلك دون تفاقمها وانتقالها إلي مراحل حياتهم اللاحقة.

#### ثالثاً: أهداف الدراسة:

1-التحقق من فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد للتخفيف من الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

2-استبدال الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي بأفكار عقلانية حتى تتغير العواقب الانفعالية والسلوكية من عواقب غير مرغوبة إلي عواقب مرغوبة.

3-إثراء البناء المعرفي لخدمة الفرد وذلك بأحد المقاييس التي تقيس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

#### رابعاً:فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستهداف السلوكي لدي الشباب الجامعي لصالح القياس البعدي.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستهداف السلوكي لدي الشباب الجامعي لصالح المجموعة التجريبية.

3-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستهداف السلوكي لدي الشباب الجامعي.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فروق التغير لحالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في تعديل الاستهداف السلوكي.

خامساً: مفاهيم الدراسة:

#### 1- مفهوم الفعالية:

تأتي الفعالية لغوياً من فعل، وفعل الشيء أي عمله، وافتعل بمعنى ابتدع أو أختلق<sup>(7)</sup>. كما تعني القدرة على الإتيان بالنتيجة المطلوبة أو تأدية الغرض وشدة المفعول<sup>(8)</sup>. وفي اللغة الإنجليزية تشير كلمة Efficiency إلي قوة التأثير أو الفعالية والكفاءة<sup>(9)</sup>. وتحدد موسوعة العلوم الاجتماعية الفعالية بأنها القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقاً لمعايير محددة سلفاً وتزداد الفعالية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقاً كاملاً<sup>(10)</sup>.

(7) غيث، عاطف (2009م) قاموس علم الاجتماع، القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب، ص153.

(8) البعلبكي، منير (2002م) قاموس المورد، بيروت، دار العلم للملايين، ص304.

(9) مان، ميشيشل (2009م) موسوعة العلوم الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ص654.

(10) المرجع السابق، ص657.

وفي قاموس الخدمة الاجتماعية تشير الفعالية إلى الدرجة التي تحقق الأهداف المرغوبة أو النتائج المخططة أو القدرة على مساعدة العميل لتحقيق أهدافه في فترة محددة من التدخل المهني<sup>(11)</sup>.

وهي أيضاً مدى قدرة البرنامج على تحقيق أهدافه ويتطلب ذلك وجود مؤشرات أو مقاييس أو معايير تساعد في الحكم على البرنامج وتحديد مقدر النجاح والفشل في تحقيق أهدافه<sup>(12)</sup>.

ومن مؤشرات قياس الفعالية القدرة على إحداث تغيير في أنماط سلوك العملاء واتجاهاتهم وإكسابهم مهارات وخبرات وتنمية معارفهم، والقدرة على إحداث تعديل في الظروف البيئية غير المرغوبة والمعوقة والتي تحول دون تحقيق الأهداف والقدرة على مواجهة مشكلات العملاء<sup>(13)</sup>.

ويستخدم مصطلح الفاعلية في الدراسة الحالية ليشير إلى العلاقة بين قدرة برنامج التدخل من منظور العلاج العقلاني الانفعالي وتعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي وعلى ذلك يمكن تعريفها إجرائياً بالتأثير الإيجابي المعنوي في الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي وذلك بتعديلها إلى أفكار وسلوكيات عقلانية وتقاس إحصائياً من خلال حساب دلالة الفروق بين درجات العينة على مقياس الاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي قبل وبعد التدخل المهني، وكلما كانت الفروق ذات دلالة عالية كلما دل ذلك على فعالية برنامج التدخل.

(11) جليبي، على عبد الرازق (2006م) تصميم البحث الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعي، ص163.

(12) المرجع السابق، ص164.

(13) مان، ميشيل (2009م) مرجع سبق ذكره، ص659.



## 2- مفهوم العلاج العقلاني الانفعالي:

يهتم العلاج العقلاني الانفعالي بالتفكير والانفعال كعمليتان غير المنفصلتين، فما هو عقلانياً يمكن أن يصبح انفعالياً كما أن انفعالات الفرد يمكن أن تصبح فكراً والعنصر الأساسي في العلاج العقلاني الانفعالي هو تمكين الأفراد من تغيير أفكارهم وخبراتهم السلبية بطريقة أكثر إيجابية لكي يتمتعون بسرعة في إيجاد الحلول لمشكلاتهم<sup>(14)</sup>.

وقد طور ألبرت أليس Albert Ellis مفاهيمه في بدايات عام 1950 ليؤسس بها العلاج العقلاني Therapy Rational ثم سرعان ما غير عدوانه عام 1955 إلي مسمى العلاج العقلاني الانفعالي Rational Therapy Emptive ثم أعلن عام 1993 أنه غير العنوان إلي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عن إقتناع منه بأنه اتجاه ارشادي علاجي جديد يتضمن تفاعلاً بين التفكير المعرفي والمشاعر الإنفعالية والسلوكيات اليومية للإنسان<sup>(15)</sup>.

ويقصد بالعلاج العقلاني الإنفعالي إن الشباب يساهمون في صنع مشكلاتهم بسبب تفكيرهم غير العقلاني ومن ثم فإن انفعالاتهم تتبع من تفكيرهم ويكون دور المعالج التشجيع على التفكير الجيد وتنقيتها من اللاعقلانية لتحويلها إلي أفكار عقلانية يتبعها انفعالات إيجابية وسلوك عبر شبكات التواصل الاجتماعي وأيضاً مساعدة الشباب على التسامح مع ذاته والمرونة مع ذاته والآخرين وتحقيق الاهتمامات الاجتماعية والتوجيه الذاتي لسلوكياته الإيجابية عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

(14) عمر، ماهر محمود (2013م) العلاج السلوكي الإنفعالي، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، ص14.

(15) المرجع السابق، ص15.

**3- مفهوم السلوك:**

السلوك في اللغة:

مأخوذة من مادة: سلك، والسلك مصدر سلك طريقاً وسلك المكان يسلكه مسلماً، وسلكه عبره ومنه، واسلكه إياه، ومنه وعليه وسلك بالفتح مصدر سلكت الشيء في الشيء فأنسلك أي أدخلته فيه فدخل<sup>(16)</sup>، قال تعالى: ((كذلك سلكناه في قلوب المجرمين)) سورة الشعراء/الآية:200.

يعرف السلوك مصطلحاً:

بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أم غير ظاهرة ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية او نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها<sup>(17)</sup>.

**4- مفهوم الاستهداف السلوكي:**

يمكن تعريف الاستهداف السلوكي على أنه استجابة يقوم بها الفرد بقصد إلحاق الأذى أو الألم بالأشخاص الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي كما يهدف من خلاله إلي إلحاق أضرار وتحطيم الحياة الشخصية للفرد أو هو هجوم أو فعل مضاد موجه نحو الشخص أو شيء ما أو غظهار الرغبة في التفوق على الأشخاص الآخرين أو إيذائهم أو الاستخفاف بهم<sup>(18)</sup>.

<sup>(16)</sup>رحومة، على محمد، مرجع سبق ذكره، ص123.

<sup>(17)</sup>التويجري، توفيق (2009م) الفيس بوك والاتجاهات السلوكية، جامعة القاهرة مجلة الصحة النفسية، العدد (8) ص214.

<sup>(18)</sup>التويجري، توفيق، مرجع سبق ذكره، ص217.

ويقصد بالاستهداف السلوكي في الدراسة الحالية على أنه إمكانية استخدام سلوك سيئ لإلحاق الأذى النفسي والفكري للآخرين المستخدمين التقنية الحديثة والدخول بشبكات التواصل الاجتماعي المختلفة.

#### 5- مواقع التواصل الاجتماعي:

التواصل لغة كما أشار الفيومي بقوله: "وصلت الشيء بغيره وصلاً فاتصل به والتوصل ضد الهجر وبينهما تواصل أي اتصال مستمر لا ينقطع"<sup>(19)</sup>.

مواقع التواصل الاجتماعي: هي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية<sup>(20)</sup>.  
تعريف مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً:

هي عبارة عن عدة شبكات إلكترونية يتم من خلالها التواصل فيما بين الأفراد سواء داخل الدولة ام على المستوي العالمي تجمع بين العديد من الشباب الذين تتلاقى اهتماماتهم نحو موضوع معين أو هوية معينة يمارسونها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي حيث يتم التواصل فيما بينهم بشأنها ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي يتم الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي.

#### 6- مفهوم الشباب:

جاء في المعجم الوسيط في مادة "شب" شب الغلام شابياً: أدرك طور الشباب والشباب: الفتاة والحادثة وشباب الشيء أوله يقال لقيته في شباب النهار<sup>(21)</sup>.

(19) الفيومي، أحمد محمد (2000م) المنير، بيروت، الدار النموذجية، ص64.

(20) راضي، زاهر (2013م) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، عمان، جامعة عمان، مجلة التربية، العدد (15).

(21) ابن منظور (2000م) لسان العرب، بيروت، دار الفكر، ص482.

ويعرف الشباب في الاصطلاح: يُطلق على مرحلة عمرية هي ذروة القوة والحيوية والنشاط بين جميع مراحل العمر لدى البشر وتختلف تلك المراحل العمرية لدى بقية الكائنات الأخرى<sup>(22)</sup>.

ويعرف الباحث مرحلة الشباب إجرائياً: بأنها مرحلة القوة والعطاء في حياة الإنسان وهم الشباب الجامعي المقيد بالفرقة الثالثة والرابعة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج. **سادساً:الموجهات النظرية للدراسة:**

لقد مر العلاج الانفعالي السلوكي منذ نشأته، حيث كان يسمى العلاج العقلاني وذلك عام 1955 ثم طوره اليس ليصبح العلاج العقلاني الانفعالي عام 1977 ثم طوره إيس ليصبح العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عام 1986، ويعتمد هذا النموذج على النصيحة المباشرة والتفسير المباشر لسلوك العميل والمواجهة أو التحدي أي مواجهة أو معارضة المعتقدات غير العقلانية وتحديها من أجل تحويلها إلى معتقدات عقلانية<sup>(23)</sup>.

ولقد سعى ألبرت أليس إلى توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه وتصرفاته والتي توصل من خلالها إلى أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر وإظهارها على نحو محدد<sup>(24)</sup>.

### 1- مفهوم العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي:

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فرعاً من العلاج المعرفي السلوكي الذي يجمع أنواعاً من العلاجات المتعددة ويرى أليس (Ellis) ان هذا العلاج يمثل اتجاهاً متجانساً وهو نمط إيجابي توجيهي وأنه بمثابة العلاج الشامل المنظم متعدد الأبعاد ومختصراً وهو يعبر أيضاً عن علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح

(22) فهمي، منصور (2011م) سيكولوجية الطفولة والمراهق، مصر، مكتبة مصر، ص76.

(23) أبو زيد، مدحت عبد الحميد (2013م) العلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 238.

(24) المرجع السابق، ص241.

معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط إنفعالي وسلوكي<sup>(25)</sup>.

وتمثل نظرية A. B. C (أ/ب/ج) مركز وجوهر العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، وأستند إليس في بنائه لهذا النموذج على افتراض رئيسي هو أن الاضطرابات النفسية هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الفرد لذا فهو يعتقد أن السبيل إلي الحد من المعاناة النفسية لا ينتج عن الأحداث والظروف في حد ذاتها وإنما من تفسير الفرد وتقييمه لتلك الأحداث والظروف ولقد قدم إليس Ellis مؤسس هذا الاتجاه نموذجاً يعرف باسم ABC يمثل جوهر نظريته والتي تفسر السلوك السلبي على أنه نتيجة مباشرة لسيطرة أفكار لاعقلانية لذا فتعديل هذا السلوك يتم من خلال إعادة بناء المفاهيم وتعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية<sup>(26)</sup>.

ويوضح إليس العلاقة بين مكونات نموذجية ABCDE من خلال عرض الجدول

التالي:

جدول رقم (1)

يوضح مكونات نظرية ألبيرت إليس ABCDE<sup>(27)</sup>.

(A) حدث محرك نشط Activating Experience	(B) نظام معتقدات وهي نوعان Believes System
(IB) المعتقدات غير العقلانية Irrational Believes	(RB) المعتقدات العقلانية Rational Believes
(C) النتائج وهي نوعان Consequences	(IC) نتائج غير عقلانية Irrational Consequences

<sup>(25)</sup> زهران، حامد عبد السلام (2015م) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ص306.

<sup>(26)</sup> المرجع السابق، ص308.

<sup>(27)</sup> عمارة، محمد (2018م) برامج علاجية تخفض مستوى السلوك العدواني لدي المراهقين، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ص13.

(D) دحض ومناقشة الأفكار اللاعقلانية Disputing	(RC) نتائج عقلانية Rational Consequences
(CE) تأثير معرفي Cognitive Effect	(E) الأثر أو التأثير (التغيير الحادث) Effect
	(BE) تأثير سلوكي Behavior Effect

ويوضح الجدول (1) العلاقة التأثيرية بين المعتقدات والانفعالات والسلوك كأحد فروض نظرية أليس والتي تشير إلى العلاقة التأثيرية المتبادلة بين المعرفة (المعتقدات) والانفعال والسلوك ويسعى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى تنفيذ ودحض الأفكار غير العقلانية، وبالتالي تكون النتيجة انفعالات مرغوبة وسلوكيات مرغوبة<sup>(28)</sup>.

## 2-مسلمات العلاج العقلاني الإنفعالي<sup>(29)</sup>:

أ-تفكير الإنسان هو الذي يلون المدركات بحيث يجعلها حسنة أو رديئة، نافعة أو ضارة مطمئنة أو مهددة.

ب-الأفكار السالبة أو الخادعة للنفس والتي تقوم على أساس غير عقلائي وغير منطقي يمكن دحضها وتعديلها إلى موجبة وإعادة تنظيمها عقلائياً ومنطقياً.

ج-السلوك العقلائي يؤدي إلى الصحة والسعادة.

د-الفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان، ويؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً.

<sup>(28)</sup>المرجع السابق، ص137.

<sup>(29)</sup>عطوى، إيمان محمد (2016م) فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج بالواقع في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ص223.

ه-ينبع التفكير غير العقلاني من التعلم غير المنطقي من الوالدين والثقافة.  
 و-الإنسان يعبر عن فكرة رمزياً ولغوياً وكل من التفكير والانفعال يتضمن (الكلام مع الذات) في شكل جمل مستدخلة وإذا كان الفكر مضطرباً صاحبة انفعال مضطرب وكان الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي ويترجمه في شكل سلوك مضطرب.  
 ز-يمكن للفرد أن يكتسب خبرات عقلانية أكثر عمقاً ويحقق لنفسه إشباعاً جيداً في حياته بتطوير قاعدة الإدراك الواقعي وتكوين وجهة نظر أكثر عقلانية.  
 ح-فكرة السعادة البشرية يجب أن تتحقق بالاستغراق في الأعمال والهوايات الإبداعية وأن نكرس أنفسنا للناس أو المشاريع خارج أنفسنا.  
 ك-يجب أن تكون لدى الإنسان القدرة على السيطرة على الأشياء.  
 ش-يجب عدم تجنب مواجهة صعوبات الحياة والمسئولية الذاتية في ذلك.  
 ل-الاضطراب الانفعالي والسلوكي يكون نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي.  
 س-استمرار حالة الاضطراب الانفعالي يكون نتيجة لما يقوله الفرد لنفسه ويصمم عليه وليس من الأحداث أو الظروف الخارجية ولكن من اتجاهات وإدراك الفرد تجاه هذه الأحداث والتي تتضمن جهلاً داخلياً حول هذه الأحداث.

### 3-أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

لقد حدد Ellis 1994 أهداف العلاج العقلاني في الآتي<sup>(30)</sup>:

- 1-مساعدة العميل في التعرف على أفكاره اللاعقلانية والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم.
- 2-تمكين العميل من الاعتراض على هذه الأفكار اللاعقلانية ودحضها.
- 3-تشجيع العميل على تعديل أفكاره ومن ثم تبني فلسفة جديدة للحياة تكون أكثر عقلانية وأن يتحكم في انفعالاته وسلوكه.

<sup>(30)</sup>عمارة، عبد اللطيف يوسف (2015م) العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدي عينة من طلبة جامعة عين شمس، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص334.

- وبحيث يتحقق للعميل في نهاية العلاج ما يلي:
- أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات والعداء .
  - مساعدة العميل على أن يلاحظ ذاته بالإيحاء الذاتي الإيجابي الذي يضمن له الراحة في حياته المستقبلية.
  - منحة الأساليب العقلانية التي تمكنه من التغلب على انهزاميته لذاته لذاته، ويستطيع الحكم الجيد على الأشياء وبناء فلسفة عقلانية تساعده في التغلب على مشكلاته.
  - كما حدد كل من Ellis & Bernard 1995 بعض الأهداف الضمنية التي يحاول المعالج العقلاني الانفعالي أن يكسبها للأفراد وهي<sup>(31)</sup>:
- 1-الاهتمام بالذات: أي وضع المصالح الذاتية قبل مصالح الآخرين دون أنانية.
  - 2-التوجيه الشخصي: بمعنى اعتماد الفرد على ذاته أكثر من اعتماده على الآخرين.
  - 3-تحمل الإحباط: بالتدريب على تحمل المواقف المحبطة للذات والقدرة على التعامل معها.
  - 4-المرونة: بمعنى القدرة على التكيف والانفتاح مع الآخرين.
  - 5-التفكير العلمي: أي دراسة الأدلة على المعتقدات حتى تكون أكثر موضوعية في الحياة.
  - 6-الواقعية: بقبول ما هو واضح تجريبياً ويمكن تحقيقه.
  - 7-المغامرة: حيث أن المغامرات المحسوبة غير الحمقاء هي التي تنثري حياة الفرد.
  - 8-تقبل الذات: التقبل الإيجابي غير المشروط الذي لا يرتبط بعوامل خارجية.
  - 9-الأهداف الخارجية: بدلاً من الإغراق في التوجه المفرط نحو الذات.
  - 10-المسئولية الذاتية عن الاضطرابات الانفعالية: حيث أن الفرد هو المسئول عن اضطراباته الانفعالية ولا يجوز له لوم الآخرين.

---

(31)المرجع السابق، ص337.



ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي أيضاً إلى مساعدة العميل على فهم وتبني الأفكار الثلاثة الآتية:

1- أن الأحداث التي تمت في الماضي أو الأحداث الحاضرة ليست هي السبب في الاضطرابات الانفعالية والسلوكية بل إن الأفكار الخاطئة ذات الصلة بالأحداث هي التي تؤدي في المقام الأول إلى المشكلات الانفعالية والسلوكية.

2- أن الاضطرابات الانفعالية والسلوكية الحاضرة دائماً تعود إلى استمرار العميل في التفكير بالمعتقدات اللاعقلانية.

3- على الرغم من ميل الإنسان إلى الاضطراب النفسي والاجتماعي من جراء الأفكار الخاطئة والمعتقدات الهادمة لذاته فإنه يستطيع التغلب على مشكلاته إذا ثابر وتحدى الأفكار الخاطئة والمعتقدات اللاعقلانية وقاومها بطريقة مخالفة لها.

كما يسعى المعالج العقلاني الانفعالي إلى تصحيح معلومات العميل وصياغتها على النحو الملائم الذي يكفل حسن تفاعله مع المحيطين به والتقليل من تأثير هذه المعلومات الخاطئة عليه في شعوره بالقلق والعجز والاكتئاب<sup>(32)</sup>.

#### 4- خطوات العلاج العقلاني الانفعالي:

تتحدد خطوات التدخل المهني وفقاً للعلاج العقلاني الانفعالي في<sup>(33)</sup>:

1-دراسة حديث الذات السلبي من خلال تحليل الحقائق والأفعال التي حدثت، أو من خلال تحليل التقارير الذاتية التي يُطلب من العميل كتابتها حول أفكاره وسلوكه ومدى ملائمة ذلك وحكمة الشخصي عليها بالصواب أو الخطأ.

<sup>(32)</sup>مدبولي، صفاء عادل (2017م) العلاقة بين ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي وبين تحقيق الأمن الإنساني لشابات قري الأطفال.

<sup>(33)</sup>المرجع السابق، ص237، بيروت، دار الشروق للنشر، ص234.

2-تطبيق محددات التفكير العقلاني على الأفكار التي استخلصت من حديث الذات، وذلك في ضوء قدرة هذه الأفكار على حماية الإنسان من الأخطار، وتحقيق أهدافه ومنع وقوعه في المشكلات مع الآخرين، وتمشيها مع المنطق الواقعي الموضوعي.

3-عرض وتقديم مقترحات عقلانية تساعد في إشباع أفضل للحاجات الإنسانية الأساسية للفرد.

4-تحليل مشكلات العملاء في ضوء المفاهيم العقلانية مثل: نقص التعليم، عدم اكتمال الخبرة، تشويه الأفكار، قصور الفهم، السلوك المشوه.

5-استخدام أساليب المناقشة، تقديم الاقتراحات، لتدعيم الواجبات المنزلية، المهام اليومية، كتابة التقارير الذاتية، قراءة الكتب، مشاهدة بعض الأفلام التي تساعد في تقوية فكر العميل السوي وتصحيح انفعالاته وأفكاره غير العقلانية.

6-معاونة العميل على التحرر من حديث الذات لسلبى والأفكار غير العقلانية التي تشكل لديه انفعالات وسلوكيات غير سليمة وذلك بإعطائه الفرصة كاملة لأن يقرر ما يريد دون ضغط أو إجبار ضماناً لثبات التغيير واستمراره.

#### 5- أساليب العلاج العقلاني الانفعالي:

ويتضمن العلاج العقلاني الانفعالي أساليب علاجية معرفية وانفعالية وسلوكية يستخدمها المعالج حسب الموقف وذلك كما يلي:

أ-أساليب معرفية: تغيير الأفكار غير العقلانية والفلسفة غير المنطقية إلي افكار عقلانية وفلسفة منطقية ومنها:

1-تفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.

2-بناء جمل معرفية للمكافحة الذاتية.

3-طرق التعلم النفسي.

4-الحث والإقناع.

5-التمثيل المعرفي.

6-الاستبصار .

ب-أساليب انفعالية: تتعرض للمشاعر وردود الفعل تجاه المثيرات والمواقف والخبرات المنشطة ومنها:

1-أسلوب التحويل المعرفي.

2-أسلوب الإيحاء.

3-التخيلات العقلية الانفعالية.

4-القبول غير المشروط.

5-النشاط الهادف.

6-التنفيس.

7-استخدام المرح.

ج-أساليب سلوكية: تعدل السلوك اللا مرغوب وتغيره إلى سلوك مرغوب وتدعمه ومنها.

1-التدعيم والجزاءات.

2-التدريب على المهارة.

3-الواجبات المنزلية.

4-النمذجة.

5-لعب الدور .

6-استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي:

يستند العلاج العقلاني الانفعالي على استراتيجيات علاجية هي<sup>(34)</sup>:

(34)كمال الدين، أحمد (2017م) فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق لدي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، معهد الدراسات والبحوث ص168.

- 1- اكتشاف الاعتقادات غير العقلانية: حيث فصل الأفكار غير العقلانية عن الأفكار العقلانية فتنضح الأمور بموضوعية.
- 2- الاحتفاظ بقدر من الاضطرابات الانفعالية: لدفع الفرد للاستمرار في تفكيره غير العقلاني حتى يعي أنه المسئول عن اضطراباته الانفعالية من خلال حديث الذات.
- 3- تعديل الاعتقادات غير العقلانية: حيث التركيز على مساعدة الفرد على تعديل أفكاره غير العقلانية التي تجعله ينغمس في حلقة من لوم النفس ولوم الآخرين حول ما يعاني منه.
- 4- مواجهة الاعتقادات غير العقلانية والاحتجاج عليها: حيث يعمل المعالج على ضرورة تخلي الفرد عن أفكاره غير العقلانية وتبني أفكار عقلانية كأسلوب حياة دائم في تعاملاته اليومية.

ويرتكز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مراحل هي (35):

- 1- تشجيع الفرد على اكتشاف وتحديد الأفكار غير العقلانية التي تسبب في خلق انفعالات سلبية وسلوكيات غير المرغوبة.
- 2- مناقشة الأفكار غير العقلانية وإثبات مدى شرعيتها.
- 3- استعراض الخصائص غير العقلانية لأفكار الفرد حول المواقف التي يمر بها وحول الأشخاص الذي يتعامل معهم.
- 4- استخدام أساليب السخرية والمزاح عند مناقشة الأفكار غير العقلانية لتوضيح عدم جديتها دون المساس بشخصية الفرد.
- 5- استخدام التفسير الواقعي لتوضيح سطحية الأفكار غير العقلانية بأسلوب موضوع مبسط.
- 6- استعراض عدم صلاحية الأفكار غير العقلانية في خلق الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات غير المرغوبة في تعاملاته الحالية والمستقبلية.
- 7- شرح وتفسير وتعليم الفرد كيفية استبدال الأفكار غير العقلانية بغيرها عقلانية.
- 8- شرح وتفسير وتعليم الفرد كيفية استخدام الأسلوب العلمي في التفكير لمواجهة اضطراب الانفعالات وتغيير السلوكيات غير المرغوبة.

(35) المرجع السابق، ص73.

9- استخدام المهارات العقلية والانفعالية والسلوكية لمساعدة الفرد على مواجهة أفكاره غير العقلانية لتحقيق الاتزان الانفعالي والسلوكيات المرغوبة.

كما يعتمد العلاج العقلاني الانفعالي على أساليب علاجية هي:

1- الأساليب المعرفية: حيث مساعدة الفرد على تعديل وتغيير الأفكار غير العقلانية من خلال تكتيكات التحليلي المنطقي والمواجهة والتفسير والتوضيح والإقناع والتشجيع والاستبصار.

2- الأساليب الانفعالية: حيث مساعدة الفرد على تعديل وتغيير الانفعالات السلبية من خلال تكتيكات التقبل والتأمل والتعليمات الذاتية وضبط الذات.

3- الأساليب السلوكية: حيث مساعد الفرد على تعديل وتغيير السلوكيات غير المرغوبة من خلال تكتيكات التدعيم الإيجابي وتشكيل الاستجابة والنمذجة والواجبات المنزلية والتقارير الذاتية ولعب الدور.

**ثانياً: الاستهداف السلوكي عبر مواقع التواصل الاجتماعي:**

إن الاستهداف السلوكي عبر وسائل التواصل الاجتماعي سواء كان في الفيس بوك أو تويتر أو غيرها من المواقع التواصل، يعد من أخطر الجرائم الاجتماعية والإعلامية وذلك لما تسببه من هتك أعراض الناس وتلويث سمعة حياتهم الثقافية والاجتماعية كما تعد من أهم المخاطر التي تؤدي إلى انهيار البناء الثقافي والاجتماعي للمجتمع. وفي هذا السياق يرى المختصين في العلوم الاجتماعية والنفسية أن هذه النوع من الاستهداف يظهر نتيجة القلق والرعب والغضب والعدوان. فضلاً عن أن بعض الأفراد يعتبر هذه الوسائل مادة من أجل التشهير والتهديد ونيل من حياة الناس ومن ضعفاء النفس وهذا قد يساهم في إلحاق الضرر المادي والمعنوي للفرد والمجتمع نتيجة غياب الرقيب الديني والقانوني من لدن الدول والمجتمع على هذه المواقع.

1-أنواع الاستهداف السلوكي<sup>(36)</sup>:

أ-الاستهداف السلوكي العصابي: هذا النوع من الاستهداف يتسم به من يعانون من أمراض نفسيه وصحية مثل الرعب والاكتئاب والعدوان.

ب-الاستهداف السلوكي الغير عصابي: هذا النوع من الاستهداف ينجم عن أثر الخصائص الشخصية للفرد والتي لا تتسم بطابع عصابي كنقص الخبرة وانخفاض الذكاء وعيوب الإبصار والتأزر النفسي ..إلح.

2-العوامل المؤدية لظهور الاستهداف السلوكي<sup>(37)</sup>:

أ-عوامل النفسية: هنالك عوامل نفسية متعددة تسهم في ظهور كهذا نوع من الاستهداف ومنها:

- العدوان(العداية): هو إي سلوك يصدره فرد أو (جماعة) صوب آخر أو (آخرين) أو صوب ذاته لفظيا كان أم ماديا، ايجابيا كان أم سلبيا مباشر أم غير مباشر وترتب عليه إلحاق أذى بدني أو نفسي بصورة متعمدة بالطرف الآخر، ويعد العنف شكلا من أشكال العدوان لأنه سلوك يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو ممتلكاتهم أو يكون وسيلة لتعويض الشعور بالنقص وعدم الأمن أو كعملية لفقدان احترام الذات.

ب-الغضب والقلق: هو حالة انفعالية نفسية وقتية أو دائمة يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها نقص الاهتمامات وتناقص الاستمتاع بمناهج الحياة واضطرابات في النوم والشهية بالإضافة إلى سرعة التعب وضعف التركيز والشعور بنقص الكفاءة والميل للانتحار.

(36) Ali, M. (2019), ibid, p.301.

(37) Belaid, ibid, p.70.

ب-عوامل الاجتماعية<sup>(38)</sup>:

-التفكك الأسري: أن الأسرة التي تنعدم فيها القيم الأخلاقية والقوة الحسنة نتيجة الطلاق أو الهجر والشقاق والصراع في الأسرة فتصبح في حد ذاتها مسؤولة في إحداث ظواهر سلبية كالانحراف والتشرد والسلوك العدواني وهذا ما قد يؤدي لجوء الأفراد في التعبير عن هذه السلوكيات العنيفة عبر الوسائل الاجتماعية.

-ضعف الوازع الديني: أن هذا العامل يعد من أهم العوامل في غرض القيم الدينية والأخلاقية الصالحة وفي حالة تخلخله وضعفه عن هذا الهدف يؤدي إلى الوقوع في الأخطاء ومشاكل اجتماعية ونفسية وإحداث سلوك مستهدف من قبل الأفراد والذي يظهر على شكل تحرش أو عنف أو تهديد أو الانتقام من شخص آخر فضلان عن أثاره القيمية والاجتماعية في تخلخل واضطراب البناء الأسري والثقافي للمجتمع.

-التخلف الثقافي: هذا التخلف الثقافي قد يكون من الطرفين الفتاة والفتى الذي يمارس سلوك استهدافي عنيف ضدها. فتخلف الثقافي للمرأة بحقوقها وواجباتها من جهة، وتخلف الثقافي الآخر بهذه الحقوق من جهة أخرى قد يؤدي إلى التجاوز وتعدي الحدود، فضلا عن تدني المستوى الثقافي للأسر وللأفراد والاختلاف الثقافي الكبير بين الزوجين بالأخص إذا كانت الزوجة هي الأعلى مستوى ثقافيا مما يولد التوتر وعدم التوازن لدى الزوج كردة فعل له فيحاول تعويض هذا النقص باحثا عن المناسبات التي يمكن انتقاصها واستصغارها بالشتيم أو الإهانة.

-وسائل الإعلام: تعتبر الوسائل الإعلام سلاحاً إعلامياً خطراً على حياة الأفراد وذلك لما تنتشره من مشاكل نفسية واجتماعية تثير لدى الأفراد مشاعر عدوانية وقلق ورعب وهذا ما قد يؤدي إلى ظهور سلوك مستهدف لديهم نتيجة ما تظهر هذه الوسائل وخصوصاً البرامج التلفزيونية وكذلك فقدان الثقة بالنفس أو بالآخرين.

(38) Alotaibi, ibid,p.230.

3- الآثار الاجتماعية للاستهداف السلوكي عبر مواقع التواصل الاجتماعي<sup>(39)</sup>:

أ- غموض الهوية القومية : تلعب الهوية دوراً رئيسياً على مواقع التواصل الاجتماعي فهي الخطوة الأولى التي تمكن المستخدمين من معرفة الأشخاص الذين يتواصلون معهم وتعتبر الهوية من بين أهم القضايا التي يطرحها استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ذلك أنها تعتبر غامضة نوعاً ما إذ يختلف التعامل مع الهوية في مواضع الشبكات الاجتماعية فهناك من يضع هويته الحقيقية وهناك من يجب إخفاء هويته خلف اسم مستعار ولا يكشف عنها وبالتالي يكون بوسعه أن يقوم بالعديد من الأدوار في المجتمع الافتراضي وفي كل مرة حسب الهوية الالكترونية التي ينشئها وبالتالي تتعدد التفاعلات التي يقوم بها والعلاقات التي يتفاعل من خلالها حسب طبيعة الهوية.

ب- اختراق الخصوصية: الخصوصية هي حق الأفراد في عدم إفشاء أو نشؤ معلومات عن أنفسهم فثمة أمور تدخل في عداد الأمور الخاصة مثل الإدلاء بصوتك في الانتخابات وماذا تقول في خطاب مرسل من خلال البريد ومن نماذج الخصوصية أيضاً المعلومات الشخصية التي تتضمن اسم الشخص وعنوانه ورقم هاتفه ومكان عمله الايميل الخاص به، وغيرها من المعلومات التي يعرف من خلالها الشخص بنفسه في الشبكات الاجتماعية التي يعتبر عضواً فيها.

ج- الإدمان والعزلة الاجتماعية: فلا شك أن صفحة الفيس بوك من ابرز مواقع التواصل الاجتماعي فهي مغرية وتجذب الشباب بشكل خطير جدا وينتهي بها الأمر إلى الإدمان الذي يؤدي إلى العزلة عن المجتمع مما يؤدي إلى هدر في الطاقات ويبدو الوقت بلا قيمة ولا معنى وخصوصاً الشاب الذي ترك يواجه الفراغ والبطالة والعجز وفقدان الأمل في مستقبله التعليمي والثقافي وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الانترنت بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الانترنت ومناهج المدارس، فيبحث عن تسلية وقته في حجرات الدردشة التي تتحول مع الوقت إلى إدمان أشبه بإدمان المخدرات لا يمكن الخلاص منه فيظل منهم مرابطاً أمام هذه الشبكة بالساعات المتواصلة التي تزيد أحياناً

(39) Al. Khurafi, ibid, p.50



عشر ساعات في اليوم الواحد، إذ إن مستخدمي هذه المواقع يهدرون وقتاً كثيراً في عالم غير واقعي وقد يتعلمون أساليب العنف والجريمة، وينزويون في زاوية يكتنفها الغموض والتساؤل، ويطلق البعض تسمية: ( مدمني الانترنت ) على مستخدمي مثل هذه المواقع.

ج-مشاكل صحية: تتسبب في اضطراب في نفسية لأفراد بسبب قلة النوم حيث زيادة استخدام الانترنت حيث يغطي اغلب الأفراد ساعات الليل كاملة على الانترنت ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم.

د-مشاكل أسرية: بسبب انغماس الأفراد في استخدام الانترنت وقضائه أوقات أطول في اضطراب حياته الأسرية حيث يقضي الفرد اقل مع أسرته كما يهمل الفرد واجباته الأسرية والمنزلية.

وعليه يمكن القول أن لهذا المواقع إذ تم استخدامها بشكل سليم نتج مجتمع سليم وفرد سليم بعيدا كل البعد عن الشواوب التي قد تؤثر على حياة المجتمع وسلوك الفرد إذ أن لهذا المواقع على الرغم ما تثيره من مشاكل نفسية وانفعالات عصبية في ترك أثارها على شخصية الفرد وهذا ما قد يسمح بالفرد في التعبير عن تلك الحالة العصبية التي يعيشها بخروج ألفاظ لا تليق بسمعته ولا سمعة أفراد أسرة وهذا ما قد يؤثر على حياة الاجتماعية التي يعيشها داخل الأسرة.

في ضوء مما سبق نجد إن الاستهداف السلوكي لدى الأفراد عبر وسائل الاتصال الحديثة يرتبط بفقدان الثقة بالنفس وبالآخرين والإحباط والقلق إذ يختلف التعبير عن هذا الاستهداف باختلاف السن والثقافة فضلاً عن أسلوب التربية والتنشئة والتكوين النفسي الذي نشأ عليه الفرد والتعبير عن هكذا نوع من السلوك يؤدي إلى شعور عنيف وقلق لدى الأفراد، ومما لا شك فيه أن الاستهداف السلوكي ظاهرة عامة بين البشر يمارسوها الأفراد بأساليب متعددة ومتنوعة منها على سبيل المثال التعبير بالشتيم أو السبب أو البصق وقد يعبر عنها بهلاك الفرد وحياته الاجتماعية داخل الاسرة والمجتمع.

وزيادة على ذلك أن ضعف التنشئة الأسرية يعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى إحداث سلوكيات غير مقبولة في المجتمع نتيجة ممارسة العنف ضد الأفراد وبهذا تعد الأسرة

هي الوسيط والرابط بين الفرد ومجتمعه والحياة الاجتماعية، لذلك لم تعد الأسرة كما كانت عليه في الماضي نظراً لما تواجهه من تحديات داخلية أو خارجية أثرت بدورها على طبيعة هذه الأسرة وعلى طريقة التربية والتنشئة فيها وذلك عن طريق التغير الاجتماعي وما أحدثه من تطور في عمليات التواصل الاجتماعي بين الأفراد لأن المجتمع الإنساني دائماً في حالة من التغير وعدم الثبات على وتيرة واحدة.

فضلاً عن انخفاض مستواها الاقتصادي والثقافي الذي يدفع بالأفراد إلى ممارسة استهداف سلوكي عنيف، إذا ما كان هذا السلوك بارزاً عند الأسرة والأفراد، بالإضافة إلى الانهيار الخلقي من الأسباب والعوامل التي قد تدفع الفرد إلى السلوك غير السوي لأن القيم الأخلاقية هي من العوامل التي تدعم وتقوي الطريق السوي وتدعم وتقوي الشعور بالمسؤولية والانضباط.

**سابعاً: الإجراءات المنهجية للدراسة:**

**1- نوع الدراسة والمنهج المستخدم:**

تنتمي هذه الدراسة إلى نمط الدراسات التجريبية التي تقيس أثر متغير على آخر وتقيس هذه الدراسة أثر متغير تجريبي مستقل وهو برنامج التدخل المهني من منظور العلاج العقلاني الانفعالي على متغير آخر تابع وهو الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي.

وتمشياً مع نوع الدراسة فإن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي عن طريق التجربة القبليّة والبعديّة لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث يتم القياس القبلي لحالات المجموعتين ثم إدخال المتغير التجريبي (برنامج التدخل المهني) على حالات المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وبعد إجراء التجربة يتم القياس البعدي لحالات المجموعتين التجريبية والضابطة ثم يتم إجراء المقارنات وحساب الفروق.

**2- أدوات الدراسة:**

أ- المقابلات الفردية والجماعية مع الشباب الجامعي.

- ب- مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي . من إعداد الباحث . وقد أتبع الباحث الخطوات التالية في إعداد المقياس.
- الإطلاع على الكتابات النظرية والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالشباب الجامعي وخصائصهم ومشكلاتهم ... إلخ.
- الإطلاع على العديد من التعريفات المختلفة للاستهداف السلوكي وكذا الأفكار العقلانية التي عرضها أليس والأفكار المضافة إليها من واقع الدراسات والبحوث السابقة.
- الرجوع إلي بعض المقاييس ذات الصلة بموضوع الدراسة ومنها مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي للطالب الجامعي إعداد محمد ناجي السيسي 2002م.
- تحديد أبعاد المقياس وفقاً لأهداف الدراسة.
- وفروضها في ثلاثة أبعاد وهي:
- أ-البعد الأول: العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي.
- ب-البعد الثاني: الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي.
- ج-البعد الثالث: آليات تعديل الاستهداف السلوكي.
- قام الباحث بتجميع عدد من العبارات وصياغتها بحيث يقيس كل بُعد من هذه الأبعاد وتحدد الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي الخاطئة واللاعقلانية، وقد صيغت عبارات المقياس بلغة واضحة بما يتلاءم مع عينة الدراسة مرتفعة على أبعاد المقياس كان في اتجاه المزيد من السلوك المستهدف الخاطئ (اللاعقلاني).
- قام الباحث بوضع تدرج ثلاثي لعبارات المقياس بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة هي دائماً، أحياناً نادراً بحيث تعطي 3 درجات للاستجابة دائماً وتشير إلي سيطرة الاستهداف السلوكي على الشباب الجامعي وإيمانه بها بدرجة عالية ودرجتان للاستجابة أحياناً وتشير إلي سيطرة الاستهداف السلوكي على الشباب الجامعي بدرجة متوسطة ودرجة واحدة للاستجابة نادراً وتشير إلي اعتقاد وإيمان الشباب بالاستهداف السلوكي بدرجة ضعيفة.
- في ضوء نتائج التحكيم بلغ عدد عبارات مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي 57 عبارة ووفقاً لذلك فإن الدرجة العظمي للمقياس هي 171 درجة والدرجة المتوسطة 114

- درجة والدرجة الدنيا 57 درجة أما بالنسبة لأبعاد المقياس فقد بلغت الدرجة العظمي لكل بعد 57 درجة والدرجة المتوسطة 38 درجة والدرجة الدنيا 19 درجة.
- يحتوي المقياس في صورته النهائية على 57 عبارة موزعة بالتساوي على أبعاد المقياس الثلاثة بحيث يخص كل بعد 19 عبارة وذلك على النحو التالي:
- البعد الأول: وتمثله العبارات أرقام: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46، 49، 52، 55.
  - البعد الثاني: وتمثله العبارات أرقام: 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41، 44، 47، 50، 53.
  - البعد الثالث: وتمثله العبارات أرقام: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45، 48، 51، 54، 57.

صدق المقياس:

- أ-الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد (10) من أساتذة الخدمة الاجتماعية والصحة النفسية وأصول التربية بهدف إبداء الرأي وتدارك العبارات غير المفهومة بالإضافة إلي حذف أو إعادة صياغة ما يرونه غير ملائم لعينة الدراسة من الشباب الجامعي وقد حدد الباحث نسبة اتفاق 85% كأساس لصلاحية عبارات المقياس.
- ب-الصدق الذاتي: وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس حيث وجد أن معامل الصدق الذاتي لأبعاد المقياس يتراوح بين 0,92-0,95 في حين بلغت قيمة معامل الصدق الذاتي للدرجة الكلية للمقياس 0,93 وهو بذلك يعتبر معاملاً مرتفعاً يسمح بالتطبيق الميداني.

## جدول رقم (2)

يوضح معامل الصدق الذاتي لمقياس الاستهداف السلوكي

عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي

م	أبعاد المقياس	معامل الصدق الذاتي
1	العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي	0,95
2	الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي	0,94
3	آليات تعديل الاستهداف السلوكي	0,92
	الدرجة الكلية للمقياس	0,93

ج-الصدق التجريبي: حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عدد (10) من الشباب الجامعي بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج وهي عينة مماثلة لعينة الدراسة التجريبية وذلك لعدم توافر حالات أخرى، كما تم تطبيق المقياس على عدد (10) طلاب في نفس المرحلة الدراسية بالمعهد وتمت المقارنة بين القياسين بحساب T. test حيث بلغت قيمتها 23,6 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 وهذا يشير إلي أن المقياس على درجة عالية من الصدق حيث أستطاع التمييز بين فئتين إحداهما تعاني من الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي والأخرى لا تعاني من تلك المشكلة.

ثبات المقياس:

أعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار لتحقيق ثبات المقياس، حيث قام بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها 10 مفردات بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج تتماثل مع مفردات الدراسة ثم قام بعد ذلك بإعادة التطبيق بعد خمسة عشر يوماً من التطبيق الأول على نفس العينة ولحساب معامل ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني وقد تراوحت قيم معامل الثبات لأبعاد المقياس ما بين 0,90-0,98 عند مستوى معنوية 0,01 وتعتبر هذه القيم لمعامل الثبات مرتفعة إحصائياً بما يعطي مؤشراً قوياً على ثبات المقياس وبالتالي إمكانية تطبيقية ميدانياً.

## جدول رقم (3)

يوضح قيم معامل الثبات لمقياس الدراسة بواسطة إعادة التطبيق

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات
1	البعد الأول	0,98
2	البعد الثاني	0,93
3	البعد الثالث	0,90
	الدرجة الكلية للمقياس	0,94

## 3-مجالات الدراسة:

أ-المجال المكاني: تم تطبيق برنامج التدخل المهني من منظور العلاج العقلاني الانفعالي على الشباب الجامعي بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بسوهاج.

ب-المجال البشري: تكونت عينة الدراسة من (20) طالب من الشباب الجامعي المقيدون بالفرقة الثالثة والرابعة بالمعهد، ولديهم بعض الاستهدافات السلوكية الناتجة عن تواصلهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي والتي تؤثر بالسلب على العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي والآثار المترتبة وآليات تعديل الاستهداف السلوكي وتنعكس مظاهرها في سوء توافق شخصي واجتماعي يتجسد في مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعانون منها ويعيشون في إطارها.

وتحددت خطوات اختيار (الحالات) عينة الدراسة في:

- 1-تطبيق مقياس الاستهداف السلوكي على عدد (50) طالباً جامعياً (إطار المعاينة).
- 2-ترتيب الطلاب تنازلياً حسب درجاتهم على المقياس.
- 3-اختيار عشرون طالباً من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الدراسة.
- 4-تقسيم الحالات العشرون عشوائياً إلي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) حالات.

وبالإضافة إلي ما سبق ذكره من خصائص لعينة الدراسة والتي تعبر عن التجانس بين حالاتها فإن نتائج القياس القبلي لحالات المجموعتين التجريبية والضابطة أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين حالات المجموعتين على مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي على وجود تجانس حقيقي بين حالات المجموعتين.

ج-المجال الزمني: أستغرق تطبيق برنامج التدخل المهني فترة بلغت ثلاثة أشهر ونصف من أول أكتوبر 2020م، وحتى نصف يناير 2021م.

**ثامناً: برنامج التدخل المهني:**

### 1-فلسفة البرنامج:

يقوم البرنامج على الأسس النظرية والتطبيقية للعلاج العقلاني الانفعالي التي ترى أن الاستهداف السلوكي (اللاعقلاني) عن الأحداث التي يواجهها الفرد عبر مشكلات التواصل الاجتماعي هي السبب الرئيسي والأساسي في انفعالاته السلبية سلوكه المضطرب، وأن استبدال الفرد للاستهداف السلوكي بأفكار عقلانية سيؤدي إلى قبول الذات وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

### 2-أهداف البرنامج:

يتحدد الهدف العام لبرنامج التدخل المهني في: تعديل الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي (عينة الدراسة الحالية) عن طريق استخدام فنيات العلاج العقلاني الانفعالي واستبدالها بأفكار أخرى أكثر عقلانية وأكثر واقعية بما يساعدهم على التفكير بأسلوب عقلائي منطقي واقعي والانفعال بأسلوب مناسب للموقف والأحداث والتصرف بأسلوب فعال لتحقيق أهدافهم وأغراضهم الأساسية.

ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

1-تعديل العوامل المؤدية إلى الاستهداف السلوكي.

2-تعديل الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي.

3-تعديل آليات الاستهداف السلوكي.

ويتم ذلك من خلال:

- تعريف الشباب الجامعي بدور الاستهداف السلوكي اللاعقلاني والعمليات المعرفية في إحداث الاضطراب الانفعالي والسلوكي.
- تدريب الشباب الجامعي على فحص ومعرفة العلاقة بين الوقائع والأحداث التي تمر عبر شبكات التواصل الاجتماعي وبين كل من الانفعال والتفكير من خلال استخدام فنيات الدراسة الحالية.
- تدريب الشباب الجامعي على استحداث حوارات ذاتية بديلة للحوار الذاتي الخاطئ المرتبط بالوقائع والأحداث التي تواجههم عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
- تدريب الشباب الجامعي على أن يقيموا أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- تدريب الشباب الجامعي على تصحيح ما لديهم من استهداف سلوكي تشوهات فكرية عبر شبكات التواصل الاجتماعي والتي تفرضها القيود الناتجة عن كف البصر.
- مساعدة الشباب الجامعي على إيجاد سلوك صحيحة وعقلانية بديلة للاستهداف السلوكي لتفسير المواقف والأحداث المؤدية إلى سوء التوافق والاضطرابات النفسية والاجتماعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
- تدريب الشباب الجامعي على إستراتيجيات وفنيات معرفية وإنفعالية وسلوكية متباينة يمكن تطبيقها عبر شبكات التواصل الاجتماعي خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة.
- تصحيح إدراكات الشباب الجامعي حول طبيعة الاستهداف السلوكي والمشكلات التي يعانون منها وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة في تقديم التفسيرات الصحيحة بشأن مشكلاتهم وإمكانية التعامل معها بواقعية أكبر عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
- استدعاء الخبرات المؤلمة المرتبطة بالاستهداف السلوكي والتي تم تخزينها في اللاشعور والتعامل معها والتخفيف من تأثيرها على الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي.



-إشعار الشباب الجامعي بقيمتهم الذاتية وبأنهم موضع تقدير وقبول من الناس ومرغوب فيهم اجتماعياً وتأكيد ثقتهم في أنفسهم وتنمية مشاعر الرضا لديهم عن أنفسهم وعن الآخرين وكذا تنمية مشاعر الإحساس بالأمن لديهم.

-مساعدة الشباب الجامعي على تعديل الميول السالبة لديه مثل الميل إلى الاعتماد على الآخرين والإتكالية والميل إلى الانزواء والانسحاب.

-تعديل الاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي مثل توقع الفشل في أي عمل يقومون به عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

-ترسيخ القناعة لدى الشباب بأنه قادر على أن يعيش حياة سعيدة وطيبة من خلال ما يتمتع به من مهارات وقدرات خاصة تساعده في التخطيط للمستقبل ومن خلال تنشيط إرادته وتنمية الرغبة الصادقة لديه للعمل والاجتهاد لتحقيق مصالحه الذاتية.

-مساعدة الشباب على اكتساب المعارف والمهارات اللازمة لاستقلاله الذاتي والشعور بالمساواة مع الآخرين.

-تغيير بعض الاتجاهات والمعتقدات والاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي نحو العوامل والآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي وتوضيح أهميتها بالنسبة لهم وللمجتمع وكيفية مواجهتها.

-مساعدة الشباب على إقامة علاقات التعاون والتفاعل مع زملائه بهدف التخلص من الشعور بالعزلة والانسحاب من جهة وتهيئته للدمج الداخلي من جهة أخرى عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

### 3-خطوات برنامج التدخل المهني:

سارت خطوات برنامج التدخل المهني وفقاً للخطوات الأساسية للعلاج العقلاني الانفعالي وتمثلت تلك الخطوات في:

- مساعدة الشباب الجامعي على معرفة حديث الذات غير العقلاني والسلبي الذي يعتبر المصدر الأول لانفعالاتهم غير المرغوبة.
- تحليل حديث الذات السلبي من خلال تحليل الحقائق والأحداث والمواقف التي مرت بالشباب الجامعي في حياتهم وكذا تحليل الاستهداف السلوكي المرتبطة بتلك الأحداث.
- تطبيق محددات التفكير العلمي على السلوك الذي تم استخلاصه من الحديث الذاتي للشباب الجامعي وذلك لتوضيح مدى خطأ ولا عقلانية هذه السلوكيات.
- إقناع الشباب الجامعي بأن هذه السلوكيات تسبب لهم الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وتعوقهم عن تحقيق أهدافهم وأغراضهم الأساسية.
- تقديم وعرض السلوكيات الصحيحة والمقترحات العقلانية لمساعدتهم على تحسين صورة الذات والدخول في علاقات اجتماعية مع المحيطين ورفع مستوى الطموح والنظر بتفاؤل للحياة المستقبلية وبناء فلسفة جديدة في الحياة بصورة أكثر عقلانية تساعدهم على التغلب على المشكلات وتحقق أهدافهم المرغوبة وتجنبهم الانفعالات والاضطرابات والمشكلات مع الآخرين عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
- تحليل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي للشباب الجامعي من خلال استخدام المصطلحات والمفاهيم العقلانية مثل نقص الخبرة وقصور الفهم وتشوه السلوكيات.
- التدخل مع الشباب الجامعي باستخدام الأساليب العلاجية التي تساعد على تقوية وتنمية السلوك السوي لديهم والتي تصحح من انفعالاتهم وتعديل من الاستهداف السلوكي وتساعدهم على التحرر من حديث الذات السلبي وما ينتج عنه من استهداف سلوكي تشكل لديهم انفعالات وسلوكيات غير سليمة وغير توافقية.

#### 4-مراحل التدخل المهني:

- تم تطبيق برنامج التدخل المهني في ثلاثة مراحل كما يلي:
- أ-مرحلة الإعداد والبدائية واشتملت على:
- إعداد مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي.

- إجراء الصدق والثبات للمقياس.
- تهيئة الشباب الجامعي لفهم هذا الموضوع من كافة جوانبه ووصف العلاج العقلاني الانفعالي وفلسفته لتوضح تأثير التفكير على الانفعالات والسلوك، مع التركيز على أن المشاركة في (البرنامج) سوف تحقق فائدة لهم.
- تحديد عينة الدراسة من الشباب الجامعي الذي حصلوا على أعلى الدرجات على المقياس.
- تحديد خط الأساس لكل حالة على حدة.
- التعاقد الشفهي مع الشباب الجامعي حول الاستهدافات السلوكية والتي يجب العمل على تغييرها والهدف من العلاج وخطوات التدخل المهني ومدته ومهام الشباب الجامعي مثل (استخدام الشبكات الاجتماعية) ومهام الباحث والوقت المناسبة والمكان المناسب لإجراء المقابلات الفردية والجماعية.
- تكوين علاقة مهنية أساسها المودة والاحترام والتقبل والموضوعية.
- تشجيع الشباب الجامعي على استحضار الاستهداف السلوكي وحديث الذات اللا منطقي ودلالته وذلك من خلال الإثارة والتعاطف والإفراغ الوجداني.

#### ب-مرحلة التدخل المهني:

- في إطار هذه المرحلة تم استخدام الإستراتيجيات العلاجية التالية:
- 1-إستراتيجية الاستعراض المعرفي: لإتاحة الفرصة للشباب الجامعي للتحدث عن مشكلاته واحتياجاته والأحداث التي تمر به والقيود التي يفرضها عليه استخدامه للشبكات الاجتماعية والعوامل والآثار المترتبة على ذلك وكيفية العلاج وغير ذلك للوقوف على نظام تفكيره وما تحويه صورته الذهنية من استهداف سلوكية، ثم العمل على تعديلها من خلال مواجهتها ومعارضتها وتوضيح لا منطقيتها وما يترتب عليها من ضرر واضطراب انفعالي وسلوكي.
  - 2-إستراتيجية الضبط الانفعالي: لمعرفة حديث الذات الانهزامي والضغط الانفعالية المرتبطة بتلك الاستهداف السلوكي وانعكاس ذلك بالسلب على تقدير الشباب الجامعي ونظرته لذاته

- وتوافقه الاجتماعي ونظرته للمستقبل ومساعدته على التحكم الذاتي في انفعالاته والسيطرة على مشاعره عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
- 3- إستراتيجية إعادة البناء المعرفي، وهدفها تصحيح الاستهدافات السلوكية والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي والاجتماعي والسلوك اللائق، كما تهدف إلى استبدال الاستهدافات السلوكية بأخرى صحيحة، وتتم عملية إعادة البناء المعرفي بأربعة خطوات أساسية هي:
- أ- عرض المنطق: حيث قام الباحث في هذه الخطوة بشرح القصور المعرفي الخاص بأن معظم الانفعالات الضاغطة وغير السارة تنتج عن ما يقوله الشباب الجامعي لأنفسهم عن المواقف التي يمرون بها وليس ما يتعلق بالمواقف ذاتها.
- ب- النظر في الأفكار (الافتراضات) اللاعقلانية: حيث قام الباحث بعرض الاستهدافات السلوكية في صورتها المبالغ فيها والمتطرفة بهدف موافقة العميل على أنها غير معقولة وغير واقعية.
- ج- تحليل المشكلات في سياق عقلائي انفعالي: وفي هذه الخطوة ساعد الباحث الشباب الجامعي على إدراك أن الضيق والضغط والشعور بالنقص... إلخ من اضطرابات انفعالية ترتبط بالتوقعات غير الحقيقية والاستهدافات السلوكية.
- د- تعليم العميل تعديل الجمل الداخلية (حديث الذات): وهنا ينتقل العميل من مرحلته النظرية إلى مرحلة التطبيق لما تعلمه في المرحلة السابقة.
- 5- أساليب التدخل المهني:
- وفي إطار الإستراتيجيات العلاجية الثلاث السابقة أستخدم الباحث مجموعة الأساليب العلاجية التالية:
- أ- الأساليب المعرفية وتمثلت في:
- المواجهة: حيث تمت مواجهة الشباب الجامعي بالاستهداف السلوكي ما يعتقدونه ويؤمنون به من العوامل والآثار والعلاج وأن تلك السلوكيات لا فائدة منها وتؤدي إلى انفعالات سلبية ومضطربة كما أنها غير منطقية ولا تتفق مع الواقع ولا يوجد دليل للتمسك بها.

-الحث والإقناع: وذلك بحث الشباب الجامعي على تحليل الاستهدافات السلوكية تحليلاً منطقياً، وإقناعهم بلا عقلانية هذه السلوكيات وإثبات ذلك بالمنطق، وحثهم أيضاً على ضرورة تبني سلوكيات عقلانية جديدة وإتباع الأسلوب العلمي في السلوك بما يساعد على إعادة بناء الجوانب المعرفية ونظام التفكير بشكل صحيح، كما تم إقناعهم بأن الاستهدافات السلوكية يتبنونها والمرتبطة بحديثهم الذاتي عن الأحداث والوقائع التي مرت بهم ليست حقائق وإنما افتراضات اقتنعوا بها دون خبرة ودون تمحيص وبدأ يتصرفون على أساسها وتعودوا عليها بهذا الشعور والانفعال الخاطيء وأنها تتسم بعدم المعقولية وعدم الواقعية وتجلب الضرر ولا تحقق النفع.

-التمثيل المعرفي: وذلك من خلال إجراء الحوارات المتبادلة بين الباحث والشباب الجامعي وتشجيعهم على إعادة تصور المواقف والأحداث التي مرت بهم بطريقة جديدة وتعديل حديث الذات عن هذه المواقف وتلك الأحداث بما يساعد على استبدال الاستهدافات السلوكية بسلوكيات عقلانية وواقعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

-الدحض وتفنيد الاستهدافات السلوكية: يتم الدحض بأسئلة يسألها الشباب لنفسه ولكن التنفيذ يتم عن طريق أسئلة يسألها الباحث للشباب، وتم الدحض بتدريب الطالب على تفنيد الاستهدافات السلوكية لديه تفنيداً ذاتياً باستخدام أسئلة يسألها لنفسه ويجب عليها بشكل موضوعي واقعي ليصل إلى أفكار واقعية عقلانية بديلة عن الاستهدافات السلوكية التي يتبناها تجاه الآخرين والمرتبطة أيضاً بمستوى طموحه ونظرتة للمستقبل، أما التنفيذ فيتم بمساعدة الطالب على الوصول إلى الاستنتاج المنطقي القائم على الأسئلة المطروحة من الباحث أثناء المقابلات والتي تركز على فحص معاني الأحداث والوقائع لدى الطالب وتقييم النتائج التي يمكن أن تنتج عن الاحتفاظ بالاستهدافات السلوكية والسلوكيات اللا توافمية والهدف من ذلك تشجيع العميل على التفكير الصحيح وتصحيح سوء فهمه.

-الحوار الذاتي: وذلك بتدريب الطالب على ملاحظة ومتابعة وتأمل حوار مع نفسه (حديثه الذاتي) لأن الحوار إذا كان سلبي فسي دفعه للاتجاه السلبي انفعالياً وسلوكياً، والعكس إذا كان حوار مع نفسه إيجابياً فإن ذلك يدعوه لمواجهة مواقفه ومشكلاته وتحقيق أهدافه،

وتكمن أهمية هذه الفنية في أن الشباب إذا لم يتدرب على ملاحظة وتأمل حوارهم مع نفسه فسوف لا ينتبه إلى تأثير هذا الحوار السلبي وسيعتقد أن هذه حقيقة الموقف.

-التوضيح: بأن سلوكيات واتجاهات الآخرين نحو الشباب الجامعي تمثل أحداث منشطة لها الشباب بغير عقلانية وقد تكون هذه الاستجابات في صورة انزواء أو انسحاب أو خوف أو تردد أو أي صورة أخرى من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهذا يتوقف على مدى إدراك الشباب وتفسيره للحادثة النشطة، ويقود الاعتراف بهذه العلاقة إلى إمكانية تغيير وضبط اتجاهات الفرد وسلوكياته التي تقع كردود أفعال للبيئة المحيطة، وترجع أهمية هذا الأسلوب إلى تدريب الطالب على أهمية تسلسل الاستنتاجات وذلك لتحديد الاستنتاج الذي يعمل على إثارة الاستهدافات السلوكية عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

#### ب- الأساليب الانفعالية وتمثلت في:

-الإفراغ الوجداني: وتضمن ذلك إتاحة الفرصة للشباب الجامعي للتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم ومساعدتهم على التخلص من المشاعر السلبية المؤثرة على فهم الذات وعلى العلاقات بالمحيطين والمؤثرة أيضاً على مستوى الطموح والنظر للحياة المستقبلية، كما تضمن هذا الأسلوب مساعدة الشباب الجامعي على ضبط السلوكيات والتحكم في الذات.

-التخيلات الانفعالية: لمساعدة الشباب الجامعي على تغيير السلوكيات والمشاعر السلبية إلى الموجبة، وذلك بتخيل الطالب لنفسه في مواقف السلوك المضطرب، فإذا فعل ذلك فإن الباحث يطلب منه أن يتخيل نفسه وقد غير من هذا السلوك إلى سلوك أقل منه في المستوى وفي كل مرة يسأله الباحث عن شعوره ثم يعود فيطلب منه أن يحدث نفسه بعبارات تخفف من السلوكيات وهنا يقول له الباحث إنك الآن عرفت الطريقة التي تغير بها سلوكياتك والمطلوب منك ولمدة معينة أن تقوم بذلك السلوك المنطقي وأن تتخيل نفسك في السلوك الذي يسبب لك الضيق ثم تتخيل نفسك وقد غيرت سلوكك إلى درجة أقل وهكذا حتى يصبح ذلك عادة عندك.

-المرح: وذلك باستخدام بعض الفكاهات التي تقلل من الاستهدافات السلوكية، والتي توضح أن الشعور بالسلوك السلبي رغم وجوده فإنه يعبر عن شئ غير طيب، وأن الاعتراف بالخطأ فضيلة ولا يجب أن يستتبعه تخفيض واحتقار الذات، كما يستخدم هذا الأسلوب أيضاً للتخفيف من حدة السلوكيات التي يعاني منها الشباب الجامعي.

-الإيحاء: وذلك لغرس إيحاءات إيجابية تساعد الشباب الجامعي على اكتساب الثقة في النفس والشعور بالتفاؤل وترفع من روحه المعنوية مما يقلل من قابلية الشباب الجامعية للتأثر بسلوكيات الآخرين.

### ج-الأساليب السلوكية وتمثلت في:

استخدام أحد المواقع الإلكترونية وذلك بتكليف الشباب الجامعي بمناقشة وتحليل بعض الاستهداف السلوكي والمرتبط بأحداث الذات الانهزامية وتقييمها وتوضيح مدى خطأها ثم تصحيحها لمناقشة ذلك في المقابلات التالية، كما يتم استخدام المواقع الإلكترونية في إطار تدعيم التغيير الإيجابية التي يكون العميل قد أنجزها في المقابلات ولذلك يطلب منه أن ينقل خبراته الجديدة إلى المواقع الحياتية الحية حتى يدعم سلوكياته الصحيحة الجديدة.

القوة والتقليد: من خلال مساعدة الشباب الجامعي على انتقاء القدوة السلوكية الحسنة ممن يتشابهون معه في ظروفه وكيف تغلبوا على الابتعاد عن السلوكيات السلبية وحققوا إنجازات ملموسة في حياتهم ليقلد سلوكهم وينتهج نهجهم في طريقة التفكير والسلوك عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

التدعيم: وذلك بمكافأة جهود الشباب الجامعي الناجحة لتغيير استهدافاته السلوكية وحديث الذات الانهزامي، ولتحكمه في سلوكياته السالبة، كما يتضمن التدعيم مساعدة الطالب على تعل كيفية التدعيم الذاتي لنفسه بعد النجاح في حدوث تغيير إيجابي في سلوكياته وانفعالاته.

لعب الدور: وذلك بقيام الباحث بدور الشباب الجامعي الذي تتملكه ويعاني من أحداث ذات انهزامية عبر شبكات التواصل الاجتماعي ويعلم الشباب أن يقوم بدور الناقد والفاحص

والمهاجم بشكل لفظي لأي عبارات سلبية تحمل معاني الانهزامية ولوم الذات، وتحدي صدق هذا التفكير السالب وإثبات أنه يحقق الضرر، مما يساعد الطالب على إعادة تقييم الأحداث وحديثه الذاتي وسلوكياته بشكل أكثر إيجابية.

#### 6- مرحلة الإنهاء:

بدأت هذه المرحلة عندما أكتسب الشباب الجامعي الخبرة في تحديد استهدافهم السلوكي وتحليلها واستبدالها بسلوكيات منطقية وعندما أدركوا أن هذه السلوكيات بها يؤدي إلى سلوكيات مضطربة وسلوك غير متوافق، وعندما إستدمج الطلاب مفهوم السلوكيات الصحيحة والعوامل والآثار وكيفية تعديل السلوك وأصبحت عنصراً من عناصر منظومتهم الشخصية وعندما تحولت مهارات السلوك العقلاني لديهم من القصدية إلى التلقائية، وعندئذ قام الباحث بـ:

- 1- تهيئة الطلاب لإنهاء التدخل المهني عن طريق المباشرة بين المقابلات المهنية.
- 2- حث أفراد العينة على الاستمرار والمثابرة على تطبيق ما تعلموه في المواقف التي تواجههم وتستثير لديهم أية استهدافات سلوكية.
- 3- إعادة تطبيق مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4- حساب الفروق بين نتائج درجات القياسين القبلي والبعدي لمعرفة نتائج التدخل المهني وحجم التغيير الذي طرأ على الاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي والعوامل والآثار وكذا التغيير الذي طرأ على الاستهداف السلوكي المرتبط بتعديل سلوكهم.



## تاسعاً: عرض نتائج الدراسة:

## جدول رقم (4)

يوضح الفروق في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستهداف السلوكي للشباب الجامعي عبر شبكات التواصل الاجتماعي

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة القبلي		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
البعد الأول	3.08	63.80	1.77	65.60	1.575	غير دالة
البعد الثاني	2.99	62.50	9.59	67.00	1.445	غير دالة
البعد الثالث	2.22	62.60	2.22	61.60	0.889	غير دالة
الدرجة الكلية	6.60	188.90	2.85	194.20	1.909	غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- بالنسبة للبعد الأول الذي يمثل العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 1.575 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما يدل على وجود تماثل (تجانس) بين حالات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما يدل على وجود تماثل (تجانس) بين حالات كل من المجموعتين وذلك بالنسبة لمحتوى وحجم العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

2- بالنسبة للبعد الثاني والذي يمثل الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي نجد أن قيمة ت المحسوبة 1.445 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما يدل على وجود تجانس بين حالات كل من المجموعتين بالنسبة لمحتوى وحجم الآثار السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي المترتبة على الاستهداف.

3- بالنسبة للبعد الثالث والذي يمثل آليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 0.889 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما يدل على وجود تجانس بين حالات كل من المجموعتين بالنسبة لمحتوى آليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

4- فيما يتعلق بالدرجة الكلية لأبعاد المقياس نجد أن قيمة ت المحسوبة 1.909 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما يدل على وجود تجانس بين حالات كل من المجموعتين بالنسبة للاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي. وبناءً على ذلك فإن المجموعة التجريبية والضابطة بينهما تجانس حيث أنهما بدءتا من نقطة أساس واحدة، وهذا ما يستلزمه التصميم التجريبي للدراسة حيث يمثل هذا خط الأساس للتدخل والذي في ضوءه تجري المقارنات بين نتائج الدراسة قبل وبعد التدخل المهني.

## جدول رقم (5)

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية على مقياس  
الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
البعد الأول	65.60	1.77	29.80	1.47	47.28	دالة عند 0.01
البعد الثاني	67.00	9.59	29.70	1.49	12.25	دالة عند 0.01
البعد الثالث	61.60	2.22	32.50	4.32	17.78	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	194.20	2.85	92.00	5.35	48.43	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- بالنسبة للبعد الأول الذي يمثل العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي تبين أن قيمة ت المحسوبة 47.28 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يعني أن التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي قد أحدث تعديلاً إيجابياً في الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

2- بالنسبة للبعد الثاني والذي يمثل الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي تبين أن قيمة ت المحسوبة 12.25 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ويشير هذا إلى فعالية برنامج التدخل المهني في تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

3- بالنسبة للبعد الثالث والذي يمثل آليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 17.78 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا ما يمكن إرجاعه إلى برنامج التدخل المهني حيث كان له الأثر الإيجابي في تعديل الاستهداف السلوكي لدى حالات الدراسة والمرتبطة بآليات تعديل السلوك عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

4- بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس تبين أن قيمة ت المحسوبة 48.43 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا يرجع إلى التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الانفعالي ويدل على أن التغييرات التي طرأت على حالات المجموعة التجريبية تغييرات جوهرية حقيقية وترجع إلى التدخل المهني ولا ترجع إلى عوامل الصدفة لأنها حدثت بنسبة أكبر من تلك التي حدثت في حالات المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول للدراسة وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي لصالح القياس البعدي".

## جدول رقم (6)

يوضح الفروق في القياس البعدي لحالات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة التجريبية بعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
البعد الأول	62.30	1.70	29.80	1.47	44.27	دالة عند 0.01
البعد الثاني	59.50	3.02	29.70	1.49	28.61	دالة عند 0.01
البعد الثالث	61.20	3.85	32.50	4.32	11.82	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	183.00	5.07	92.00	5.35	34.22	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- بالنسبة للبعد الأول الذي يمثل العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 44.27 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح حالات المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى التدخل المهني مع حالات المجموعة التجريبية باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي.

2- فيما يتعلق بالبعد الثاني والذي يمثل الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 28.61 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى التدخل المهني مع حالات الدراسة باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي.

3- فيما يتعلق بالبعد الثالث الذي يمثل آليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي نجد أن قيمة ت المحسوبة 11.82 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح حالات المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي.

4- فيما يتعلق بالدرجة الكلية لإبعاد المقياس نجد أن قيمة ت المحسوبة 34.33 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.87 عند درجات حرية 18 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح حالات المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى الأثر الإيجابي لبرنامج التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي، وبناءً على ذلك فقد تحققت صحة الفرض الثاني للدراسة وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي."

## جدول رقم (7)

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة الضابطة بعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
البعد الأول	62.80	3.08	62.20	1.70	1.379	غير دالة
البعد الثاني	62.50	2.99	59.50	3.02	2.209	غير دالة
البعد الثالث	62.60	2.22	61.20	3.85	0.929	غير دالة
الدرجة الكلية	188.90	6.60	183.00	5.07	2.426	غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- بالنسبة للبعد الأول الذي يمثل العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 1.379 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة وهذا يرجع إلى عدم التدخل المهني مع حالات المجموعة الضابطة وقصر التدخل المهني على حالات المجموعة التجريبية.

2- بالنسبة للبعد الثاني والذي يمثل الآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 2.209 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة.

3- بالنسبة للبعد الثالث الذي يمثل آليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي تبين أن قيمة ت المحسوبة 0.929 وهي أقل من قيمة ت

الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة.

4- فيما يتعلق بالدرجة الكلية لأبعاد المقياس تبين أن قيمة ت المحسوبة 2.426 وهي أقل من قيمة ت الجدولية 3.25 عند درجات حرية 9 ومستوى معنوية 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى عدم التدخل المهني معها مما يؤكد على أن التغيير الذي حدث في حالات المجموعة التجريبية يرجع إلى الأثر الإيجابي لبرنامج التدخل المهني بإستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثالث للدراسة وهو "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات حالات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.



## جدول رقم (8)

يوضح معنوية التباين بين متوسطات الفروق الناتجة عن القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي

المجموعة	متوسط الفروق	الانحراف للفروق	القياسي المعياري	قيمة المحسوبة (T)	مستوى الدلالة
التجريبية ن = 10	102.20	6.47	42.79	دالة عند (0.01)	
الضابطة ن = 10	5.90	8.08			

يشير الجدول السابق إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فروق القياسين القبلي والبعدي لحالات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (42.79) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.87) عند درجات حرية (18) ومستوى معنوية (0.01) ونستخلص من ذلك أن معدل التباين بين مجموعتي الدراسة في القياسين القبلي والبعدي دال إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق جوهرية ترجع إلى فعالية برنامج التدخل المهني من منظور العلاج العقلاني الإنفعالي في تعديل الاستهداف السلوكي لحالات المجموعة التجريبية.

## عاشراً: تفسير نتائج الدراسة:

حاول البحث الحالي إختبار فعالية برنامج للتدخل المهني من منظور العلاج العقلاني الإنفعالي لتعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي، ولقد أشارت نتائج المعالجات الإحصائية إلى صحة الفروق التي طرحتها الدراسة وإلى فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه والتي تحددت في تعديل العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي والآثار المترتبة على الاستهداف السلوكي وآليات تعديل الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي.

وقد تم ذلك في إطار الكشف عن واستخلاص الاستهداف السلوكي لدى الشباب الجامعي والتي تشكل وتمثل صورة ذهنية سلبية وجزءاً من المنظومة المعرفية لديهم ومحاولة تعديل وتصحيح الاستهداف السلوكي في إطار إستراتيجيات الإستعراض المعرفي والضبط الإنفعالي وإعادة البناء المعرفي.

وقد تم في البحث الرهن التركيز على المناقشة المنطقية الواقعية للاستهداف السلوكي وإثبات عدم موضوعيته وما يترتب عليها من أضرار، وذلك لأن الاستهدافات السلوكية تؤدي إلى اضطرابات إنفعالية وسلوكية تظهر فيما يعانيه الشباب الجامعي من مشكلات اجتماعية ونفسية وإنفعالية متعددة وما يتسمون به من خصائص سلبية، ولذلك فإن تغيير الاستهدافات السلوكية يعد بمثابة نقطة البداية والخطوة الأولى في تحقيق توافق شخصي واجتماعي للشباب الجامعي وذلك بإعتبارها المحرك الأساسي للإنفعال والسلوك وهو ما تم الاعتماد عليه في البحث الرهن.

ويرجع نجاح برنامج التدخل المهني في تحقيق أهدافه إلى الاعتماد على عدد من الأساليب العلاجية المعرفية والإنفعالية والسلوكية والتي ساهمت في دحض وتقليد وتغيير الاستهدافات السلوكية والفلسفة غير المنطقية إلى الأفكار عقلانية وفلسفة منطقية وساعدت الشباب الجامعي على التصرف بأسلوب عقلائي ومنطقي وواقعي وكذلك لإسهامات في تنمية القدرة على العملاء على إدارة الذات والتحكم في المشاعر وردود الأفعال تجاه المثيرات والمواقف والأحداث والخبرات المنشطة والإنفعال بأسلوب مناسب للمواقف والأحداث التي يتعرضون لها، وكذلك لإسهامها في تعديل الاستهداف السلوكي اللامرغوب وتغييره إلى سلوك مرغوب والإبقاء عليه من خلال عمليات التدعيم.

كما أسهم استخدام الأساليب العلاجية السابقة في مساعدة الشباب الجامعي على التصرف بأسلوب فعال لتحقيق أهدافهم وأغراضهم الأساسية، حيث قلت لديهم مظاهر المعاناة الذاتية وتغلبوا على الاستهدافات السلوكية التي تسبب لهم الإضطراب النفسي والاجتماعي وذلك لاكتسابهم أساليب معرفية وإنفعالية وسلوكية مكنتهم - وتمكنهم مستقبلاً - من مواجهة مظاهر سوء التوافق المترتبة على تلك الأفكار وساعدتهم على إكتساب مهارات حل

المشكلات، ومهارات التقييم الموضوعي للأحداث والوقائع التي تمر بها وتقييم أحاديثهم الذاتية المرتبطة بتلك الأحداث وتقييم أفكارهم المستخلصة من تلك الأحاديث في ضوء تطبيق محددات التفكير العلمي إضافة إلى مهارات التحكم المعرفي في أفكارهم ومعتقداتهم، ولذا تحسنت لديهم معرفة العوامل المؤدية للاستهداف السلوكي وترتب على ذلك دخولهم في علاقات اجتماعية صحيحة عبر شبكات التواصل الاجتماعي، كما إرتفع لديهم مستوى الابتعاد عن الاستهداف السلوكي وازدادت ثقتهم ولما الإحساس لديهم بالقدرة على التغيير الذاتي والشعور بإمكانية استثمار قدراتهم وإمكاناتهم للتأثير في بيئتهم الداخلية والخارجية، وتغيرت لديهم النظرة الإتكالية ولما لديهم الإحساس بالقدرة على العطاء وتحمل المسؤولية وفي إطار ذلك سعوا إلى بناء وتنمية قدراتهم الذاتية وتحقيق الانسجام الإيجابي عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة ومنسقة مع نتائج العديد من الدراسات التي إعتمدت على العلاج العقلاني الإنفعالي ومنها دراسة (سليمان، 2006م) والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك السلبي لدى عينة من طلبة الجامعة، ودراسة (Belaid, 2019) والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض مشكلات مرحلة المراهقة والمرتبطة بالسلوكيات السلبية، ودراسة Cowand & Brunera 1997 والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في تعديل وتصحيح الأفكار والمعتقدات الاعقلانية المؤدية للقلق، ودراسة عفاف راشد 1998م، والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لمريضات السكر من خلال تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة لديهن ودراسة عصام عبد اللطيف 1999م والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى المسنين من خلال تعديل وتغيير الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية وكذلك تعليم وتدريب الأفراد على مهارات التفكير المنطقي ومهارات حل المشكلة والمهارات الاجتماعية، ودراسة حمدي محمد إبراهيم منصور 2000م، والتي أثبتت فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي في تخفيف حدة اضطراب القلق العام لدى عينة من المرضى النفسيين، ودراسة فتحي السيسي 2003م والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في تنمية تقدير الذات لدى الأطفال

المحرومين من الرعاية الأسرية، ودراسة زين العابدين محمد على رجب 2005م والتي أثبتت فعالية العلاج المعرفي في اتجاه العلاج العقلاني الإنفعالي في تحقيق نتائج إيجابية في تعديل الأفكار والاتجاهات الخاطئة نحو الزواج العرفي، ودراسة إيمان محمد عبد القادر عطوى 2006م والتي أثبتت فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية والكلينيكية المرتبطة بالقلق لدى عينة من مكفوفي البصر ودراسة Pace Robert 2006 والتي أكدت على فاعلية المدخل في التخفيف من الاكتئاب وتنمية القدرة على التعامل مع الآخرين ودراسة Feldmen Shara 2008 والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي مع العملاء الذي يعانون من اضطرابات الشخصية ومساعدتهم على تحسين علاقاتهم الشخصية والاجتماعية ودراسة عمار محمد 2008م والتي أثبتت فعالية المدخل في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية ودراسة أماني سعيد 2009م والتي أثبتت فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في تحسين تقدير الذات لدى المسنات.

وفي ضوء ما سبق يلخص الباحث إلى أن التدخل المهني باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي كمتغير تجريبي مستقل قد أحدث تعديلاً إيجابياً في الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في التعامل مع تلك المشكلة.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابن منظور (2000م) لسان العرب، بيروت، دار الفكر.
- 2- أبو زيد، عبد الباقي (2020م) الإعداد الجديد، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3- أبو زيد، مدحت عبد الحميد (2013م) العلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- 4- أماني، سعيد فوزي: استخدام العلاج العقلاني الانفعالي في خدمة الفرد لتحسين تقدير الذات لدى المسنات في دور رعاية المسنين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 2009م.
- 5- إيمان، محمد عبد القادر عطوى: فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج بالواقع في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية والكلينيكية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لدى عينة من مكفوفي البصر، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفرالشيخ، 2006م.
- 6- البعلبكي، منير (2002م) قاموس المورد، بيروت، دار العلم للملايين.
- التويجري، توفيق (2009م) الفيس بوك والاتجاهات السلوكية، جامعة القاهرة مجلة الصحة النفسية، العدد (8).
- 7- جلبي، على عبد الرازق (2006م) تصميم البحث الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعي.
- 8- حمدي، محمد إبراهيم منصور: فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيف أعراض اضطراب القلق العام لدى عينة من المرضى النفسيين، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد التاسع، 2000م.
- 9- دسوقي، ممدوح محمد (2008م): العلاقة بين ممارسة المدخل الأيكولوجي في خدمة الفرد وتخفيف الشعور بالاعتراب لدى أطفال الشوارع، القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

- 10-راضي، زاهر (2013م) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، عمان، جامعة عمان، مجلة التربية، العدد (15).
- 11-رحومة، على محمد (2019م) الإنترنت والمنظومة، مركز دراسات الوحدة العربية بيروت.
- 12-زهرا، حامد عبد السلام (2015م) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- 13- زين العابدين محمد رجب (2005م): دراسة العلاقة بين استخدام العلاج المعرفي في خدمة الفرد وتعديل الأفكار الخاطئة لدى طلاب الجامعة المرتبطة بالزواج العرفي، القاهرة، جامعة حلوان، المؤتمر العلمي الثامن عشر.
- 14- سليمان، محمود محمد (2006م): مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين سمات الشخصية لدى أطفال الشوارع، رسالة ماجستير غير 15-منشورة، القاهرة، معهد الدراسات العليا للطفولة.
- 16-الصباغ، عدنان (2019م) وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة، عمان، مجلة العلوم التكنولوجية.
- 17-عبد الحافظ، فاتن محمد (2007م): ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتنمية المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي، القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- 18- عصام عبد اللطيف العقاد (1999م): فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاكتئاب لدى المسنين، القاهرة، جامعة عين شمس.
- 19-عطوى، إيمان محمد (2016م) فاعلية كل من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج بالواقع في تخفيف حدة الاستجابة المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- 20- عفاف راشد: فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في علاج المشكلات الاجتماعية والنفسية لمريضات السكر، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 1998م.

- 21-عمار، حلمي (2018م) تكنولوجيا الاتصالات وأثارها التربوية والاجتماعية، مملكة البحرين، دار الشراية للنشر.
- 22-عمارة، عبد اللطيف يوسف (2015م) العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدي عينة من طلبة جامعة عين شمس، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 23-عمارة، محمد (2018م) برامج علاجية تخفض مستوي السلوك العدواني لدي المراهقين، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 24- عمان، محمد الناعمة: فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2008م.
- 25- عمر، ماهر محمود (2013م) العلاج السلوكي الإنفعالي، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة.
- 26-غيث، عاطف (2009م) قاموس علم الاجتماع، القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب.
- 27-فتحي السيسي: استخدام العلاج العقلاني لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد الخامس عشر، الجزء الثاني، 2003م.
- 28-فهيم، منصور (2011م) سيكولوجية الطفولة والمراهق، مصر، مكتبة مصر.
- 29-الفيومي، أحمد محمد (2000م) المنير، بيروت، الدار النموذجية.
- 30-كمال الدين، أحمد (2017م) فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق لدي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، معهد الدراسات والبحوث.
- 31-مان، ميشيشل (2009م) موسوعة العلوم الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 32-مدبولي، صفاء عادل (2017م) العلاقة بين ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي وبين تحقيق الأمن الإنساني لشابات قري الأطفال.

33-النوبي، محمد (2018م) إيمان الإنترنت ودوافع استخدامه، القاهرة، مجلة كلية التربية، العدد 152.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- Al Ali, N., Gharaibeh, M., Masadeh, M. (2017): Students' perceptions of Characteristics of Victims and Perpetrators of Bullying in Public Schools in Jordan, Nursing Research, 66 (1 .
- 2-Al- Khurafi & al -Qahtani (2016): The aggressive behavior among high school students in the state of Kuwait, - 32 (3 .
- 3- Ali M., & Abudullah, A. (2019), Impact of Pupils – self – esteem Upon Bullying at Primary Schools in Al Nassirrya City Centre International Journal of Pharmaceutical Research, 11 (1 .
- 4- Almuttaji, Y, (2016), The relationship between behavioural problems and academic achievement in Kuwait primary schools (Doctoral dissertation, University of Surrey).
- 5- Alotaibi, Norah Basheer. "Cyber Bullying and the expected Consequences on the Students' Academic Achievement, "IEEE Access 7 (2019 .
- 6- Belad, L., Sarnou, H. (2019). Investigating the effect of parents' involvement on pupils' linguistic background in foreign languages at Mosalaha & Mohamed Boudhief secondary schools Journal of innovation in Psychology, Education and Didactics, 23(1 .



7- Cowan, D. & Brunera, S.: Group Therapy for Anxiety Disorders Using Rational – Emotive Behavior Therapy, Bank Stown, New Southwales, Australia, 1997.

8-Feldman Shara J., (2009): Relationships Between type and Number of Personality Disorders and Outcome in Rational – Emotive Behavior Therapy, N. Y., john's University.

9-Hamdi & al-Shar'ah (2017). The needs in reducing bullying behavior and the development of social interest in a sample of adolescent sydents.

10-Osman, S., Khalaf, S., Omar, M., Ismail, T. (2019). Behavioral and Emotional Problems among Adolescent Students, Journal of High Institute of ublic Health, 49(2 .

11-Pace Robert R. (2006): Effect of Rational-Emotive Behavior Therapy on Self Esteem and Depression Within Faith Based Population, E.D., United States, Texas, Southern University, 2006.

12- Salameh, K.A. (2019): The Effectiveness of a Cognitive – Behavioral Counseling Program in Modifying the Negative Behavior among Students of Aqabat Jaber School Camp in the Governorate of Jeriche, World journal of Education, 9(3 .

12- Shaheen, A, M., Hammad, S., Haourani, E. M., & Nassar, O. S. (2018): Factors affecting Hordanian school adolescents' experience of being bullied Journal of pediatric nursing, 38 .

مقياس الاستهداف السلوكي عبر شبكات التواصل الاجتماعي للشباب الجامعي

م	العبارة	الاستجابة	
		موافق	إلى حد ما غير موافق
1	العدائية كسلوك يصدره الفرد أو الجماعة تجاه الآخرين إلكترونياً		
2	إهدار الوقت من خلال متابعة موضوعات غير مفيدة وتؤثر على السلوك		
3	توجيه الشباب من خطر هجمات مواقع التواصل الاجتماعي		
4	إلحاق أذى بدني أو نفسي بصورة متعمدة بالطرف الآخر إلكترونياً		
5	تبادل الصور والأفلام والروابط الإباحية		
6	تفعيل دور الأسرة فيما يخص استخدام تقنية المعلومات الحديثة		
7	يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو ممتلكاتهم عبر شبكات التواصل		
8	الثرثرة والغيبة والنميمة عبر شبكات التواصل		
9	مراقبة الحوار والمناقشة والتبصير بالمخاطر والسلبيات		
10	وسيلة لتعويض الشعور بالنقص وعدم الأمان إلكترونياً		
11	الميل نحو العزلة والانطواء باستخدام المواقع الإلكترونية		
12	توفير فرص العمل للشباب لتعزيز الانتماء الوطني		
13	عملية فقدان احترام الذات لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي		
14	خرق خصوصية الآخرين من خلال نشر متعلقاتهم دون إذنه		
15	ملء حياة الشباب بالعمل والنشاط والإنتاج		
16	نقص الاهتمامات وتناقص الاستمتاع بمناهج الحياة عبر شبكات التواصل		

17	الشعور بالرغبة الملحة لمتابعة أخبار الآخرين
18	تعميم مبدأ الديمقراطية من خلال حرية الرأي والتعبير
19	سرعة التعب وضعف التركيز عند استخدام الشبكات الاجتماعية
20	التشهير والإساءة للآخرين من خلال التعليقات والمنشورات السلبية
21	إشاعة ثقافة التسامح والحوار عبر شبكات التواصل
22	الشعور بالإنقباض والحزن والضيق أثناء استخدام شبكات التواصل
23	النفاق والمجاملات المبالغ فيها نحو مشاركة الأصدقاء على الشبكة
24	تأمين حق الفرد واحترام حقوق الإنسان عبر شبكات التواصل
25	الإحساس بمشاعر الهم والغم والشؤم لاستخدامه الشبكات
26	كشف الذات للآخرين من خلال نشر معلومات خاصة
27	تفعيل الوازع الديني لدوره المؤثر في سلوكيات المستخدمين من الشباب
28	مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز عبر شبكات التواصل الاجتماعي
29	الحد من التفاعل المباشر مع أفراد الأسرة
30	السعي لبناء وعي تربوي شامل لوحدة فكر الشباب
31	انعدام القيم الأخلاقية والقوة الحسنة عبر شبكات التواصل الاجتماعي
32	تضخم عدد الأصدقاء دون التمحيص بنوعيتهم
33	الانفتاح على العالم وعدم التقوقع والانكفاف على الذات
34	الشقاق والصراع عبر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
35	التميز العنصري من خلال المجموعات والصفحات الخاصة على شبكات التواصل
36	حذف المواقع الإباحية الموجودة على خطوط الإنترنت بالمنزل

		37	الانحراف والتشرد والسلوك العدواني عبر منصات التواصل الاجتماعي
		38	الكسل وقلة الحركة نتيجة الجلوس الطويل على الشبكات
		39	متابعة الأمناء باستمرار أثناء استخدامهم للشبكات
		40	التحرش أو العنف أو التهديد أو الانتقام عبر شبكات التواصل الاجتماعي
		41	إهمال الواجبات والمناسبات الاجتماعية
		42	التقليل من استخدام الإنترنت إلا في حالة الإفادة العلمية
		43	إثارة القيمة الاجتماعية في شخصية الفرد أثناء التواصل الاجتماعي
		44	الانغماس مبكراً في القضايا الاجتماعية التي تهم الكبار
		45	إجراء دراسة عن تأثير المواقع الإلكترونية على سلوك الفرد
		46	خلل واضطراب ثقافي لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي
		47	تقليل العلاقات الاجتماعية الحقيقية
		48	إجراء دراسة للآثار الاجتماعية لوسائل الاتصال الحديثة
		49	تدني المستوى الثقافي لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي
		50	الحصول على معلومات غير موثوقة عبر شبكات التواصل
		51	سن قوانين رادعة لمراقبة المحتويات الإعلامية المستوردة من دول أجنبية
		52	تعويض النقص بالشم والإهانة إلكترونياً
		53	إضعاف العلاقات مع الأصدقاء الحقيقيين السابقين
		54	إجراء البحوث حول السلوكيات والنسق القيمي للشباب
		55	نشر السلوكيات الاجتماعية السلبية بالموافق الإلكترونية
		56	الاستعاضة بالصدقات المزيفة على شبكات التواصل
		57	رصد ظاهرة السلوكيات السلبية التي يتناولها الشباب إلكترونياً