

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي

الباحثة: أ. نوريتان عبد الرؤوف صالح عكيلا، أ.د. عابدة شعبان ديب صالح
جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

استلام البحث: 14/03/2023 مراجعة البحث: 19/06/2023 قبول البحث: 26/06/2023

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من عدد (100) طالبة من طالبات الثانوية العامة بمدرسة الجليل الثانوية للبنات، وقامت الباحثتان باستخدام مقياس الوحدة النفسية ومقياس إدارة الذات، (من إعداد الباحثتان)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوحدة النفسية جاء بدرجة متوسطة بوزن نسبي (60.6%)، حيث جاء مستوى إدارة الذات بدرجة مرتفعة بوزن نسبي (79.6%)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوحدة النفسية وإدارة الذات لدى الطالبات، ويمكن التنبؤ بالإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الوحدة النفسية وإدارة الذات.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية، إدارة الذات، مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

Feeling of psychological loneliness and its relationship to self-management among users of social networking sites

Abstract

The study aimed to identify the relationship between the feeling of psychological loneliness and its relationship to self-management among users of social networking sites. The study sample consisted of (100) high school students at the Jalilee Secondary School for Girls. The results of the study showed that the level of psychological loneliness came in a medium degree with a relative weight (%60.6), while the level of self-management came in a high degree with a relative weight (%79.6). And the results also showed that there is a statistically significant relationship between psychological unity and self-management among female students, and excessive use of social networking sites can be predicted through psychological unity and self-management.

Keywords: feeling of psychological loneliness, self-management, users of social media sites.

المقدمة :

لقد ازدادت مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبحت مجالاً لتدفق المعلومات، والخبرات، والأخبار، والبيانات، وأصبح العالم قرية صغيرة جعلت بعض أفراد المجتمع في عزلة عن المحيط الاجتماعي، مما أدى إلى انخفاض مستوى التواصل الاجتماعي لديهم، والأفراد الذين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط ومبالغ فيه ينتج عنه نتائج وخيمة ومدمرة خاصة لدى فئة الشباب والمراهقين، حيث أصبحت هذه المواقع في الآونة الأخيرة من المؤثرات البالغة الأهمية في حياة الأفراد وخاصة الطلاب، حيث يستخدمون هذه المواقع تحت تأثير دوافع متباينة؛ لتحقيق أغراض متعددة، وقد تزايد أعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على نحو يندرج بالخطورة، فالمستخدم قد يصبح مدمناً متعلقاً بهذه المواقع للابتعاد عن الجو المحيط، ويعتقد الفرد أنها الحل الأفضل لمشاكله.

وتزداد رقعة منتسبوا مواقع التواصل الاجتماعي يوماً بعد يوم وتتنوع شرائح مستخدميها، ولعل أكبر شريحة من المجتمع أكثر استخداماً للمواقع فئة الطلبة، حيث التواصل اليومي بالأصدقاء ورفقاء التخصص، سواء لغرض البحث العلمي أو لغرض علاقات اجتماعية يتطلبها عمر الطالب، وهذا التواصل اليومي عبر مواقع التواصل الاجتماعي يولد لدى الكثيرين إدمان متدرج الحدة. (بنهان، 2015: 522). حيث تعد مشكلة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من المشكلات التي لها آثاراً سلبية على نفسية الطلاب وعلى انخفاض الأداء الأكاديمي، والتحصيل الدراسي وتكيفهم الدراسي، وقد يؤدي الاستخدام المفرط والمبالغ فيه لمواقع التواصل الاجتماعي إلى الشعور بالوحدة النفسية، والاغتراب، والقلق.

كما أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تعد في حد ذاتها خبرة مؤلمة وشاقة ومريرة على النفس البشرية، حيث يقاسي الفرد ويعاني من جزاء هذا الشعور من فقدان الحب والتقبل الأسري، وكذلك الشعور بانعدام الود والصداقة والاهتمام من قبل الأصدقاء والزملاء والأهل إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات، والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين، وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين والشعور بفقدان التواصل الاجتماعي، بل وفقدان أي هدف أو معنى للحياة مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإحساس بأنه شخص غير مرغوب فيه أو أنه لا فائدة منه. (التركي، 2015: 12).

كما أن مهارات إدارة الذات لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، كما يؤثر على نوعية الأنشطة والمهام التي يختار الفرد تأديتها، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه، والعكس صحيح، وتتولد مهارات إدارة الذات من تجارب الحياة، ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا. (السيد، 2015: 78).

ومما سبق فإن إدارة الذات تساعد الطالبات كونها تعد وسيلة فعالة لإدارة حياتها ويومها بحيث تحقق النجاح والنمو، كما أن الإدارة الفعالة تكون عن طريق قدرة الطالبات على إدارة ذواتهن من خلال توفير الوقت؛ لإنجاز أفضل الأعمال في أقل وقت ممكن، مما يحدث تغييراً للطالبات على المستوى الشخصي، والتعليمي، والأسري، والمجتمعي.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة تربوية في مدرسة الجليل الثانوية تدني في مستوى تحصيل بعض الطالبات بسبب قضاء وقت كبير على مواقع التواصل الاجتماعي، مما قد يؤثر ذلك على إدارة الذات وإدارة الوقت لديهن، وبالتالي يؤدي إلى الوحدة النفسية عند بعض الطالبات. حيث انبثقت مشكلة الدراسة أيضاً من خلال التفاعل مع طالبات المدرسة الثانوية وملاحظة انخفاض في الجانب التحصيلي لدى الطالبات، وإن معظمهن تقضين أوقاتهن الثمينة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤثر ذلك على إدارة الذات وإدارة الوقت لديهن، وقد يؤدي إلى وجود اضطرابات نفسية واجتماعية كالوحدة النفسية، مما يؤدي إلى تحولات جذرية وعميقة في حياتهن الاجتماعية والدراسية والنفسية، ومن هنا تبرز الحاجة لمعرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى الطالبات.

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيسي التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؟
ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.
2. ما مستوى إدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات؟
4. هل يمكن التنبؤ بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في ضوء العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات؟

فرضيات الدراسة:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
- لا يمكن التنبؤ بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في ضوء العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، كما تهدف هذه الدراسة إلى معرفة منبئات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في ضوء العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية : تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغيراتها، فهناك علاقة قوية بين إدارة الذات كمتغير يؤثر في الفرد يعمل على توجيه الفرد ذاتياً لتحقيق أهدافه الخاصة، وتجنبه للفشل، والعمل على استغلال قدراته المؤكدة وتنمية قدراته الضعيفة. ويحد من الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وبالتالي التخفيف من الوحدة النفسية لديه. الدراسة الحالية تكمن أهميتها في المجال الذي يهتم به وهو مجال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذي أصبح من المستحدثات التكنولوجية الجديدة التي أفرزها التقدم العلمي الهائل، والتي شغلت وما زالت تشغل اهتمام الباحثين خاصة بالآونة الأخيرة.

أصبح من الضروري معرفة الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي تؤدي إلى تحولات جذرية وعميقة في حياة الأفراد النفسية والاجتماعية، وتؤدي إلى إعاقة الإنتاج والعطاء، وخاصة لدى الفئة التي تعتبر قادات المستقبل القريب وهم المراهقين. تهتم بمرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة التي تعد من أكثر المراحل تعرضاً للاضطرابات النفسية والضغط الحياتية في زمن العولمة والانفتاح الثقافي والإعلامي بالعالم والآثار الناجمة عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة توافقهم النفسي والاجتماعي؛ لذلك لابد من التعامل معها بفهم ووعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية : ترجع أهمية هذه الدراسة في نتائج العلاقة التنبؤية بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من: الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات التي قد يمكن أن تفيد في تصميم البرامج الإرشادية الوقائية للطلاب لمواجهة استخدامهم المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه نظر المرشدين والمعلمين إلى الأساليب المناسبة التي يمكن من خلالها مساعدة الطلاب على تنمية مهارات إدارة الذات الملائمة لطبيعة قدرات الفرد، وجعل الأفراد أكثر استقلالية واعتماد على أنفسهم، و تحمل مسؤولية قراراتهم. قد تساعد الدراسة الحالية المؤسسات المعنية في تنشئة وتوعية المراهقين (كالأسرة، والمراكز العلمية، والجامعات، والإعلام، والمؤسسات الدينية) للتعامل الإيجابي السليم مع مواقع التواصل الاجتماعي.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الشعور بالوحدة النفسية: تعرفها شقير (2002: 279) بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تُباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي، إلى درجة يشعر فيها بافتقار التقبل والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من عملية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله .

يعرفها (التركساني، 2022: 81) بأنها "خبرة ذاتية يشعر فيها الفرد بعزلته ووحدته نتيجة نقص علاقاته الاجتماعية المدركة، تسبب له إحساساً بالألم والمعاناة، وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي.

تُعرف الباحثتان الشعور بالوحدة النفسية من الجانب المفاهيمي: بأنها حالة من التوتر والضيق النفسي مع انخفاض في مفهوم الذات والشعور بالافتقار لاحترام من قبل الآخرين مع عدم القدرة على التفاعل والتواصل الجيد معهما والرغبة بالانعزال عنهم بدافع أنه غير محبوب أو مرغوب فيه من قبل الآخرين من حولها.

وتُعرفهن من الجانب الإجرائي : بأنها حالة من شعور المراهقين بالوحدة من خلال فقدان الألفة المتبادلة مع الآخرين، وعدم قدرته على الاندماج الاجتماعي مع المحيطين به من (أسرة، وأصدقاء، ومجتمع)؛ وذلك بسبب قضاء فترة طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي، وتقاس بالدرجة الكلية على المقياس، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس الشعور بالوحدة النفسية المعد خصيصاً لهذه الدراسة.

إدارة الذات: يعرفها الغامدي (2012:177) بأنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فالذات إن هي ما يمتلكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانيات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وكفاءة إدارة الذات وفعاليتها يمكن تحقيقها من خلال ما يلي : تحديد الأهداف، وتنظيم الوقت، والسيطرة على الذات، والثقة بالنفس، والتركيز والتفكير بطريقة صحيحة، اتخاذ القرار صائبة، كسب الآخرين وإقامة علاقات ناجحة معهم، وإدارة العمل ومواجهة المشكلات وأيجاد حلول لها، وزيادة الإنتاجية، وإتقان فن التفاوض، والتخطيط السليم للعمل وتطويره، ووضع رؤية مستقبلية له.

تعرف الباحثتان إدارة الذات مفاهيمياً: بأنها وعي الطالبة بمشاعرها وأفكارها وإمكانياتها وقدراتها، والاستفادة منها؛ لتحقيق أهدافها التي تسعى إليها عن طريق امتلاك مهارات إدارة الوقت والتخطيط الجيد والتنظيم الذاتي مع الثقة بالنفس للوصول إلى النجاح .

وتعرفهن إجرائياً: بأنها قدرة الطالبة على تحقيق التوازن في أداء انشطتها الحياتية المختلفة، وإدارة الوقت، والتنظيم الذاتي وتحديد الأهداف، وتحقيقها والتخطيط الجيد للمستقبل بما يزيد من رضا الطالبة عن نفسها وقدرتها وعلى تعديل سلوكها والتعامل مع الضغوطات المختلفة، وتقاس بالدرجة الكلية على المقياس، كما وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس إدارة الذات المعد خصيصاً لهذه الدراسة.

حدود الدراسة:

الحد المكاني: نفذت الدراسة في المدارس الحكومية والخاصة بالمرحلة الثانوية في محافظة غزة.

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الثاني للعام الدراسي (2022-2023).

الحد الموضوعي: الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي.

الإطار النظري:

أولاً: الوحدة النفسية:

مظاهر أو خصائص الشعور بالوحدة النفسية: الرغبة في شخص ما: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا بشخص يهتم ويعتني بنا، و شخص نحبه ويحبنا.

البكاء: الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضاً تتلازم مع الدموع.

المشاعر الخفية: بعض الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية يتدبرون معها من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذ اعتقد أنه يسبب له السخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن إشارة للضعف من الوحدة النفسية .(العمرى، 2016 : 51-50) .

البلادة والخمول: تتوافق الوحدة النفسية أيضاً مع فترة الخمول مثل: المكوث في الفراش، التفكير، والتفوق، وخلال فترة الخمول هذا يكون الأفراد المنزلون غارقين في أفكارهم، إما يلطمون بصديق يكون كاملاً، أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم.

الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة.

الانتحار: حيث يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية.

التدين: وهو طريق من طرق التعاطي مع الوحدة النفسية، حيث يشعر البعض بأن الدين هو علاج ناجح لقهـر وحدتهم النفسية.

النوم: يستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية، حيث يأملون بغد أفضل مما كانوا عليه سابقاً. (سلوم، 2021 : 60) .

اليأس بمعنى الشعور بالإحباط والعجز .

الضجر وعدم الصبر .

احتقار وانتقاص الذات. (اليحياي، 2021 : 82) .

أسباب الوحدة النفسية:

للوحدة النفسية أسباب متعددة بعضها يعود إلى طبيعة الأشخاص أنفسهم بينما يعود البعض الآخر لاضطرابات كمية، أو كيفية فتشكل العلاقات الاجتماعية، حيث يرى ويس (Weiss،1973) أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تعزى إلى ما يلي:-

المواقف الاجتماعية: وهي تركز على النواقص والمشكلات والصعوبات القائمة في البيئة باعتبارها أسباباً مؤدية للوحدة النفسية .

الفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعات الخصائص الشخصية: وهي التي تساعد في شعور الأفراد بالوحدة النفسية ومن أمثلتها الخجل والانطواء والعصبية مع وجود اختلافات بين الأفراد في هذه الخصائص.

العجز الشخصي النمائي، والفشل في إقامة العلاقات، والهامشية الاجتماعية التي يعيشها الشخص . (التركي ، 2015 : 21-22) .

التغلب على الوحدة النفسية:

لقد طور يونج (Young) نموذجاً لعلاج مشكلة العزلة، ويتضمن ستة مراحل متدرجة :-

- أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه.
- أن يشترك في نشاطات متعددة من الأصدقاء.
- أن يعي نحو صديق يشعر بإمكانه عقد صداقة حميمة معه.
- إرساء علاقة حميمة مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات.
- أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.
- دعم الشعور في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.
- دعم الشعور بالالتزام الوجداني لصديق إعتز بصداقته : (اليحياي ، 2021 : 94-95)

النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية:

النظرية التحليلية : يرى زعماء هذه النظرية وعلى رأسهم "فرويد " أن الوحدة النفسية للذات خصائص مرضية، ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد. ويعتبر زيلبورج (Zelboorg) أول من قام بدراسة عن الوحدة النفسية، وفرق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية والشخص الوحيد، فالشعور المؤقت بالوحدة النفسية أمر طبيعي، وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معين، إما الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو لشعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه، ولا فائدة منه مما يؤدي إلى الاكتئاب والانهيار العصبي، وتعود جذور الوحدة إلى المهد، حيث يتعلم الطفل الوظائف التي تجعله محبوباً ومرغوباً فيه.

النظرية المعرفية Cognitive Theory: يستند أصحابها إلى المنهج المعرفي في تفسيرهم للوحدة النفسية، انطلاقاً من أهمية الإدراكات، والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية. أي أن الوحدة النفسية تتطوي على شعور معرفي إدراكي، وتعد نتاجاً لشعور الفرد، وإدراكه للتباين القائم بين علاقته القائمة فعلاً بالآخرين، وما يسعى إليه ويريد فعله . (سلوم : 2021 : 63) . وبعبارة أخرى تنظر هذه النظرية إلى الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شخصية ذاتية، فذلك هي لا ترتبط بشكل مباشر بالعوامل الموقفية، مما يؤكد أهمية إدراكات الفرد. (بن دهنون ، 2017 : 46).

نظرية التغير الاجتماعي: وبناءً عليها، فإن الشعور بالوحدة النفسية هو نتاج التقدم التكنولوجي، ويرتبط بالمتغيرات الحضارية والمجتمعية، والثقافية للبيئة التي يعيش فيها الفرد، كما أنها تعود إلى ضعف في علاقات الفرد مع الأسرة، وزيادة الحراك الأسري والاجتماعي. (العمرى : 201 : 45)، نظرية المجال: تفسر النظرية الشعور بالوحدة النفسية على أنه حالة عدم إتران انفعالي تؤدي إلى عجز الفرد عن الوصول إلى مستويات كثيرة من المناطق في مجاله الحيوي، وكثيراً ما تغطي المناطق المقفلة على المناطق الأخرى، وتؤثر في سلوكه بحيث يبدو غير منسجم، أو متوافق مع الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه. (سلوم ، 2021 : 64) .

نظرية التدرج الهرمي للحاجات الإنسانية: تفسر الشعور بالوحدة النفسية على أنه نتيجة لعدم إشباع حاجات الانتماء والحب. (اليحياي، 2021: 87) أي أن الذي يشعر بالوحدة النفسية يكون مدفوعاً بجوع الاحتكار، والصداقة الحميمة، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب، والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي. (بن دهنون، 2017: 45)

نظرية التعلم الاجتماعي: أي إن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، لأنه سلوك ارتبط بالتعزيز من خلال نموذج، وهو عبارة عن إحساس الفرد بضعف فعالية الذات، وتوقعه عدم القدرة على السيطرة في المواقف الاجتماعية بجهوده الذاتية. (سلوم، 2021: 63). النظرية الإنسانية: (Phenomenological Theory Rogers): اتفق أصحاب هذه النظرية على أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الخارجية التي يراها الآخرون، فيرى روجرز في نظريته أن سبب الوحدة النفسية هو ضغط المجتمع على الفرد التي تجعله يتصرف بطرق محددة ومتفق عليها اجتماعياً، مما يؤدي إلى التناقض بين ذات الفرد الداخلية، والذات الواضحة أمام الآخرين، وهكذا يؤدي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دقة أو اهتمام. (بنهان، 2015: 542).

النظرية التفاعلية: هي نظرية أكثر شمولاً، اهتم أصحابها بالعوامل الشخصية والاجتماعية معاً، حيث تفاعلهم مع بعضهم البعض، وهذا التفاعل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية. (العمرى، 2016، 64).

ثانياً: إدارة الذات:

أبعاد إدارة الذات:

تنظيم الوقت : وهي قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت، من خلال تحديد الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، وتحديد الأولويات من خلال التخطيط، والالتزام، والمتابعة.

الثقة بالنفس: هو إحساس الفرد بقيمته، وتقبله لذاته، وتقديره واحترامه لها، باعتباره يمتلك من القدرات والإمكانات ما يؤهله ليعتمد على ذاته . (كلاّب، 2021، 29) .

خطوات إدارة الذات:

تقييم الذات: يجب أن يكون تقييم الذات تقييماً موضوعياً، حيث يقيم الفرد ذاته بناء على معرفته لقدراته وإمكاناته وعندئذ يستطيع تطوير ذاته، وإدارتها وتمييزها لأقصى درجة .

تحديد الأهداف : فيحدد أهدافه بشكل واقعي ويحدد الوقت اللازم لتحقيقها ووسائل تحقيقها وتقييم هذه الوسائل، والاستفادة من تجارب الآخرين عند وضع هذه الأهداف.

التحكم الذاتي : ويقصد به التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة، حيث يساعد الاستغلال الأمثل للوقت وبذل الجهد ، والتحكم في البيئة المحيطة على زيادة دافعية الفرد للتغيير نحو الأفضل، وبالتالي تطوير ذاته والإسهام في إدارتها.

تقييم الذات: فجهل الإنسان بذاته وعدم معرفته بإمكانياته تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فيعطي ذاته أكثر مما يستحق أو يقلل من قيمته، فعندما يتوصل الإنسان إلى معرفة مواهبه وقدراته الكامنة فإنه سوف يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتطويرها لصالح نجاحه في جميع المجالات.

تحديد الأهداف والاحتياجات: يتم وضع وتحديد الأهداف المراد تحقيقها، ووضع وقت كاف لتنفيذها والمراجعة المستمرة للموارد المستخدمة وتنفيذها، لمعرفة مدى مناسبة هذه الموارد؛ لتحقيق الهدف والعمل على مراجعة هذه الأهداف لمعرفة هل هي واقعية؟ ، ويمكن تحقيقها، وتحديد الاحتياجات بدقة للمساهمة في تحقيق الأهداف؛ لأن عدم تحديدها يؤدي إلى ضياع الجهد والوقت والمال . (اليازجي، 2019: 15).

فوائد وأهمية إدارة الذات:

تناول الباحثون والعلماء فوائد إدارة الذات، وحصرها عوض (2016: 28) فيما يلي:

- توفير رؤية واضحة للأهداف المرجوة؛ لتكون الأهداف واضحة قابلة للتحقق.
- تحقيق الأهداف الواضحة قصيرة المدى .
- تحقيق النجاح في الحياة المهنية .

- التقييم للاستراتيجيات والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف .
- تطوير وإيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح.
- اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال، واكتساب فن التعامل مع الشخصيات المختلفة .
- اكتساب عدة مهارات مثل القدرة على التخطيط المهام حسب الأولوية والأهمية، وإدارة الوقت، والتعلم الذاتي، وزيادة المعارف، والتطوير ذات . (ابراهيم، 2020: 50).

النظريات المفسرة لإدارة الذات:

نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد مؤسس التحليل النفسي أن الجهاز العصبي يشتمل على ثلاث منظمات نوعية، وهي (الهو، والأنا، والأنا الأعلى)، ويمثل هو الرغبة والغرائز والدوافع الأساسية، حيث يعمل وفق مبدأ اللذة الذي يبحث عن التحقق السريع للحاجات، وإزالة التوتر دون مراعاة العوامل الاجتماعية في بعض التصرفات والأفعال بينما تنظم الأنا الشخصية من خلال تحملك والسيطرة، فتمارس الرقابة والتحكم وفقاً للمبادئ الواقعية، وتقوم بالتوافق بين مطالب هو والأنا، أما الأنا الأعلى فهي تمثل مخزون القيم والمثل والمعايير الأخلاقية والاجتماعية، فيعبر عن المثالية، وهي تصور ذاتي لسلوكيات مثالية مقبولة ومستحسنة . (ابو ختلة، 2021: 31).

نظرية الذات عند وليام جيمس 1890: William James: يشير جيمس إلى الذات أو الأنا بعموميتها هي كل ما يستطيع الإنسان أن يدعي له جسده، سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، أسرته، أصدقائه، أعداءه، هواياته) والكثير غير ذلك مما يكتب اليوم عن الذات أو الأنا، مستمد مباشرة من جيمس، ولقد ناقش جيمس من خلال (مكونات الذات، الذات المادية، مشاعر الذات، نشاط البحث عن الذات، حفظ الذات)، حيث تشمل مكونات: الذات المادية، والذات الاجتماعية، والذات الروحية، والأنا الخالصة ممتلكات الفرد المادية هي الذات المادية، في حين الذات الاجتماعية هي: نظرة الآخرين إليك، أما الذات الروحية فتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله، أما الأنا الخالصة فيري جيمس أنها: ذلك التيار من التفكير الذي يكون إحساس المرء بهويته الشخصية . (عساف، 2019: 19).

نظرية تحديد الأهداف: تقوم هذه النظرية على فكرة مفادها أن سلوك الفرد هو سلوك هادف، وأن الأفراد يقومون بإدارة ذواتهم وتنظيمها؛ لتحقيق الأهداف التي يضعونها لأنفسهم، وتعد هذه النظرية من النظريات البسيطة التي تفسر بشكل مباشر لماذا ينجح بعض الأفراد واجباتهم ويكون أدائهم أفضل من الآخرين؟ حيث يعود السبب وفق هذه النظرية إلى الأهداف التي يضعها الفرد لأنها إذا كانت أهداف بسيطة وواقعية فإن أداء الأفراد يكون عالٍ ومميز، أما إذا كانت الأهداف الموضوعية صعبة ومعقدة فإن ذلك سوف يؤثر سلباً على الأداء، أي أن النظرية ترى أن تحديد الأهداف متضمناً إدارة الذات؛ لأن تحديد الأهداف وترجمتها إلى إجراءات في مرحلة لاحقة هي عملية إرادية، وبالتالي تؤدي إلى مستوى مقبول من الأداء ووضع خطط العمل والحفاظ على الجهد والمثابرة والإتجاه لتحقيق الهدف .

النظرية المعرفية: يركز المعرفيون على أساليب تستند إلى الأحداث اللاحقة أو التابعة فهم يركزون على نتائج السلوك، ولذلك فهم أكثر تركيزاً على الأنشطة العقلية كالانتباه واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة، بالإضافة إلى معتقدات فاعلية إدارة الذات، والتعلم المنظم ذاتياً . (عوض، 2016).

النظرية السلوكية: يركز السلوكيون على الاستجابات الصريحة، المتضمنة مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات وتعليم الذات، أي أن السلوكيون يركزون على أساليب تستند إلى الجانب المعرفي ويركزون على الأحداث السابقة للسلوك أي الجوانب المعرفية، ويرى الباحثون إن إدارة الذات تشمل على الجانبين المعرفي والسلوكي، حيث الأسلوب إدارة الذات مهما كانت وجهته يعبر بالدرجة الأولى عن نمط التفكير المستخدم لهذا الأسلوب، وبالتالي تظل العملية العقلية هي الأساس الذي ينطلق منه الفرد، ولكن هذا التفكير لن يترجم إلى واقع ملموس إلا من خلال سلوك إجرائي عملي يتعامل به الفرد مع الواقع .

النظرية التكاملية: يرى أصحاب هذه النظرية أنه لا يمكن الفصل بين الثلاث جوانب (المعرفي والوجداني والسلوكي) ولكي ينجح الفرد في إدارة ذاته يجب أن يمتلك القدرة على إدارة بنائه المعرفي، ووجدانه وسلوكه في آن واحد، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة والفكرة الأساسية لهذا المدخل هي فهم العلاقات المتبادلة بين هذه المكونات الثلاث، وكيف أن التغير في أحد المجالات يؤثر على الجانبين الآخرين، فالجانب المعرفي يؤثر على السلوك، وكذلك على الجانب الوجداني والعكس صحيح، فهي عملية تبادلية يؤثر كلا منهما على الآخر . (كلا، 2021: 42).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الوحدة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو تكوين العائلات الافتراضية، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (433) مراهق بالمرحلة الوسطى تراوحت أعمارهم بين (15-18) سنة، من مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، واستخدم الباحث مقياس راسيل المترجم بواسطة مجدي دسوقي (1998) لقياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية، ومعرفة الفروق لمتوسط درجات العينة تبعاً لمتغير (عدد ساعات الاستخدام، عدد الأصدقاء الغريباء)، ومقياس العنزي وسليمان (2019) للكشف عن مدى الاتجاه نحو تكوين العائلات الافتراضية، وظهرت نتائج الدراسة بمعاملة عينة المراهقين بمستوى فوق المتوسط من حيث الشعور بالوحدة النفسية، ويوجد لديهم مدى تحت المتوسط للاتجاه نحو تكوين العائلات الافتراضية، وتوجد علاقة ارتباط سلبية بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاه نحو تكوين العائلات الافتراضية لديهم.

دراسة الخواجة (2020):

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية خلال فترة جائحة فيروس كورونا في العالم وتعليق الدراسة بالحضور، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتمثلت الأداة في "استبانة" تم توزيعها على عينة من (165) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، منهم (83) طالب، و(82) طالبة وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات عينة الدراسة لإدمان الإنترنت حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى).

دراسة يوجيان وبن بن جاي (Yujia & Binbin Ji2, 2019):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الارتباط بين الدعم الاجتماعي المتصور والشعور بالوحدة النفسية بين الصينيين: الآثار الوسيطة لرأس المال النفسي، تم اختيار ما مجموعه (694) مراهقاً من ست مناطق في مقاطعة هونان بالصين أجرى عليها المسح باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي المنظور ومقياس الوحدة واستبيان رأس المال النفسي، وحلت الدراسة العلاقات المتبادلة بين الدعم الاجتماعي المتصور، ورأس المال النفسي، الشعور بالوحدة النفسية بين المراهقين ودور الوساطة لرأس المال النفسي في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المتصور والوحدة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة ارتباطات كبيرة بين مجموع درجات المراهقين في الدعم الاجتماعي المتصور ورأس المال النفسي والوحدة وبين كل بعد، تم إجراء الملاحظات التالية: ارتباط سلبي كبير بين الدعم الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، وجود علاقة إيجابية مهمة بين الدعم الاجتماعي ورأس المال النفسي المتصور، بالإضافة إلى ارتباط سلبي كبير بين رأس المال النفسي والوحدة.

ثانياً : دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة سليمان (2021):

هدفت الدراسة للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد إدارة الذات تبعاً لمتغير النوع لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث الأساسية من (697) طالب وطالبة (300) طالبة (397) طالب من مدارس مديرية القاهرة التعليمية، وتم استخدام الأدوات التالية: 1- (مقياس إدارة الذات) إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إدارة الذات هي (الوعي بالذات، تأكيد الذات، تنظيم الذات، إدارة الوقت، وإدارة الضغوط) وذلك لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأخير وهو تقويم الذات بين الذكور والإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، وقد أوصت الباحثة تبعاً للنتائج إلى ضرورة وضع برامج وقائية لتنمية إدارة الذات، للذكور والإناث، ومراعاة هذه الفروق التي ظهرت في النتائج عند وضع البرامج للتناسب مع احتياجات كل نوع.

دراسة السرحاني وآخرين (2021):

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين مهارة إدارة الذات لتخفيف حدة الضغوط النفسية، وأثره على التحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10) طالبات، وقامت الباحثة بإعداد أدوات البحث متمثلة في مقياس إدارة الذات، ومقياس الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي سواء كان حساب درجات التحصيل الأكاديمي من خلال المعدل التراكمي لمستويين دراسيين سابقين، وتوصلت نتائج البحث إلى تحسين في مهارة إدارة الذات وخفض الإحساس بالضغوط علاوة على زيادة التحسن في درجات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

هدفت الدراسة لمعرفة آثار إدمان الإنترنت على الطلاب الذي يقلل من الإنجاز الأكاديمي ويقلل من القدرات النفسية والاجتماعية، ويسبب مشاكل نفسية وعاطفية، إن الحد من إدمان الإنترنت ليس بآلام التافه بل يتطلب بعض الوقت لأنه يجب أن ينتظر الفرد ليذكر أنه يتخطى سلوكا إشكالياً، وينتظر حتى تتغير إرادته، ويعتبر تدريب الإدارة الذاتية مع النهج الديني فعالاً في الحد من إدمان الإنترنت للطلاب الذين لديهم حياة دينية ، أظهرت هذه الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في إدمان الإنترنت بنسبة 0.458 في الطلاب الذين شاركوا في التدريب على الإدارة الذاتية القائمة على الدين .

الإجراءات والمنهجية:

أولاً: منهجية الدراسة:

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، فقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُستخدم بصورة مُوسَّعة في أنواع مختلفة من البحوث العلمية، والوصف العلمي بوجه عام عبارة عن تصوّر لهيئة شخص، أو شيء، أو زمان، أو مكان (بحالته الطبيعية)، حيث يتم التعبير عن ذلك بصورة مفصلة بهدف الأيضاح.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية اللواتي تتراوح أعمارهن بين (16-18) سنة من مدرسة الجليل الثانوية للبنات بمحافظة غزة، والبالغ عددهن (348) طالبة في العام الدراسي (2023م)، وذلك وفقاً لمصادر قسم التسجيل في مديرية التربية والتعليم بمحافظة غزة للعام (2023م).

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على المجتمع ككل، والبالغ عددهم (100) مبحوث من طالبة من طالبات المرحلة الثانوية أعمارهن بين (16-18) سنة من مدرسة الجليل الثانوية للبنات بمحافظة غزة، وفقاً للمعلومات التي تم توفيرها من مصادر مديرية التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية، حيث توزع (100) استبانة على طالبات المرحلة الثانوية أعمارهن من (16-18) سنة من مدرسة الجليل الثانوية للبنات بمحافظة غزة، وتم استرداد (100) استبانة بنسبة استرداد (100%) خلال العام 2023.

ثالثاً: أداتي الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة، جرى تطوير أداتي الدراسة بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، وحسب الآتي:

مقياس الوحدة النفسية:

من خلال إجراء مسح في حدود ما توفر للباحثة الاطلاع عليه لبعض مقاييس الوحدة النفسية العربية، ومنها: دراسة الخواجه (2020)، ودراسة الشهري (2020)، والأجنبية ومنها: دراسة (Erol, 2019)، دراسة (Bhardwaj, V. K. 2018)، طورت الباحثتان مقياس الوحدة النفسية استناداً إلى تلك المقاييس، ومن ثم العمل على تقنينه بما يتلاءم مع أهداف وعينة الدراسة والبيئة الفلسطينية. يتكون المقياس في صورته الأولى من (31) فقرة.

مقياس إدارة الذات:

من خلال إجراء مسح في حدود ما توفر للباحثة الاطلاع عليه لبعض مقاييس إدارة الذات العربية، ومنها: دراسة السرحاني (2021)، ودراسة زعبل وآخرون (2018)، ودراسة يوسف (2016) والأجنبية، ومنها: دراسة (Yilmaz & Karaoglan, 2022)، طورت الباحثتان مقياس إدارة الذات استناداً إلى تلك المقاييس، ومن ثم العمل على تقنينه بما يتلاءم مع أهداف وعينة الدراسة والبيئة الفلسطينية يتكون المقياس في صورته الأولى من (34) فقرة.

رابعاً: صدق الأداة وثباتها:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري): قامتا الباحثتان بعرض مقياس الوحدة النفسية ومقياس إدارة الذات في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (9) محكمين اختصاصيين بالأدب السيكولوجي والتربوي، والذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد، وتعديل وحذف ما يلزم على فقرات الاستبانة.

صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي): للتحقق من صدق بناء مقياس الدراسة، ستطبق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من

مجتمع الدراسة وخارج عينتها، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وبالمعيار المعتمد لقبول الفقرة أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعد ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أقل أو يساوي 0.70) تعد متوسطة، والقيم التي تزيد عن (0.70) تعد قوية، والجداول الآتية توضح ذلك:

صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي) لمقياس الوحدة النفسية:

جدول (1): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الوحدة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
مقياس الوحدة النفسية							
1	**7520.	2	0.601**	3	0.838**	4	0.519**
5	0.665**	6	0.655**	7	0.809**	8	0.680**
9	0.622**	10	0.660**	11	0.647**	12	0.684**
13	0.464**	14	0.720**	15	0.148//	16	0.616**
17	0.794**	18	0.779**	19	0.648**	20	0.594**
21	0.777**	22	0.662**	23	0.493**	24	0.717**
25	0.828**	26	0.154//	27	0.623**	28	0.828**
29	0.659**	30	0.752**	31	0.782**		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

يتضح من الجدول (1): أن جميع فقرات مقياس الدراسة دالة عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الفقرات ما بين (0.493 - 0.838) أي أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيًا. ما عدا الفقرات (15، 26)، وتم حذفهما من المقياس.

صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي) لمقياس إدارة الذات:

جدول (2): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الوحدة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
مقياس إدارة الذات							
إدارة الوقت		التنظيم الذاتي		التخطيط الجيد		الثقة بالنفس	
1	**0.913	12	**0.906	21	**0.736	27	**0.839
2	**0.836	13	**0.880	22	**0.813	28	**0.909
3	**0.764	14	**0.896	23	**0.793	29	**0.729
4	**0.906	15	**0.878	24	**0.810	30	**0.864
5	**0.922	16	**0.894	25	**0.843	31	**0.860
6	**0.859	17	**0.808	26	**0.878	32	**0.863
7	**0.902	18	**0.712			33	**0.848
8	**0.857	19	**0.705			34	**0.847
9	**0.684	20	**0.871				
10	**0.873						
11	**0.869						
الدرجة الكلية	0.984	الدرجة الكلية	**0.976	الدرجة الكلية	**0.941	الدرجة الكلية	**0.969

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

يتضح من الجدول (2): أن جميع فقرات مقياس الدراسة دالة عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الفقرات ما بين (0.705 - 0.922) أي أن

جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية.

ثبات المقاييس (مقياس الوحدة النفسية وإدارة الذات):

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، ومجالاته، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا وطالبة ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، للتأكد من ثبات مقياس الوحدة النفسية وثبات مقياس إدارة الذات، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طالبًا وطالبة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول (4): يوضح ذلك:

جدول (3): قيم معاملات الثبات لمقياس الوحدة النفسية بطريقتي الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل

المجالات	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية	29	0.955
الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات	34	0.948

تبين من خلال الجدول (3): أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية، بلغ (0.955)، وتعتبر هذه القيمة لمعاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية. وأن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات، بلغ (0.948)، وتعتبر هذه القيمة لمعاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقاييس (الوحدة النفسية، وإدارة الذات)

تكون مقياس الوحدة النفسية في صورته النهائية من (29) فقرة، وتكون مقياس إدارة الذات في صورته النهائية من (34) فقرة. ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) ثلاثي، فأعطيت الأوزان للفقرات، كما يلي: موافق بشدة على بدرجة مرتفعة جدًا (5) درجات، موافق بدرجة مرتفعة (4) درجات، غير متأكد بدرجة متوسطة (3) درجات، غير موافق بدرجة منخفضة (2) درجة، غير موافق بشدة بدرجة منخفضة جدًا (1) درجة واحدة، أما في العبارات السلبية فأعطيت الأوزان للفقرات، كما يلي: موافق بشدة على بدرجة مرتفعة جدًا (1) درجة، موافق بدرجة مرتفعة (2) درجة، غير متأكد بدرجة متوسطة (3) درجات، غير موافق بدرجة منخفضة (4) درجات، غير موافق بشدة بدرجة منخفضة جدًا (5) درجات، ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، وتحديد مستوى الوحدة النفسية ومستوى إدارة الذات لدى عينة الدراسة، حولت الدرجات وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5)، وصنف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، واستخدم المعيار الاحصائي للحكم على مستوى الوحدة النفسية، كما في المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}}$$

$$0.80 = \frac{5 - 1}{5}$$

المحك المستخدم في الدراسة: استخدمت الباحثة مقياسًا ليكرت الخماسي لمقياس المقاييس، حيث تم اعتماد المقياس الآتي:

جدول (4): المحك المستخدم في الدراسة

مستوى الموافقة	الوسط الحسابي	النسبة المئوية
منخفضة جدًا	أقل من 1.80	أقل من 36%
منخفضة	1.80 إلى 2.59	36% إلى 51.9%
متوسطة	2.60 إلى 3.39	52% إلى 67.9%
مرتفعة	3.40 إلى 4.19	68% إلى 83.9%
مرتفعة جدًا	أكبر من 4.20	أكبر من 84%

النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؟"؛ وللإجابة عن السؤال الأول؛ تم حساب المتوسط، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، والترتيب لمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، كما يوضحها الجدول (5).

جدول (5): تحليل فقرات مقياس الوحدة النفسية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
1	12	أرى أن زملائي يتجنبونني.	4.40	1.02	88.0%	مرتفع جدًا
2	26	أجد صعوبة في فهم المحطين بي.	4.40	1.04	88.0%	مرتفع جدًا
3	15	أشعر بالعزلة عن حولي رغم وجودي.	4.19	0.95	83.8%	مرتفع
4	13	أشعر بالملل في معظم الأحيان.	4.16	0.92	83.2%	مرتفع
5	21	حتى الآن لا أجد في حياتي شخص أأتمنه على مشاكلي.	4.05	1.09	81.0%	مرتفع
6	28	أرى أن كل إنسان مهتم بمصالحة الخاصة فقط.	3.75	1.11	75.0%	مرتفع
7	27	أشعر أنني لا أستطيع أن أصارح شخصًا بما يدور في ذهني.	3.74	1.34	74.8%	مرتفع
8	14	أستقبل أيام العطلات المدرسية بفتور شديد.	3.73	1.35	74.6%	مرتفع
9	29	أتمنى لو أن أحد من أفراد عائلتي يهتم بسعادتي.	3.54	1.57	70.8%	مرتفع
10	25	أشعر بالانتماء إلى عائلتي.	3.50	1.28	70.0%	مرتفع
11	18	أشعر بالملل والاجهاد طوال النهار.	3.28	1.50	65.6%	متوسط
12	16	أعتقد أن لا أحد يفهمني في هذه الحياة.	3.24	1.50	64.8%	متوسط
13	11	أجد صعوبة في التركيز الذهني أثناء الدراسة.	3.12	1.33	62.4%	متوسط
14	19	أجد صعوبة في استثمار أوقات فراغي في أشياء مفيدة.	3.12	1.30	62.4%	متوسط
15	22	أفتقد إلى الصحبة الحقيقية.	3.01	1.54	60.2%	متوسط
16	23	أنا شخص غير محبوب من قبل الآخرين.	2.91	1.55	58.2%	متوسط
17	2	أشعر بحاجة للحب أكثر من أي حاجات أخرى.	2.90	1.40	58.0%	متوسط
18	4	أشعر بملل أثناء العطلات المدرسية.	2.83	1.50	56.6%	متوسط
19	9	لا يوجد لدي شيء يربطني بالآخرين.	2.37	1.36	47.4%	منخفض
20	17	أشعر بأنني بعيد كل البعد عن الآخرين.	2.37	1.20	47.4%	منخفض
21	5	أشعر بأنني شخص غريب في هذه الحياة.	2.35	1.49	47.0%	منخفض
22	1	أشعر بأنني شخص وحيد في الحياة.	2.30	1.39	46.0%	منخفض
23	7	أنا شخص غير قادر على الالتزام.	2.30	1.31	46.0%	منخفض
24	8	يصعب على تكوين صداقات.	2.30	1.33	46.0%	منخفض
25	10	أجد صعوبة كبيرة بالاندماج مع أصدقائي بالمدرسة.	2.26	1.32	45.2%	منخفض
26	6	أرى أن الآخرين يتجنبونني.	2.21	1.25	44.2%	منخفض
27	20	أشعر أن حياتي الحالية ليس لها هدف.	2.08	1.38	41.6%	منخفض
28	3	أشعر أن حياتي ليس لها قيمة.	1.98	1.33	39.6%	منخفض
29	24	أشعر بالضيق والتوتر.	1.85	1.10	37.0%	منخفض
المتوسط الكلي للمقياس			003.	0.62	60.6%	متوسط

يتضح من الجدول (5): أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، يتفاوت من حيث قوتها؛ حيث كان متوسط درجة الموافقة على الفقرات المقترحة في المقياس ككل من وجهة نظر العينة، بلغ (3.00)، بوزن النسبي (60.0%) بدرجة متوسطة. وقد جاءت الفقرة (12) "أرى أن زملائي يتجنبونني" بالمرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا المحور، بوزن نسبي (88.0%) بدرجة مرتفعة جدًا، بينما أضعف الفقرات الفقرة (24) وهي "أشعر بالضيق والتوتر" بدرجة منخفضة، حيث بلغ الوزن النسبي (37.0%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى إدارة الذات لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي؟"؛ وللإجابة عن السؤال الأول؛ تمّ حساب المتوسط،

والانحراف المعياري، والوزن النسبي، والترتيب لمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، كما يوضحها الجدول (6).

جدول (6): تحليل مقياس إدارة الذات

م	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدلالة	الترتيب
1	بُعد إدارة الوقت.	3.91	0.61	78.2%	مرتفع	4
2	بُعد التنظيم الذاتي.	3.96	0.57	79.2%	مرتفع	3
3	بُعد التخطيط الجيد	4.02	0.61	80.5%	مرتفع	2
4	بُعد الثقة بالنفس	4.08	0.64	81.5%	مرتفع	1
	المتوسط الكلي للمقياس	3.98	0.47	79.6%	مرتفع	

يتضح من الجدول (6): أن مستوى إدارة الذات لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، يتفاوت من حيث قوتها؛ حيث كان متوسط درجة الموافقة على الفقرات المقترحة في المقياس ككل من وجهة نظر العينة، بلغ (3.98)، بوزن النسبي (79.6%) بدرجة مرتفعة، حيث جاءت بالترتيب الأول بعد الثقة بالنفس بوزن نسبي (81.5%)، يليها بعد التخطيط الجيد بوزن نسبي (80.5%)، ومن ثم بعد التنظيم الذاتي بوزن نسبي (79.2%)، أما في الترتيب الأخير جاء إدارة الوقت بوزن نسبي (78.2%).

جدول (1): تحليل فقرات البعد الأول: إدارة الوقت

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
البعد الأول: إدارة الوقت						
1	10	أقوم بواجباتي بحرص شديد.	4.29	1.00	85.8%	مرتفع جدًا
2	3	أدرك أهمية الوقت في حياتي.	4.18	1.01	83.6%	مرتفع
3	4	أوازن بين واجباتي الدراسية والأنشطة الترفيهية.	4.17	0.90	83.4%	مرتفع
4	1	أحرص على استثمار وقتي في أعمال مفيدة.	4.05	0.86	81.0%	مرتفع
5	8	لدي القدرة على تحديد الوقت اللازم لإنجاز أعمالي.	4.04	1.00	80.8%	مرتفع
6	6	أنجز الأعمال المطلوبة مني بالوقت المحدد	3.95	1.11	79.0%	مرتفع
7	5	أرتب المهام المطلوبة حسب الأولوية	3.93	1.06	78.6%	مرتفع
8	11	أستطيع تحديد المدة الزمنية لكل مهمة.	3.71	1.07	74.2%	مرتفع
9	7	أشعر بالضيق في حالة عدم اهتمام الآخرين بالوقت.	3.61	1.30	72.2%	مرتفع
10	9	الترم بالجدول اليومي للدراسة في موعده.	3.60	1.14	72.0%	مرتفع
11	2	ألتزم بجدول لتنظيم أوقاتي دراستي.	3.48	1.06	69.6%	مرتفع
		المتوسط الكلي لبعد إدارة الوقت	3.91	0.61	78.2%	مرتفع

يتضح من الجدول (7): أن متوسط الدرجة الكلية للبعد الثاني "إدارة الوقت"، بلغ (3.91)، بوزن النسبي (78.2%) بدرجة مرتفعة، وقد جاءت الفقرة (10) "أقوم بواجباتي بحرص شديد" بالمرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا المحور، بوزن نسبي (85.8%) بدرجة مرتفعة جدًا، بينما أضعف الفقرات الفقرة (2) وهي "ألتزم بجدول لتنظيم أوقاتي دراستي" بدرجة مرتفعة، حيث بلغ الوزن النسبي (69.9%).

جدول (8): تحليل فقرات البعد الثاني: التنظيم الذاتي

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
البعد الثاني: التنظيم الذاتي						
1	18	أستفيد من خبراتي السابقة في تنظيم المادة أثناء	4.18	0.95	83.6%	مرتفع

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
		الدراسة.				
2	15	أكتب مفكرة بما يجب أن أقوم به من مهام.	4.16	1.18	83.2%	مرتفع
3	16	أتعلم من تجارب زملائي السابقة.	4.14	1.06	82.8%	مرتفع
4	17	أتجنب أي شيء يشتت انتباهي أثناء المذاكرة.	4.09	1.13	81.8%	مرتفع
5	12	أحدد متى أحقق أهدافي التي وضعتها لي.	3.92	1.13	78.4%	مرتفع
6	19	أحدد الوقت المناسب لاستذكار دروسي.	3.92	0.94	78.4%	مرتفع
7	13	أستعد للامتحانات قبل موعدها.	3.90	1.06	78.0%	مرتفع
8	20	أخطط لمستقبلي المهني.	3.75	1.05	75.0%	مرتفع
9	14	أقوم بالمتابعة المستمرة للقرارات المتخذة بشكل سليم.	3.58	1.06	71.6%	مرتفع
		المتوسط الكلي لبعء التنظيم الذاتي	3.96	0.57	79.2%	مرتفع

يتضح من الجدول (8): أن متوسط الدرجة الكلية للبعء الثاني "التنظيم الذاتي"، بلغ (3.96)، بوزن النسبي (79.2%) بدرجة مرتفعة، وقد جاءت الفقرة (18) "استفيد من خبراتي السابقة في تنظيم المادة أثناء الدراسة" بالمرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا المحور، بوزن نسبي (83.6%) بدرجة مرتفعة، بينما أضعف الفقرات الفقرة (14) وهي "أقوم بالمتابعة المستمرة للقرارات المتخذة بشكل سليم" بدرجة مرتفعة، حيث بلغ الوزن النسبي (71.6%).

جدول (9): تحليل فقرات البعد الثالث: التخطيط الجيد

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
		البعء الثالث: التخطيط الجيد				
1	23	أختار الأهداف التي تتناسب مع إمكانياتي وقدراتي.	4.23	0.97	84.6%	مرتفع جدًا
2	21	أضع أهدافي المستقبلية وأعمل على تحقيقها.	4.18	1.07	83.6%	مرتفع
3	22	أقيم أهدافي وأضع الأولويات لتحقيقها.	4.16	1.35	83.2%	مرتفع
4	26	أضع خطة مناسبة للوصول إلى تحقيق أهدافي.	4.05	0.97	81.0%	مرتفع
5	24	أستطيع وضع بدائل لتحقيق أهدافي.	3.84	1.04	76.8%	مرتفع
6	25	أستطيع المفاضلة بين البدائل واختيار منها الأمثل.	3.68	1.00	73.6%	مرتفع
		المتوسط الكلي لبعء التخطيط الجيد	4.02	0.61	80.5%	مرتفع

يتضح من الجدول (9): أن متوسط الدرجة الكلية للبعء الثالث "التخطيط الجيد"، بلغ (4.02)، بوزن النسبي (80.5%) بدرجة مرتفعة، وقد جاءت الفقرة (23) "أختار الأهداف التي تتناسب مع إمكانياتي وقدراتي" بالمرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا المحور، بوزن نسبي (84.6%) بدرجة مرتفعة، بينما أضعف الفقرات الفقرة (25) وهي "أستطيع المفاضلة بين البدائل واختيار منها الأمثل" بدرجة مرتفعة، حيث بلغ الوزن النسبي (73.6%).

جدول (10): تحليل فقرات البعد الرابع: الثقة بالنفس

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
		البعء الرابع: الثقة بالنفس				
1	34	لدي ثقة في نفسي.	4.62	0.89	92.4%	مرتفع جدًا
2	31	أقبل ذاتي كما هي.	4.59	0.91	91.8%	مرتفع جدًا
3	28	أثق في قدراتي وإمكاناتي.	4.38	0.86	87.6%	مرتفع جدًا
4	32	أستشير أهل الخبرة عند وضع أهدافي المستقبلية.	4.11	0.97	82.2%	مرتفع
5	27	أواجه الصعوبات التي تواجهني بهمة وثقة.	4.10	0.97	82.0%	مرتفع

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
6	29	أشعر بالسعادة والتفاؤل.	4.08	1.22	81.6%	مرتفع
7	30	أشعر بالرضا عن الحياة.	4.03	1.37	80.6%	مرتفع
8	33	لدي ثقة بالآخرين.	2.70	1.39	54.0%	متوسط
المتوسط الكلي لبعد الثقة بالنفس						
			4.08	0.64	81.5%	مرتفع

يتضح من الجدول (10): أن متوسط الدرجة الكلية للبعد الرابع "الثقة بالنفس"، بلغ (4.08)، بوزن النسبي (81.5%) بدرجة مرتفعة، وقد جاءت الفقرة (34) "لدي ثقة في نفسي" بالمرتبة الأولى في ترتيب فقرات هذا المحور، بوزن نسبي (92.4%) بدرجة مرتفعة جدًا، بينما أضعف الفقرات الفقرة (33) وهي "لدي ثقة بالآخرين" بدرجة متوسطة، حيث بلغ الوزن النسبي (54.0%).

النتائج المتعلقة بالفرضيات:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات لدى مستخدمي التواصل الاجتماعي"؛ وللتحقق من هذه الفرضية؛ استخدم معامل الارتباط ومستوى الدلالة، كما يوضحها الجدول (11)

جدول (11): قيمة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس قلق الموت والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهته ومجالاته لدى مريضات سرطان الثدي في المحافظات الجنوبية

مقياس الوحدة النفسية	إدارة الوقت	التنظيم الذاتي	التخطيط الجيد	الثقة بالنفس	مقياس إدارة الذات
	0.192//	0.835**	0.856**	0.675**	0.685**

** دالة عند 0.01. * دالة عند 0.05. // غير دالة

يتضح من الجدول (11) وجود علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وبين مقياس إدارة الذات ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.685)، وجود علاقة بين مقياس الوحدة النفسية وأبعاد مقياس إدارة الذات (التنظيم الذاتي، التخطيط الجيد، الثقة بالنفس)؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.675، 0.835، 0.856).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: "يمكن التنبؤ بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال الشعور بالوحدة النفسية وإدارة الذات"، من أجل قياس مدى إسهام (الوحدة النفسية) في التنبؤ بإدارة الذات لدى مستخدمي التواصل الاجتماعي، استخدم طريقة "Enter"، والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12): تحليل الانحدار بطريقة "Enter" لمعرفة مدى إسهام مقياس الوحدة النفسية في التنبؤ بإدارة الذات لدى مستخدمي التواصل الاجتماعي

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة t	القيمة الاحتمالية (Sig.)	مستوى الدلالة (0.05)
الثابت	4.418	0.229		19.264	0.000	دالة
إدارة الوقت.	-0.106	0.098	-0.109	-1.082	0.282	غير دالة
التنظيم الذاتي.	-0.078	0.092	-0.080	-0.791	0.431	غير دالة
التخطيط الجيد.	0.032	0.100	0.032	0.320	0.750	غير دالة
الثقة بالنفس.	-0.413	0.096	-0.400	-4.318	0.000	دالة
إدارة الذات.	-0.145	0.075	-0.192	-1.938	0.055	غير دالة
تحليل التباين ANOVA						
قيمة اختبار F	18.649					
قيمة معامل التفسير R2	0.160					
				القيمة الاحتمالية (Sig.)	0.000	

قيمة معامل R	0.400	
--------------	-------	--

يتضح من الجدول السابق استخدام طريقة "Enter" لإيجاد أفضل معادلة لخط الانحدار البسيط، وقد تبين أن بعد (الثقة بالنفس) تؤثر بصورة جوهرية ضعيفة على الوحدة النفسية؛ حيث لوحظ أن القيمة الاحتمالية أقل أو تساوي من مستوى الدلالة (0.05). كما يتضح أن قيمة اختبار (F)؛ ومعامل التحديد (R²) يساوي (0.160)، وهذا يعني أن مجال (الثقة بالنفس) فسر (0.16%) من التباين الكلي في (الوحدة النفسية)، والباقي يرجع لعوامل أخرى.

وأما بما يتعلق بباقي الأبعاد (إدارة الوقت، التنظيم الذاتي، التخطيط الجيد)، والدرجة الكلية لإدارة الذات غير دالة احصائياً، مما يدل على عدم تأثيرها على الصمود النفسي، ويمكن صياغة معادلة الانحدار في الصورة التالية:

$$\text{الوحدة النفسية} = 4.418 - (0.42 \times \text{الثقة بالنفس})$$

ومن هذا الاستنتاج، يمكن القول بأنه يجب النظر إلى العديد من العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على الوحدة النفسية، بالإضافة إلى عامل الثقة بالنفس. ويمكن للدراسات المستقبلية أن تركز على دراسة هذه العوامل وتحليل تأثيرها على الوحدة النفسية بشكل أكبر. وبشكل عام، يمكن استخدام هذه النتائج لتحسين الصحة النفسية للأفراد، من خلال تعزيز عوامل الوحدة النفسية وإدارة الذات، وتحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، وتنمية مهارات التخطيط والتنظيم الذاتي، ويمكن للأفراد الذين يعانون من مستوى منخفض من الوحدة النفسية والثقة بالنفس الاستفادة من البرامج التدريبية والعلاج النفسي والإرشادي؛ لتحسين جودة الحياة النفسية والعاطفية وتحقيق أهدافهم بشكل أفضل. وفي النهاية، يجب أن يتم التركيز على تحليل العديد من العوامل المختلفة التي قد تؤثر على الوحدة النفسية والصحة النفسية بشكل عام، وذلك يكون هذا التحليل أكثر شمولاً ودقة، ويمكن استخدام هذه النتائج؛ لتحسين الصحة النفسية للأفراد والمجتمع بشكل عام.

نتائج الدراسة:

- إن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، يتفاوت من حيث قوتها؛ حيث كان متوسط درجة الموافقة على الفقرات المقترحة في المقياس ككل من وجهة نظر العينة.
- إن مستوى إدارة الذات لدى مستخدموا مواقع التواصل الاجتماعي، يتفاوت من حيث قوتها؛ حيث كان متوسط درجة الموافقة على الفقرات المقترحة في المقياس ككل من وجهة نظر العينة.
- وجود علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وبين مقياس إدارة الذات ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.685)
- وجود علاقة بين مقياس الوحدة النفسية وأبعاد مقياس إدارة الذات (التنظيم الذاتي، التخطيط الجيد، الثقة بالنفس)؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.835، 0.856، 0.675).

التوصيات:

- العمل على طرح موضوعات ضمن المنهاج المدرسي لرفع مستوى إدارة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- العمل على طرح موضوعات في المنهاج المدرسي للتنوعية بمواقع التواصل الاجتماعي والإفراط بالاستخدام لتلك المواقع مما يصل لمرحلة الإدمان، وما يترتب عليه من آثار نفسية واجتماعية خطيرة على الطلبة في المرحلة كالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية والاكتئاب والقلق.
- ثانياً: المقترحات
- إجراء أبحاث تتضمن متغيرات نفسية، واجتماعية جديدة وذات أهمية في حياة الطلبة في المرحلة الثانوية.
- تصميم وتطبيق البرامج الإرشادية التي تسعى إلى الحد من مشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلاب.
- تصميم وتنفيذ دورات تدريبية في المهارات الحياتية التي تعمل على تحسين مهارات إدارة الذات (كإدارة الوقت، والتنظيم الذاتي، والتخطيط الجيد، والثقة بالنفس) .

قائمة المصادر والمراجع :

أولاً: المراجع العربية:
إبراهيم، انتصار إبراهيم شعبان (2020)، إسهام مهارات إدارة الذات في التنبؤ في الكفايات المهنية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية المتدربين في المجال التربوي .المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، مجلة الإرشاد النفسي ، ع64، ج1 .

أبو ختلة ، أمل إسماعيل (2021).قوة الأنا وإدارة الذات وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى النساء المعنفات في قطاع غزة . رسالة ماجستير،

- بن دهنون ،سامية شرين(2017) . بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب ،الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي. دراسة على عينة من طلبة جامعة وهران. دراسة دكتوراه ، كلية العلوم الاجتماعية ،جامعة وهران -2-محمد بن احمد .
- بنهان، بديعة حبيب (2015).فعالية برنامج تدريبي في إدارة الوقت لخفض مستوى إدمان الفيسبوك وأثره في خفض الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان ،ج21،ع4،ص ص 521-602 .
- التركستاني، مصعب أمالله . (2022). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو تكوين العائلات الافتراضية لدى عينة من المراهقين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي .مجلة العلوم التربوية و النفسية 104-77 , (29).6 ,
- التركي ،نازك عبد الصمد (2015)"فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت " مجلة التربية ،كلية التربية جامعة الأزهر ،ع162،ج1،صص66-9.
- الخواجة ،عبد الفتاح محمد سعيد والشبيني ،عيسى بن صالح بن أحمد (2020)"إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان "،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المركز القومي للبحوث غزة ، ع 36، ج 4،صص46-60 .
- زعل ،مروة أحمد عبد العزيز وآخرون (2018) .استخدام الشباب الجامعي للإنترنت وعلاقته ببعض مهارات إدارة الذات، مكتبة الزقازيق للبحوث الزراعية، كلية الزراعة، جامعة الزقازيق ،مصر ، ع 2،ج45 ،ص ص 589 _ 624.
- السرحاني،سهم ،أبو النجا، أمينة،صالح، هيام(2021) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارة إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية - جامعة الجوف، مجلة جامعة الأزهر، العدد 189ج1.
- سلوم، مرح (2021) الوحدة النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى أبناء الشهداء من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حمص. كلية التربية ،جامعة البعث ،مجلة جامعة البحث ،ج44،ع7.
- سليمان ،عزة محمد (2021).الفروق في إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعًا لمتغير النوع. دراسة دكتوراه ،دراسات تربوية واجتماعية ،مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية ،جامعة حلوان
- السيد، سمر عبد البديع عبد العزيز وآخرون (2015) .إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ،كلية البنات للاداب والعلوم والتربية ،ع16،ج4،صص98-77.
- شقيير ، زينب محمود(2002).الشخصية السوية والمضطربة .مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة ،الطبعة الثانية .
- الشهري، أمل بنت عبد الرحمن والعشري، ولاء عبد المنعم عبد المنعم (2020)"ادمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة "مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية بغزة،ع2،ج28،ص ص 444-473.
- عساف، زيدان عبدالفتاح .(2019) .ادارة الذات لدى مديري مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة غزة وعلاقتها برضاهم الوظيفي .دراسة ماجستير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية بغزة .
- العمرى ،مها مرعي والعثمان ،اشواق ابراهيم (2021).إدارة الذات من المنظور الإسلامي .مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد (5)،العدد(2)،المملكة العربية السعودية.
- عوض ، أميلة (2016) .إدارة الذات وعلاقتها بالانفعال لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة .رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ،غزة .

- الغامدي، أحلام احمد محمد (2020) . الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة .مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة ،ع110
- كلاّب، آلاء أحمد (2021).فاعلية برنامج لتنمية إدارة الذات لدى أبناء الشهداء في محافظة رفح. رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة الأقصى ،غزة .
- اليازجي، ميرفت بكير حمدان .(2019) .أثر إدارة الذات على الإبداع الإداري لدى مديري مناطق التربية والتعليم في وزارة التربية والتعليم ووكالة الغوث في قطاع غزة. رسالة ماجستير منشورة ،كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية ،الجامعة الإسلامية بغزة .
- اليحياي، فاطمة بنت على بن سعيد (2021) .الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين في سلطنة عمان . رسالة ماجستير ،كلية العلوم والآداب ،قسم التربية والدراسات الانسانية ،جامعة نزوري .
- يوسف، مي موسى(2016) .إدمان الإنترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة (دراسة ارتباطية).مجلة الخدمة النفسية ،مركز الخدمة العامة ،كلية الآداب ،جامعة عين شمس ،ج9 ، ص ،257-221.
- ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bhardwaj, V. K. (2018). Internet addiction, loneliness and academic performance among the secondary school student. International Journal of Education and Management Studies, 8(1), 76-80.
- Ma'ruf, H., & Muafatin, M. (2022). The effectiveness of religion-based self-management training to reduce internet addiction in madrasah aliyah students. Konselor, 11(3), 110-118.
- Osman Erol .(2019): Exploring the Loneliness and Internet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables.2(10) Mehmet Akif University, Turkey.
- Yilmaz, R., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2022). Problematic Internet use in Adults: The Role of Happiness, Psychological Resilience, Dispositional Hope, and Self-control and Self-management. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 1-19.
- Yujia Ren1 & Binbin Ji2 .(2019) CORRELATION BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND LONELINESS AMONG CHINESE ADOLESCENTS: MEDIATING EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL . Vol. 31, No. 4, pp 421-428 Original paper © Medicinska naklada - Zagreb, Cro.