

إدارة الذات وعلاقتها بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة

آلاء طارق أحمد بهجت

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الزقازيق

د. إيناس حافظ على العوضى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ.د. محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية

عميد كلية التربية سابقا

جامعة الزقازيق

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف أجري البحث على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق تراوحت أعمار الطالبات ما بين (١٩ - ٢١) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢٠) عاماً وانحراف معياري (٢.٢٣)، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس إدارة الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس إدارة الذات ودرجاتهن على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخلفية الثقافية (ريف - حضر) على إدارة الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخلفية الثقافية (ريف - حضر) على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أسفرت النتائج على أن الثقة بالذات تسهم دون غيرها في التنبؤ بالأعراض الانسحابية بنسبة مساهمة إجمالية مقدراه ٦٪، وإن المشاورة في مواجهة العقبات تسهم دون غيرها في التنبؤ بالإستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مساهمة إجمالية مقدراه ٥٪، وإن المشاورة في مواجهة العقبات تسهم دون غيرها في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مساهمة إجمالية مقدراه ٦٪.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات – إدمان مواقع التواصل الاجتماعي – طالبات الجامعة

Self-management and its relationship to social networking sites addiction among university female students

A research presented to the first scientific conference for postgraduate students

The current research aims to reveal the relationship between self-management and addiction to social networking sites among university female students, and to achieve this goal, the research was conducted on a sample of (300) students at the Faculty of Education, Zagazig University. The ages of the students ranged between (19-21) years, with an average age of (20). years and a standard deviation (2.23), and the following tools were applied: the self-management scale (prepared by the researcher), and the social media addiction scale (prepared by the researcher). The results revealed that there is a statistically significant negative correlation between the students' scores on the self-management scale and their scores on the social media addiction scale , and the absence of statistically significant differences for the cultural background variable (rural - urban) on self-management, and the absence of statistically significant differences for the cultural background variable (rural - urban) on social networking sites addiction, and the results also revealed that self-confidence contributes Only others in predicting withdrawal symptoms with a total contribution rate of 6%, and that perseverance in facing obstacles contribute exclusively in predicting excessive use of social networking sites with a total contribution rate of 5%, and that the example Libra in the face of obstacles contributes exclusively to predicting the total degree of addiction to social networking sites, with a total contribution rate of 6%.

Keywords: self-management - to social networking sites addiction - university students.

مقدمة :

أصبحت وشبكات التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة من المؤشرات بالغة الأهمية في حياة البشر لاسيما المراهقين منهم وطلاب الجامعات ، وهم يستخدمونها تحت تأثير دوافع متباينة لتحقيق أغراض متعددة ، حيث إن هذه المواقع تمثل أداة اتصالية وتفاعلية ذات طابع اجتماعي يحتل جزء كبير من حياة المراهقين بشكل يندرج بالخطورة على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق حيث تجعله يعيش أجواء خاصة وافتراضية قد تكون غير واقعية معتقدا أنها الحل الأفضل لمشاكله الامر الذي يؤدي به الى الانعزال عن مجتمعه والشعور بالوحدة النفسية والوقوع فريسة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (بديعية نبهان ، ٢٠١٥، ٥٢٣).

ويتم استخدام التواصل الاجتماعي المختلفة بين فئات المجتمع كافة وفي مختلف المجالات فضلاً عن أنها تُستخدم بصورة متزايدة بين الطلاب بمختلف المراحل الدراسية بدءاً من المرحلة الابتدائية التي تتشكل بها شخصيات التلاميذ وتفكيرهم وتكوينهم النفسي والبيولوجي حتى المرحلة الجامعية التي تعد مرحلة نضج وبناء الشخصية السوية وتحديد الهوية الذاتية، ونمو الذكاء الانفعالي واقترابه من الثبات والاستقرار النفسي الذي نسعى لتعزيزه في شخصيات طلابنا حتى يتثنى لنا بناء الشخصية السليمة التي تستطيع العمل على بناء مجتمعنا بصورة فعالة (سمر فاروق، ٢٠١٦).

وتشير ياسرة أبو هديوس (٢٠١٦، ١١٨) الى إن من تطبيقات الانترنت ما يسمى مواقع التواصل الاجتماعي التي تهتم بالتواصل بين الأصدقاء، والمعارف، والأشخاص ذوي الاهتمامات والمشاركة، وبإنشاء المجموعات، والصفحات للتواصل بين الأشخاص، وهي مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الإنترنت تتيح لمستخدميها تبادل الآراء، والصور، والفيديو، والمحادثات، و إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعنى الاستخدام

المطول لموقع التواصل الاجتماعي لدرجة الاعتماد عليها، وعدم القدرة على تركها وقضاء ساعات طويلة للابحار فيها، بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية، واتخاذ القرارات، مما يؤدي إلى عزلة الفرد، وتغير في مزاجه؛ الأمر الذي يؤثر على علاقاته الأسرية والاجتماعية .

وعلى الرغم من المميزات والفوائد الجمة لشبكات التواصل الاجتماعي إلا أنه لا يخلو الأمر من وجود بعض المخاطر الناجمة عن استخدامها بكثرة حيث يذكر (السيد شعلان، ٢٠١٢) أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بكثرة إنما يؤدي إلى الاستخدام المضطرب لشبكات التواصل الاجتماعي أو ما يعرف ب"إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" الذي ينتج عنه العديد من الآثار السلبية مثل إهدار الوقت والانطواء والعزلة الاجتماعية والانفصال عن الواقع والشعور بالاغتراب والارهاق النفسي والجسدي المستمر وفقد الثقة بالذات وفقد القدرة على التكيف الاجتماعي.

وتشير (فاديا الجهني، ٢٠١٧) إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي قد تؤثر على كافة النواحي النفسية للفرد والتي تؤثر بدورها في عمليات التفاعل الاجتماعي بين الفرد والجماعة ويخلق العديد من الاضطرابات الوجدانية لدى الفرد التي بدورها تجعله غير قادر على التعامل بصورة سوية مع الغير، وهذه الجوانب تعبر عن مدى التشويه الخلقي والنفسي الذي يحدث للفرد كنتيجة حتمية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، فعلى الرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي أنشأت من أجل أن تعين الأفراد بأمور حياتهم المختلفة وترسخ الهوية الخلقية عبر منظومة القيم إلا أن الإفراط والاستخدام المسئ لها قد يقود إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ويزيد من معاناة الأفراد ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية.

وتجسد إدارة الذات معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، حيث يتسم مفهوم إدارة الذات

بالمرونة لاختلاف الأفراد فيما بينها بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف المواقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفاعليته بتطبيق استراتيجيات إدارة الذات، مما يجعله مفهوماً في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد وهذا بدوره يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف (آية عبد الحميد وآخرون، ٢٠١٢، ١٨٩)

وتكمن أهمية إدارة الذات في كونها تتضمن مجموعة من المهارات التي تمثل أبعاد عملية إدارة الذات وتشكلها مثل تنظيم الفرد لاندفعالاته وقدرته على التعامل مع القلق وضبط الاندفاعية والتعبير عن التعامل مع القلق والغضب، والمثابرة في التغلب على العقبات ووضع ومراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية والتعبير عن العواطف بشكل مناسب والسيطرة على العدوان والضغوط الشخصية، وذلك لن يتأتى سوى من خلال مجموعة من الخطوات والأبعاد والمكونات التي تشكل في جوهرها عملية إدارة الذات وهي التقييم الذاتي حيث مطالبة المرء بمراقبة وملاحظة سلوكه، تحديد الأهداف تحديد هدف تغيير السلوك، المراقبة الذاتية حيث تطلب من المرء أن يلاحظ ويلاحظ سلوكه متى وأين وكم من الوقت حدث أو لم يحدث، والتقييم الذاتي ويعنى مقارنة شيء يفعلونه مع مجموعة الأهداف أو المقارنة بين الأداء والمعايير والتعزيز الذاتي (797, Budiyni,K.,Abdulah,S.,2016).

مشكلة الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تقابل المرحلة الجامعية في الدراسة الحالية من المراحل المهمة في حياة الإنسان فبعد أن يحقق الفرد هويته يبدأ في مواجهة أزمة جديدة للنمو النفسي والاجتماعي وفقاً لاريكسون (Erikson) وهي الألفة والمودة مقابل العزلة وتمتد من (١٨ - ٢٤) عاماً ويتجلى فيها سعى الفرد إلى تحقيق مجموعة من المتطلبات أهمها التقدم نحو النضج الجسمي والعقلي والاندفعالي

، والاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية المقبولة اجتماعيا والتقدم نحو الاستقلال الانفعالي وتكوين علاقات الحب والتواصل مع الآخر وتنمية قدرته على تكوين علاقات تتصف بالدوام والاستقرار، وفي حالة فشل الفرد في اجتياز هذه الأزمات والوفاء بمتطلبات هذه المرحلة قد ينعكس ذلك سلبا عليه ويظهر ذلك في شعوره بالفراغ الاجتماعي وعدم القدرة على التكيف النسبي مع الواقع الأمر الذي يؤدي إلى انعزاله عن مجتمعه مما قد يوفر الظروف المواتية لنشأة الاضطرابات والتي منها اضطراب إدماج مواقع التواصل الاجتماعي موضوع الدراسة الحالية (أشرف الشريف، ٢٠٢٢، ٤- ٥).

واستدعى انتباه الباحثة لمشكلة البحث كونها تعمل بمهنة التدريس ومعايشتها لأهم مشكلات الطلاب، كما دعم ذلك اطلاعها على العديد من الدراسات والبحوث السابقة حيث توصلت إلى عدد من الدراسات العربية التي تناولت البرامج الإرشادية القائمة في خفض إدماج الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (Budiyni,K.,Abdulah,S.,2016)، ودراسة سميرة أبوغزالة (٢٠١٠)، ودراسة (أحمد هلال، ٢٠١٠) ودراسة ياسرة أبوهدروس (٢٠١٦)، ودراسة محمد شاهين (٢٠١٦).

وتضيف (هناء السيد، ٢٠١٦، ١٠٤) أن هناك العديد من الآثار السلبية التي تترتب على مواقع التواصل الاجتماعي ومنها الإنطواء، والاغتراب، والعزلة الاجتماعية، الانفصال الجزئي أو الكلي عن الواقع، الوحدة النفسية، انعدام أو نقص الشعور بالوقت، فقد الثقة بالذات، اضطرابات في التنظيم الانفعالي، اضطرابات في التكيف الاجتماعي، الفقد الكلي أو الجزئي للقدرة بمواجهة الضغوط إلى فعالية استخدام إدارة الذات في التخلص من إدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة حيث أكدت نتائج دراسة (مي موسي، ٢٠١٦) على أن إدارة الذات إنما ينتج

عنها استجابات انفعالية كلية ذات تأثير قوي في عملية اتخاذ القرارات ومواجهة الضغوط وقدرتها على التأثير على ادراك الأفراد وتحديد ميولهم واتجاهاتهم وسبل حل المشكلات الداخلية والخارجية التي تواجههم، لذلك من الضروري فهم إدارة الذات وتقصي أبعادها، ودورها في الحد من التخلص من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

وقد توصلت نتائج دراسة (عبدالكريم سعودى، ٢٠١٤)، ونتائج دراسة (كلييرالحلو، ٢٠١٨) ودراسة (صباح عايش، ٢٠١٨) إلى أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وإدارة الذات والعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وتناولت دراسات سابقة العلاقة بين إدارة الذات وإدمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (Javed, A., et al., 2019)، ودراسة مـى موسى (٢٠١٦)، ودراسة (Budiyani, K., Abdulah, S., 2016)، ودراسة (Akin, A., et al, 2015)

ومما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: وفقا

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية :

- ١ - هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات مقياس إدارة الذات ودرجات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة ؟
- ٢ - هل يوجد تأثير للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدارة الذات لدى طالبات الجامعة؟
- ٣ - هل يوجد تأثير للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة ؟
- ٤ - هل يمكن التنبؤ بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال التعرف على مستوى إدارة الذات لدى طالبات الجامعة ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي :

- ١ - التعرف على العلاقة بين إدارة الذات وإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
- ٢ - التعرف على تأثير الخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدارة الذات لدى طالبات الجامعة
- ٣ - التعرف على تأثير الخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدماج التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
- ٤ - الكشف عن أبعاد إدارة الذات التي تُنبئ بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث الحالية على النحو التالي :

أولا : الأهمية النظرية:

- ١ - إثراء التراث النظري من خلال دراسة العلاقة بين إدارة الذات وإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
- التصدي لدراسة إدارة الذات وإدماج مواقع التواصل الاجتماعي وهما من المتغيرات التي لها دور مهم في التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد .
- ٣- تظهر أهمية البحث في ارتباطها بمرحلة المراهقة والتي تعد من أهم المراحل في حياة الفرد التي يمر بها الفرد وتؤثر في تشكيل شخصيته وتوافقه .

ثانيا: الأهمية التطبيقية

- ١ - يمكن الاستفادة من التصور النظري ونتائج البحث في إمكانية وضع برنامج لخفض إدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.
- ٢ - تسهم الدراسة بإعداد مقياس إدارة الذات وإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

٣ - قد يساعد البحث الحالي أولياء الأمور والمعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في التعامل مع طالبات الجامعة ومساعدتهم على ما يواجهونه من مشكلات وتوظيف طاقاتهم في قنوات إيجابية بناءة .

- قد يسهم نتائج البحث الى توجيه أنظار الوالدين والمعلمين والأخصائيين النفسيين الى أهمية إدارة الذات في نمو شخصية الطالبات ووقايتهم من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

- قد يساعد البحث على تبصير المعلمين والمهتمين بمجال التعليم ومجال الصحة النفسية بالعلاقة بين إدارة الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة.

مصطلحات الدراسة

١ - إدارة الذات Self- Management

تعرفه الباحثة بأنه قدرة المرء على توجيه طاقاته والتحكم والسيطرة على دوافعه وقدراته واستغلالها أفضل استغلال فيصبح هو القادر على توجيه طاقته وسلوكه بشكل إيجابي وفعال وأن يكون مؤمنا بقدراته وقادرا على التكيف مع معطيات البيئة ومتغيرات الحياة بشكل بناء فلا ينخرط في أي سلوك سلبي عند التعرض للضغوط والإحباطات

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي : Social Media Addiction

تعرفه الباحثة بأنه حالة من الاستخدام المفرط والمشكل لمواقع التواصل الاجتماعي الأمر الذي ينعكس على الفرد سلبا مؤديا الى ضعف كبير في وظائف الفرد التوافقية النفسية والاجتماعية في مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة من الزمن ويؤثر على حياته بكافة جوانبها .

محددات البحث :

تحدد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:

المحددات المنهجية : تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي

المحددات البشرية:

أُجري البحث على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الزقازيق تراوحت أعمارهن بين (١٩-٢١) عاماً.

المحددات المكانية:

تم تطبيق البحث الحالي في نطاق محافظة الشرقية في عدد من طالبات كلية التربية جامعة الزقازيق

المحددات الزمانية:

تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢

/٢٠٢٣.

الاطار النظري

إدارة الذات :

المفهوم :

هي قدرة الشخص على التعامل مع نفسه ومع الآخرين، ومعرفته بقدراته ومهاراته واستغلالها بفاعلية من خلال السيطرة التامة على عواطفه ومشاعره الذاتية، وقدرته على ضبط نفسه ورغباته بمختلف أنواعها ومستوياتها المادية والمعنوية (Neimi, H et al.:2003)، . (51)

وعرفته أيضاً (هويدا محمود ، ، ٢٠١٢ ، ٥٥٠) بأنه هو مجموعة من المهارات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه في ضوء أهدافه وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها ، وتتضمن مهارة إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية .

وتُعرف إدارة الذات بأنها معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، حيث يتسم مفهوم إدارة الذات بالمرونة T ختلاف الأفراد فيما بينها بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف المواقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفاعليته بتطبيق استراتيجيات إدارة الذات، مما يجعله مفهوماً في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد وهذا بدوره يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف (آية عبد الحميد وآخرون ، ٢٠١٢ ، ١٨٩).

أبعاد ومكونات إدارة الذات

تعتبر (حنان الأحمدي وآخرون ، ٢٠١٩ ، ٣٠٧) إدارة الذات مهارات وآليات شاملة تُستخدم من نماذج مختلفة من الأفراد في مواقف متعددة ومن خلال أنماط سلوكية متنوعة كوسيط يدل على فاعليته في تحسين السلوك وتشمل مهارات الانضباط الوجداني والثقة والتكيف الواعي والتفاؤل الانجازي وتحديد المشكلات والتعرف عليها ، كما تتعدد مكونات إدارة الذات وهي : إدارة الوقت وإدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس.

ولقد حدد (Budiyan, K., Abdulah, S., 2016 , 797) عدة أبعاد لإدارة

الذات كالتالي:

- (أ) التقييم الذاتي حيث مطالبة الفرد بمراقبة وملاحظة سلوكه.
- (ب) تحديد الأهداف تحديد هدف تغيير السلوك.
- (ج) المراقبة الذاتية حيث تعنى قدرة الفرد على سلوكه الذاتي، وتحديد متى وأين وكم من الوقت حدث أو لم يحدث.
- (د) التقييم الذاتي ويعنى مقارنة شيء يفعلونه مع مجموعة الأهداف أو المقارنة بين الأداء والمعيار

(هـ) التعزيز الذاتي بما في ذلك إعطاء مكافأة أو عقوبة بشكل منهجي لنفس الشخص فيما يتعلق بتغيير السلوك المستهدف بالزيادة أو النقصان
(و) العقد عادة ما يتجسد تحديد معيار أو هدف في عقد للخضوع لبرنامج تغيير السلوك الذي وضعه الفرد والمهني .

أهمية إدارة الذات :

وقد أشار (Brightman,B.K., 2000 ,302) إلى فوائد إدارة الذات منها ما يلي :

- تعمل على خلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة.
- تجعل خطوات العمل تسير نحو أهداف واضحة قابلة للتحقيق على المدى القصير.
- تسهم إدارة الذات في خلق حياة جيدة على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني.
- تعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف تعمل إدارة الذات على إيجاد الحلول للعقبات التي تحول دون النجاح .

إدماج مواقع التواصل الاجتماعي :

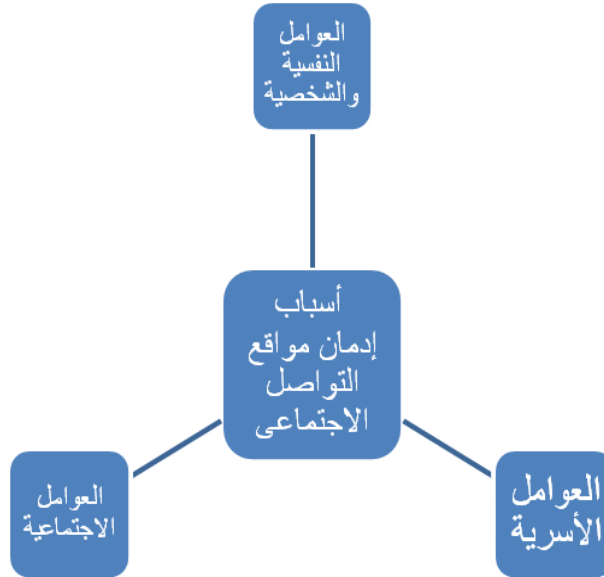
عرّف (Das,B. &Sahoo,SJ.,2010,223) إدماج مواقع التواصل الاجتماعي بأنه حالة من الاستخدام المرضي لمواقع التواصل الاجتماعي والذي يؤثر سلباً على الأنشطة الحياتية الأخرى مثل النوم والعمل .

وقد عرفه كوك (Koc,M.,2011,144) بأنه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة مع عدم القدرة على التحكم في ذلك مما يؤدي في النهاية لمشكلات نفسية واجتماعية بالإضافة إلى الأرق وعدم تناول الطعام لفترات طويلة وممارسة النشاط الجسدي بشكل محدود مما يعطل الأنشطة الحياتية الأخرى

وعرفته أندرسين وزملاؤها (Andreassen,CS., et al. , 2012,505) بأنه حالة مرضية غير توافقية تتضمن الاستخدام الدائم لمواقع التواصل الاجتماعي مع عدم القدرة على ضبط الوقت المنقضى في الاستخدام مما ينعكس سلباً على أداء الفرد في الجانب الأكاديمي والشخصي والاجتماعي .

أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تتعدد واسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كالتالي :



النماذج المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي :

١- النظرية المعرفية السلوكية

يرى أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ من الإدراك غير الملائم ، ويتضخم بعوامل بيئية مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان .

٢- نظرية المهارات الاجتماعية

يؤكد أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ لأن الناس يفتقرون إلى مهارات

تقديم الذات ، ويفضلون التواصل الافتراضي على التفاعلات المباشرة ، مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان .

٣- النظرية الاجتماعية المعرفية

يؤكد أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ بسبب توقع النتائج الإيجابية إلى جانب الفعالية الذاتية للإنترنت مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان .

٤- نظرية تقرير المصير والاستقلال الذاتي :

يحب الناس أن يتخذوا قراراتهم الخاصة دون تدخل الآخرين ، وأن يشعروا بالسيطرة على حياتهم حيث أن القدرة على إنشاء هويات مزيضة في مواقع التواصل الاجتماعي قد تمنح الشباب الفرصة لتحقيق ذلك .

دراسات سابقة تناولت العلاقة بين إدارة الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

دراسة (Javed,A.,et al.,2019)

هدفت الدراسة الى تقييم آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتكاسل عن أداء المهام وإدارة الذاتية ، وتم جمع البيانات من خلال إجراء استطلاع عبر الإنترنت في جميع أنحاء العالم باستخدام استبيان على شبكة الإنترنت وشارك (٤٦١) عضواً . أشارت نتائج البيانات التي تم جمعها من (٥٣) دولة مختلفة إلى أن إدارة الذاتية تتوسط في العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأداء الموظفين . علاوة على ذلك ، تؤكد نتائج الدراسة أن إدارة الذاتية تقلل من التأثير السلبي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي .

١- دراسة (Budiyni,K.,Abdulah,S.,2016)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على إدارة الذات لخفض إدمان الألعاب على الإنترنت وتكونت عينة الدراسة من (١٢) مشاركاً بواقع (٦) من المشاركين للمجموعة التجريبية و(٦) للمجموعة الضابطة ، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس إدمان الألعاب عبر الإنترنت استناداً إلى نظرية

Lemmens ويظهر التحليل المعيارى للبيانات اختلافاً في متوسط درجات إدمان الألعاب عبر الإنترنت قبل وبعد العلاج في المجموعة التجريبية وتوصلت نتائج هذا الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي لإدارة الذات في خفض إدمان الألعاب على الانترنت.

دراسة بديعية نبهان ٢٠١٥

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت (إحدى أبعاد إدارة الذات) لخفض مستوى إدمان الفيسبوك وتكونت العينة الاساسية للدراسة من (٢٠) طالبا وطالبة بكلية التربية بالاسماعيلية، وتم تطبيق الأدوات التالية مقياس سلوكيات إدارة الوقت، مقياس إدمان الانترنت واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدارة الوقت وادمان مواقع الفيسبوك.

فروض الدراسة

١ - توجد علاقة ارتباطيه بين درجات مقياس إدارة الذات ودرجات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى لدى طالبات الجامعة

٢ - يوجد تأثير دال احصائيا للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدارة الذات

لدى طالبات الجامعة؟

٣ - يوجد تأثير دال احصائيا للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدمان

مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة؟

٤ - تُنبى بعض أبعاد إدارة الذات دون غيرها بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى

طالبات الجامعة

الإجراءات ومنهجية البحث :

المنهج المستخدم في البحث :

إستخدم الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته لموضوع البحث وتحليل بياناتها ، ودراسة العلاقة بين مكوناته والأراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها.

مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على عينة من طالبات جامعة الزقازيق بمحافظة الشرقية وبالتالي فإن نتائج البحث قابلة للتعميم على مجتمع بحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وذلك لتمثل مجتمع البحث الأصلي، فطبق البحث على (٣٠٠) طالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم (١٩ - ٢١) عاما

الدراسة :

١ -مقياس إدارة الذات (اعداد الباحثة)

٢ -مقياس إدماها مواقع التواصل الاجتماعي اعداد الباحثة

أولاً: مقياس إدارة الذات (إعداد: الباحثة)

أعدت الباحثة مقياساً إدارة الذات في ضوء الأدبيات التي تناولته بالدراسة

الهدف من المقياس :

- وضع تعريف إجرائي لإدارة الذات ، وقياسه لدى طلاب الجامعة لإستخدام المقياس كأداة علمية في إجراءات الإرشاد قبل تنفيذ البرامج التأهيلية والعلاجية .

خطوات إعداد المقياس:

١ -الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة.

٢ -الاطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة ب إدارة الذات .

٣ - إعداد المقياس في صورته المبدئية .

٤ - حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات .

٥ - إعداد المقياس في صورته النهائية .

وفيما يلي توضيح لتلك الخطوات :

-الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس ، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة، راجعت الباحثة الأطر النظرية وما توفر لديه من دراسات وبحوث تناولت إدارة الذات ، بهدف تحديد مفهومه وأبعاده ، والتعريف الإجرائي لكل بُعد مما ساعد الباحثة في بناء المقياس الحالي .

-مقاييس متاحة لإدارة الذات :

-مقياس إدارة الذات إعداد/ فاطمة مسعود (٢٠١٨)

- مقياس إدارة الذات إعداد: عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠١٨)

مقياس إدارة الذات إعداد: حمدي ياسين (٢٠١٩)

أوجه الاستفادة من الأدوات السابقة :

١- وضع تعريف إجرائي ل إدارة الذات

٢- المساعدة في تحديد أبعاد المقياس

٣- ساعدت في التعرف على كيفية صياغة عبارات المقياس

ساعدت في التعرف على طرق تصحيح المقياس، واختيار الطريقة المناسبة للتصحيح

- إعداد المقياس في صورته الأولية :

أ - في ضوء ما سبق أعدت الباحثة المقياس في صورته المبدئية والتي تكونت من (٣٦) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي المبادأة في السلوك (١٢) عبارة وبعد الثقة بالذات وتتضمن (١٢) عبارة وبعد المثابرة في مواجهة العقبات من (١٢) عبارة عبارة وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستويات إدارة الذات بينما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض مستويات إدارة الذات، ويحصل الطالب على (٣) درجات في حالة الاجابة (دائما) ودرجتان في حاله يحدث (أحيانا) ودرجة في حالة (أبدا) .

ب - ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة .

ج -قامت الباحثة بإجراء المعالجة الإحصائية للمقياس، وحساب دلالات الصدق والثبات له، والتي أسفرت عن توافر دلالات صدق وثبات عالية
تعرف الباحثة إدارة الذات بأنه :

: بأنها قدرة المرء على توجيه طاقاته والتحكم والسيطرة على دوافعه وقدراته واستغلالها أفضل استغلال فيصبح هو القادر على توجيه طاقته وسلوكه بشكل إيجابي وفعال، وأن يكون مؤمن بقدراته وقادرا على التكيف مع معطيات البيئة ومتغيرات الحياة بشكل بناء فلا ينخرط في أي سلوك سلبي عند التعرض للضغوط والإحباطات

أبعاد مقياس إدارة الذات :

البُعد الأول المبادرة في السلوك : هي شعور الفرد بقدر من الإصرار والعزيمة بالقدر الذي يمكنه من المبادرة في فعل سلوكيات من شأنها تحسن صورته تجاه ذاته وتجاه الآخرين

البُعد الثاني:الثقة بالنفس : إيمان الفرد الكامل بقدراته وامكانياته وأهدافه، للدرجة التي تمكنه من اتخاذ كافة القرارات دون خوف أو رهبة.

البُعد الثالث : المثابرة في مواجهة العقبات :وتعرف بأنها قدرة الفرد على تحمل مصاعب الأمور التي قد تواجهه أثناء تحقيقه لأهدافه، وتجعله يتسم بقدرًا كبير من التحدي والصمود في مواجهتها والتعامل معها بإيجابية.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات :

أولاً: حساب الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency

تم حساب الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، بُعد حذف العبارة من الدرجة الكلية للبُعد

ويوضح الجدول (١) الاتساق الداخلي ومعامل ارتباط كل مفردة ومستوى دلالاته

جدول (١) معاملات الاتساق الداخلي ودلالاتها لمفردات مقياس اداة الذات

البعد	المباداة فى السلوك	الثقة بالذات	المثابرة فى مواجهة العقبات
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٤٢	١٢	٠,٥٢
٢	٠,٥٧	١٤	٠,٢١
٣	٠,٤٤	١٥	٠,٦٠
٤	٠,٤٣	١٦	٠,٢٨
٥	٠,٦١	١٧	٠,٥٠
٦	٠,٦١	١٨	٠,٤٤
٧	٠,٤٣	١٩	٠,٥٢
٨	٠,٥٠	٢٠	٠,٤٤
٩	٠,٥٤	٢١	٠,٤٩
١٠	٠,٦٢	٢٢	٠,٤٧
١١	٠,٤٢	٢٣	٠,٥٠
١٢	٠,٣٦	٢٤	٠,٤٤

* دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

فى ضوء بيانات جدول (١): باستثناء المفردة (٣٠) فإن جميع مفردات مقياس ارتبطت ارتباطا دالا إحصائيا عند (٠,٠١) بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه حيث حققت معاملات ارتباط موجبة أي أنها صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (٢) معاملات ارتباط متغيرات مقياس إدارة الذات مع الدرجة الكلية للمقياس.

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المباداة فى السلوك	٠,٨٦	٠,٠١
الثقة بالذات	٠,٨٥	٠,٠١
المثابرة فى مواجهة العقبات	٠,٨٤	٠,٠١

إدانة الذات وعلاقتها بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. إيناس حافظ علي العوضي
آلاء طارق أحمد بعيجت

يتضح من الجدول (٢): أن أبعاد مقياس إدارة الذات ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دائماً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يعزز النتائج التي سوف يتم التوصل إليها في الدراسة الحالية.

ثانياً : صدق عبارات المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم حساب صدق المحتوى وذلك من خلال حساب

صدق المفردة والصدق التلازمي

أ - صدق المفردة

جدول (٢) معاملات الصدق ودلائلها لمفردات مقياس إدارة الذات

المبادأة في السلوك	الثقة بالذات	المتابعة في مواجهة العقبات			
ن	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	** ٠,٣٠	١٣	** ٠,٣٦٠	٢٥	** ٠,٢٢٨
٢	** ٠,٤٣	١٤	* ٠,١٥	٢٦	** ٠,٢٥٩
٣	** ٠,٢٩	١٥	** ٠,٤٦٢	٢٧	** ٠,١٦٤
٤	** ٠,٢٦	١٦	** ٠,١٩٠	٢٨	** ٠,٢٧١
٥	** ٠,٤٦	١٧	** ٠,٣٧٧	٢٩	** ٠,٢١٢
٦	** ٠,٤٩	١٨	** ٠,٢٩٤	٣٠	٠,٢٠٦-
٧	** ٠,٣٠	١٩	** ٠,٢٨٦	٣١	** ٠,٢٤٦
٨	** ٠,٣٩	٢٠	** ٠,٢٧٦	٣٢	** ٠,٣١٢
٩	** ٠,٤٢	٢١	** ٠,٣٤١	٣٣	** ٠,٢٨٤
١٠	** ٠,٤٧	٢٢	** ٠,٣٠٩	٣٤	* ٠,١٩٥
١١	** ٠,٢٩	٢٣	** ٠,٣٦٣	٣٥	** ٠,٤٧٧
١٢	** ٠,٢٣٠	٢٤	** ٠,٢٩٩	٣٦	** ٠,٣٦٢

* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

فى ضوء بيانات جدول (٣): فإن بإستثناء المفردتين (٣٠،١٤) فإن باقى مفردات المقياس ارتبطت ارتباطا دالا إحصائيا عند كل (٠،٠٥ - ٠،٠١) حيث إن حدود الدلالة الإحصائية تتراوح بين (٠،١١٣ - ٠،١٤٨)

ثالثا : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ Cronbachs Alpha "Coefficient" فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة للمقياس حيث يمثل مُعامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة وكانت النتائج كالآتى :

جدول (٤) قيم مُعاملات ألفا لمفردات كل بُعد من أبعاد إدارة الذات مع الدرجة الكلية للبُعد

البعد	المباداة فى السلوك	الثقة بالذات	الثابة فى مواجهة العقبات	رقم المفردة	رقم المفردة
معامل ألفا كرونباخ ٠،٧٣	معامل ألفا كرونباخ ٠،٦٦	معامل ألفا كرونباخ ٠،٥٧	رقم المفردة	رقم المفردة	رقم المفردة
١	٠،٧٢	٠،٦٣	٢٥	٠،٥٥	١
٢	٠،٧٠	* ٠،٦٩	٢٦	٠،٥٤	٢
٣	٠،٧٢	٠،٦١	٢٧	٠،٥٦	٣
٤	٠،٧٢	٠،٦٦	٢٨	٠،٥٤	٤
٥	٠،٦٩	٠،٦٣	٢٩	٠،٥٥	٥
٦	٠،٦٩	٠،٦٤	٣٠	* ٠،٦٥	٦
٧	٠،٧٢	٠،٦٢	٣١	٠،٥٢	٧
٨	٠،٧١	٠،٦٤	٣٢	٠،٥٣	٨
٩	٠،٧٠	٠،٦٣	٣٣	٠،٥١	٩
١٠	٠،٦٩	٠،٦٣	٣٤	٠،٥٦	١٠
١١	٠،٧٢	٠،٦٣	٣٥	٠،٤٩	١١
١٢	٠،٧٢	٠،٦٤	٣٦	٠،٥٢	١٢

* مفردات تم حذفها

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

إدانة الذات وعلاقتها بإدماج مواقف التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. إيمان حافظ علي العوضي آلاء طارق أحمد بعيجت

-بالنسبة للبُعد الأول: المبادأة فى السلوك قيمة مُعامل ألفا (٠,٧٣) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه

-بالنسبة للبُعد الثاني الثقة بالذات : قيمة مُعامل ألفا (٠,٦٦) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات بمعامل ألفا للبُعد وجد أن المفردة (١٤) فيمتهما على الترتيب (٠,٦٩) لذا تم حذفهما من الصورة النهائية للمقياس

-بالنسبة للبُعد الثالث : المثابرة فى مواجهة العقبات : قيمة مُعامل ألفا (٠,٥٧) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة مُعاملات ألفا بمعامل ألفا للبُعد وجد أن جميعها أقل منه عدا المفردة (٣٠) فان قيمتها (٠,٦٥) لذا تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس

جدول (٥)

العبارات التي تم حذفها من مقياس إدارة الذات

وأرقامها ومعامل ألفا للبُعد

م	البُعد	العبارات المحذوفة	رقم العبارة بالمقياس قبل الحذف	معامل ألفا للبُعد	معامل ألفا للمفردة
١	المبادأة فى السلوك	-----		---	-
٢	الثقة بالذات	لا اشعر بالقلق تجاه المواقف الصعبة	١٤	٠,٦٦	٠,٦٩
٣	المثابرة فى مواجهة العقبات	اسعى الى الانشطة الجامعية الصعبة	٣٠	٠,٥٧	٠,٦٥

ج

دول (٦) قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس ككل وبيان العبارات التي تم حذفها

والعبارات المتبقية :

البعد	أرقام العبارات المحذوفة	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد المفردات
المبادأة فى السلوك	-----	-----
الثقة بالذات	١٤	٠,٦٩
المتابعة فى مواجهة العقبات	٣٠	٠,٦٥
عدد العبارات قبل الحذف	٣٦	
عدد العبارات المحذوفة	٢	
عدد العبارات المتبقية	٣٤	

وصف المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كما

يلى :

جدول (٧) توزيع العبارات لمقياس إدارة الذات على أبعاده ومدى درجات كل بعد وفقا للصورة النهائية :

البعد	المفردات	العدد الكلى لمفردات البعد	مدى الدرجات
المبادأة فى السلوك	١٢-١	١٢	٣٦-١٢
الثقة بالذات	٢٣-١٣	١١	٣٣-١١
المتابعة فى مواجهة العقبات	٣٤-٢٤	١١	٣٣-١١
العد الاجمالى	٣٤		١٠٢-٣٤

(٢) مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد: الباحثة) .

الهدف من المقياس :

- وضع تعريف إجرائى لادمان مواقع التواصل الاجتماعى ،وقياسه لدى طلاب الجامعة لاستخدام المقياس كأداة علمية في إجراءات الارشاد قبل تنفيذ البرامج التأهيلية والعلاجية .

خطوات إعداد المقياس:

- ١ - الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة.
- ٢ - الاطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣ - إعداد المقياس في صورته المبدئية .
- ٤ - حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٥ - إعداد المقياس في صورته النهائية .

وفيما يلي توضيح لتلك الخطوات :

- ١ - الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس ، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة، راجعت الباحثة الأطر النظرية وما توفر لديه من دراسات وبحوث تناولت إدماج مواقع التواصل الاجتماعي ، بهدف تحديد مفهومه وأبعاده ، والتعريف الإجرائي لكل بُعد ، مما ساعد الباحثة في بناء المقياس الحالي .
- ٢ - مقاييس متاحة إدماج مواقع التواصل الاجتماعي :

- مقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي إعداد/ سلطان طلال
مقياس إدماج موقع الفيس بوك (٢٠١٢) إعداد Andreassen,etal(2012)
مقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي(٢٠١٩) ، إعداد: فيوليت فؤاد

أوجه الاستفادة من الأدوات السابقة :

- وضع تعريف إجرائي لإدماج مواقع التواصل الاجتماعي
- المساعدة في تحديد أبعاد المقياس
- ساعدت في التعرف على كيفية صياغة عبارات المقياس
- ساعدت في التعرف على طرق تصحيح المقياس، واختيار الطريقة المناسبة للتصحيح

- إعداد المقياس في صورته الأولى :

- يتكون المقياس في صورته الأولى من (٢٤) عبارة تتضمن مكون الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي من (١٢) عبارة وتتضمن الأعراض الانسحابية (١٢) عبارة وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بينما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ويتم توزيع الدرجات من البديل الأمثل إلى البديل الأقل ويعبر عنهم بهذه الدرجات (١ - ٢ - ٣) يحصل الطالب على الدرجة (٣) عند الإجابة على البديل الأمثل و الدرجة (٢) عند الإجابة على البديل المتوسط و يحصل على الدرجة (١) عند الإجابة على البديل الأقل.

ب - ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة .

ج -قامت الباحثة بإجراء المعالجة الإحصائية للمقياس، وحساب دلالات الصدق والثبات له، والتي أسفرت عن توافر دلالات صدق وثبات عالية

تعرف الباحثة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه

أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي :

تعرفه الباحثة بأنه حالة من الاستخدام المفرط والمشكل لمواقع التواصل الاجتماعي الأمر الذي ينعكس على الفرد سلباً مؤدياً إلى ضعف كبير في وظائف الفرد التوافقية النفسية والاجتماعية في مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة من الزمن ويؤثر على حياته بكافة جوانبها.

أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

البعد الأول : الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.

ويعرف إجرائياً بأنه: هي الاستخدام المرضي لمواقع التواصل الاجتماعي وعدم قدرة

إدانة الذات وعلاقتها بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
آلاء طارق أحمد بعيجت أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. إيناس خافظ علي العوضي

الفرد على التحكم في الوقت الذي يقوم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي به .
البُعد الثاني : الأعراض الانسحابية وتعني شعور الفرد لمجموعة من الأعراض مثل الضيق والقلق والتوتر وغيرها من المشاعر السلبية التي تؤثر على جوان حياته كلها سواء الاجتماعية او الأكاديمية او النفسية في حال شعور الفرد بعدم قدرته على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

د -التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي

أولاً: حساب الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency

تم حساب الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف العبارة من الدرجة الكلية للبُعد،

ويوضح الجدول (٨) الاتساق الداخلي ومعامل ارتباط كل مفردة ومستوى دلالاته

جدول (٨) معاملات الاتساق الداخلي ودلالاتها لمفردات مقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي

البعد	الأعراض الانسحابية	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
١	٠,٧٨ **	١٣
٢	٠,٦٩ **	١٤
٣	٠,٧٦ **	١٥
٤	٠,٧٠ **	١٦
٥	٠,٧٦ **	١٧
٦	٠,٦٨ **	١٨
٧	٠,٦٥ **	١٩
٨	٠,٦١ **	٢٠
٩	٠,٦٢ **	٢١
١٠	٠,٦٧ **	٢٢
١١	٠,٦٧ **	٢٣
١٢	٠,٦٣ **	٢٤

* دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

فى ضوء بيانات جدول (٨) : باستثناء المفردة (٢٠) فإن جميع مفردات مقياس ارتباطت ارتباطا دالا إحصائيا عند (٠,٠١) بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه حيث حققت معاملات ارتباط موجبة أي أنها صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (٩) معاملات ارتباط متغيرات مقياس اضطراب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس.

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعراض الانسحابية	٠,٩٦	٠,٠١
الاستخدام المفرط لمواقع التواصل	٠,٩٤	٠,٠١

يتضح من الجدول (٩) : أن أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يعزز النتائج التي سوف يتم التوصل إليها في الدراسة الحالية.

ثانيا : صدق عبارات المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم حساب صدق المحتوى وذلك من خلال حساب صدق

المفردة

أ - صدق المفردة

جدول (١٠) معاملات الصدق ودلالاتها لمفردات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

البعد	الاعراض الانسحابية	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
١	٠,٧٣٣ **	١٣
٢	٠,٦١٠ **	١٤
٣	٠,٧٠٢ **	١٥
٤	٠,٦٤٠ **	١٦
٥	٠,٦٩٦ **	١٧
٦	٠,٦١١ **	١٨
٧	٠,٥٧١ **	١٩

إدانة الذات وعلاقتها بإدماها مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
 آلاء طارق أحمد بعيجت أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. إيمان حافظ علي العوضي

البعد	الاعراض الانسحابية	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل
٨	*,٥٢٤	٢٠ - ٠,٢٢٩
٩	*,٥٤٣	٢١ ٠,٦٤١**
١٠	*,٦٠٥	٢٢ ٠,٥٥١**
١١	*,٥٩٧	٢٣ ٠,٤٩٥**
١٢	*,٥٥٨	٢٤ ٠,٤٧٣**

* دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

فى ضوء بيانات جدول () : فأن جميع مفردات المقياس ارتبطت ارتباطا دالا إحصائيا عند كل (٠,٠٥ - ٠,٠١) حيث أن حدود الدلالة الإحصائية تتراوح بين (٠,١١٣ - ٠,١٤٨)
 ثالثا : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ Cronbachs Alpha
 "Coefficient" فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة للمقياس حيث يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة وكانت النتائج كالآتى :

جدول (١١) قيم معاملات ألفا لمفردات كل بُعد من أبعاد إدماها مواقع التواصل مع الدرجة الكلية للبُعد

البعد	الاعراض الانسحابية	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل
رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ ٠,٩٠	رقم المفردة
١	٠,٨٨	١٣
٢	٠,٨٩	١٤
٣	٠,٨٨	١٥
٤	٠,٨٩	١٦
٥	٠,٨٨	١٧
٦	٠,٨٩	١٨
٧	٠,٨٩	١٩
٨	٠,٨٩	٢٠ * ٠,٨٢
٩	٠,٨٩	٢١
١٠	٠,٨٩	٢٢
١١	٠,٨٩	٢٣
١٢	٠,٨٩	٢٤

* مفردات تم حذفها

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

-بالنسبة للبعد الأول: الاعراض الانسحابية : قيمة معامل ألفا (٠.٩٠) وبناء على

ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من

الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميع مفردات البعد

اقل من قيمة ألفا

-بالنسبة للبعد الثاني : الاستخدام المفرد لمواقع التواصل الاجتماعي قيمة معامل

ألفا (٠.٧٩) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم

ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات بمعامل ألفا للبعد وجد المفردة (٢٠)

قيمتها (٠.٨٣) لذلك سيتم حذفها من الصورة النهائية للمقياس

جدول (١٢) العبارات التي تم حذفها من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأرقامها ومعامل ألفا للبعد

م	البعد	العبارات المحذوفة	رقم العبارة بالمقياس قبل الحذف	معامل ألفا للبعد	معامل ألفا للمفردة
١	الاعراض الانسحابية	-----	-----	-----	-----
٢	الاستخدام المفرد لمواقع التواصل	لا استطيع ان تجاهل رسائل مواقع التواصل الاجتماعي	٢٠	٠,٧٩	٠,٨٣

جدول (١٣) قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس ككل وبيان العبارات التي تم

حذفها والعبارات المتبقية:

البعد	أرقام العبارات المحذوفة	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد المفردات
الاعراض الانسحابية	-----	-----
الاستخدام المفرد لمواقع التواصل	٢٠	٠,٨٣
عدد العبارات قبل الحذف	٢٤	
عدد العبارات المحذوفة	١	
عدد العبارات المتبقية	٢٣	

إدانة الذات وعلاقتها بإدماها مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
آلاء طارق أحمد بعيجت أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. إيناس حافظ علي العوضي

وصف المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة موزعة على بعدين كما يلي :

جدول (١٤) توزيع العبارات لمقياس إدماها مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاده ومدى درجات كل بعد وفقا للصورة النهائية:

البعد	المفردات	العدد الكلي لمفردات البعد	مدى الدرجات
الاعراض الانسحابية	١٢-١	١٢	٣٦-١٢
الاستخدام المفرط لمواقع التواصل	٢٣-١٣	١١	٣٣-١١
الإجمالي		٢٣	٦٩-٢٣

نتائج الدراسة :

نتيجة الفرض الاول الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين درجات

إدارة الذات ودرجات إدماها مواقع التواصل الاجتماعي لدى لدى طالبات الجامعة

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ استخدام معامل الارتباط "لبيرسون" لاختبار

العلاقة بين الدرجات الخام لأفراد عينة بحث على مقياسي إدارة الذات وإدماها مواقع

التواصل الاجتماعي كما يتضح في الجدول (١٥).

م	الأبعاد	الاعراض الانسحابية	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي	الدرجة الكلية لإدماها مواقع التواصل الاجتماعي
١	المبادأة في السلوك	٠,١١-	٠,٠٨-	٠,١٠-
٢	الثقة بالذات	٠,٢٥- **	٠,١٥- *	٠,٢١- **
٣	الثابرة في مواجهة العقبات	٠,٢٣-	٠,٢٣-	٠,٢٤-
٤	الدرجة الكلية	٠,٢٩- **	٠,١٧- **	٠,٢١- **

** معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) الرقم بدون علامة غير دال

* معامل الارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٥) : وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند

مستوى (٠,٠٥) و عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد إدارة الذات والدرجة الكلية للمقياس

ودرجاتهم على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بإستثناء بعد المبادأة في السلوك، مما يشير الى تحقق الفرض جزئيا . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة (Javed,A.,et al.,2019) ، ودراسة (Budiyani,K.,Abdulah,S.,2016) ، ودراسة بديعية نبهان (٢٠١٥)

وبالتالى تفسر الباحثة هذه النتيجة بالاعتماد على الاسباب المؤدية الى إدمان مواقع مواقع التواصل الاجتماعي والتي منها ضعف فى مستوى إدارة الذات والذي يرتبط فى الغالب بالاستياء الملحوظ من تفاعلات الأقران ، والمشاكل المتعلقة بمواقف الأبوة ، والتواصل الأسري ، والتماسك الأسري والعنف الأسري . كما كانت هناك أيضاً عوامل نفسية اجتماعية مؤدية أيضاً إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مثل انخفاض احترام الذات ، وعدم الرضا الأسري والأحداث الضاغطة ، وقلة الأصدقاء الاجتماعيين ، والعلاقات السيئة مع المعلمين والطلاب ، والعلاقات الأسرية المتضاربة، وارتبط إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً بضعف الارتباط بالدراسة الأكاديمية ، والصراع الأسري الشديد ، وانخفاض وظيفة الأسرة ، وتعاطي المخدرات والكحول ، والأمراض المرتبطة الاكتئاب ، والاندفاع العالي وانخفاض الرضا عن الأداء الأكاديمي ، وأسلوب التعلق غير الآمن ، وأن أنماط التعلق القلق والتجنب والاكتئاب والرهاب كلها عوامل تؤدي إلى مواقع التواصل الاجتماعي . الى جانب النظريات التي حاولت تفسير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بعزوها الى انخفاض مستوى إدارة الذات

وكذلك اشارت بعض النظريات الى العلاقة بين إدارة الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومن بين هذه النظريات كالتالى :

١ - نظرية خلل المهارات الاجتماعية:

والتي تشير إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة تفاعل واتصال، وبالرغم أنه يعطى الأفراد مرونة أكبر وتقديم أفضل للذات من علاقات الوجه للوجه حيث يسهل من التعبير عن الذات إلا أنه قد يستخدم

فى الهروب والتخفى والبوح بمعلومات عنها متصلة بالرؤية السلبية لها ، و
وذلك نظرا لان الانترنت على أنها وسيلة تحرر الفرد اجتماعياً .

٢- نظرية الهروب من الذات :

والتي تشير إلى إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي شأنه شأن مشكلات الإدمان
الأخرى حيث يحدث كمحاولة للاغتراب الذاتى المصاحب بحالة مزاجية سلبية حيث
أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ممكن أن يخدم غرض الهروب من صعوبات الواقع
والهروب من الذات والتي تتخذ عدة أشكال منها التالى :

١- قد يواجه الافراد الواقع والذي لا يتلاءم مع توقعاتهم مثل: الفشل أو
العقبات أو النتائج الأخرى غير المرضية فعندما تعزى هذه الصعوبات إلى الذات فالفرد
يدرك ذاته حينئذ على أنه يعانى من قصور ، أو عجز ، أو غير مؤهل ، وغير جذاب مما قد
يتولد لديه

بعض الانفعالات السالبة مثل: الاكتئاب والقلق والتي تظهر من المقارنة غير المريحة
بين الذات الواقعية والذات المثالية.

٢- لذلك قد يستجيب الفرد لهذه الحالة غير المريحة بمحاولة الهروب من هذه
الضغوط إلى حالة لا وعى أو برود تتسم بإنكار المستقبل ، وغياب الأهداف البعيدة
وجمود الفكر تزيد فيها محاولات وقد يلجأ فى مواقع التواصل الاجتماعي الملجأ
لتحقيق ذلك الامر الذى يؤدي به الى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها :

٢ - يوجد تأثير دال احصائيا للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدارة الذات

لدى طالبات الجامعة؟

جدول (١٦) البيانات الوصفية لعينة بحث على ابعاد مقياس إدارة الذات فى ضوء متغير الخلفية الثقافية (ريف - حضر)

مستوى الدلالة	قيمة ت	طلاب الحضر		طلاب الريف		الإبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠,٤٧-	٤,١٠	٢٧,٩٧	٣,٦٠	٢٧,٧٢	المباداة فى السلوك
غير دالة	٠,٦١-	٣,٣٦	٢٩,٧٦	٣,٠١	٢٩,٤٩	الثقة بالذات
غير دالة	١,٠٧-	٢,٨٥	٢٨,٥٦	٢,٧٣	٢٨,١٥	المثابرة فى مواجهة العقبات
غير دالة	٠,٨١-	٨,٩٤	٨٦,٢٩	٧,٨٩	٨٥,٣٦	الدرجة الكلية ل إدارة الذات

يتضح من الجدول :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدارة الذات لدى طالبات الجامعة . ويتضح من النتائج السابقة عدم تحقق الفرض وبالتالي تفسر الباحثة هذه النتيجة بالاعتماد على الاطار النظرى لإدارة الذات كالتالى :

أ- مع اندماج طلاب الجامعات مع بعضهم والاشتراك فى الدراسة الاكاديمية وفى تفعيل الأنشطة المرتبطة بها، هنا قد تتلاشى الفروق الفردية المتعلقة بالخلفية الثقافية (ريف - حضر) بينهم لذلك نجد طلاب يتشابهون الى حد كبير فى مهارات إدارة الذات والتي تعنى الاساليب والمهارات والاستراتيجيات التى تمكنهم من توجيه سلوكهم و إدارة علاقاتهم بفعالية مما ينعكس على تنمية الذات الثقة بالذات والمثابرة فى مواجهة العقبات

ب- كذلك تتضمن إدارة الذات بعض المهارات التي قد لا يكون للخلفية الثقافية تأثير واضح عليها كما اظهرت الدراسة ، ومن هذه المهارات القدرة على التقييم الذاتي للسلوك ، والتحقيق المراقبة الذاتية ، تحديد الاهداف وتعزيز الذاتى فهذه المهارات تتطلب مستوى عقلى معرفى مرتفع يتوافر لدى طلاب الجامعات بحكم التشابه فى البيئة التعليمية التى يتفاعلون فى محيطها .

ج - كذلك تركز النظرية المعرفية الاجتماعية على دور الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد حيث ترى النظرية المعرفية الاجتماعية ترجع إدارة وتنظيم الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد ، وتري بأن العمليات المعرفية لدى الفرد تؤثر على طريقة استجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به ، وبالتالي تتحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على انتقاء الاستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة ، وسلوك إدارة الذات لدى الأفراد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الأفراد الذين يعيش معهم

د - كما أشارت (أميلة عوض ، ٢٠١٦) أن إدارة الذات ترتكز على ركيزتين أساسيتين هما الاستعداد النفسي: أي امتلاك القابلية للتطوير والنماء وامتلاك الرغبة في التطور. والتفكير الايجابي :امتلاك القناعة بضرورة التغير النفسي والثقة في القدرة على التغير.

٢- يوجد تأثير دال احصائيا للخلفية الثقافية (ريف- حضر) على مقياس إدمان مواقع

التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة؟

جدول (١٧) البيانات الوصفية لعينة بحث على ابعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات

الجامعة في ضوء متغير الخلفية الثقافية (ريف- حضر)

مستوى الدلالة	قيمة ت	طلاب الحضر		طلاب الريف		الابعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	١,١٢-	٥,٦٨	١٩,٧٧	٥,٢٨	١٨,٩٢	الاعراض الانسحابية
غير دالة	٠,٤٦-	٤,٦٣	٢١,١١	٤,٥٨	٢٠,٨١	الاستخدام المفرط لمواقع التواصل
غير دالة	٠,٨٥-	٩,٩٩	٤٠,٨٩	٩,٤١	٣٩,٧٤	الدرجة الكلية لادمان مواقع التواصل الاجتماعي

يتضح من الجدول بأنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخلفية الثقافية (ريف- حضر) على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة . ويتضح من النتائج السابقة عدم تحقق الفرض

واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (هناك على ٢٠١٦) ، واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (كلير الحلو، ٢٠١٨)

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض كما يلي :

قد ترجع اسباب عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الريف وطالبات

المدن في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الى ما يلي :

١- تزويد الدولة وشركات الاتصالات الخاصة للريف بنفس التكنولوجيا التي تتمتع بها المدن سواء زحف أبراج الهواتف المحمولة و أدوات الاتصال على السواء دون زيادة او نقصان.مما انعكس على طرق التواصل الاجتماعي بين الناس حيث اندفع طلاب الجامعات وهم عينة الدراسة سواء القاطنين بالقرية والمدينة على السواء الى التعامل والاندماج مع التقنيات والتطبيقات وتفعيل حسابات لهم على مواقع التواصل الاجتماعي بكافه اشكالها(الفيس بوك ، انستجرام ، واتساب ، توتير)

٢- أن تقارب الدخل والاستهلاك في الريف والمدينة قد يؤدي الى تحسين شروط جودة الحياة فيه ، وزيادة استهلاك طلاب الجامعات للتكنولوجيا واقبال الشباب الجامعي بها اقنناء الحواسيب والهواتف النفالة الحديثة والارتباط بشدة بمواقع التواصل الاجتماعي.

٣- ولكن قد يساهم اندفاع الشباب الى مواقع التواصل الاجتماعي الى إضاعة الوقت والطاقة بأعمال غير منتجة، فعلى سبيل المثال، أتاحت التكنولوجيا للأشخاص التصفح على الإنترنت؛ للحصول على المعلومات المطلوبة، لكن بعض الأشخاص يدمنون الأنشطة المتنوعة المتاحة على الإنترنت؛ كاللعب، والتصفح، وغيرها من مُهدرات الوقت.

٤- لقد قدمت التكنولوجيا خدمة كبيرة في مجال التعليم ،والآن أصبح الحاسوب من أقوى الوسائط المستخدمة في مجالات التعليم من خلال اليوتيوب والمحاضرات التي تتم بنظام الاون الاين ومواقع التواصل الاجتماعي مما قد يسهم في ارتباط طلاب الجامعات بهذه المواقع ارتباطا شديدا ومرضيا فيما يعرف بأدماج مواقع التواصل الاجتماعي .

٥- وأشار بيدرو (Perdew, L., 2015, 57-58) إلى أن مواقع الشبكات الاجتماعية تعتبر جزءاً لا يتجزأ من التفاعل مع الآخرين لطلاب الجامعات حيث غالباً ما يتواصل الأشخاص من خلال الاهتمامات والخلفيات المشتركة.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

تنبى بعض أبعاد إدارة الذات دون غيرها بآدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة

وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرت الباحثة تحليل الانحدار الخطى المتدرج Stepwise Reg. باعتبار أبعاد إدارة الذات متغيرات مستقلة وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي متغير تابع وتلخيص النتائج فى الجدوال التالية:

جدول (١٨) تحليل تباين الانحدار المتعدد لأبعاد مقياس فعالية الذات المدركة باضطراب

صورة الجسم

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الثقة بالذات	الانحدار البواقي المجموع	٤٨٢,٤٢ ٧١٦٧,٢٠ ٧٦٤٩,٨٣	١ ٢٦٢	٤٨٢,٤٢ ٢٧,٢٥	١٧,٧٠	٠,٠١

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المثابرة فى مواجهة العقبات	الانحدار البواقي المجموع	٢٩٦,٣٢ ٥٢٦٨,٧٨ ٥٥٦٥,٠٤	١ ٢٦٣ ٢٦٤	٢٩٦,٣٢ ٢٠,٠٣	١٤,٧٩	٠,٠١

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المثابرة فى مواجهة العقبات	الانحدار البواقي المجموع	٢٩٦,٣٢ ٥٢٦٨,٧٨ ٥٥٦٥,٠٤	١ ٢٦٣ ٢٦٤	٢٩٦,٣٢ ٢٠,٠٣	١٤,٧٩	٠,٠١

إدانة الذات وعلاقتها بإدماه مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
آلاء طارق أحمد بعجت أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. إيمان خافظ علي العوضي

جدول (١٩) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الاعراض الانسحابية)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	١٧,٧٠	٤٨٢,٤٤	١	٤٨٢,٤٤	الانحدار
		٢٧,٢٥	٢٦٣	٧١٦٧,٤٠	البواقي
			٢٦٤	٧٦٤٩,٨٤	المجموع

جدول (٢٠) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الاعراض الانسحابية)

مستوى الدلالة	قيمة ت	قيمة Beta	قيمة B	نسبة المساهمة R2	الارتباط المتعدد R	المتغيرات المستقلة المتنبئة	المتغير التابع
٠,٠١	٤,٢١	-٠,٢٥	-٠,٤٤	٠,٠٦	٠,٢٥	الثقة بالذات	الاعراض الانسحابية
قيمة الثابت العام = ٣٢,٠٣							

يتضح من الجدول السابق ان الثقة بالذات تسهم دون غيرها في التنبؤ بالاعراض الانسحابية بنسبة مساهمة اجمالية مقدراه ٦% ، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم:

$$\text{الاعراض الانسحابية} = -٠,٢٥ \times \text{الثقة بالذات} + ٣٢,٠٣$$

جدول (٢٠) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	١٤,٧٩	٢٩٦,٣٢	١	٢٩٦,٣٢	الانحدار
		٢٠,٠٣	٢٦٣	٥٢٦٨,٧٢	البواقي
			٢٦٤	٥٥٦٥,٠٤	المجموع

جدول (٢١) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي	الثابرة فى مواجهة العقبات	٠,٢٣	٠,٠٥	-٠,٣٨	-٠,٢٣	٣,٨٥	٠,٠١
قيمة الثابت العام = ٣١,٧٣							

يتضح من الجدول السابق ان الثابرة فى مواجهة العقبات تسهم دون غيرها فى التنبؤ باستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مساهمة اجمالية مقدراه ٥%، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم:

الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي = -٠,٢٣ X الثابرة فى مواجهة العقبات + ٣١,٧٣.

جدول (٢٢) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الدرجة الكلية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	١٤١٢,١١	١	١٤١٢,١١	١٦,٣٥	٠,٠١
البواقي	٢٢٧٠٨,٥٨	٢٦٣	٨٦,٣٤		
المجموع	٢٤١٢٠,٦٩	٢٦٤			

إدانة الذات وعلاقتها بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
آلاء طارق أحمد بعيجت أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. إيمان حافظ علي العوضي

جدول (٢٣) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقلة (إدارة الذات) على المتغير التابع (الدرجة الكلية لإدماج مواقع التواصل الاجتماعي)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المتنبئة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لإدماج مواقع التواصل الاجتماعي	الثابرة في مواجهة العقبات	٠,٢٤	٠,٠٦	-٠,٨٤	-٠,٢٤	٤,٠٤	٠,٠١
قيمة الثابت العام = ٦٣,٦٨							

يتضح من الجدول السابق ان الثابرة في مواجهة العقبات تسهم دون غيرها في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدماج مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مساهمة اجمالية مقدراه ٦% ، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم:

الدرجة الكلية لإدماج مواقع التواصل الاجتماعي = -٠,٨٤ X الثابرة في مواجهة العقبات + ٦٣,٦٨ .

أسفرت نتيجة الدراسة عن تحقق الفرض الرابع ويمكن تفسير ذلك كالتالي :

حيث توصلت دراسة مي يوسف (٢٢٥، ٢٠١٦) إلى إستنتاج مؤداة أن إدماج الانترنت والإستخدام المرضي له يعد ناشئاً من خلل في العلاقات الإجتماعية وعدم قدرة الفرد على تحقيق ذاته ، وتحقيق التوازن في العلاقات الإجتماعية الفعلية القائمة على التواصل المباشر ، الأمر الذي يدفعه إلى اللجوء للبحث عن الإشباع المنشود على مستوى آخر من العلاقات لا يعتمد على التواصل المباشر ويستطيع من خلاله المرء أن يعبر عن ذاته بشكل فعال الأمر الذي يشعره بتقديره لذاته وبكفاءته الذاتية. ومن ثم فإن إنخفاض (تدني) الكفاءة الذاتية للمرء تنعكس بشكل سلبي على تقييمه لقدراته وعلى قدرته على التحكم في أفعاله وافكاره وتوجيه وضبط سلوكه ، الأمر الذي يلفت نظرنا الى مصطلح آخر ألا وهو " إدارة الذات." كما

أشارت إلى أن إدمان الانترنت هي إحدى أهم مشكلات سوء التوافق التي يعاني منها المراهق والتي قد تكون نتيجة مترتبة على فشل المرء في إدارة ذاته وترتيب أولوياته. وفي ضوء العلاقة بين إدارة الذات وإدمان الانترنت فإنه إلى أنه كلما إرتفعت إدارة الذات لدى الطالب الجامعي إنخفض في المقابل ميله للإتجاه نحو إدمان الانترنت ، وكلما إنخفضت إدارة الذات لدى الطالب الجامعي زادت ميوله للإتجاه نحو إدمان الانترنت حيث أنه يكاد يفقد السيطرة على ذاته وكأنها هي التي تديره وتوجهه وليس هو الذي يديرها ويتحكم فيها ، الأمر الذي يدعم أهمية الإرشاد والتوجيه النفسي للحد من إدمان الانترنت وذلك من خلال نشر برامج التوعية داخل الجامعات وتقديم الدعم والمساندة الكافيين للطلاب وتوعيتهم بمخاطر إدمان الانترنت وأنه في حال أنه فقد القدرة على السيطرة على سلوكه فيما يتعلق بإدمان الانترنت فعليه أن يتوجه لأقرب مركز إرشاد نفسي لتقديم الدعم له.

حيث تعد إدارة الذات إحدى موجهات السلوك فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة ، وللفاعلية الذاتية علاقة إيجابية بالإنجاز في المجالات المختلفة وتعتبر مثيرا مهما لدافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته بما يساهم في تحقيق أهدافه فالسلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة. ومن ثم فإن الإنخفاض والإخفاق في إدارة الذات قد يدفع المراهق إلى الاستخدام المسرف والمرضي للشبكة المعلوماتية (الانترنت) ، حيث أنه يفقد القدرة على السيطرة على دفعاته التي توجهه إلى إستخدام تلك التقنية ، ومن ثم الإخفاق في إدراك الفرد لأبعاد الزمان وقدرته على التحكم في الوقت وضبطه وإدارته. من ثم يمكن القول بأنه إضطراب قهري يوجه المرء لقضاء ساعات طويلة على الانترنت فيقضي ما يقرب من ثمان ساعات يوميا دون هدف واضح ومحدد.

التوصيات والبحوث المقترحة :

- الاهتمام بالبرامج التدريبية والإرشادية التي تهدف الى تنمية إدارة الذات لدى طالبات الجامعة
 - توعية الطلاب والمعلمين بمظاهر وأسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وخطورته على التوافق النفسي والاجتماعي.
 - تفعيل الأنشطة الأكاديمية والترفيهية بالمرحلة الجامعية حيث إنها من عوامل تنمية إدارة الذات لديهم وخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .
- البحوث :**
- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
 - العلاقة بين التنظيم الانفعالي و إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - فعالية برنامج انتقائي لخفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - البروفایل النفسي للمراهقين ذوی اضطراب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

المراجع

- أحمد هلال (٢٠١٠). فاعلية برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان الانترنت وتطبيقاته
المُشكلة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية -
جامعة بنى سويف - ١٩ (٢)، ١ - ٤٨.
- اشرف محمد الشريف (٢٠٢٢) : فاعلية برنامج إرشادى معرفى تحليلى فى تنمية فعالية
الذات المدركة لخفض اضطراب الشراهة للطعام لدى
طلاب الجامعة .رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة
الزقازيق.
- أميلة جبر عبد الله عوض (٢٠١٦). إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى
زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة .ماجستير،
الجامعة الإسلامية بغزة ، كلية التربية
- آية نبيل عبد الحميد، محمود احمد أبو مسلم، فؤاد حامد الموائف (٢٠١٢) . إدارة
الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم " . مجلة
بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٣٤ ،
- ١٨٥ - ٢١٢
- بديعية حسب نبهان (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبية فى إدارة الوقت لخفض مستوى
إدمان الفيس بوك واثره فى خفض الوحدة النفسية لدى
طلاب الجامعة .دراسات تربوية واجتماعية ، ٢١ (٤) ،
- ٥٢١ - ٥٠٦
- جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٤). علم النفس التربوي . القاهرة : دار النهضة العربية.
- حسام الدين عزب (٢٠٠٣). فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم فى علاج إدمان
الانترنت. مؤتمر الطفل العربى والتحدى، معهد الدراسات
العليا للطبقة، جامعة عين شمس. القاهرة، ١١٤ - ١٣٨
- حنان معلا عبد الله الأحمدي ،خديجة محمد أمين خوجه ، مجدة السيد على الكشكى
(٢٠١٩). المساندة الوالدية وعلاقتها ب إدارة الذات لدى عينة

من أبناء الجنود المرابطين على الحدود بالمرحلتين اتوسطة
والثانوية بمدينة جدة . *مجلة البحث العلمي في التربية* ،
٢٠ (١٣) ، ٣٠٣ - ٣٢٢ .

حمدي محمد ياسين ، هيام صابر شاهين ، رنا على عاشور (٢٠١٦) . الوعي الصحي
والتنوب ب إدارة الذات لدى عينة مرضى السكري . *مجلة
البحث العلمي في الآداب* ، جامعة عين شمس ، كلية
البنات للآداب والعلوم والتربية ، ١٧ (٢) ، ٢٣٢ - ٢٧٤ .

حمدي محمد ياسين (٢٠١٩) . إدارة الذات كمحدد نفسي للتركز الأكاديمي
لطلاب الجامعة . *مجلة البحث العلمي في الآداب* : جامعة عين
شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، ٢٠٤ ، ج٣ ،
٢٦٥ - ٢٨٢ .

فاديا الجهني (٢٠١٧) . أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق
الشخصي والاجتماعي عند الشباب: دراسة على عينة من طلاب جامعة
البحر . *مجلة جامعة البحث للعلوم الانسانية* ، ٣٩ (٦٦) ، ١٠٥ - ١٣٨
<http://search.mandumah.com/Databasebrowse/Tree?searchfor=&db=&cat=&o=0932&page=1&from=>

سلطان طلال العنزي (٢٠٢٠) . إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب
النفسي لدى المراهقين: الفيس بوك نموذجاً . *حوليات آداب عين
شمس: جامعة عين شمس - كلية الآداب* ، مج٤٨ ، ٣١٧ - ٣٣٥
سمر فاروق غندر (٢٠١٦) . استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي
والإشباع المتحققة منها: دراسة ميدانية " *مجلة كلية التربية
النوعية: جامعة بورسعيد - كلية التربية النوعية* ع٣ (٢٠١٦) :
١٨٢ - ٢١٠ .

- سميرة على أبو غزالة (٢٠١٠). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٢٥) ، ٥٧- ١٠٨ .
- السيد محمد شعلان (٢٠١٢). المشكلات الناجمة عن كثرة استخدام الاطفال والشباب لشبكة التواصل الاجتماعية وبعض الحلول المقترحة . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٤٦، ٤٢٢- ٤٧٦ .
- صباح عايش (٢٠١٨). أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة " .مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية: جامعة الانبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية ع (٢٠١٨): ٢٤١ - ٢٥٩ .
- عبد الكريم سعودى (٢٠١٤). إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي: دراسة على عينة من طلبة الجامعة " .مجلة دراسات نفسية وتربوية: جامعة قاصدي مرباح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ١٣ ، ٤١ - ٥٢ .
- فاطمة محمد مسعود (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلبة المرحلة الإعدادية .مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٥، ١٥٢ - ١١٩ .
- فيوليت فؤاد ابراهيم (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية . مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٩، ٧٧ - ١٠٤ .
- محمد أحمد شاهين (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين .مجلة جامعة الاقصى، سلسلة العلوم الانسانية، (٢٠) ٢ ، ٢٧٣- ٣٠٥ .

إدانة الذات وعلاقتها بإدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة
أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. إيمان خالط علي الوائلي
آلاء طارق أحمد بعجت

مى موسى يوسف (٢٠١٦). "إدمان الانترنت وعلاقته ب إدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة: دراسة ارتباطية". *مجلة الخدمة النفسية*، جامعة عين شمس - كلية الآداب مركز الخدمة النفسية، (٩)، ٢٢١ - ٢٥٧

عبد المنعم أحمد الدردير، ومحمد عبد الهادي عبد السميع ، وإقبال أحمد أبو المجد (٢٠١٨) .

الخصائص السيكمترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة .
مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية بقنا ،جامعة جنوب الوادي ،
(٣٧)، ١٠٩ - ١٢٣ .

كلير الحلو (٢٠١٨). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي: دراسة مقارنة متعددة الدول " *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية: مركز رفاد للدراسات والأبحاث*، (٣) ٢، ٢٣٥ - ٢٦٨.

هناء السيد محمد على (٢٠١٦). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية " *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون: جامعة القاهرة - كلية الاعلام - قسم الإذاعة والتلفزيون* ع٧: ١٨١ - ٢٣٤.

هويدا حنفي محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية و إدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية"، *مجلة الدراسات العربية في علم النفس بمصر*، (١١)٤، ٥٤١ - ٦١٨ .

ياسرة محمد أبو هديوس (٢٠١٦) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى

عينة من المراهقات. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات

الإنسانية، (١٦) ١١٥، ٣ - ١٣٠

Akin,A.,et al,(2015). Self-control/management And Internet Addiction.

International Online Journal of Educational Sciences. 7, (3), 95-100

Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale 1, 2. **Psychological Reports**, 110(2), 501-517.

Andreassen, Cecilie & Torsheim, Torbjørn & Brunborg, Geir & Pallesen, Ståle. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. **Psychological reports**. 110. 501-17. 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517.

Andreassen, C. S., Pallesen, S.& Griffiths, M. D(2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism,and self-esteem Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, 64, (2017) 287–293.

Brightman, B.K. (2000), "Reinforcing professional self- management for improved service quality", Managing Service Quality. An International Journal 10(5)299-306

Budiyani, K., Abdulah,S.,(2016).self-Management Training to Treat Online Game Addiction. **Aseanconference2nd Psychology & Humanity**,February19-20, 796-801.

Das,B. & Sahoo, S J.(2010). Social Networking Sites – A Critical Analysis of Its Impact on Personal and Social Life. **International Journal**

of Business and Social Science , 2 (14), 222-228

Javed,A.,et al.,(2019). Evaluating the effects of social networking sites addiction, task distraction, and

- self- management on nurses' performance. J Adv. Nurs. 75, 2820–2833.
- Koc,M.(2011). Internet Addiction and Psychopathology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, January, 10 (1),143-148
- Neimi, H. Nevgi, A.,& Virtanen, P.I. (2003): "Towards self regulation in web-based learning". journal of educational Media, 28(1), 49-71
- Lam ,LT. (2017).chapter7: Parental Health Mental and Internet Addiction in adolescents. (In)Young,KS. & de Abreu,CN. (2017). Internet addiction in children and adolescents : risk factors, assessment, and treatment. the United States of America: Library of Congress
- Perdew,L. (2015). Internet Addiction. the United States of America:Library of Congress
- Rosenberg,KP., Feder,LC., Weinstein,A. & Dannon,P.(2014). Chapter 5
Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. (IN) Rosenberg, KP. & Feder,LC. (2014).Behavioral Addictions :Criteria, Evidence, and Treatment. United States of America: Library of Congress