



## مجلة البحوث التطبيقية في العلوم والإنسانيات



عنوان مشروع التخرج (الثقة بالنفس وعلاقتها بكل من إدارة الذات وتقدير الذات وحجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية)

إسراء أشرف سيد احمد، أميرة السيد فريد عبد الغفار، أيه ممدوح سيد احمد، بسنت طارق فرحان خليل، صباح محمد سيد محمد، نورهان جمال عمر علي، ياسمين عبد الحميد امام طه عقله

المشرف على المشروع:

أ.م.د/ عائشة أحمد أبو سريع

جامعة عين شمس، كلية التربية، برنامج الليسانس في الآداب والتربية قسم علم النفس التربوي (إعدادي وثانوي)

### المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة الثقة بالنفس بكل من إدارة الذات وتقدير الذات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وأجرت الباحثات الدراسة على عينة أساسية قوامها 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة السيدة نفيسة الثانوية بنات إدارة الساحل بمحافظة القاهرة وذلك للعام الدراسي 2023 / 2024 وطُبِّقت عليهم أدوات الدراسة وهي: مقياس الثقة بالنفس، ومقياس إدارة الذات، ومقياس تقدير الذات، ومقياس حجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وتوصلت الدراسة باستخدام الأسلوب الإحصائي من خلال برنامج SPSS V.22 إلى النتائج التالية: 1- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وإدارة الذات. 2- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات. 3- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

### الكلمات المفتاحية:

الثقة بالنفس، إدارة الذات، تقدير الذات، حجم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، طالبات المرحلة الثانوية.

الذات السوي هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية (فؤاد محمد، 2007).

وكان الشق الثالث الذي ناقشناه في هذه الدراسة بعد الثقة بالنفس وتقدير الذات هو إدارة الذات التي من أهم عناصرها هي الثقة بالنفس فهي تساعد الأفراد على تطوير مهارات الحياة لديهم مثل التفكير الإيجابي وتعلم التحكم بالعواطف والتعامل مع التوتر وبناء علاقات ناجحة وبالتأكيد كل ذلك يساهم في بناء ثقة قوية بالنفس، فهناك علاقة وثيقة بين إدارة الذات وكلا من الثقة بالنفس وتقدير الذات.

وكان الشق الرابع والأخير في دراستنا هي حجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكيفية تأثيرها على كلا من الثقة بالنفس وتقدير الذات وإدارة الذات، فلاحظت (رباب رأفت محمد 2014) في دراستها أن شبكات التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير على سلوكيات الشباب والخفاض ثقتهم بأنفسهم وأن لها استخدامات سلبية كبيرة كالإدمان وقلة الثقة بالنفس والاكئاب والعزلة.

وكانت معظم الدراسات السابقة التي ذكرت في هذه الدراسة كانت تركز أكثر على فئة المراهقين أو بالأخص في المرحلة الثانوية على كل متغيرات الدراسة سواء كانت (الثقة بالنفس، أو تقدير الذات، أو إدارة الذات، أو حجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي).

على الرغم ان هذه المتغيرات عامة ولا تقتصر على فئة معينة وتؤثر على جميع المراحل العمرية وعلى جميع الفئات كالأطفال والمراهقين والشباب وكبار السن أيضاً يجب الاهتمام أكثر بكيفية تنمية الثقة بالنفس وإدارة وتقدير الذات وكيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالشكل الإيجابي وليس السلبي فقط كما هو مذكور حتى لا تصاب هذه الفئات العمرية بالسلبية أو بالاكتئاب أو بالإحباط أو يتعرضون لأمراض نفسية أخرى، ولتعزيز روح التفاؤل والإيجابية وحب الذات واستثمار قدرات هؤلاء الطلاب ومهاراتهم في الجانب الصحي والصحيح سيولد أجيال أسوياء ولديهم صحة نفسية عالية.

المتأملون في النفس البشرية يجدون أن الله سبحانه وتعالى قد أودع فيها العديد من القدرات والإمكانات التي تمكننا من مواجهة كافة المؤثرات البيئية المحيطة بما سواء كانت هذه المؤثرات سلبية أم إيجابية فالإنسان يوجهها ويتحمل نتائجها على حسب قدراته وإمكاناته التي يمتلكها؛ فالثروة البشرية الواعية والقادرة على الإنتاج والتنظيم والابتكار هي القادرة على تحقيق الرخاء والسعادة للأمة جميعاً.

فأي انطلاقة حضارية تعتمد في جوهرها على جهد الإنسان ونشاطه وفكره وإبداعه وتنمية الشخصية لا تحتاج الى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد وانما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية لتصبح شخصية فاعلة ومبدعة تتحمل ما يسند إليها من واجبات وأعمال مستقبلية.

فالمقومات الرئيسية والأساسية التي يمتلكها اي فرد والتي تدفعنا للأمام وتؤدي للنجاح والسعادة لا تخلو من الثقة والأخص الثقة بالنفس والإمكانات التي نمتلكها فكل منا يمتلك قدر معين من المهارات والقدرات فإذا ما وثق الانسان بنفسه وقدر جهده المبدول سواء في مهنته أو دراسته وقادر على إدارتها وضبطها بالشكل الصحيح سيفشل بالتأكيد ويصاب بالتعقيد في حياته وبمشاكل نفسية كثيرة ستحبطه وتوقفه عن أداء أي عمل.

فالثقة بالنفس هي معرفة الفرد بالإمكانات والاسباب التي أعطاه الله له فهذه الثقة المحمودة ينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية أما عدم معرفته بهذه الإمكانات وثقته بوجودها فينشأ الفرد مهزوز لا يقدر على اتخاذ قراره (نوال خضر، 2007).

كما ذكر (علي محمود، 1998) في تعريفه للثقة بالنفس بأنها اتخاذ الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاه الفرد نحو قدرته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه.

فعندما يثق الفرد بما يمتلكه من قدرات ومهارات عليه تقدير كل ذلك فتأتي أهمية تقدير الفرد لذاته من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر في تحديد أهدافه واتجاهاته نحو الآخرين فتقدير

كما يؤدي فقدان الثقة بالعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقة وهذا البعد يولد لديه شعور بالنقص مما يؤثر علي بناء الذات سلبيا ويلجأ للأساليب الدفاعية التي يقوم بها الفرد بشكل لا شعوري.

المحور الثالث / مبررات دراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بالتواصل الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية  
أوصت دراسة (همت مختار مصطفى، 2016) إلي ضرورة دراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بالتواصل الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية حيث أن مرحلة المراهقة من المراحل الهامة لدي الفرد التي تتضح فيه اضطرابات نفسية كثيرة منها عدم الشعور بالثقة بالنفس خاصة وأن أفراد هذه المرحلة يحتاجون إلي الأمن والطمأنينة بقدر ما يعيشونه من تبدلات وتحولات عقلية ونفسية حيث يؤكد علماء النفس أن المعاملة السيئة تشعر المراهق بفقدان الثقة بالنفس كما تتضح أهمية التواصل الاجتماعي وتأثيرها علي الشعور بالثقة بالنفس في أهما قهيئ لهم دفء عاطفي من شأنه أن يدعم مفهوم المشاركة من أجل مناخ صحي وسليم في العلاقات الاجتماعية.

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- ما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وإدارة الذات؟
  - 2- ما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات؟
  - 3- ما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وحجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
- أهداف الدراسة :

معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وإدارة الذات، وحجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية :

تعد الدراسة الحالية توثيقاً لمفهوم الثقة بالنفس وفهم المتغيرات المرتبطة بها والتحديات التي يواجهها الفرد.

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من احساس الباحثات بأهمية دراسة متغيرات مثل الثقة بالنفس، وإدارة الذات، وتقدير الذات، وحجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدي مرحلة عمرية مهمة جدا وهي مرحلة المراهقة لدي طالبات المرحلة الثانوية. حيث توجد تأثيرات مهمة لهذه المتغيرات علي مثل هذه المرحلة العمرية سواء كان هذا التأثير سلبيا أم إيجابيا. ويمكن توضيح مشكلة الدراسة من خلال عرض المحاور التالية:

المحور الأول / مبررات دراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بإدارة الذات

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً حيوياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم و تعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه و من هنا تكمن أهمية إدارة الذات و ربطها بالثقة بالنفس لأنه لكي يكون الفرد قادراً على توجيه أفكاره و إمكانياته نحو الأهداف التي يريد تحقيقها لابد أن يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس.

وبعد اطلعنا على الدراسات السابقة لمتغيرات دراستنا لم نجد دراسة سابقة تناولت العلاقة بين متغير الثقة بالنفس وعلاقتها بإدارة الذات وذلك كان مبرر كافي لدراسة العلاقة بين متغير الثقة بالنفس وإدارة الذات في دراستنا الحالية.

المحور الثاني / مبررات دراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

تشير دراسة (أشرف محمد أحمد، 2016) إلي ضرورة دراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث أن يولد فقدان الثقة بالنفس النقص والدونية ومظاهر سلوكية سلبية تتسم بالتردد حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات علي سلوك معين وصعوبة في اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الآخرين ونسبة لافتقاره الثقة يميل الفرد للحياء الزائد والخجل ويجد صعوبة أيضاً في مواجهة الناس

على ما يمتلك من قدرات ومن ثم عدم ثقته بوجودها فإن ذلك ينشأ فرد ضعيف الشخصية. وتعرف الثقة بالنفس إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (طالبات الثانوية العامة) من خلال استجاباتهم على مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية. إدارة الذات

يتم تعريفها بأنها كل ما يكون لدى الفرد من إمكانيات وقدرات ومشاعر يستطيع التحكم فيها والسيطرة عليها من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة، وتعتبر تلك الإمكانيات والقدرات بأنها متطورة وتقبل التنمية من خلال الممارسات (منى مصطفى الزاكي، وإيناس عبد المعز الشامي، 2011) وهي محاولات الفرد بشتى الطرق التي تجعله قادراً على الاستفادة من قدراته وإمكاناته، من أجل الموازنة بين مطالبه وما هو مطلوب منه والوصول الي غايته وأهدافه. (ازهار محمد السباب، 2016).

وتُعرف إدارة الذات إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل على أفراد عينة الدراسة (طالبات الثانوية العامة) من خلال استجاباتهم على مقياس إدارة الذات في الدراسة الحالية. تقدير الذات

تعريف (روزن برج) اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فإنه يشعر برفض ذاته (في تونسية يونسى، 2012).

ويعرف تقدير الذات السوي بأنه قيام الفرد لإصدار حكم ذاتي على نفسه ويشمل ذلك الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية لدى الفرد (فؤاد محمد، 2007) ويعرف تقدير الذات إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (طالبات الثانوية العامة) من خلال استجاباتهم على مقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية .

يمكن أن تفتح نتائج الدراسة الحالية لدراسة تقدير الذات وتأثيره على الثقة بالنفس وعلاقتهم بمتغيرات أخرى مثل السمات الشخصية.

أهمية المتغيرات مثل تقدير الذات والتواصل الاجتماعي والثقة بالنفس ودورها في سلوك حياة المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية.

تنضح أيضاً أهمية الدراسة في تناوله للمراهقات من طالبات المرحلة الثانوية وما تفرضه هذه المرحلة من مطالب وتحديات. الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية في الدراسة الحالية على نتائجها، والتي يمكن أن يعتمد عليها الباحثون والمعلمون في وضع برامج تدريبية لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية.

تساعد القائمين على العملية التعليمية في التعرف ببعض المتغيرات ذات التأثير على عامل الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية مما يساهم في رفع الأداء الأكاديمي للمتعلمين، وانعكاسها في إعداد البرامج التدريبية لتحسين الأداء الأكاديمي.

تنمية الشعور بالهوية لدى طالبات المرحلة الثانوية (المراهقات) لتجنب الصراعات الداخلية التي تؤدي إلى انخفاض الإحساس بالذات بهدف فهم ما يتعرضون له من تغيرات جسمية وعقلية وتحقيق الشعور بالرضا الذاتي للوصول لتكامل الهوية.

مصطلحات الدراسة  
الثقة بالنفس

يعرف (علي محمود، 1998) الثقة بالنفس بأنها اتخاذ الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاهه نحو تحقيق غاياته وأهدافه ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته.

كما يعرفها (أسعد يوسف، 2000) بأنها تقدير الفرد لذاته والشعور بالإيجابية وقدرته على الفعل والشعور بالارتياح والاطمئنان وتحقيق الأهداف.

ووفقاً ل (نوال خضر، 2007) فإن الثقة بالنفس هي معرفة الفرد لقدراته والأسباب التي أعطاها الله له فهذه الثقة مأثورة وينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح أقوى أما عدم معرفة الفرد

## مواقع التواصل الاجتماعي

هي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص بها ومن ثم ربطها عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أفراد آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها (زاهر راضي، 2003، ص. 23).

تُعرف مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة (طالبات الثانوية العامة) من خلال استجاباتهم على مقياس التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية. حدود الدراسة

الحد الزمني :- أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2024 /2023

الحد المكاني :- أجريت هذه الدراسة بمدرسة السيدة نفسية الثانوية بنات

الإطار النظري للدراسة

الثقة بالنفس

المفهوم

يعرف (علي محمود، 1998) الثقة بالنفس بأنها اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاهه نحو تحقيق غاياته وأهدافه ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته.

كما يعرفها (أسعد يوسف، 2000) بأنها تقدير الفرد لذاته والشعور بالإيجابية وقدرته على العمل والشعور بالارتياح والاطمئنان وتحقيق الأهداف.

ووفقاً ل (نوال خضر، 2007) فإن الثقة بالنفس هي معرفة الفرد لقدراته والأسباب التي أعطاها الله له فهذه الثقة مأثورة وينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح أقوى أما عدم معرفة الفرد على ما يمتلك من قدرات ومن ثم عدم ثقته بوجودها فإن ذلك ينشأ فرد ضعيف الشخصية.

تعرفها الباحثات الثقة بالنفس إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة لتطبيقه على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات

الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية وثيقة الصلة بتقدير الذات؛

فهما مصطلحان منسجمان لهما نفس الدلالة والمفهوم، ويرجع السبب الأول والأساسي في نجاح أي إنسان وتحقيقه لأهدافه وغاياته بعد التوكل على الله عز وجل هو ثقته بنفسه وتقديره لذاته، فهما مصطلحان يعبران عن التوافق النفسي السوي وقدرة الفرد الإيجابية على توليد المشاعر السوية في جميع استجاباته الناجحة أو الفاشلة؛ فالمصطلحان يرميان إلى المفهوم نفسه، فهما يشيران إلى التفاعل الإيجابي للفرد مع مجتمعه وسلامة توافقه الذاتي مع نفسه وثقته وإيمانه بمهاراته وكفاءته في كافة مجالات الحياة واعترافه لنفسه واعتراف من حوله بهذه الكفاءات بأنواعها وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات.

وتوصلنا من خلال ما تم ذكره سابقاً أن الثقة بالنفس تتناسب طردياً مع تقدير الذات إلا أنهما يختلفان في الشمولية؛ بمعنى أن الثقة بالنفس أعم وأشمل من تقدير الذات أو بمعنى آخر الأولى تسبق الثانية وتؤدي إليها والثانية نتيجة للأولى (سميرة طرح، 2013).

دراسات تناولت العلاقة بين متغير الثقة بالنفس وتقدير الذات ومواقع التواصل الاجتماعي.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة (أشرف محمد أحمد، 2016) إلى معرفة السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب، ومعرفة الفروق بين الطلاب في الثقة بالنفس التي تعزي لمتغير النوع، ومعرفة التفاعل بين المستوى العمري والنوع على الثقة بالنفس لدى الطلاب. حيث بلغت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات عليهم واستخدمت الدراسة أساليب إحصائية منها اختبار (ت) لمجتمع واحد ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين، وتوصلت النتائج إلى أن السمة العامة للثقة بالنفس تتميز بالارتفاع لدى طلاب المرحلة الثانوية وتوجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى هؤلاء الطلاب، وهناك فروق

ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزي لمغير النوع.

بينما هدفت دراسة (همت مصطفى، 2016) الى معرفة أهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في علاقته بكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب من طلاب المؤسسات الإيوائية خاصة مرحلي الدراسة المتوسطة والثانوية وطبق خلال الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وتقدير الذات ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأمن النفسي. وتوصلت النتائج الى وجود ارتباط دال إحصائياً بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي مما يعكس أهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الناحية النفسية.

#### إدارة الذات المفهوم

يتم تعريفها بأنها كل ما يكون لدى الفرد من إمكانيات وقدرات ومشاعر يستطيع التحكم فيها والسيطرة عليها من أجل الوصول الى الأهداف المرجوة، وتعتبر هذه الإمكانيات والقدرات متطورة وتقبل التنمية من خلال الممارسات (منى مصطفى الزاكي وايناس عبد المعز الشامسي، 2011).

وهي محاولات الفرد بشتى الطرق التي تجعله قادراً على الاستفادة من قدراته وإمكاناته، من اجل الموازنة بين مطالبه وما هو مطلوب منه والوصول الي غايته وأهدافه. (ازهار محمد السباب، 2016)

تعرفها الباحثات إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة لتطبيقه علي مقياس إدارة الذات المستخدم في هذه الدراسة

تعتبر إدارة الذات عاملاً أساسياً في ترتيب حياة الفرد بطريقة صحيحة مما يمكن الفرد من التعايش والتكيف مع ذاته والآخرين وبيئته الذي يعيش فيها، فالنقد والتطور في الحياة عموماً يتوقف علي إدارة الذات والقدرة علي أن يتعامل الفرد مع نفسه بحكمة ، وأن يكون الإنسان فاشل مع ذاته فهو بذلك يفشل في كافة

جوانب الحياة ، لذلك فإن إدارة الذات امر في غاية الأهمية لكي يستطيع الفرد النجاح في حياته ، ويختلف مفهوم إدارة الذات عن إدارة المؤسسة لأن إدارة المؤسسة وأي إدارة اخرى تكون مع أشخاص آخرين اما إدارة الذات تكون بين الفرد وذاته ، فإن لم تستطع معرفة ذاتك وما يدور في داخلها وتحديد نقاط ضعفك وقوتك فالنتيجة ستكون الفشل في كافة جوانب الحياة. ويتصف تعريف إدارة الذات بالمرونة لاختلاف الأفراد، وقد يتباين الاختلاف بالنسبة للأفراد حسب اختلاف الأحداث، فهي تخطيط يقوم الفرد بوضعه وترتيبه من أجل تحسين وتطوير كفاءة الفرد وفاعليته من خلال تفعيل استراتيجيات إدارة الذات، ويعتبر ذلك التعريف مهم للغاية حيث أنه يصل بنا إلى تعميم السلوك التوافقي لدي الأفراد مما يساعد على التمتع بالاستقلالية ومواجهة المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول لهدفه (محمود احمد ابو مسلم، وفؤاد حامد الموافي، 2012).

#### علاقة إدارة الذات بالثقة بالنفس

تتضمن إدارة الذات العديد من المهارات والاستراتيجيات التي تساعد الفرد على فهم نفسه وإدارة حياته بطريقة أفضل والثقة بالنفس هي واحدة من أهم عناصر إدارة الذات وهي إيمان الفرد بقدرته على النجاح والتعامل مع تحديات الحياة بفاعلية.

تعزيز الثقة بالنفس له العديد من الفوائد على الجانبين الشخصي والمهني. على الجانب الشخصي، تساعد الثقة بالنفس الفرد على التقدم بفاعلية في الحياة. إنما تساعد في بناء علاقات جيدة ومقبولة وتزيد من الرضا الذاتي. على الجانب المهني، تعتبر الثقة بالنفس متطلب أساسي في النجاح المهني، حيث تسهم في تحقيق الأهداف وتعزيز الأداء العالي. ويتضح مما سبق أن التركيز على تعزيز الثقة بالنفس لدى الافراد هو الشيء الأهم. كما تساعد إدارة الذات في تطوير مهارات حياتية وبناء ثقة قوية بالنفس مثل التفكير الإيجابي، وتحديد الأهداف، وتعلم التحكم بالعواطف والتعامل مع التوتر، وبناء علاقات ناجحة.

ويوجد عدة استراتيجيات لتعزيز ثقة الافراد بأنفسهم ومنها العمل على تحقيق الأهداف بنجاح وعندما يحقق الفرد أهدافه يشعر بالكفاءة والفاعلية، ويمكن تعزيز ثقة الفرد بنفسه عن طريق

اكتساب مهارات جديدة، مثل التواصل الفعال أو التفكير الإيجابي. ولتعزيز ثقة الافراد بأنفسهم يجب التفاعل مع الآخرين بشكل أكثر فاعلية

وأيضاً يمكن أن تساهم إدارة الذات في تعزيز الثقة بالنفس عن طريق الرعاية الذاتية، وتشير العناية بالنفس إلى الاهتمام بالعديد من الجوانب سواء البدنية أو العقلية أو العاطفية للفرد، و ممارسة الرعاية الذاتية تجعل الفرد يشعر بالرفاهية والفاعلية سواء عن طريق اتباع نظام غذائي صحي أو ممارسة الرياضة أو على الأقل تعلم مهارات الاسترخاء، وكل هذا يؤدي بالفرد إلى تعزيز ثقته بنفسه .

وبالطبع يجب أن نأخذ في الحسبان أن تعزيز الثقة بالنفس لا يمكن تحقيقها في يوم واحد، بل تحتاج مزيد من الصبر والتطور الشخصي عن طريق العمل المستمر على تعزيز الثقة بالنفس وتطبيق عدة استراتيجيات لإدارة الذات وبالتالي يحقق الفرد نتائج أكثر إيجابية ويحيا حياة راضية هادئة سوية.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة (منى مصطفى الزاكي وإيناس عبد المعز الشامي، 2011) بناء برنامج لتنمية مهارة إدارة الذات للطلبة المعلمة ومعرفة مدى فاعليته، وتحديد العلاقة بين مهارة إدارة الذات للطلبة المعلمة والأداء التدريسي، وتوضيح أوجه التباين بين الأداء التدريسي للطلبة المعلمة تبعاً لمستوى مهارة إدارة الذات لديها، ودراسة الفروق بين الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة والرابعة في كل من مهارة إدارة الذات والأداء التدريسي هن. تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة معلمة بكلية الاقتصاد المتري جامعة الأزهر، واستخدم برنامج لتنمية مهارة إدارة الذات، مقياس إدارة الذات، مقياس الأداء التدريسي، وتوصلت الدراسة لنتائج التالية: وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج في مهارة إدارة الذات والمجموع الكلي للمهارات لصالح التطبيق البعدي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من إدارة الذات والأداء التدريسي.

وهدفت دراسة (إيهاب شحاته، 2010) الى استخلاص أهم متغيرات إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة

الثانوية الأزهرية، والكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، والكشف عن الفروق بين إدارة الذات وضغوط الدراسة تبعاً لمتغيرات (النوع الصف ، التخصص ، استخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (123) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة سالبة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة. كما أظهرت عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات وضغوط الدراسة، كما كشفت وجود فروق بين الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغيري الصف والتخصص لصالح طلاب الثاني ثانوي والقسم العلمي وكذلك وجود فروق على مقياس ضغوط الدراسة ترجع في اتجاه الصف الأول وكذلك بينت عدم وجود فروق في متوسطات درجات طلاب القسم الأدبي والعلمي على مقياس الضغوط الدراسية.

مواقع التواصل الاجتماعي

تُعرف مواقع التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمشارك فيها إنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطها عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أفراد آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها (زاهر راضي، 2003، ص. 23).

تعرفها الباحثات إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة لتطبيقه مقياس استخدام التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة

أهمية مواقع التواصل الاجتماعي

تسهم شبكة التواصل الاجتماعي في تسامي قيم المعرفة والنقد والمراجعة وحوار الذات وهي القيم التي ينطلق منها أي مشروع تنموي ثقافي، ويقصد بها الموقع الذي يناقش فيه النقد. ويولد أفكار وأساليب لها أهميتها، وأيضاً طرق جديدة للتنظيم والتعاون والتدريب بين أفراد المجتمع. وربما الأكثر أهمية، يشير إلى البديل بتناول الموضوعات الحساسة في الآليات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والتوترات بين السيطرة والحرية وبين العمل والبطالة، وبين المعارضة والحكومة، ومن ثم يقل البديل إلى

أن يصبح نقطة للاتصال الجماهيري (جون هارتلي، 2007، ص. 13).

حيث توفر شبكات التواصل الاجتماعي فرصة للاتصال بالدعاة، وطلبة العلم والأدباء والعلماء بصورة مباشرة دون وسائط.

(حسين محمود هشيمي، 2015)

الدراسات السابقة

دراسة (سعود عيد العجمي، 2015) التي توضح العلاقة بين شبكات التواصل الاجتماعي وعامل الثقة بالنفس، حيث سعت الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط بين عامل الثقة بالنفس ووسائل التواصل الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: ارتفاع عدد الطلبة الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي والذين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس بنسبة 25,70%. أما الشباب الجامعي الذين يقضون أقل من ساعة في متابعة الأخبار من خلال شبكات التواصل نسبتهم 41.5%.

وهناك دراسة (رباب رأفت محمد، 2014) التي تتحدث عن تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على سلوكيات الشباب وانخفاض ثقفتهم بأنفسهم ويمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية عديدة والتي منها الإدمان وقلة الثقة بالنفس والذي يسبب استخدامهما العزلة والاكتئاب. مما يؤثر على وظائف الدماغ والقدرة على التركيز والانتباه، ويزيد من مستويات القلق والاكتئاب، والتعرض للعنف حيث يمكن للشباب أن يتعرضوا للعنف النفسي والجسدي من خلال الصور والفيديوهات المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي. مما يؤثر على الصحة النفسية.

ويعتبر الانخراط في شبكات التواصل الاجتماعي من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى وهناك آثار أخرى كالشعور بالضغط الاجتماعي والحاجة إلى التقدير من الآخرين، وتأثير التأثيرات الإيجابية على الجسم يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة الجسدية.

تقدير الذات

تعريف (روزن برج) اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد

أنواع مواقع التواصل الاجتماعي.

ويوجد أنواع عديدة من المواقع الاجتماعية التي وصلت إلى كل المنازل في العالم ولكل موقع من هذه المواقع الاجتماعية خدمات ومحتويات تختلف عن الأخرى، من هذه المواقع ما هو محدود الانتشار ومنها ما هو فائق الانتشار، وتقسم المواقع الاجتماعية على الإنترنت على حسب محتواها إلى ما يلي:

1- مواقع للمحادثات غير المتزامنة: وهي التي لا تسمح للمستخدمين بإمكانية التواصل المتزامن المباشر إنما تسمح للتواصل بشكل غير متزامن ومنها: إيميل، جوجل، ياهو

2- المدونات: من خلال المواقع التي تكون على شكل مدونات والتي تسمح للأشخاص بعمل مدونات تحتوي على ملفات خاصة بهم تحتوي على يومياتهم، اهتماماتهم، معتقداتهم، أفكارهم ومنها

Twitter، WordPress، Blogger

3- مواقع الخدمات الاجتماعية: وهي المواقع التي تسمح للأفراد المشتركين من إقامة علاقات صداقة وتواصل وتبادل الملفات المكتوبة والمسموعة والمرئية سويلاً ومنها (Myspace، Ning، Facebook)

خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

1- التلقائية

تتسم بأنها غير رسمية، وليس هناك تخطيط وتنسيق للتواصل بين الأفراد وكذلك لا يوجد لوائح وقيود تنظيمية تحكم ذلك التواصل فهو يتسم بالتلقائية بين طرفي الاتصال

2- قلة التكلفة

حيث إن التسجيل في شبكات التواصل الاجتماعي مجاني وعند الدخول على الصفحة الرئيسية لشبكة الفيس بوك مكتوب مجاني ويبقى مجاني.

3- إذابة الفواصل الطبقية



يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فإنه يشعر برفض ذاته (تونسية يونسي، 2012).

يعرف فؤاد تقدير الذات السوي هو قيام الفرد بإصدار حكم ذاتي على نفسه ويشمل ذلك الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية لدى الفرد (فؤاد محمد، 2007). تعرفها الباحثات إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة لتطبيقه علي مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة أهمية تقدير الذات

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه وهذا ما جعل العديد من المشتغلين بالصحة النفسية يؤكدوا على أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان (فروم) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الفرد لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من أشكال العصاب (فادية كامل حمام، 2010).

نظرية ماسلو

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد تحكمه احتياجات محددة هي التي يسعى إلى إشباعها، وهذه الاحتياجات تدفعه إلى سلوكيات وتصرفات معينة، وضع ماسلو أربع افتراضات أساسية تحكم نظريته هي أنه في ذات كل فرد مجموعة من الحاجات المتداخلة والمعقدة يصعب التعرف عليها أو التمييز بينها إذا تحقق إشباع التام لحاجة ما لدى الفرد فهي لا تعود دافعة للسلوك وبالتالي يتم الانتقال إلى محاولة الإشباع الأخرى يفترض ماسلو أولاً أن يكون هناك أي إلحاح بضرورة الإشباع من طرق الحاجات الموجودة أعلاه. باعتبار أن الحاجات العليا في الهرم ترتبط بالجانب الاجتماعي للفرد، وما تتسم به من تنوع وتداخل فطرق إشباعها تتعدد وتفوق طرق إشباع الحاجات الدنيا المرتبطة بالحاجات الفيزيولوجية والتي تكون عادة محددة وسهلة الإشباع. يعتقد ماسلو أن احتياجات الأفراد تكون مرتبطة بطريقة متسلسلة في شكل هرمي حسب أهميتها وأولويتها، وفيما يأتي التعرف على هذه الحاجات (الحاجات الفسيولوجية-حاجات الأمن- الحاجات

الاجتماعية-حاجات الاحترام والتقدير- حاجات تحقيق الذات) (محمود العميان، 2005)

الدراسات السابقة

أجري (حسني عوض، 2012) دراسة هدفت للكشف عن أثر مواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) على درجة تقدير الذات لدى فئة الشباب في محافظة طولكرم بفلسطين، وقد تم استخدام أسلوب الاستبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من (20) فقرة تقيس أثر استخدام الفييس بوك على تقدير الذات، وطبقت على عينة مكونة من (100) مستخدم ومستخدمة للفييس بوك في المحافظة وقد أثبتت النتائج وجود درجة مرتفعة لتقدير الذات لمستخدمي الفييس بوك ترجع للجنس لصالح الإناث وللعمر للفئة من (30-35) سنة، وكانت لصالح الفئة الأصغر.

هدفت دراسة (منال الصمادي، ولبنى السعود، 2018) إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والمسئولية الاجتماعية ومدى ارتباطهما بمتغير التخصص، حيث بلغت عينة الدراسة (131) طالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وتم تطبيق مقياسين مقياس لتقدير الذات ومقياس للمسئولية الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ظهور درجة منخفضة في تقدير الذات على المقياس ككل، ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات ومستوى المسئولية الاجتماعية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات ومستوى المسئولية الاجتماعية حسب متغير التخصص وهذه الفروق كانت لصالح طالبات الإرشاد النفسي والتربوي.

فروض الدراسة

- 1- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وإدارة الذات
  - 2- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات.
  - 3- توجد علاقة موجبة ضعيفة تكاد تكون صفرية بين الثقة بالنفس واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية (مدرسة السيدة نفيسة الثانوية بنات) إدارة الساحل التعليمية. - وهي العينة المتاحة لدى الباحثات بحكم تدريبهم الميداني في تلك المدرسة- بمتوسط عمري (17.01) سنة وانحراف معياري (1.073).

أدوات الدراسة

أولاً مقياس الثقة بالنفس: self-confidence scale

وصف المقياس

أعد المقياس سيدي شروجر (1990) وترجم المقياس (عادل عبد الله محمد)، ودرجت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) يتكون المقياس من (48) عبارته موزعة على (6) أبعاد: (الطلاقة اللغوية- الاستقلالية - الفيزيولوجي - النفسي- الاجتماعي- الأكاديمي). يحتوي المقياس على عبارات 29 موجبة و19 عبارات سالبة العبارات الموجبة ( 20 ، 14 ، 8 ، 2 ، 7 ، 19 ، 25 ، 37 ، 43 ، 26 ، 32 ، 44 ، 45 ، 4 ، 22 ، 28 ، 34 ، 40 ، 17 ، 23 ، 35 ، 41 ، 47 ، 9 ، 12 ، 24 ، 30 ، 36 ) العبارات السالبة ( 21 ، 27 ، 33 ، 9 ، 39 ، 38 ، 31 ، 1 ، 3 ، 15 ، 46 ، 16 ، 10 ، 29 ، 11 ، 5 ، 42 ، 48 ، 8 )

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس

البنية العاملية للمقياس

تم التحقق من البنية العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الثقة بالنفس، باستخدام برنامج SPSS V.22. وهدفت هذه الخطوة الى التحقق من صدق المقياس عن طريق الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه. وطبق المقياس وعدد مفرداته 48 مفردة

\* من مبررات اختيار الباحثات لهذا المقياس، هو أنه مناسب لعينة الدراسة، ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

على 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax، واعتماداً على محك كايزر (لا تقل قيمة الجزر الكامن- القيمة المميزة eigen value عن الواحد الصحيح. واستبعدت المفردات ذات التشعبات الاقل من (0.03). وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن ظهور (6 عوامل) بجذر كامن قيمته (1.965) فأكثر تفسر (41.72%) من قيمة التباين الكلي للمقياس، وهناك مفردة تم حذفها رقم (21) لم تتشعب على أي عامل ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول رقم (1):

جدول (1)

تشعبات مفردات مقياس الثقة بالنفس بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

| أرقام المفردات | العوامل |        |        |        |        |        |
|----------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                | الأول   | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس |
| 13             | .625    |        |        |        |        |        |
| 47             | .593    |        |        |        |        |        |
| 17             | .579    |        |        |        |        |        |
| 25             | .535    |        |        |        |        |        |
| 43             | .517    |        |        |        |        |        |
| 35             | .482    |        |        |        |        |        |
| 45             | .478    |        |        |        |        |        |
| 30             | .476    |        |        |        |        |        |
| 28             | .443    |        |        |        |        |        |
| 33             | .669    |        |        |        |        |        |
| 9              | .596    |        |        |        |        |        |
| 10             | .583    |        |        |        |        |        |
| 39             | .580    |        |        |        |        |        |
| 27             | .567    |        |        |        |        |        |
| 29             | .495    |        |        |        |        |        |
| 3              | .471    |        |        |        |        |        |
| 11             | .444    |        |        |        |        |        |
| 46             | .429    |        |        |        |        |        |
| 48             | .405    |        |        |        |        |        |
| 15             | .391    |        |        |        |        |        |
| 18             | -.343   |        |        |        |        |        |

الأكاديمية والثبات الانفعالي الأكاديمي وبذلك يمكن تسمية هذا العامل البعد الأكاديمي وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.35-0.58). والعامل الرابع تشبعت عليه المفردات أرقام (34، 40، 20، 7، 4، 37). وتدور مفردات هذا العامل حول سرعة تفكير الفرد في إعطاء الكلمات وبذلك يمكن تسمية هذا العامل الطلاقة اللغوية وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.438-0.774). والعامل الخامس تشبعت عليه مفردات أرقام (8، 41، 16، 44، 32). وتدور مفردات هذا العامل حول مدي السلوك والتصرفات التي تتبلور في الذات الإنسانية وبذلك يمكن تسمية هذا العامل النفسي وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.398-0.656). وأخيرا العامل السادس تشبعت عليه المفردات أرقام (1، 38، 31، 5). وتدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد علي صنع قراره الذاتي من دون تدخل من أي طرف آخر وبذلك يمكن تسمية هذا العامل الاستقلالية وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.44-0.60).

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس:

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (2):

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه

في مقياس الثقة بالنفس

| البعد الأول الاجتماعي |       | البعد الثاني الفيزيولوجي |       | البعد الثالث الأكاديمي |       | البعد الرابع الطلاقة اللغوية |       | البعد الخامس النفسي |       | البعد السادس الاستقلالية |       |
|-----------------------|-------|--------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------------|-------|---------------------|-------|--------------------------|-------|
| معامل                 | رقم   | معامل                    | رقم   | معامل                  | رقم   | معامل                        | رقم   | معامل               | رقم   | معامل                    | رقم   |
| ارتباطها              | رتبها | ارتباطها                 | رتبها | ارتباطها               | رتبها | ارتباطها                     | رتبها | ارتباطها            | رتبها | ارتباطها                 | رتبها |
| .671                  | 3     | .518                     | 2     | .546                   | 2     | .364                         | 8     | .705                | 1     | .613                     | 1     |
| .648                  | 9     | .660                     | 6     | .525                   | 6     | .642                         | 16    | .472                | 5     | .651                     | 5     |
| .596                  | 10    | .621                     | 12    | .594                   | 12    | .649                         | 7     | .623                | 31    | .656                     | 31    |
| .599                  | 11    | .517                     | 14    | .635                   | 20    | .682                         | 41    | .674                | 38    | .378                     | 38    |
| .559                  | 15    | .480                     | 19    | .667                   | 34    | .734                         | 44    | .594                |       |                          |       |
| .568                  | 18    | .390                     | 22    | .532                   | 37    | .655                         |       |                     |       |                          |       |
| .687                  | 27    | .553                     | 23    | .501                   | 40    | .740                         |       |                     |       |                          |       |
| .565                  | 29    | .560                     | 24    | .483                   | 24    |                              |       |                     |       |                          |       |
| .610                  | 33    | .643                     | 26    | .576                   | 26    |                              |       |                     |       |                          |       |
|                       | 36    | .392                     | 42    | .560                   | 42    |                              |       |                     |       |                          |       |
|                       | 39    | .569                     | 39    |                        |       |                              |       |                     |       |                          |       |
|                       | 46    | .429                     | 46    |                        |       |                              |       |                     |       |                          |       |
|                       | 48    | .441                     | 48    |                        |       |                              |       |                     |       |                          |       |

جميع الأبعاد دالة عند مستوى دلالة 0.01

|  |  |      |      |      |    |
|--|--|------|------|------|----|
|  |  |      |      | -343 | 36 |
|  |  |      |      |      | 21 |
|  |  |      | .583 |      | 24 |
|  |  |      | .571 |      | 12 |
|  |  |      | .532 |      | 14 |
|  |  |      | .526 |      | 6  |
|  |  |      | .468 |      | 19 |
|  |  |      | .460 |      | 23 |
|  |  |      | -453 |      | 42 |
|  |  |      | .424 |      | 22 |
|  |  |      | .383 |      | 26 |
|  |  |      | .351 |      | 2  |
|  |  | .774 |      |      | 34 |
|  |  | .677 |      |      | 40 |
|  |  | .569 |      |      | 20 |
|  |  | .527 |      |      | 7  |
|  |  | .505 |      |      | 4  |
|  |  | .438 |      |      | 37 |
|  |  | -656 |      |      | 8  |
|  |  | .548 |      |      | 41 |
|  |  | -488 |      |      | 16 |
|  |  | .404 |      |      | 44 |
|  |  | .398 |      |      | 32 |
|  |  | .601 |      |      | 1  |
|  |  | -517 |      |      | 38 |
|  |  | .515 |      |      | 31 |
|  |  | .441 |      |      | 5  |

يتضح من جدول (1) ظهور ستة عوامل متميزة:

الأول تشبعت عليه المفردات أرقام (13، 47، 17، 25، 43، 35، 45، 30، 28). وتدور مفردات هذا العامل حول بناء العلاقات الاجتماعية وبذلك يمكن تسمية هذا العامل "البعد الاجتماعي حيث امتدت تشبعت هذا العامل من (0.44-0.625). والثاني تشبعت عليه المفردات أرقام (9، 33، 10، 39، 27، 29، 3، 11، 46، 48، 15، 18، 36). وتدور مفردات هذا العامل حول تركيب الجسم كنظام متكامل أي فهم كيفية محافظة الجسم على حالة مستقرة والتكيف مع الظروف الخارجية وبذلك يمكن تسمية هذا العامل البعد الفيزيولوجي حيث امتدت تشبعت هذا العامل من (0.34-0.669). والثالث تشبعت عليه المفردات أرقام (24، 12، 14، 6، 19، 23، 42، 22، 26، 2). وتدور حول قدرة الفرد على تحقيق الفاعلية

وحسبت أيضاً معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وكانت علي النحو المبين بالجدول التالي.

### جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

| البعد           | معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس |
|-----------------|--------------------------------------|
| الاجتماعي       | .662**                               |
| الفيزيولوجي     | .228**                               |
| الأكاديمي       | .683**                               |
| الطلاقة اللغوية | .593**                               |
| النفسي          | .610**                               |
| الاستقلالية     | .240**                               |

\*\* ارتباط دال عند مستوي دلالة 0,01

ثبات العوامل المشتقة لمقياس الثقة بالنفس من التحليل العاملي الاستكشافي من خلال جدول (4)

### جدول (4)

معامل ثبات ألفا كرونباك لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده

| ابعاد المقياس   | قيمة معامل ألفا (كرونباك) |
|-----------------|---------------------------|
| الاجتماعي       | .790                      |
| الفيزيولوجي     | .778                      |
| الأكاديمي       | .759                      |
| الطلاقة اللغوية | .776                      |
| النفسي          | .578                      |
| الاستقلالية     | .325                      |
| المقياس ككل     | .774                      |

يتضح من معاملات ثبات ألفا كرونباك ان جميع ابعاد مقياس الثقة بالنفس تتمتع بمعامل ثبات مقبولة ومعتبرة، ماعدا بعد الاستقلالية الذي يعد معامل ثباته غير مقبول وذلك وفقا لـ

\*De Vellis (2016, p 136)

ثانياً مقياس إدارة الذات: self-management scale

### وصف المقياس

أعدت المقياس سناء عبد الزهرة حميد (2019/2018)، ودرجت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة) يتكون المقياس من (20) عبارته موزعة على (3) أبعاد: (إدارة الوقت، وإدارة الضغوط والانفعالات، وإدارة العلاقات). يحتوي المقياس على (18) عبارة موجبة، و(2) عبارة سالبة. والعبارات الموجبة هي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 18، 19، 20)، أما العبارات السالبة هي: (15، 17).

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات:

### البنية العاملية للمقياس

تم التحقق من البنية العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس إدارة الذات، باستخدام برنامج SPSS V.22. وهدفت هذه الخطوة إلى التحقق من صدق المقياس عن طريق الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه. وطبق المقياس وعدد مفرداته (20) مفردة على 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax، واعتماداً على محك كايزر (لا تقل قيمة الجزر الكامن - القيمة المميزة eigen value عن الواحد الصحيح. واستبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (0.03). وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن ظهور (3) عوامل) بجذر كامن قيمته (2.23) فأكثر تفسر (46.62%) من قيمة التباين الكلي للمقياس، ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول رقم (5):

### جدول (5)

\* De Vellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage.

تشبعات مفردات مقياس ادارة الذات بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العائلي الاستكشافي

الضغوط والانفعالات ومعرفة أسبابها وحلها وبذلك يمكن تسمية هذا العامل إدارة الضغوط والانفعالات وامتدت تشبعات هذا العامل من (0.342-0.690).

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الذات:

للتأكد من الاتساق الداخلي للمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (6):

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه في مقياس إدارة الذات

| البعد الثالث<br>إدارة الضغوط<br>والانفعالات |                | البعد الثاني<br>إدارة الوقت |                | البعد الأول<br>إدارة العلاقات |                |
|---|----------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|----------------|
| معامل<br>ارتباطها<br>بالبعد                 | رقم<br>المفردة | معامل<br>ارتباطها<br>بالبعد | رقم<br>المفردة | معامل<br>ارتباطها<br>بالبعد   | رقم<br>المفردة |
| .282  | 15             | .570                        | 1              | .722                          | 8              |
| .589  | 16             | .715                        | 2              | .657                          | 9              |
| .304  | 17             | .720                        | 3              | .756                          | 10             |
| .560  | 18             | .711                        | 4              | .626                          | 11             |
| .507  | 19             | .673                        | 5              | .679                          | 12             |
| .566  | 20             | .682                        | 6              | .668                          | 13             |
|   |                | .680                        | 7              | .590                          | 14             |

جميع الأبعاد دالة عند مستوى دلالة 0.01

وحسبت أيضاً معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات وكانت علي النحو المبين بالجدول التالي.

#### جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

| معامل ارتباطه بالدرجة الكلية<br>للمقياس | البعد                    |
|---|--------------------------|
| .833**                                  | إدارة العلاقات           |
| .823**                                  | إدارة الوقت              |
| .641**                                  | إدارة الضغوط والانفعالات |

| العوامل |        |       | ارقام<br>المفردات |
|---------|--------|-------|-------------------|
| الثالث  | الثاني | الأول |                   |
|         |        | .774  | 10                |
|         |        | .758  | 13                |
|         |        | .727  | 12                |
|         |        | .630  | 8                 |
|         |        | .552  | 9                 |
|         |        | .532  | 11                |
|         |        | .466  | 14                |
|         | .785   |       | 4                 |
|         | .756   |       | 2                 |
|         | .711   |       | 3                 |
|         | .670   |       | 6                 |
|         | .559   |       | 7                 |
|         | .524   |       | 5                 |
|         | .461   |       | 1                 |
| .690    |        |       | 15                |
| .657    |        |       | 81                |
| .621    |        |       | 20                |
| .596    |        |       | 17                |
| .417    |        |       | 91                |
| .342    |        |       | 16                |

يتضح من جدول (5) ظهور ثلاثة عوامل متميزة:

الأول تشبعت عليه المفردات أرقام (10، 13، 12، 8، 9، 11، 14). وتدور مفردات هذا العامل حول بناء العلاقات الاجتماعية وتفاعل الفرد مع الآخرين وبذلك يمكن تسمية هذا العامل إدارة العلاقات حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (0.466-0.774). والثاني تشبعت عليه المفردات أرقام (4، 2، 3، 6، 7، 5، 1). وتدور مفردات هذا العامل حول إدارة واستثمار الوقت دون مضیعة وبذلك يمكن تسمية هذا العامل إدارة الوقت حيث امتدت تشبعات هذا العامل من (0.461-0.785). والثالث تشبعت عليه المفردات أرقام (15، 18، 20، 17، 19، 16). وتدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد علي إدارة

\*\* ارتباط دال عند مستوي دلالة 0,01

ثبات العوامل المشتقة لمقياس إدارة الذات من التحليل العاملي الاستكشافي من خلال جدول (8):

جدول (8)

معامل ثبات ألفا كرونباك لمقياس إدارة الذات

| إبعاد المقياس            | قيمة معامل ألفا (كرونباك) |
|--------------------------|---------------------------|
| إدارة العلاقات           | .797                      |
| إدارة الوقت              | .803                      |
| إدارة الضغوط والانفعالات | .280                      |
| المقياس ككل              | .824                      |

يتضح من معاملات ثبات ألفا كرونباك لمقياس إدارة الذات ان جميع أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مقبولة ومعتبرة، ماعدا بعد إدارة الضغوط والانفعالات الذي يعد معامل ثباته غير مقبول وذلك وفقا لـ (De Vellis, 2016, p 136)\*

ثالثاً: مقياس تقدير الذات: Self- Esteem Scale

وصف المقياس

أعدت المقياس نجلاء إبراهيم أبو الوفا (2017)، ودرجت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي (غالباً، أحياناً، نادراً) يتكون المقياس من (44) عبارة موزعة على (6) أبعاد: (الوعي الذاتي، واحترام الذات، وقبول الذات، وإدارة الذات، والكفاءة الذاتية، والرضا الذاتي). يحتوي المقياس على (41) عبارة موجبة، و(3) عبارات سالبة.

العبارات الموجبة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44)

العبارات السالبة (27، 28، 29)

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات

البنية العاملية للمقياس

تم التحقق من البنية العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس تقدير الذات، باستخدام برنامج SPSS V.22. وهدفت هذه الخطوة إلى التحقق من صدق المقياس عن طريق الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه. وطبق المقياس وعدد مفرداته 44 مفردة على 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax، واعتماداً على محك كايزر (لا تقل قيمة الجزر الكامن- القيمة المميزة eigen value عن الواحد الصحيح. واستبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (0.03). وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن ظهور (6 عوامل) بجذر كامن قيمته (1.956) فأكثر تفسر (44.45%) من قيمة التباين الكلي للمقياس، ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول رقم (9):

جدول (9)

تشعبات مفردات مقياس تقدير الذات بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

| أرقام المفردات | العوامل |        |        |        |        |        |
|----------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                | الأول   | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس |
| 39             | .693    |        |        |        |        |        |
| 41             | .658    |        |        |        |        |        |
| 34             | .639    |        |        |        |        |        |
| 33             | .615    |        |        |        |        |        |
| 37             | .613    |        |        |        |        |        |
| 32             | .565    |        |        |        |        |        |
| 43             | .549    |        |        |        |        |        |
| 40             | .543    |        |        |        |        |        |
| 13             | .424    |        |        |        |        |        |
| 35             | .413    |        |        |        |        |        |
| 12             | .332    |        |        |        |        |        |
| 9              | .692    |        |        |        |        |        |

\* De Vellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage.

المفردات أرقام (9، 22، 15، 14، 3، 11، 24، 10، 38، 21، 7). وتدور مفردات هذا العامل حول تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة وبذلك يمكن تسمية هذا العامل احترام الذات حيث امتدت تشبعت هذا العامل من (0.316-0.692). والثالث تشبعت عليه المفردات أرقام (17، 26، 6، 18، 44، 42). وتدور مفردات هذا العامل حول الانتباه إلى الطريقة التي يفكر ويشعر بها الفرد وبذلك يمكن تسمية هذا العامل الوعي الذاتي وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.456-0.611). والعامل الرابع تشبعت عليه المفردات أرقام (6، 1، 5، 2، 8، 23، 25، 19). وتدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد على توجيه مشاعره وامكانياته نحو الهدف الذي يسعى لتحقيقه وبذلك يمكن تسمية هذا العامل إدارة الذات وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.317-0.578). والعامل الخامس تشبعت عليه مفردات أرقام (31، 30، 4، 20، 36). وتدور مفردات هذا العامل حول قبول الفرد لجميع صفاته وسماته سواء كانت سلبية او إيجابية وبذلك يمكن تسمية هذا العامل قبول الذات وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.392-0.656). وأخيراً العامل السادس تشبعت عليه المفردات أرقام (27، 28، 29). وتدور مفردات هذا العامل حول اتزان الفرد الداخلي مما يجعله يتقبل ما لا يجب من أمور وبذلك يمكن تسمية هذا العامل الرضا الذاتي وامتدت تشبعت هذا العامل من (0.541-0.756).

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس تقدير الذات:

للتأكد من الاتساق الداخلي للمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (10):

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه في مقياس تقدير الذات

| البعد الأول<br>الكفاءة الذاتية |                | البعد الثاني<br>احترام الذات |                | البعد الثالث<br>الوعي الذاتي |                | البعد الرابع<br>إدارة الذات |                | البعد الخامس<br>قبول الذات |                | البعد السادس<br>الرضا الذاتي |                |
|--------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|------------------------------|----------------|
| معامل<br>الترتيب               | رقم<br>المرتبة | معامل<br>الترتيب             | رقم<br>المرتبة | معامل<br>الترتيب             | رقم<br>المرتبة | معامل<br>الترتيب            | رقم<br>المرتبة | معامل<br>الترتيب           | رقم<br>المرتبة | معامل<br>الترتيب             | رقم<br>المرتبة |
| 0.756                          | 27             | 0.743                        | 28             | 0.541                        | 29             |                             |                |                            |                |                              |                |

|    |      |  |  |  |  |
|----|------|--|--|--|--|
| 22 | .572 |  |  |  |  |
| 15 | .569 |  |  |  |  |
| 14 | .560 |  |  |  |  |
| 3  | .544 |  |  |  |  |
| 11 | .531 |  |  |  |  |
| 24 | .483 |  |  |  |  |
| 10 | .466 |  |  |  |  |
| 38 | .399 |  |  |  |  |
| 21 | .326 |  |  |  |  |
| 7  | .316 |  |  |  |  |
| 17 | .611 |  |  |  |  |
| 26 | .590 |  |  |  |  |
| 16 | .582 |  |  |  |  |
| 18 | .527 |  |  |  |  |
| 44 | .477 |  |  |  |  |
| 42 | .456 |  |  |  |  |
| 6  | .578 |  |  |  |  |
| 1  | .543 |  |  |  |  |
| 5  | .513 |  |  |  |  |
| 2  | .477 |  |  |  |  |
| 8  | .472 |  |  |  |  |
| 23 | .432 |  |  |  |  |
| 25 | .411 |  |  |  |  |
| 19 | .317 |  |  |  |  |
| 31 | .656 |  |  |  |  |
| 30 | .622 |  |  |  |  |
| 4  | .598 |  |  |  |  |
| 20 | .448 |  |  |  |  |
| 36 | .392 |  |  |  |  |
| 27 | .756 |  |  |  |  |
| 28 | .743 |  |  |  |  |
| 29 | .541 |  |  |  |  |

يتضح من جدول (9) ظهور ستة عوامل متميزة:

الأول تشبعت عليه المفردات أرقام (39، 41، 34، 33، 37، 32، 43، 40، 13، 35، 12). وتدور مفردات هذا العامل حول معتقدات الفرد حول قدرته حول القيام بعمل ما وبذلك يمكن تسمية هذا العامل بالكفاءة الذاتية حيث امتدت تشبعت هذا العامل من (0.332-0.693). والثاني تشبعت عليه

## جدول (12)

ثبات العوامل المشتقة لمقياس تقدير الذات من التحليل العاملي الاستكشافي

| ابعد المقياس    | قيمة معامل ألفا (كرونباك) |
|-----------------|---------------------------|
| الكفاءة الذاتية | .871                      |
| احترام الذات    | .836                      |
| الوعي الذاتي    | .599                      |
| إدارة الذات     | .702                      |
| قبول الذات      | .669                      |
| الرضا الذاتي    | .608                      |
| المقياس ككل     | .918                      |

| ها   | ها | ها   | ها | ها   | ها | ها   | ها | اظهارها | ها |      |    |
|------|----|------|----|------|----|------|----|---------|----|------|----|
| .806 | 27 | .746 | 4  | .508 | 1  | .315 | 6  | .641    | 3  | .580 | 12 |
| .777 | 28 | .635 | 20 | .684 | 2  | .598 | 17 | .594    | 7  | .693 | 13 |
| .657 | 29 | .655 | 30 | .616 | 5  | .619 | 18 | .721    | 9  | .695 | 32 |
|      |    | .681 | 31 | .482 | 6  | .668 | 26 | .579    | 10 | .712 | 33 |
|      |    | .564 | 36 | .694 | 8  | .633 | 42 | .730    | 11 | .672 | 34 |
|      |    |      |    | .519 | 19 | .656 | 44 | .584    | 14 | .543 | 35 |
|      |    |      |    | .564 | 23 |      |    | .696    | 15 | .658 | 37 |
|      |    |      |    | .489 | 25 |      |    | .452    | 21 | .683 | 39 |
|      |    |      |    |      |    |      |    | .657    | 22 | .615 | 40 |
|      |    |      |    |      |    |      |    | .629    | 24 | .715 | 41 |
|      |    |      |    |      |    |      |    | .503    | 38 | .699 | 43 |

رابعا مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

social media scale

وصف المقياس

أعد المقياس بسمة حسين عيد يوسف (٢٠١٦)، ودرجت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي (نعم، إلى حد ما، لا) يتكون المقياس من (30) عبارة يحتوي المقياس على (22) عبارة موجبة، و(8) عبارة سالبة. والعبارات الموجبة هي: 1،18،17،16،15،14،13،12،11،10،8،7،6،4،3،2) (28،27،24،23،22،9) اما العبارات السالبة هي: (29،26،25،21،20،9،5،1).

الخصائص السيكومترية لمقياس مواقع التواصل الاجتماعي:

البنية العاملية للمقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تم التحقق من البنية العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس مواقع التواصل الاجتماعي، باستخدام برنامج SPSS V.22. وهدفت هذه الخطوة إلى التحقق من صدق المقياس عن طريق الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه. وطبق المقياس على 166 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس باستخدام طريقة المكونات

جميع الأبعاد دالة عند مستوى دلالة 0.01

وحسبت أيضاً معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وكانت على النحو المبين بالجدول التالي.

## جدول (11)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

| معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس | البعد           |
|--------------------------------------|-----------------|
| .876**                               | الكفاءة الذاتية |
| .877**                               | احترام الذات    |
| .738**                               | الوعي الذاتي    |
| .762**                               | إدارة الذات     |
| .687**                               | قبول الذات      |
| -.030                                | الرضا الذاتي    |

\*\* ارتباط دال عند مستوي دلالة 0,01

ثبات العوامل المشتقة لمقياس تقدير الذات من التحليل العاملي

الاستكشافي من خلال جدول (12)



الأساسية، والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس varimax، واعتماداً على محك كايزر (لا تقل قيمة الجزر الكامن- القيمة المميزة eigen value عن الواحد الصحيح. واستبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (0.03). وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود عامل واحد تدرج تحته 30 مفردة بجذر كامن قيمته (0.203) فأكثر تفسير (100%) من قيمة التباين الكلي للمقياس

الاتساق الداخلي لمقياس مواقع التواصل الاجتماعي:

للتأكد من الاتساق الداخلي للمفردات المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس جدول(13):

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

| المفردة | معامل ارتباطها بالمقياس | المفردة | معامل ارتباطها بالمقياس |
|---------|-------------------------|---------|-------------------------|
| 1       | .541**                  | 16      | .694**                  |
| 2       | .492**                  | 17      | .740**                  |
| 3       | .327**                  | 18      | .740**                  |
| 4       | .596**                  | 19      | .560**                  |
| 5       | .619**                  | 20      | .525**                  |
| 6       | .594**                  | 21      | .505**                  |
| 7       | .543**                  | 22      | .659**                  |
| 8       | .514**                  | 23      | .650**                  |
| 9       | .258**                  | 24      | .593**                  |
| 10      | .491**                  | 25      | .711**                  |
| 11      | .516**                  | 26      | .591**                  |
| 12      | .647**                  | 27      | .482**                  |
| 13      | .652**                  | 28      | .665**                  |
| 14      | .052                    | 29      | .632**                  |
| 15      | .574**                  | 30      | .548**                  |

\*\* ارتباط دال عند مستوى دلالة 0,01

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباك 0.923.

الأساليب الإحصائية :-

استعانت الباحثات في هذه الدراسة بالأساليب الإحصائية الأتية

الاتساق الداخلي

معامل ثبات (ألفا كرونباك)

صدق التحليل العاملي الاستكشافي

نتائج الدراسة وتفسيرها

تمت الاجابة على أسئلة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط باستخدام برنامج SPSS V.22 بين مقياس الثقة بالنفس وإدارة الذات وتقدير الذات وحجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

1-الأجابة على السؤال الأول

ما طبيعية العلاقة بين الثقة بالنفس وإدارة الذات؟

للإجابة على السؤال الأول تم حساب معامل الارتباط بين

الثقة بالنفس وإدارة الذات وكانت قيمته 0.500\*\* وتبين من

هذه القيمة أنه توجد علاقة موجبه ذات دلالة إحصائية بين الثقة

بالنفس وإدارة الذات عند مستوى دلالة 0.01

2- الإجابة على السؤال الثاني

ما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات؟

للإجابة على السؤال الثاني تم حساب معامل الارتباط بين

الثقة بالنفس وتقدير الذات وكانت قيمته 0.380\*\* وتدل هذه

القيمة على أنه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة

بالنفس وتقدير الذات عند مستوى دلالة 0.01 واتفق ذلك مع

دراسة (أشرف محمد أحمد، 2016) التي كانت تهدف لمعرفة

العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب

المرحلة الثانوية وتوصلت النتائج إلى أن السمة العامة للثقة بالنفس

تتميز بالارتفاع لدى طلاب المرحلة الثانوية وتوجد علاقة ارتباطية

بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى هؤلاء الطلاب

3-ما طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس واستخدام مواقع

التواصل الاجتماعي؟

تم حساب معامل الارتباط بين الثقة بالنفس ومواقع التواصل

الاجتماعي وكانت قيمته 0.062 ويدل ذلك على أنه لا توجد

علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس واستخدام مواقع التواصل

الاجتماعي وذلك يتعارض مع دراسة (همت مصطفى، 2016)

التي توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين استخدام

مواقع التواصل الاجتماعي (القيس بوك) والثقة بالنفس مما يعكس

أهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الناحية النفسية.

الخاتمة

تعرضت الدراسة الحالية لمفهوم الثقة بالنفس كمحاولة أولية لتناول هذا المفهوم في البيئة العربية، وارتباطه بثلاثة متغيرات وهما (إدارة الذات وتقدير الذات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي). حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة الدور المحوري الذي لعبته الثقة بالنفس كمتغير مستقل بين إدارة الذات وتقدير الذات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي (متغيرات تابعه). حيث يحتاج هذا المفهوم لمزيد من الدراسة والبحث نظراً لحدائته في البيئة العربية. حيث أن حدود الدراسة الحالية لا تسمح بدراسة

الثقة بالنفس مع متغيرات نفسية أخرى كثيرة علي درجة من الأهمية

وكانت أهم النتائج :

- 1-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وإدارة الذات عند مستوى دلالة 0.01
- 2- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات عند مستوى دلالة 0.01
- 3-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم  
(وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ)

في البداية كل الشكر لله سبحانه وتعالى الذي وفقنا لإتمام هذا المشروع على أكمل وجه

ثم نتوجه بالشكر والتقدير على الجهود العظيمة التي تم بذها من أجل إخراج مشروع النخرج بهذا الشكل المتألق العظيم ولم تكن هذه الدراسة ممكنة لولا الدعم الاستثنائي من دكتورنا التي نود أن نوجه لها الشكر العظيم أ.م.د/عائشة أحمد أبو سريع

لقد كانت معرفتها واهتمامها الشديد بالتفاصيل مصدر إلهام وأبقى عملنا على المسار الصحيح من أول البداية الحقيقية لهذا البحث وصولاً إلى قائمة المراجع

ونتوجه أيضاً بالشكر الجزيل للدكتورة نجاة عبد الله على مساعدتها الكثيرة لنا ووقتها وجهدها المبذول من أجل مساعدتنا ونشكر الجميع على الوقوف بجوارنا في فترة العمل على مشروع تخرجنا حيث كان هذا الأمر من أصعب الأمور التي حدثت لنا ولكنها مرت بسلام والحمد لله

المراجع

DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA:

أسعد يوسف ميخائيل(1998). *مشكلات الطفولة والمراهقة*.

دار الآفاق الجديدة. لبنان

أشرف محمد أحمد (2016). *الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات*

لدى طلاب المرحلة الثانوية بالخرطوم. *المجلة العلمية*

لجامعة الإمام المهدي، (8)، ص 282-245.

أزهار محمد السباب (2016) *التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى*

طلبة المرحلة الأولى - كلية الآداب. *مجلة الأستاذ*, 2

(219)، 409-440.

ايهاب شحاته (٢٠١٠). *العلاقة بين ادارته الذات وضغوط*

الدراسة لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية *مجلة*

*دراسات نفسية وتربوية* مجلد 11 ع (2)، ص 238

يونس، تونسية. (2012). *تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل*

*الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين*

*المكفوفين* - رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير غير

منشورة [ جامعة مولود معمري- تيزي وزو- كلية

العلوم الإنسانية والاجتماعية

جون هارتلي (2007). *الصناعات الإبداعية* (بدر السيد

سليمان، ترجمة؛ ط. 2) عالم المعرفة.

الثالث) "تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة"، المنصورة، جمهورية مصر العربية

منال الصمادي ولبي السوداني (2018). تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية. مجلة كلية التربية، المجلد (42) الجزء الثاني، ص. (247)

محمود احمد أبو مسلم، فؤاد حامد المواني (2012). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة. ع (34)، ص 150-155

محمود العميان (2005). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال (ط. 3). دار وائل للنشر والتوزيع.

نوال خضر (2006). القلق والثقة بالنفس لدى العوانس وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة أم درمان الإسلامية

همت مختار مصطفى (2016). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى طلاب المؤسسات الإيوائية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، المجلد 35-167 الجزء 2، ص 281-351.

حسني عوض. (2012) تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على درجة تقدير الذات وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب. مجلة كلية التربية، العدد (167)، ص 292

حسين هشيمي (2015). العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي (ط. 1). دار اسامة للنشر والتوزيع.

رباب محمد (2014). تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تشكيل النسق القيمي الأخلاقي للشباب السعودي. المجلة العربية للإعلام والاتصال، العدد (11)، ص 89-168.

زاهر راضي (2003). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، عمان: مجلة التربية، ع (15)، ص 777-778

سعود العجمي (2015). دور شبكات التواصل الاجتماعي في بناء النقاش حول القضايا السياسية والاجتماعية بدولة الكويت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القاهرة كلية الإعلام.

سميرة طرح (2013). تقدير الذات وفعالية الأنا عند المصاب بداء السكري (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة.

علي محمود (1998) الرعاية الاجتماعية مكتبة القاهرة الحديثة. القاهرة.

فادية كامل حمام (2010). الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل. مجلة العلوم التربوية والنفسية. مجلد (2). ص 81-40

فؤاد محمد زايد (2007). الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين وغير اليمنيين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقته ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية جامعة دمشق.

منى، مصطفى الزاكي. ايناس، عبد المعز الشامي. (2011). العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطلبة المعلمة في كلية الاقتصاد المتري جامعة الأزهر. المؤتمر السنوي (العربي السادس) - الدولي