



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في
خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى
طلبة كلية التربية مدمني استخدام مواقع التواصل
الاجتماعي**

إعداد

د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

mohammed4675883@gmail.com

تاريخ استلام البحث : ٢٨ مايو ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ١٢ يونيو ٢٠٢٤ م

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، تكونت عينة البحث من (٤٤) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٠)، بمتوسط عمري قدره (١٩,٤٣) عامًا، وانحراف معياري قدره ($\pm ٠,٢٤$) عامًا، فُسِّمت إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، تلقت التدريب على بعض مهارات إدارة الذات عددهم (٢٢) طالبًا وطالبة، ومجموعة ضابطة، لم تتلق التدريب على هذه المهارات عددهم (٢٢) طالبًا وطالبة، اشتملت أدوات البحث على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي إعداد/ عمران (٢٠١٧)، مقياس إدارة الذات إعداد/ رضوان (٢٠١٣)، مقياس الاستهواء الفكري إعداد/ مهدي (٢٠٢٢)، استبيان الانفعالات الأكاديمية (الجزء الخاص بالانفعالات الأكاديمية السلبية) إعداد / صقر، أبوقورة (٢٠٢٣)، والبرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات إعداد/ الباحث، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياسي الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في اتجاه القياس التتبعي؛ مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات ذا فعالية في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات، الاستهواء الفكري، الانفعالات الأكاديمية

السلبية، إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

The Effectiveness of a Training Program Based on some of Self-Management skills in reducing intellectual distraction and negative academic emotions Among social Media addicted Faculty of Education students

Dr/ Mohammed Ibrahim Abo Elsoud Khalil

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education.

University of Kafr El Sheikh

mohammed4675883@gmail.com

Abstract:

This research aimed to detect The Effectiveness of a Training Program Based on some of Self-Management skills in reducing intellectual distraction and negative academic emotions among social Media addicted Faculty of Education students, the research sample consisted of (44) (male and female) university students in (2nd) university year, faculty of Education, University of Kafr El Sheikh, age between (19-20) years, with age mean (19.43) year and deviation (± 0.24), divided into (2) equivalent groups: an experimental group (22) (male and female) university students had the Training on some of Self-Management skills and a control group (22) (male and female) university students hadn't the Training on some of Self-Management skills, and the research tools included social Media addiction scale (prepared by/ Omran, 2017), Self-Management scale (prepared by/ Radwan, 2013), intellectual distraction scale (prepared by/ Mahdy, 2022), Academic emotions questionnaire (part of negative academic emotions) (prepared by/ Saqr & Abo Qura, 2023) and the training program on some of Self-Management skills (prepared by/ the researcher), The research relied on the quasi-experimental approach, and by using the t-test to indicate the differences between the paired and independent means, the research reached a set of results, as there are statistically significant differences between the average scores of the experimental and control groups students in the post-measurement on intellectual distraction and negative academic emotions scales for the experimental group, there are statistically significant differences between the average scores of the experimental group students in the post- and follow-up measurement on intellectual distraction and negative academic emotions scale for the follow-up measurement; that refers to that Training Program Based on some of Self-Management skills had effectiveness in reducing intellectual distraction and negative academic emotions among social Media addicted Faculty of Education students.

Key Words: Self-Management Skills, Intellectual Distraction, Negative Academic Emotions, Social Media Addiction.

المقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل التعليم؛ حيث إنها المنوطة بإعداد جيل قادر على بناء المجتمع، فالشباب ثروة بشرية إذا ما أحسن استغلالها، وتستقبل الجامعة عديداً من الطلبة الذي يختلفون في المعارف والمهارات والاتجاهات والسلوكيات، وعن طريق عملية التأثير والتأثر ببعضهم البعض أثناء التعلم قد يتبنى بعض الطلاب أفكاراً واتجاهات وانفعالات وسلوكيات الآخرين، كما أن الشباب في المرحلة الجامعية يعيشون كثيراً من التناقضات والأزمات والشائعات والضغوط النفسية في ظل التغيرات السريعة في عالم المعرفة والتكنولوجيا والاتصالات التي تنعكس على معظم المجتمعات، وتترك بصمتها على سلوكهم وتلقي بظلالها على أفكارهم وانفعالاتهم وتوجهاتهم الحالية والمستقبلية.

ويشير كيريري، قحل (٢٠٢١، ٣٢٣) إلى أن إدمان الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بهم إلى سوء التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها؛ ممّا ينتج عنه أضرار فادحة في كافة المجالات، منها: التشوهات المعرفية، وتقبل وتصديق لآراء والأفكار والمعتقدات التي تطرح على تلك المواقع دون تدقيق وتمحيص ووجود أدلة منطقية، واضطرابات نفسية كالقلق والعزلة الاجتماعية، وتغلغل مشاعر اليأس والاكتئاب.

وأشارت العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى انتشار ظاهرة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي أوصت بضرورة دراسة هذه الفئة من الطلاب وأهم خصائصهم ومظاهرهم المعرفية والانفعالية والسلوكية، والسعي نحو تقديم كافة التدخلات النفسية والتدريبية التي من شأنها أن تقلل المظاهر السلبية الناتجة عن إدمانهم لتلك المواقع، مثل دراسة كلّ من: (Sullivan&Paradise(2012)، (Anise&Hung(2013)، حسين وآخرون (٢٠١٥)، الأعظمي(٢٠١٥)، يونس(٢٠١٦)، أسماء (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، عمارة (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، الشيتي (٢٠١٨)، الناصر (٢٠١٩)، عسكر (٢٠٢٠)، التشكيلي (٢٠٢٠)، كيريري وقحل (٢٠٢١)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣).

ويذكر الأعظمي (٢٠١٥، ٢٤) في ظل التطورات الحديثة والتقدم في مجال الاتصالات والتكنولوجيا، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي المتنوعة، برزت أحد الظواهر النفسية السلبية المؤثرة سلبيًا على طلبة الجامعة وهي ظاهرة القابلية للاستهواء **Suggestibili**

والملاحظ تزايدها ووضوح خطرهما على الأفراد والمجتمع؛ حيث تعني سرعة التصديق والتسليم الفوري لأفكار وآراء وانفعالات وتوجهات الآخرين التي يتم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي دون تمحيص وتدقيق وتبصر ونقد لها، فضلاً عن عدم توافر الأدلة والشواهد والمبررات المنطقية لتصديقها؛ لذلك يقع الفرد ضحية للشائعات والخرافات والرسائل الموجهة المدمرة له ولمجتمعه، ويدعم ذلك جبار (٢٠٢١، ٤٠٩) حيث إنَّ انتشار وسائل الاتصال الحديثة وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي قد ساعد في بثِّ رسائل موجهة ومدمرة لدى طلبة الجامعة، عن طريق ما تحتويه من ثقافات وآراء وأفكار واتجاهات سلبية مدمرة للأفراد والمجتمع، وأصبح العديد من الطلاب فريسة لهذه الرسائل عن طريق سرعة تصديقها والتسليم بها دون نقد وتمحيص كافٍ وتوافر الأدلة المنطقية؛ الأمر الذي قد يسفر عن العديد من الانحرافات الفكرية والسلوكية والمشكلات النفسية لديهم، ويدعم ذلك أحمد (٢٠٢٤، ٨٦) في أن الاستهواء الفكري من الظواهر النفسية الخطيرة على الفرد والمجتمع حيث تساعد في تقبل الفرد للأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية المغلوطة وممارستها فعلياً وتشجيع الآخرين على ممارستها مما يؤدي ذلك بالضرر على الفرد ومجتمعه، ومن الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أشارت إلى انتشار ظاهرة القابلية للاستهواء لدى طلبة الجامعة دراسة كـلِّ من: (Borch(2001)، Sharma(2006)، كـمال وعثمان (٢٠١٠)، (Ottagaar&Cuppens(2012)، خليل (٢٠١٢)، (Megroarty&Thomson(2013)، محمد (٢٠١٦)، الجبوري (٢٠١٧)، سالم (٢٠١٧)، خضر (٢٠٢٢)، عسكر (٢٠٢٠)، زيبيدي (٢٠٢٠)، نصار (٢٠٢٠)، جبار (٢٠٢١)، كيري وقحل (٢٠٢١)، النواجحة (٢٠٢١)، (Pachaiappan(2023)، أحمد (٢٠٢٤).

ويشير عمار (٢٠١٦، ٤٥٦) إلى أن القابلية للاستهواء تتضمن الجانب الوجداني والسلوكي والفكري، لكن يُعدُّ أهم وأخطر أنواع أو أشكال الاستهواء لدى طلبة الجامعة هو الاستهواء الفكري Intellectual suggestibility باعتباره المحرك الرئيس لباقي أنواع الاستهواء ويعني تقبل الفرد لآراء وأفكار الآخرين وتصديقها والتسليم بها دون نقد أو تمحيص بالرغم من عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذا الأفكار والمعتقدات، ويذكر الطراونة (٢٠١٨، ١٢٠) أنه ميل الفرد نحو تقبل أفكار ومعتقدات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها، وفي هذا الصدد يشير (Taal&Bachmann(2020,507 إلى أنه قبول الفرد لأفكار

ومعتقد فرد آخر كما هي دون نقدها والتدقيق بها، وتدعم ذلك مهدي (٢٠٢٢، ١١) في أنه تقبل الفرد أفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، ويشير أحمد (٨٨، ٢٠٢٤) إلى أن الاستهواء الفكري يعني تقبل الفرد للأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية المغلوطة وممارستها فعلياً وتشجيع الآخرين على ممارستها دون تدقيق وتمحيص ونقد كاف لهذه الأفكار مما يؤدي ذلك بالضرر بالفرد ومجتمعه.

ويذكر علي (١٢٩، ٢٠١٧) أن الاستهواء الفكري كأحد أشكال الاستهواء يُعد أخطر الظواهر النفسية على الأفراد لا سيما طلبة الجامعة؛ وذلك لآثاره السلبية الخطيرة على الفرد والمجتمع؛ حيث يجعل الفرد خاضعاً لأفكار وآراء الآخرين أو جماعة معينة دون نقد لها وتمحيص؛ الأمر الذي يجعله يتشرب تلك الأفكار والآراء منهم وينفذ ما يريدون منه دون نقاش وذلك يظهر جلياً في سلوكيات التطرف الفكري والإرهاب والاتجاهات الدينية والاجتماعية غير السوية داخل المجتمع، وتشير مهدي (١٦، ٢٠٢٢) إلى أن الاستهواء الفكري من أكثر المشكلات خطورة على الفرد والمجتمع؛ لما يحمله من آثار سلبية، منها: ضعف القدرة على التمييز والنقد الأفكار والآراء الصحيحة وغير الصحيحة، وسرعة التصديق والتسليم بأفكار الأفراد والجماعات دون تمحيصها وتبصر الأمور، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث العديد من الانحرافات السلوكية الخطيرة عندما يكون الاستهواء مرتبطاً بنماذج سيئة من الأفراد أو الجماعات، ويدعم ذلك النجار، النجار (٣٧٩، ٢٠٢٣) حينما أشار إلى أن الاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة يؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي والبناء النفسي لهم، وحدث قصور في الهوية الشخصية داخل الجامعة وخارجها، وتبني أفكار وآراء مدمرة تلحق الضرر بهم وبالجامعة والمجتمع.

وأشارت العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري كأحد أهم وأخطر أنواع الاستهواء لدى طلبة الجامعة، وأوصت بأهمية إجراء العديد من البرامج التدريبية والإرشادية للحد من انتشاره لديهم؛ لما له من آثار وخيمة على الفرد والمجتمع، مثل دراسة كل من: (Sharma(2006)، Borch(2001)، أبو رياح (٢٠٠٦)، كمال وعثمان (٢٠١٠)، المعموري (٢٠١١)، Arnold(2014)، السيد (٢٠١٧)، الخليوي (٢٠١٧)، عطالله (٢٠١٧)، التشكيلي (٢٠٢٠)، عمار (٢٠٢١)، جبار (٢٠٢١)، باشه

(٢٠٢١)، مهدي (٢٠٢٢)، النجار والنجار (٢٠٢٣)، أحمد (٢٠٢٤).

وتُعد الانفعالات الأكاديمية **Academic Emotions** أحد الأسس المهمة في التعليم لسببين: الأول أن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تؤثر على اهتمامات الطلاب، واندماجهم، وتحصيلهم، ونمو شخصيتهم، والثاني أن الانفعالات تعتبر ركيزة أساسية بالنسبة للصحة النفسية؛ ممّا يعني أنه يجب أخذها في الاعتبار كنواتج تعليمية مهمة في حد ذاتها، وعلى ذلك فإنّ التعليم الجيد ينبغي أن يهتم بمشاعر وانفعالات ورغبات وتوجهات الطلاب (Pekrun & Goetz, 2002,95).

ويدعم ذلك المنشاوي (٢٠١٦، ٢٥٥) في أن التعليم يحدث بمشاركة كاملة لجميع جوانب شخصية الطالب والمتمثلة في الجوانب المعرفية والوجدانية والجسمية، فالقصور في أي جانب يؤثر بالسلب على الجانبين الآخرين؛ ومن ثمّ ينخفض تحصيل الطالب؛ لذلك ينبغي وضع الجوانب الانفعالية الوجدانية للطلاب في عين الاعتبار أثناء التعليم، فالمواقف التربوية التي يتعرض لها الطلاب، كحضور قاعة الدراسة والاستماع لشرح الدرس أو المحاضرة والمذاكرة وتطبيق الاختبارات التحصيلية وغير ذلك، تستثير انفعالات الطلاب، فبعضهم يشعرون بانفعالات إيجابية، مثل: الاستمتاع بتعلم المواد الدراسية، والفخر بإنجازاتهم الأكاديمية، والأمل في الحصول على أفضل الدرجات التحصيلية، والبعض الآخر من الطلاب يشعرون بالملل والضجر من دراسة المواد الدراسية، والقلق أو الخوف أو الغضب عندما يطلب منهم تنفيذ مهام تعليمية وعند أداء الاختبارات التحصيلية؛ ممّا يؤدي لحصولهم على درجات تحصيلية منخفضة تدفعهم للشعور بالخجل من فشلهم؛ ومن ثمّ الشعور باليأس في تحقيق درجات تحصيلية مرتفعة، ويطلق على كل هذه الانفعالات والمشاعر التي يشعر بها الطلاب في البيئة التعليمية بالانفعالات الأكاديمية.

ويشير (Homer & Hayward 2011,5) إلى أن الانفعالات الأكاديمية التي تحدث للطلاب داخل العملية التعليمية تنقسم إلى نوعين، هما: الانفعالات الأكاديمية الإيجابية **Positive Academic Emotions** وتتضمن شعور الطالب بالاستمتاع بالتعلم، والأمل في التعلم، والفخر بالإنجازات، والانفعالات الأكاديمية السلبية **Negative Academic Emotions** وتتضمن شعور الطالب بالغضب أثناء تواجده في حجرة الدراسة، والقلق والخوف أثناء التعلم، واليأس في تحقيق إنجازات تعليمية أو الحصول على درجات مرتفعة

أثناء التعلم، والخجل من الآخرين عند الفشل في التعلم، والملل والضجر من دراسة محتويات المواد التعليميّة.

ويذكر شلبي (٢٠١٧، ٢١١) أن الانفعالات الأكاديمية السلبية تتضمن الخجل و الملل و الغضب والقلق واليأس أثناء التعلم وتؤدي إلى خفض مستوى دافعية المتعلمين أثناء التعلم و تشتت انتباههم وتركيزهم مما يؤثر بالسلب على أدائهم، بالإضافة إلى ضعف مستوى الثقة بالنفس والنظرة السلبية للذات والحياة، والعزوف عن المشاركة والتفاعل الاجتماعي أثناء التعلم؛ مما قد يؤدي ببعض المتعلمين إلى التوقف عن الدراسة.

وفي هذا الصدد يشير صقر، أبو قورة (٢٠٢٣، ٣٤) إلى أن الانفعالات الأكاديمية السلبية المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم مثل: القلق، الخجل، تعكس حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر أثناء السياق الأكاديمي سواء أثناء المحاضرات أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات.

وثمة الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أوصت بضرورة الاهتمام بدراسة الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وتقديم العديد من البرامج التدريبية والإرشادية لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية، وتحسين الانفعالات الأكاديمية الايجابية لديهم، مثل: (Pekrun,etal.,(2002)، Sullivan&Paradise(2012)، (2012)، Ottagaar & Cuppens، Anise&Hung(2013)، المنشأوي (٢٠١٦)، عطاسه (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، شلبي (٢٠١٧)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، عطيه (٢٠٢٤).

ويذكر عمارة (٢٠١٧، ٨٧) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المترتبة عليه من انحرافات فكرية ومشكلات نفسية تتمثل في: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية، ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها، وحسن استغلال الوقت اليومي، مقاومة فكرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بعزيمة وثقة في النفس من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، وزيادة مستوى العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، مع الاستعانة بمساعدة

الاختصاصيين النفسيين وبرامجهم العلاجية المتنوعة، وترتبط هذه الحلول بمهارات إدارة الذات **Self-Management**.

ويشير (King-Sears, 2008, 65) إلى أن إدارة الذات تساعد المتعلمين في الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ القرارات ومعرفة الجوانب المراد تحسينها؛ حيث يقل اعتمادهم على الآخرين لمساعدتهم في ضبط سلوكياتهم، وزيادة مستوى الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية وحسن استغلال الوقت لتحقيق الأهداف المنشودة والوصول لأفضل أداء تعليمي، وتدعم ذلك رضوان (٢٠١٣، ٥) في أن إدارة الذات هي مجموعة من المهارات التي يستخدمها المتعلم في المواقف الحياتية والتعليمية لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، وتتضمن: إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، والدافعية الذاتية، وإدارة الوقت.

وتشير العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الذات أو بعض مهاراتها والقابلية للاستهواء بصفة عامة أو الاستهواء الفكري بصفة خاصة لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل دراسة كل من: (Ottagaa & Cuppens, 2012)، حسين وآخرون (٢٠١٥)، زبيدي (٢٠١٥)، فاطمة (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، كيري، قحل (٢٠٢١)، خضر (٢٠٢٢) (Ghasemi, 2022)، وكذلك تُوجد العديد من الدراسات والبحوث النفسية ذات الصلة التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الذات أو بعض مهاراتها والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل دراسة كل من: (Pekrun, et al., 2002)، الجهني (٢٠١١)، الخطيب (٢٠١٥)، الخليوي (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، الناصر (٢٠١٩)، القرشي (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣).

ومن العرض السابق فإن طلاب الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذين يتعرضون لظاهرة الاستهواء الفكري؛ حيث تقبل أفكار وآراء وتوجهات الآخرين وتصديقها والتسليم بها وتنفيذها بشكل فوري دون تدقيق وتبصر للأمر، واستخدام التفكير النقدي وتوافر الأدلة والمعلومات الكافية للتصديق، وما يترتب على ذلك من ظهور انفعالات أكاديمية سلبية لديهم أثناء التعلم داخل حجرة الدراسة وخارجها، مثل: القلق والملل واليأس،

والخجل والحزن عند التعلم، بحاجة ماسة إلى خفض الاستهواء الفكري وما يصاحبه من مشاعر وانفعالات أكاديمية سلبية، وذلك عن طريق تدريبهم على بعض مهارات إدارة الذات؛ حيث إنها تساعدهم على مقاومة الأفكار المغلوطة والشائعات التي تبثها مواقع التواصل الاجتماعي، وعدم تصديقها والتسليم بها إلا عند توافر الأدلة والبراهين التي تؤكد صحتها ومن مصادر موثوق بها؛ ومن ثمَّ التخلص من الانفعالات والمشاعر الأكاديمية السلبية كالغضب والحزن والقلق، والملل واليأس الأكاديمي أثناء التعلم.

مشكلة البحث:

بدأ إحساس الباحث بالمشكلة من خلال تدريسه للعديد من المقررات الدراسية لجميع الفرق الدراسية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، فضلاً عن تفاعله المستمر مع معظم طلبة الكلية من خلال عمله مُنسقاً عامّاً للأنشطة الطلابية؛ حيث لاحظ الباحث كثرة شكاوى الطلاب سواء بشكل جماعي أثناء المحاضرات أو بشكل فردي بعد المحاضرات، أو أثناء عقد ورش العمل والدورات التدريبية لهم من عدم القدرة على التخلص من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأنهم يُعانون من مشكلات نفسية وأكاديمية نتيجة هذا الاستخدام المُفرط لتلك المواقع، ورغبتهم في تلقي الدعم والمساندة والخطوات الإجرائية للتخلص من هذه المشكلة، وعندما قام الباحث بمناقشة هؤلاء الطلاب في الآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الشخصية بصفة عامة والتحصيل الأكاديمي بصفة خاصة والأسباب المؤدية لإدمان تلك المواقع وطرق التخلص منه، وجد أن لديهم بعض الأفكار والآراء والتوجهات المغلوطة في هذا الشأن، وعندما سألتهم عن مصادر تلك المعلومات أشاروا أنها منتشرة على الإنترنت ونقرأها ونشاهدها على مواقع التواصل الاجتماعي وأصبحنا نمارسها ونتبناها ونقنع بها زملائنا، وعند مناقشة هؤلاء الطلاب في طبيعة انفعالاتهم ومشاعرهم أثناء التدريس وعند المذاكرة، أشاروا إلى أن التعليم لا قيمة له ولا تُوجد وظائف لنا في المستقبل، وعند المذاكرة نشعر بالملل ونقص الدافعية ممّا يُقلل من ساعات المذاكرة؛ لذلك نشعر بقلق من الرسوب أو عدم الحصول على تقديرات جيدة في الامتحانات تجربنا على عدم التواصل والتفاعل مع زملائنا الطلاب الناجحين أو الحاصلين على تقديرات أعلى لتجنب نظرهم السلبية لنا.

ويدعم ذلك حسين وآخرون (٢٠١٥) في أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يقود الفرد إلى الانصياع للآخرين وتقليدهم في الأفكار والآراء والانفعالات دون أعمال للعقل

الاستهواء لدى طلبة الجامعة، وأوصت بأهمية إجراء العديد من البرامج التدريبية والإرشادية للحد من انتشار ظاهرة الاستهواء الفكري لديهم؛ لما لها من آثار وخيمة على الفرد والمجتمع، مثل دراسة كلٍّ من: (Sharma(2006), Borch(2001)، أبو رياح (٢٠٠٦)، كمال وعتمان (٢٠١٠)، المعموري (٢٠١١)، (Arnold(2014)، السيد (٢٠١٧)، الخليوي (٢٠١٧)، عطاسه (٢٠١٧)، التشكيلي (٢٠٢٠)، عمار (٢٠٢١)، جبار (٢٠٢١)، باشه (٢٠٢١)، مهدي (٢٠٢٢)، النجار والنجار (٢٠٢٣).

ويدعم ذلك أحمد (٩١،٢٠٢٤) في أن الاستهواء الفكري كأحد أنواع القابلية للاستهواء هو المحرك الرئيس لجميع أنواع الاستهواء، ويُعد أحد أهم وأخطر الظواهر النفسية الأكثر انتشارًا وتأثيرًا بين طلبة الجامعة لا سيَّما مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث يؤدي بهم إلى سرعة تقبل الفرد للمعلومات والأفكار والآراء والتصديق الفوري لها دون التحقق من صحتها أو مصدرها؛ ممَّا يؤدي ذلك إلى سرعة انتشار وسريان الشائعات بين الأفراد؛ الأمر الذي قد يلحق الضرر بهم وبمجتمعهم.

وتشير البغدادي (٧٣،٢٠١٦) إلى أن الانفعالات الأكاديمية تُعد عاملاً أساسياً في التحصيل الدراسي، ويجب أن ننظر لها باعتبار دورها المحوري في عملية التعلم، وقد يؤدي تجاهلها إلى تدني مستوى التواصل والفهم بين المعلم والمتعلمين ومستوى الدافعية في التعلم، وقد يصل الأمر إلى الإحباط والقلق والارتباك والملل والعزوف عن التعلم؛ ممَّا يؤدي إلى تدني المستوى التحصيلي؛ لذلك ينبغي أن تكون الانفعالات الأكاديمية في أولوية متغيرات موقف التعلم، وكذلك على المعلم الوعي بانفعالات متعلميه الإيجابية والسلبية التي قد تظهر لديهم أثناء التعلم فتعوق تقدمهم وتحد من تحصيلهم الأكاديمي.

ويمكن الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أوصت بضرورة الاهتمام بدراسة الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وتقديم العديد من البرامج التدريبية والإرشادية لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية، وتحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لديهم، مثل: (Sulivan&Paradise(2012)Pekrun,etal.,(2002)، (Anise&Hung(2013)، (Ottagaar&Cuppens(2012)، المنشأوي (٢٠١٦)، عطاسه (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، شلبي (٢٠١٧)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، عطيه (٢٠٢٤).

كما توجد العديد من الدراسات والبحوث التي أوصت بضرورة دراسة فئة طلاب الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأهم خصائصهم ومظاهرهم المعرفية والانفعالية والسلوكية السلبية الناتجة عن إدمان تلك المواقع، والسعي نحو تقديم كافة التدخلات النفسية والتدريبية التي من شأنها أن تقلل تلك المظاهر السلبية، مثل دراسة كلٍ من: (Sulivan&Paradise(2012)، (Anise&Hung(2013)، حسين وآخرون (٢٠١٥)، الأعظمي (٢٠١٥)، يونس (٢٠١٦)، أسماء (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، عمارة (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، الشيتي (٢٠١٨)، الناصر (٢٠١٩)، عسكر (٢٠٢٠)، التشكيلي (٢٠٢٠)، Balcerowska,et.,al (2020)، كريري وقحل (٢٠٢١)، باشه (٢٠٢١)، Varona & (2022) Machimbarrena. محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣) Vaghefi & (2023) Lapointe. Mwenzi, & Moyamani (2023).

ويذكر عمارة (٢٠١٧، ٨٧) أن من الحلول المقترحة للتغلب على إدمان الفرد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار السلبية المترتبة عليه من انحرافات فكرية ومشكلات نفسية وسلوكية تتمثل في مراعاة: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية، حسن إدارة الوقت، الثقة في النفس من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، وزيادة مستوى العلاقات والتفاعلات والمشاركات الاجتماعية وتجنب الوحدة النفسية، وترتبط هذا العوامل والخطوات بمهارات إدارة الذات.

ويشير Fox &Calkins(2003,56) أن إدارة الذات Self-Management تساعد المتعلم في التحكم في انفعالاته المتغيرة، وفي عواطفه وضبطها ومواجهتها نحو الوجهة الإيجابية، والتخلص من المشاعر السلبية؛ بهدف تحقيق التوازن مع النفس؛ ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة، وفي هذا الصدد تذكر رضوان (٢٠١٣، ٥) بأن مهارات إدارة الذات تساعد المتعلم في تحسين سلوكياته في المواقف التعليمية المختلفة، وتحدد احتياجاته؛ ومن ثم تحقيق أهدافه، ويشير King-Sears(2008,65) بأن إدارة الذات تساعد المتعلمين في الاعتماد على أنفسهم التحري عن المعلومات التي تساعد في اتخاذ القرارات، والبعد عن تقليد الآخرين في الأفكار والسلوكيات.

ويذكر Goleman(2008,27) أن مهارات إدارة الذات تعتبر من العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها في أثناء التعلم؛ حيث تتضمن عملية التعلم العديد من المشكلات والصعاب والتحديات التي تواجه المتعلمين والتي تؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية لديهم، وتظهر الفروق الفردية بين المتعلمين في كيفية التعامل والتوافق مع تلك المشكلات، عن طريق قدرة كل متعلم على اختيار الطريقة أو الكيفية التي يدير بها ذاته وانفعالاته للتوافق مع تلك المشكلات والصعاب.

ويدعم ذلك الدراسات والبحوث ذات الصلة التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الذات أو بعض مهارتها والقابلية للاستهواء بصفة عامة أو الاستهواء الفكري بصفة خاصة لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل دراسة كلٍّ من: (Ottagaa&Cuppens(2012)، حسين وآخرون (٢٠١٥)، زبيدي (٢٠١٥)، فاطمة (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، كيريري، قحل (٢٠٢١)، خضر (٢٠٢٢) (Ghasemi(2022)، وكذلك الدراسات والبحوث النفسانية ذات الصلة التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الذات أو بعض مهارتها والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل دراسة كلٍّ من: (Pekrun,et al.,(2002)، الجهني (٢٠١١)، الخطيب (٢٠١٥)، الخليوي (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، الناصر (٢٠١٩)، القرشي (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣)، وعليه تتضح أهمية تدريب الطلاب مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على إدارة الذات لخفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم.

وفي ضوء ما سبق؛ يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

وينبثق من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

٢- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات

الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

٣- ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض

الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد

فترة المتابعة؟

٤- ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض

الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي بعد فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يتحدد الهدف العام للبحث الحالي في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية

السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق التدريب على

بعض مهارات إدارة الذات، وتنبثق أهداف البحث الحالي من الأهداف العامة لعلم النفس؛

وذلك للتحقق من الهدف العام للبحث المتمثل في: الكشف عن فعالية التدريب على بعض

مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية

التربية مُدمني مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك عن طريق الأهداف التالية:

١- محاولة فهم العلاقة بين كلٍّ من: الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية

بمهارات إدارة الذات المحددة في البحث الحالي (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - إدارة

العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية)، وذلك عن طريق عرض الإطار

النظري والدراسات والبحوث ذات الصلة بهذه المتغيرات.

٢- الكشف عن إمكانية دور برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات (إدارة

الوقت - إدارة الانفعالات - إدارة العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية)،

في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٣- محاولة التحكم في المتغيرات التابعة عن طريق خفض الاستهواء الفكري والانفعالات

الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٤- الكشف عن إمكانية استمرارية خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد شهرين من تعرضهم لبرنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية وتتمثل في:

١- يتناول البحث الحالي أحد المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس وهو إدارة الذات والذي يُعد مطلبًا أساسيًا؛ للحفاظ على الصحة النفسية للطلاب في ظل الظروف التي يواجهونها حاليًا من تغيرات أكاديمية ونفسية وفكرية، عن طريق قدرتهم على إدارة انفعالاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية ووقتهم بطريقة ملائمة، وتمتعهم بالثقة بالنفس والدافعية الذاتية أثناء التعلم.

٢- إلقاء البحث الضوء على ظاهرة نفسية تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث لخطورة انتشارها على الفرد والمجتمع، وهي ظاهرة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي انتشرت لدى جميع المستويات العمرية لا سيّما طلبة الجامعة؛ ممّا قد يسهم ذلك في تبني هؤلاء الطلاب لأفكار ومعتقدات خاطئة، تؤدي إلى شعورهم بانفعالات أكاديمية غير سوية؛ ممّا يؤثر ذلك سلبيًا على مستوى تحصيلهم الأكاديمي.

٣- يتناول البحث الحالي أيضًا أحد المتغيرات النفسية الحديثة نسبيًا وهو متغير الاستهواء الفكري، ويُعد من الظواهر النفسية التي تهدد الفرد والمجتمع نظرًا لخطورتها على الأفراد؛ حيث يعتمد على سرعة تسليم وتصديق الفرد للأفكار أو الآراء الهدّامة دون تمحيص أو نقد أو وجود دلائل أو مبررات منطقية لهذه الأفكار والآراء، فكان من الضروري إلقاء المزيد من الضوء عليها لدى طلبة الجامعة لا سيّما مُدمني مواقع التواصل الاجتماعي التي تكتظ بالأفكار والآراء الهدّامة والمدمرة للفرد والمجتمع.

٤- يتناول البحث الحالي متغير الانفعالات الأكاديمية السلبية والذي يُعد من العوامل المؤثرة والحاسمة في الأداء والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٥- في حدود اطلاع الباحث لا تُوجد دراسات وبحوث نفسية تناولت التدريب على مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة بصفة عامة، أو مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منهم بصفة خاصة.

الأهمية التطبيقية، وتتمثل في:

١- يقدم البحث برنامجاً تدريبياً قائماً على بعض مهارات إدارة الذات لخفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٢- تقديم مجموعة من البحوث والدراسات المقترحة المنبثقة من نتائج البحث الحالي، تساعد الباحثين في إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية وإدارة الذات لدى فئات أخرى.

٣- تقديم مجموعة من التوصيات منبثقة من نتائج البحث، تفيد القائمين على التعليم الجامعي في خفض ظاهرة الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة بشكل عام، ومدمني مواقع التواصل الاجتماعي منهم بشكل خاص.

٤- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تقديم الأسس والمقومات التي تساعد القائمين على التعليم الجامعي على عقد الدورات وورش العمل التدريبية لطلبة الجامعة، التي تهدف نشر ثقافة الوعي بخطورة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لديهم، وما يرتبط به من حدوث استهواء فكري يلحق بالضرر بهم وبالمجتمع، وقد يؤثر بالسلب على انفعالاتهم الأكاديمية؛ ممّا يؤدي إلى تدني مستواهم الأكاديمي.

٥- التعريفات الاجرائية لمتغيرات البحث:

١- إدارة الذات: **Self-Management**

تُعرفه رضوان (٢٠١٣) بأنه: مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثمّ تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتي تتضمن: إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية، وإدارة الوقت، ويتحدد إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الذات بأبعاده الفرعية ودرجته الكلية (إعداد/ رضوان، ٢٠١٣)، وتتمثل تلك المهارات في:

أ- إدارة الوقت: **Time Management** وتعني قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت عن طريق تحديد الاحتياجات والمتطلبات، والأولويات للمهام المرغوب تحقيقها عن طريق التخطيط والالتزام، والتحليل والمتابعة.

ب- إدارة الانفعالات: **Emotions Managment** وتشير إلى مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة على التوافق من الحالات المزاجية السيئة وتهدة النفس وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المتنوعة من حيث نوعها (سعادة - حزن - خوف - غضب) وشدتها (معتدل - مرتفع).

ج- إدارة العلاقات الاجتماعية: **Social Relationships Management** وتعني قدرة الفرد على تكوين مجموعة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمارها عن طريق التواصل معهم بفعالية وحلّ المشكلات بينهم والتأثير فيهم وتمتعه بمهارة الإقناع والقبول.

د- الثقة بالنفس: **Self Confidence** قدرة الفرد على الوعي بذاته وقدراته وإمكاناته، ويتضمن إحساسه بقيمته، وتقبله لذاته، واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والمهارات التي تؤهله ليعتمد على ذاته في الحكم والتصرف بطرق مناسبة في المواقف المختلفة.

هـ- الدافعية الذاتية: **Self- Motivation** تعني قدرة الفرد على تحفيز وتدعيم ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه انفعالاته لحشد الطاقة، وبذل الجهد والمثابرة.

٢- برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات **Training Program Based on some of Self-Management skills**

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تناول برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات المحددة بالبحث الحالي وهي: (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - إدارة العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية)، عن طريق تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه المهارات باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب الطلاب المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم تلك المهارات.

٣- الاستهواء الفكري: **Intellectual Suggestibility**

تُعرفه مهدي (١١،٢٠٢٢) بأنه: تقبل الفرد أفكار ومعتقدات وآراء واتجاهات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها مع عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، ويستدل عليه بالدرجة التي

يحصل عليها طلبة كلية التربية مُدمنو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مقياس الاستهواء الفكري المستخدم في البحث الحالي (إعداد/ مهدي ٢٠٢٢).

٣- الانفعالات الأكاديمية السلبية: Negative Academic Emotions

يُعرفها صقر، أبو قورة (٢٠٢٣، ٣٤) بأنها: الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، وتعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر خلال السياق الأكاديمي سواء أثناء المحاضرات أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبيان الانفعالات الأكاديمية (الجزء الخاص بالانفعالات السلبية) لطلبة المرحلة الثانوية والجامعية إعداد/ (Wells&Cartwright- Hatton(2004، تعريب وإعداد: صقر، أبوقورة (٢٠٢٣).

٤ - طلبة كلية التربية مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: social Media addicted Faculty of Education students

يُعرفهم عمارة (٢٠١٧، ٨٣) بأنهم الطلاب الذين يقضون زيادة في عدد الساعات على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك، تويتر، واتس اب، الفاير، انستجرام، وغيرها) وعدم شعورهم بهدر الوقت، مع الاستغناء عن أداء مهام وأعمال أخرى في حياتهم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد/ عمارة، ٢٠١٧).

الإطار النظري:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه، تمّ تقسيم الإطار النظري إلى خمسة أقسام رئيسية، تناول الأول إدارة الذات من حيث المفهوم، المهارات، الأهمية، النظريات والنماذج المفسرة، وتناول الثاني الاستهواء الفكري من حيث مفهوم القابلية للاستهواء وأنواعه، مفهوم الاستهواء الفكري، النظريات المفسرة، العوامل المؤثرة عليه، الآثار السلبية المترتبة عليه، وتناول الثالث الانفعالات الأكاديمية من حيث المفهوم، النظريات والنماذج المفسرة، الأهمية، الأنواع، مفهوم الانفعالات الأكاديمية السلبية، وآثاره السلبية على المتعلم، وتناول الرابع إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من حيث المفهوم، النظريات والنماذج المفسرة، الآثار السلبية المترتبة عليه، أنواع أهم مواقع التواصل الاجتماعي، ثمّ تناول الخامس عرض

علاقة إدارة الذات بكل من: الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية، ثم علاقة الاستهواء الفكري بالانفعالات الأكاديمية السلبية، واختتم الإطار النظري بعرض فروض البحث، وذلك على النحو التالي:

أولاً: إدارة الذات Self-Management

أ- مفهوم إدارة الذات

تعرفها رضوان (٢٠١٣،٥) بأنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتي تتضمن: إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، والدافعية الذاتية، وإدارة الوقت، ويذكر مطر (٢٠١٤،٢٣) بأنها: عملية تتضمن قدرة الفرد على توجيه ذاته للقيام بالسلوكيات المرغوب فيها، واستخدام فنيات تعديل السلوك على نفسه وبنفسه من أجل ضبط انفعالاته وسلوكياته نحو الوجهة المرغوب فيها.

ويعرفها Ercosun(2016,33) بأنها قدرة الفرد على التحكم في سلوكياته عن طريق استخدام مجموعة من استراتيجيات وفنيات تعديل السلوك لمساعدة الفرد في زيادة السلوكيات المرغوب فيها والحد من أو خفض السلوكيات غير المرغوب فيها وفقاً للمعايير السلوكية المحددة، وتشير الزغبى (٢٠١٧،١٠) أن إدارة الذات تعني توجيه الفرد لذاته من أجل تعديل سلوكياته بنفسه، وتحقيق أهدافه عن طريق إدراكه لقيمة الوقت، والتخطيط والتنفيذ والتقييم بغرض ضبط سلوكه والوصول إلى السلوك الإيجابي المرغوب فيه.

ب- مهارات إدارة الذات:

تشير رضوان (٢٠١٣) أن إدارة الذات مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، وتتمثل تلك المهارات في: إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية، وإدارة الوقت، ويذكر عبد المنعم وريان (٢٠١٥،٢٨) أن مهارات إدارة الذات التي تستخدم هي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة لتحسين سلوكياته وتحديد نقاط قوته وضعفه ليتمكن من تحقيق أهدافه المنشودة، وتتمثل تلك المهارات في: التنظيم الذاتي، إدارة الوقت، تقييم الذات، تعزيز الذات، وفي هذا الصدد يتفق كل من: Soner(2017,26)، الزغبى (٢٠١٧،١٤) أن مهارات الذات التي يستخدمها الفرد لتعديل

سلوكه وتحقيق أهدافه، تتمثل في: التحكم الذاتي، إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، ويشير Ghasemi(2022,34) أنها تشمل مهارات: الثقة بالنفس، التنظيم الذاتي، إدارة الانفعالات، إدارة الوقت، العلاقات الاجتماعية، ويتفق كلٌّ من: المطيري (٢٠٢٣، ٩٩)، عبد الله (٢٠٢٣، ٢٥) أن مهارات إدارة الذات التي تساعد الفرد في تحقيق أهدافه تتحدد في: إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، الثقة بالنفس، العلاقات الاجتماعية، الدافعية الذاتية.

وفي البحث الحالي تبنى الباحث مهارات إدارة الذات الأكثر شيوعًا واستخدامًا في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية، مثل دراسة كلٍّ من: جاد المولى (٢٠٠٩)، (Ottagaa(2012)، رضوان (٢٠١٣)، مطر (٢٠١٤)، عبد المنعم، ريان (٢٠١٥)، (Soner(2017)، نجيب (٢٠٢١)، (Ghasemi(2022)، خضر (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣)، عبد الله (٢٠٢٣)، وعليه تبنى الباحث مقياس رضوان (٢٠١٣) لإدارة الذات الذي يتضمن تلك المهارات الأكثر شيوعًا وتتحدد في:

١- مهارة إدارة الوقت: **Time Management** وتعني قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت عن طريق تحديد الاحتياجات والمتطلبات، والأولويات للمهام المرغوب تحقيقها عن طريق التخطيط والالتزام، والتحليل والمتابعة.

٢- مهارة إدارة الانفعالات: **Emotions Managment** وتشير إلى مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على التوافق من الحالات المزاجية السيئة وتهدة النفس، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المتنوعة من حيث نوعها (سعادة - حزن - خوف - غضب) وشدتها (معتدل - مرتفع).

٣- مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية: **Social Relationships Managment** وتعني قدرة الفرد على تكوين مجموعة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمارها عن طريق التواصل معهم بفعالية وحلّ المشكلات بينهم والتأثير فيهم، وتمتعه بمهارة الإقناع والقبول.

٤- مهارة الثقة بالنفس: **Self Confidence** قدرة الفرد على الوعي بذاته وقدراته وإمكاناته، ويتضمن إحساسه بقيمته، وتقبله لذاته، واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والمهارات التي تؤهله ليعتمد على ذاته في الحكم والتصرف بطرق مناسبة في المواقف المختلفة.

٥- مهارة الدافعية الذاتية: **Self Motivation** تعني قدرة الفرد على تحفيز وتدعيم ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه انفعالاته لحشد الطاقة، وبذل الجهد والمثابرة.

ج- أهمية إدارة الذات:

يذكر (Fox & Calkin, 2003, 56) أن إدارة الذات تساعد الفرد في التحكم في انفعالاته المتغيرة، وفي عواطفه وضبطها ومواجهة الإحباط وغيرها من الضغوط التي يعاني منها الأفراد؛ بهدف تحقيق التوازن مع النفس ومن ثمَّ تحقيق الأهداف المنشودة، ويذكر (Hoop, 2004, 44) أن إدارة الذات هي: التي تفرق بين الفرد الناجح والفرد غير الناجح في هذه الحياة؛ إذ إنَّ السمة المشتركة بين الأشخاص الناجحين هي قدراتهم على الموازنة بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم، هذه الموازنة تأتي عن طريق إدارتهم لذواتهم، ورسم مجموعة من الأهداف والسعي نحو تحقيقها باستخدام مجموعة من الطرق والأساليب الملائمة.

ويشير (King-Sears, 2006, 96) إلى أن إدارة الذات تعتبر من العوامل الرئيسة التي يجب مراعاتها أثناء التعلم؛ حيث تتضمن عملية التعلم عديداً من المشكلات والصعاب والتحديات التي تواجه المتعلمين والتي تؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية لديهم، وتظهر الفروق الفردية بين المتعلمين في كيفية التعامل والتوافق مع تلك المشكلات، عن طريق قدرة كل متعلم على اختيار الطريقة أو الكيفية التي يدير بها ذاته وانفعالاته للتوافق مع تلك المشكلات والصعاب.

ويشير جاد المولى (2009, 719) أن استخدام مهارات إدارة الذات يساعد في تحسين العديد من المهارات الأكاديمية والسلوكية لدى الفرد، والحد من السلوكيات غير المرغوب فيها، وتذكر رضوان (2013, 5) أنها تساعد الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته؛ ومن ثمَّ تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، وفي هذا الصدد يشير عبد المنعم وريان (2015, 28) أنها تساعد إدارة الذات المتعلمين في الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ القرارات ومعرفة الجوانب المراد تحسينها؛ حيث يقل اعتمادهم على الراشدين أو الأفراد لمساعدتهم في ضبط سلوكهم، ويدعم ذلك (Chatlos, 2016, 43) في أن إدارة الذات أحد أشكال ومداخل التدريب التي يمكن الاعتماد عليها في تحسين أداء المتعلمين وتغيير سلوكياتهم في المجالات

المعرفية والانفعالية نحو الوجهة المرغوب فيها، عن طريق استخدام مجموعة من المهارات، تتمثل في: التقويم الذاتي، التنظيم الذاتي، المراقبة الذاتية، الضبط الذاتي.

وفي هذا الصدد أشارت عبد الواحد (١٥٦،٢٠١٩) أن إدارة الذات تساعد المتعلم في تحديد أهدافه والوقت الملائم لتحقيق كل هدف، وممارسة العلاقات الاجتماعية الإيجابية التي تساعد في تحقيق هذه الأهداف مما يسهم ذلك في تحسين الأداء التعليمي، ويذكر عبدالواحد (٩٩،٢٠٢٣) أن إدارة الذات تساعد المتعلم في: تحقيق التوازن بين أنشطة ومهام المدرسة والأسرة والمجتمع بكفاءة، حسن استغلال الوقت أثناء التعلم، زيادة مستوى التحصيل وتحقيق أفضل أداء أكاديمي، زيادة فعالية أدائه في المواد الدراسية المختلفة، زيادة مستوى الثقة بالنفس أثناء التعلم.

د- النظريات المفسرة لإدارة الذات:

١- النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا:

والتي تفترض أن الفرد يمتلك نظامًا ذاتيًا يمكنه من السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه يسمى بالنظام المعرفي العاطفي، وأن السبب الرئيس لإدارة الذات هو قدرة الفرد على تحقيق إمكاناته الإنسانية وتحمل المسؤولية للوصول لأهدافه (عبد المنعم، ريان، ٣٩،٢٠١٥)

٢- النظرية السلوكية:

ترى أن السلوك الإنساني ليس مجرد ردود فعل من قبل الكائن الحي على المتغيرات البيئية التي يتعرض لها فقط وإنما تتمثل في علاقته بالبيئة المحيطة بما فيها من مثيرات، وأنها تُعبر اهتمامًا كبيرًا للحوافز في تحقيق إدارة الذات وتنظيمها مع مراعاة تغير الظروف المحيطة بالفرد. (Chatlos,2016,48)

٣- النموذج التكاملية لإدارة الذات "تكاملي المدخل الوجداني السلوكي المعرفي"

يعتمد هذا النموذج على دور إدارة وتغيير وجدان وسلوك الفرد وبنائه المعرفي في تحسين حالة الفرد أو إنجاز أهدافه الخاصة؛ حيث تبنى هذا النموذج السعي نحو فهم العلاقات المتبادلة بين هذه المكونات الثلاثة (وجدان - معرفة - سلوك)، وكيف أن التأثير في أحد هذه المكونات يؤثر على المكونين الآخرين؟ لذلك يعتمد هذا النموذج على ثلاث مسلمات تتمثل في: أن الأداء الإنساني والدافعية (سواء خارجية أو داخلية) تشتمل على تفاعلات

الوجدان والسلوك والمعرفة، أن الناس ليسوا دائماً كائنات عقلانية تشعر وتتصرف بطريقة عقلانية، أنه من الممكن أن يتعلم الأفراد كيفية تنشيط مشاعرهم وسلوكهم وتفكيرهم لملاحقة أهدافهم، وبذلك يتعلمون كيفية تكوين أساس التوقعات الذاتية، بالإضافة إلى اختيار الأهداف ومحاولات تحقيقها. (Ghasemi,2022,39)

ثانياً: الاستهواء الفكري: Intellectual Suggestibility

يشير عسكر (٢٠٢٠، ٨٨) إلى أن ظاهرة القابلية للاستهواء تُعد من أحد الظواهر السلبية التي انتشرت في الآونة الأخيرة وعليه استحوذت على اهتمام الباحثين والدارسين للعلوم النفسانية والاجتماعية؛ وذلك نظراً لخطورة الاستهواء وتأثيراته السيئة على عقل ووجدان وسلوك الفرد، ويدعم ذلك الزبيدي (٢٠٢٠: ١٢٣) في أن الاستهواء ظاهرة سلبية تمثل خطراً على الفرد والمجتمع؛ حيث تشير إلى سرعة الفرد في تصديق أفكار الآخرين ومعتقداتهم وسلوكياتهم وانفعالاتهم والتسليم بها دون أعمال للعقل والتفكير الناقد والتبصر للأمور، فيسلم الفرد ذاته للآخرين فيتحكمون في تفكيره ووجدانه وسلوكه كما يشاؤون، وفي هذا الصدد يشير النواجحة (٢٠٢١، ٧٥) إلى أن الاستهواء ظاهرة تجعل الفرد فريسة سهلة للآخرين حيث التبعية عن طريق الخضوع لأفكارهم وميولهم واتجاهاتهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم.

أ-أنواع القابلية للاستهواء:

يذكر عمار (٢٠٢٠، ٢٤٣) أن ظاهرة الاستهواء تتضمن ثلاثة مجالات، وهي: الاستهواء الفكري وهو تأثر الفرد بفرد بأفكار ومعتقدات وآراء فرد آخر أو جماعة معينة والتسليم بها دون تمحيص وتدقيق ونقد، الاستهواء الوجداني (المشاركة الوجدانية) وهو تأثر الفرد بمشاعر وانفعالات واتجاهات فرد آخر أو جماعة معينة حيث تنتقل الحالة الانفعالية من المؤثر إلى المتأثر، الاستهواء السلوكي وهو محاكاة الفرد لسلوك فرد آخر أو جماعة معينة في الأصوات والإيماءات والحركات والمظهر الخارجي وعملهم دون تدقيق وإعمال للعقل.

ويشير (الأعظمي ٢٠١٥، ٢٥) أن هناك عدة أنواع لظاهرة الاستهواء، وهي: الاستهواء الفردي وهو تقبل الفرد لأفكار ومعتقدات ومشاعر فرد آخر دون تدقيق وفحص لها، والاستهواء الجماعي وهو تصديق الفرد لأفكار ومعتقدات ومشاعر جماعة دون تمحيص وأدلة كافية، والاستهواء الإيجابي وهو تصديق الفرد لكل ما يقال ويُسمع دون نقاش أو نقد، والاستهواء السلبي هو اقتناع الفرد بما بالأفكار والآراء والمشاعر التي تقال أو تُسمع، فتكون

تلك الأفكار والآراء طاغية على سلوكه بشكل لا شعوري، والاستهواء الذاتي هو خلق الفرد لأفكار وآراء وسلوكيات من تفكيره وقناعاته الشخصية ويمارسها في سلوكه اليوم حتى وإن كانت غير خاطئة.

وفي هذا الصدد يشير التشكيلي (٢٠٢٠، ١١) إلى أن الأساس الحقيقي لظهور الاستهواء لدى الفرد هو الجانب المتعلق بالأفكار والمعتقدات والمعلومات المغلوطة، فإنّ الفكرة الخاطئة تجعل الفرد لديه انفعالاً مغلوطاً؛ ومن ثمّ القيام بالسلوكيات الخاطئة نتيجة الأفكار والمعتقدات التي تبناها، وهذا يشير إلى أهمية الاستهواء الفكري من بين أنواع الاستهواء السابق عرضها، باعتباره الشرارة الأولى لحدوث جميع أنواع الاستهواء بعد ذلك؛ وعليه حرص الباحث على دراسة الاستهواء الفكري فقط من بين أنواع الاستهواء في البحث الحالي، وفيما يلي يعرض الباحث الاستهواء الفكري على النحو التالي:

ب- مفهوم الاستهواء الفكري:

تُعرفه زيدي (٨، ٢٠١٥) أنه تأثر الفرد بآخر أو مجموعة من الأفراد وتقبل وتصديق أفكارهم ومعتقداتهم وآرائهم واتجاهاتهم دون تحقق من صحتها، ويدعم ذلك حسين وآخرون (٥، ٢٠١٥) حينما أشار إليه بأنه سرعة تصديق الفرد والتسليم لأفكار واتجاهات ومعتقدات الآخرين، بصورة ينعدم فيها التفكير الناقد والتبصر في الأمور المختلفة خاصة في ظل نقص خبراته وتجاربه في الحياة؛ ممّا يدفع الفرد لتشرب وتبني أفكار هدامة ومدمرة تؤثر عليه وعلى مجتمعه، ويُعرفه عمار (٢٠١٦، ٤٥٦) بأنه تقبل الفرد لآراء وأفكار الآخرين وتصديقها والتسليم بها دون نقد أو تمحيص بالرغم من عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذا الأفكار والمعتقدات، ويذكر عطا الله (٥٩٦، ٢٠١٧) أنه التقليد الأعمى للسلوكيات والأفكار والمعتقدات والآراء دون التدقيق في مصداقيتها وأصلها ومصدرها وملاءمتها للقيم والأعراف والمعتقدات التي يتبناها المجتمع الذي يعيش فيه، ويشير الطراونة (١٢٠، ٢٠١٨) أنه ميل الفرد نحو تقبل أفكار ومعتقدات الآخرين دون مناقشتها وتمحيصها، ويدعم ذلك التشكيلي (٢٠٢٠، ١٠) عندما أشار إلى أن الاستهواء الفكري تلقي الفرد للأفكار والمعتقدات من الآخرين وتقبلها كما هي والتصديق بصحتها دون انتقاد لها؛ ممّا يؤثر سلباً على تفكيره وسلوكه، وفي هذا الصدد يعرفه Taal & Bachmann (2020,507) بأنه قبول فرد لأفكار ومعتقد فرد آخر كما هي دون نقدها والتدقيق بها، ويعرفه أحمد (٩٠، ٢٠٢٤) بأنه تقبل الفرد

للأفكار السلبية واللاعقلانية والمغلوطة وممارستها بشكل فعلي داخل المجتمع دون نقد وفهم وتحليل كاف لها مما يؤثر ذلك سلباً على تفكير وسلوك الفرد وينعكس ذلك بالضرر لمجتمعه.

ج- النظريات المفسرة للاستهواء الفكري:

١- نظرية التحليل النفسي:

أشار فرويد رائد نظرية التحليل النفسي أن ظاهرة الاستهواء تفسر بأنها نزعة فطرية من جانب الفرد لإشباع دافع الخضوع أو الخنوع؛ حيث تكون أفكاره وآراؤه ومشاعره وسلوكياته انطلاقاً من أفكار ومشاعر وتصرفات الآخرين، فيحاول جاهداً لإشباع هذا الدافع عن طريق الامتثال والانصياع التام لأفكار ومشاعر وسلوكيات وآراء فرد ما أو جماعة معينة والتسليم بها بشكل مطلق (Karim,2002,67)

٢- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:

أشار أريكسون أن الفرد الاستهوائي المنساق في تيار الخضوع والجموع يسعى بشكل دائم نحو الحصول على رضا وعطف واستحسان الآخرين وتجنب تقديم له؛ لذلك يمثل دائماً لهم ولا يخالف الجماعة؛ ومن ثمَّ يصدق كل أفكارهم ومشاعرهم وآرائهم ومعتقداتهم ويطبقها في سلوكياته (الطراونة، ٢٠١٨، ١١٤)

٣- نظرية المجال:

أشارت إلى أن هناك قوياً نفسية مؤثرة أطلق عليها القوة الموجهة وهي قوة ذات فعالية كبيرة تكفي للتأثير على الأفراد وتحركهم نحو موضوع ما أو اتجاه معين في البيئة التي يعيشون بها (كيري، وقحل، ٢٠٢١، ٣١٩)

٤- نظرية التنافر المعرفي:

فسر رائد هذه النظرية فستنجر ظاهرة الاستهواء بأنها: تظهر نتيجة عدم الاتساق أو التنافر بين اثنين أو أكثر من الآراء والأفكار والسلوكيات لدى الفرد؛ مما يجعله يشعر بعدم الارتياح والتوتر مما يولد لديه دافع للتخلص من هذا التنافر وذلك عن طريق الامتثال لرأي أو فكرة فرد أو جماعة معينة (خليل، ٢٠١٢، ٣٤٢).

يستنتج الباحث من العرض السابق لنظريات تفسير ظاهرة الاستهواء، أن هناك صراعاً يحدث للفرد نتيجة عدم توافق أفكاره وميوله وآرائه ومعتقداته مع الآخرين أو جماعة معينة، فيشعر بالتوتر والقلق والغضب؛ ومن ثمَّ يحاول التخلص من تلك المشاعر السلبية وذلك عن

طريق الامتثال (الاستهواء) لآراء وأفكار الآخرين أو الجماعة بحثاً عن راحته وسعادته وتجنباً للصراعات بينه وبينهم، وثمة الإشارة من الباحث أن أفكار ومعتقدات الآخرين أو جماعة ما ليست دائماً صحيحة وسوية، فهناك أفكار ومعتقدات خاطئة والتسليم التصديق بها دون تدبر وتمحيص وتوافر أدلة منطقية كافية قد يؤدي بالفرد والمجتمع إلى مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية وخيمة.

د-العوامل التي تؤثر على الاستهواء الفكري:

يذكر سالم (٢٠١٧، ٢٧٢) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على زيادة مستوى الاستهواء لدى الأفراد من بينها طرق وأساليب التفكير والسمات الشخصية والانفعالية للفرد تجعله أكثر أو أقل ميلاً للاستهواء، فضلاً عن أن التشابه بين المؤثر والمتأثر يخلق نوعاً من الجاذبية بين الأفراد تؤدي لا شعورياً إلى انتشار الكثير من الأفكار والشائعات بين الأفراد، بالإضافة إلى الحالة الصحية والجسمية وقوة الشخصية للمؤثر، مقابل الإحساس بالنقص والدونية وضعف الشخصية لدى المتأثر، كما أن للمشاعر والأحاسيس والمعاناة التي يعانيها الأفراد، مثل: الشعور بالضيق واليأس والإحباط وغيرها من المعاناة والمشاعر السلبية والتي تؤثر على زيادة مستوى الاستهواء، بالإضافة إلى دور الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في بث رسائل موجهة مدمرة تستهوي الأفراد وتدفعهم نحو بعض الأفكار والسلوكيات التي قد تضر بهم وبأسرهم وبمجتمعهم، وفي هذا الصدد تشير علي (٢٠١٧، ١٢٨) أن ظاهرة القابلية للاستهواء تتأثر بمجموعة من العوامل التي قد تزيد أو تقلل منها، وهي: مستوى ذكاء الفرد ودرجة استقلاليته وخبراته الحياتية ونوعه الاجتماعي (الذكور - الإناث)، فضلاً عن دور التنشئة الاجتماعية للفرد.

وأشارت دراسة: (Bain & Runcie (2015) إلى أن أفكار الفرد عن ذاته، وثقته في قدرته الذاتية والتي تعبر عن إدراكه لمدى قدرته على التعامل موقف ما، تُعد عاملاً مهماً في حدوث القابلية للاستهواء، وفي هذا الصدد تشير نصار (٢٠٢٠، ٧١٧) إلى أن الأفراد مرتفعي الاستهواء لديهم العديد من المشاعر الانفعالية السلبية، مثل: القلق والخوف واليأس والغضب والملل، وضعف الثقة بالنفس نتيجة لوقوعهم تحت تأثير وتوجهات الآخرين سواء داخل البيئة التي يعيشون بها، أو خارجها عن طريق البيئة الافتراضية التي يعيشون بها على مواقع التواصل الاجتماعي.

هـ- الآثار السلبية للاستهواء الفكري:

تذكر علي (٢٠١٧، ١٢٩) أن الاستهواء الفكري كأحد أشكال الاستهواء يُعد أخطر الظواهر النفسية على الأفراد لا سيما طلبة الجامعة؛ حيث يجعل الفرد خاضعاً لأفكار وآراء الآخرين أو جماعة معينة دون نقد لها وتمحيص؛ الأمر الذي يجعله يتشرب تلك الأفكار والآراء منهم وينفذ ما يريدون منه دون نقاش وذلك يظهر جلياً في سلوكيات التطرف الفكري والإرهاب والاتجاهات الدينية والاجتماعية غير السوية داخل المجتمع، وتشير مهدي (٢٠٢٢، ١٦) إلى أن الاستهواء الفكري من أكثر المشكلات خطورة على الفرد والمجتمع لما يحمله من آثار سلبية، منها: ضعف القدرة على التمييز والنقد الأفكار والآراء الصحيحة وغير الصحيحة، وسرعة التصديق والتسليم بأفكار الأفراد والجماعات دون تمحيصها وتبصر الأمور، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث العديد من الانحرافات السلوكية الخطيرة عندما يكون الاستهواء مرتبطاً بنماذج سيئة من الأفراد أو الجماعات، ويدعم ذلك النجار، النجار (٢٠٢٣، ٣٧٩) في أن الاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة يؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي والبناء النفسي لديهم، وحدث قصور في الهوية الشخصية لديهم داخل الجامعة وخارجها، وتبني أفكار وآراء مُدمرة تلحق الضرر بهم وبالجامعة والمجتمع، ويذكر أحمد (٢٠٢٤، ٩٦) أن الاستهواء الفكري يؤثر على طلبة الجامعة حيث يجعلهم يتقبلون الأفكار السلبية والشائعات المدمرة للأفراد والمجتمعات دون فهم وتمحيص وتقصي الحقيقة من مصادرها الموثوق بها.

ثالثاً: الانفعالات الأكاديمية Academic Emotions

أ- مفهوم الانفعالات الأكاديمية:

يشير (Pekrun, Lichtenfeld, Marsh, Murayama, & Goetz, 2002, 95) أن الانفعالات الأكاديمية هي الانفعالات المرتبطة بالتعليم والتحصيل الدراسي وطرق التدريس المختلفة داخل حجرة الدراسة، وتعرفها (Salanga, 2009, 36) & Bernardo بأنها: مجموعة من الحالات النفسية والعاطفية والسلوكية التي تؤثر على دوافع المتعلم، واستراتيجيات تعلمه ومذاكرته وأدائه على الاختبارات التحصيلية، ويدعم ذلك (Pekrun & Linnenbrink, 2012, 289) حيث يعرفها بأنها مجموعة من المشاعر المختلفة التي يمرُّ بها المتعلمين وتؤثر في حالتهم النفسية أثناء التعلم، وتلعب دوراً بارزاً في

مشاركتهم في المهام الأكاديمية وتحفيزهم أثناء التعلم معرفياً وسلوكياً؛ ومن ثمّ تحقيق أفضل تعلم أكاديمي، وتتضمن انفعالات سلبية وأخرى إيجابية.

وفي هذا الصدد تعرفها الجمال، رخا (١٦،٢٠١٥) بأنها مجموعة من المشاعر الإيجابية والسلبية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي أثناء عملية التدريس داخل حجرة الدراسة، وتتضمن انفعالات إيجابية، وهي: الاستمتاع والتفاؤل والحماسة، وانفعالات سلبية وهي: القلق واليأس والملل أثناء التعلم، ويذكر Noteborn(2016,8) بأنها تلك الانفعالات التي يشعر بها المتعلم أثناء مشاركته في الأنشطة الأكاديمية، وتظهر أثناء جلوسه في حجرة الدراسة، أو الاستمتاع بتدريس المعلم والتفاعل معه والتواصل الفاعل مع الأقران، وأداء الواجبات المنزلية والاختبارات التحصيلية، وتشير البغدادي (٧٤،٢٠١٦) إلى أنها الانفعالات التي تتصل مباشرة بأنشطة التحصيل، أو بمخرجات ونواتج التعلم، وقد تكون إيجابية، مثل: شعور المتعلم ببهجة التعلم، أو سلبية مثل الملل من التعلم وحضور الدروس والمحاضرات، والغضب عندما تكون متطلبات مهام التعلم أعلى من قدراته وإمكاناته، ويشير الدريد، عبد السميع، أحمد (١٧،٢٠٢٠) تظهر العديد من الانفعالات لدى المتعلمين أثناء اكتسابهم الخبرات في المواقف التعليمية المختلفة، ولا تقتصر تلك الانفعالات في السياق التعليمي على مواقف تعليمية معينة، فتظهر أثناء التعلم داخل حجرة الدراسة خلال المحاضرات والمناقشات وأداء الاختبارات والأنشطة والمهام الدراسية، وتقوم تلك الانفعالات سواء إيجابية أو سلبية بدور مهم في عملية التعلم.

ويعرفها صقر، أبو قورة (٢٠٢٣،٣٤) بأنها: الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، وتعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر خلال السياق الأكاديمي سواء أثناء المحاضرات أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات.

ب- النظريات المفسرة للانفعالات الأكاديمية:

١- نظرية ضبط القيمة للانفعالات الأكاديمية (التحصيلية):

تفسر انفعالات المتعلمين على أنهم يتأثرون بما يدركونه عن الكفاءة والضبط والتحكم خلال قيامهم بالأنشطة الأكاديمية، وكذلك لتقديراتهم لقيمة هذه الأنشطة، كما تفترض تلك النظرية أن تقييمات الضبط والتحكم، وهي (معتقدات الكفاءة والتوقع والعزو) وتقييمات القيمة

وهي القيمة المدركة للأنشطة أو النواتج) تُعد ضرورية ومؤثرة على الانفعالات الأكاديمية (Pekrun, 2006,93)

٢- نظرية التوسيع والبناء :

تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات الأكاديمية لها دور كبير في توسيع الأفكار والإدراك، وتشجع على اكتشاف طرق جديدة للتفكير والبحث وتوسيع دائرة اهتمام التلاميذ، وينعكس ذلك على دافعية الإنجاز والإقبال على التعلم، والانفعالات السلبية تجعل الطالب يشعر بالضيق والملل، ويشعر بعدم الرغبة في الإقبال على العملية التعليمية والنفور منها (Fredrickson & Joiner, 2002, 175)

ج- أهمية الانفعالات الأكاديمية في التعلم:

إنَّ الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تكون ميسرة للتعلم عن طريق دورها المباشر في تحقيق نواتج التعلم المنوطة من جهة، ودورها كوسيط يؤثر إيجابياً على نواتج التعلم عن طريق تحسين دافعية واهتمام المتعلمين بما يتم دراسته أثناء التعلم (Homer & Hayward 2011,5)

ويشير (Yamac 2014,76) أن الانفعالات الأكاديمية تلعب دوراً بارزاً في التعلم؛ حيث تساعد في تشكيل شخصية المتعلم، وتحسين مستوى دافعيته وأدائه للمهام التعليمية، واستخدامه لاستراتيجيات الاستذكار الملائمة، وفي هذا الصدد تشير الجمال، رخا (٢٠١٤، ١٧٦) إلى أن أهمية الانفعالات الأكاديمية في التعلم تتمثل في: معرفة الانفعالات الأكاديمية تعمق من فهم نتائج التعلم والتعليم، تساعد في تحسين الأداء الأكاديمي وتحفيز المتعلمين على تنفيذ المهام التعليمية، توسع دائرة اهتمامات المتعلم وتشجعه على اكتشاف طرق جديدة في التفكير والعمل فينعكس ذلك على زيادة الدافعية والأداء أثناء التعلم، توسيع قدرات المتعلم المعرفية والسلوكية وتشجيعه على الاندماج الأكاديمي، وتكوين علاقات إيجابية أثناء التعلم مع الآخرين؛ مما يحقق أفضل نجاح أكاديمي.

د- أنواع الانفعالات الأكاديمية:

صنف (Homer & Hayward 2011,5) الانفعالات الأكاديمية إلى نوعين هما:

١- الانفعالات الأكاديمية الإيجابية Positive Academic Emotions وهي الاستمتاع بالتعلم، والأمل في التعلم، والفخر، والراحة أو الاستمتاع.

٢- الانفعالات الأكاديمية السلبية Negative Academic Emotions وهي الغضب من

التعلم، والقلق من التعلم، واليأس من التعلم، والخجل، والملل والضجر من التعلم.

وفي هذا الصدد صنف شلبي (٢٠١٧) الانفعالات الأكاديمية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج قاعات الدراسة، إلى نوعين، هما: الانفعالات الإيجابية، وتتضمن الاستمتاع، والفخر، والارتياح، والانفعالات السلبية، وتتضمن القلق، واليأس، والملل أو الضجر، والخجل، والغضب.

هـ - الانفعالات الأكاديمية السلبية: Negative Academic Emotions

يُعرفها Pekrun (2007,566) بأنها تلك الانفعالات التي تؤثر بشكل سلبي على قدرة الطالب على حل المشكلات والفشل في أداء المهام التعليمية، مع تشتت الانتباه أثناء التعلم، وانخفاض من مستوى الدافعية، والاتجاه نحو أحلام اليقظة، ويذكر عبد الواحد (٢٠١٥، ٢٢) أنها المشاعر السلبية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي والتي يمرُّ بها المتعلم في مواقف التعلم، وتظهر تلك الانفعالات أثناء عملية التدريس داخل حجرة الدراسة، وعند الاستذكار وحلّ التكاليفات والواجبات الدراسية، وأثناء أداء الاختبارات، أو أثناء تفاعل المتعلمين مع بعضهم البعض وتواصلهم داخل حجرة الدراسة، وتظهر تلك الانفعالات في صورة تعبيرات سلوكية معينة كتعبيرات الوجه والتعبيرات الفسيولوجية، وتتضمن تلك الانفعالات: الملل أو الضجر، الخجل، القلق، الغضب.

وفي هذا الصدد يُعرفها صقر، أبو قورة (٢٠٢٣، ٣٤) بأنها: الانفعالات المرتبطة بشكل مباشر بعمليات التعلم، مثل: اليأس، الضجر أو الملل، الغضب، أو بمخرجات ونواتج التعلم، مثل: القلق، الخجل، تعكس تلك الانفعالات حالة شعورية وخبرة انفعالية غير سارة، وتظهر خلال السياق الأكاديمي سواء أثناء المحاضرات أو الاستذكار، أو قبل أو أثناء أو بعد الامتحانات، وتؤثر بالسلب على الأداء التعليمي للطلاب، وتعرفها عطيه (٢٠٢٤، ٦٩٨) بأنها الخبرات الوجدانية التي ترتبط بأنشطة التحصيل الدراسي ومخرجاته وفي مختلف المواقف الأكاديمية سواء داخل القاعة التدريسية أو أثناء التعلم أو الاختبارات، وتحدد هذه الانفعالات في: الاستمتاع، والأمل، والفخر، والغضب، والقلق، والخزي، واليأس، والملل.

ومن العرض السابق للتعريفات والمفاهيم التي تناولت الانفعالات الأكاديمية وأنواعها، يمكن للباحث تعريفها بأنها تلك الانفعالات المرتبطة بالعملية التعليمية بنوعها وهما:

الإيجابي والمتمثل في استمتاع الطالب بالعملية التعليمية والشعور بالفخر الأكاديمي والأمل الأكاديمي في حصوله على درجات مرتفعة في الاختبارات، والسلبى المتمثل في القلق الأكاديمي نتيجة التوتر والاضطرابات والضغط النفسى، وما ينتج عن ذلك من ملل أكاديمي ويأس أكاديمي، وخجل أكاديمي وغضب أكاديمي في حالة عدم حصوله على الدرجة التي يستحقها بالاختبار، ويتبنى الباحث مفهوم صقر، أبو قورة (٢٠٢٣) لمفهوم الانفعالات الأكاديمية السلبية.

رابعاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: Social media addiction

أ- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

يُعرفها الدريملي (٢٠١١، ١٨٢) بأنها عبارة عن شبكات اجتماعية تفاعلية تسمح لمستخدميها التواصل مع بعضهم البعض في أي وقت، وفي أي مكان، وظهرت تلك المواقع على شبكة الإنترنت منذ سنوات، وتمكنهم من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور والفيديوهات وغير ذلك من الإمكانيات التي تقوي العلاقات الاجتماعية، بينما يُعرفها عمران، بخيت (٢٠١٥، ١١٢) بأنها: مجموعة من المواقع الإلكترونية التي تسمح للأفراد بالتعارف ببعضهم البعض، وإنشاء علاقات اجتماعية تظهر في تكوين الصداقات، أو الأعمال المشتركة، أو تبادل المعلومات والخبرات وغير ذلك.

ب- مفهوم إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تشير يونس (٢٠١٦، ٨) بأنه: الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي، وعدم الشعور بهدر الوقت أمام تلك المواقع، مع تجاهل الاستغناء عن أداء أعمال ومهام في حياة الفرد، ويدعم ذلك عمارة (٢٠١٧، ٨٣) عندما أشار إلى أنه: زيادة الساعات التي يقضيها الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيديو، تويتر، واتس اب، الفاير، انستجرام، وغيرها) وعدم شعورهم بهدر الوقت، مع الاستغناء عن أداء مهام وأعمال أخرى في حياتهم.

ج- النظريات والنماذج المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

١- نظرية الهروب من الذات: تفسر هذه النظرية إدمان الفرد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي محاولة منه للدخول في الاغتراب الذاتي والهروب من مشكلات وصعوبات وضغوط الواقع الذي يعيشه، وعندما ينسجم الفرد مع تلك المواقع تعطي له مشاعر مزيفة من الأمل

والإنجاز والقوة، وهي في حقيقة الأمر تزيد من إيمان لهذا المواقع التواصلية (عمارة، ٢٠١٧، ٨٩).

٢- نموذج التدعيم والمكافأة: يرجع تفسير إيمان استخدام الإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة؛ يرجع إلى التدعيم الإيجابي الذي يحدث للفرد؛ حيث يشعر بالسعادة والرضا عند التواصل مع الآخرين بشكل غير مباشر لا سيّما الفرد ذي مشاعر القلق والرهبة والخجل (أبو حمزة، هلال، ٢٠١٤، ٢٢).

٣- نظرية التعويض: حيث يلجأ الفرد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعويضاً لنقاط ضعف في شخصيته، فيحاول أن يتفاعل مع الآخرين عن طريق تلك المواقع حتى يعوض ضعفه في التفاعلات الاجتماعية في الواقع، ويحاول صنع هوية ذاتية في العالم الافتراضي لتلك المواقع لضعف هويته الذاتية في عالمه الحقيقي (Caplan & et al., 2007, 65)

٤- النموذج المعرفي السلوكي: يُفسّر هذا النموذج حدوث إيمان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الفرد لسببين، وهما: الأول يشير إلى الاستخدام المكثف أو سوء استخدام محتويات الإنترنت ووظائفها، والثاني يشير إلى تعرض الفرد إلى اضطرابات سلوكية محددة إذا لم يستطع التوقف عن الدخول للإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة (عمارة، ١٩١، ٢٠١٧).

د- الآثار السلبية لإيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

يذكر الشيتي (١٩٠، ٢٠١٨) أن استخدام الفرد لمواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت أصبح من ضروريات مواكبة العصر، لكن الإفراط في استخدامها يعمل على توسيع شبكة علاقات الفرد بالآخرين على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، بصرف النظر عن معتقداتهم الدينية وخلفياتهم السياسية والاقتصادية والاجتماعية والعرقية؛ ومن ثمّ فقد يكون الفرد فريسة سهلة للتأثر بأفكارهم وسلوكياتهم والسعي نحو تنفيذها دون أعمال للعقل وفهم للأمور؛ ممّا قد يسبب للفرد مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية.

كما أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير على توجهات الأفراد الفكرية؛ حيث تجعلهم يتقبلون العديد من الآراء والأفكار كمسلمات غير قابلة للنقد والتمحيص؛ وهذا يشير إلى ظاهرة الاستهواء الفكري حيث سرعة تقبل الفرد للأفكار والآراء والمعلومات التي تطرحها مواقع التواصل الاجتماعي دون أن تكون لديه أدلة منطقية كافية لصحتها؛ ممّا يؤثر بالسلب

على سلوكياته داخل المجتمع (الأعظمى، بان، ٢٠١٥، ٥٥).

وفي هذا الصدد يشير كيرري، قحل (٢٠٢١، ٣٢٣) أن إيمان الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بهم إلى سوء التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها؛ ممّا ينتج عنه أضرار فادحة في كافة المجالات، منها: تشوهات معرفية، وتقبل وتصديق للآراء والأفكار والمعتقدات التي تطرح على تلك المواقع دون تدقيق وتمحيص ووجود أدلة منطقية، واضطرابات نفسية كالقلق والعزلة الاجتماعية، وتغلغل مشاعر اليأس والاكتئاب، فضلاً عن المعاناة من العديد من الاضطرابات المهنية.

هـ- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

١- الفيسبوك: Facebook

وهو أحد أهم مواقع التواصل الاجتماعي التي أنشئت عام ٢٠٠٤ على يد المخترع مارك زوكربرج، وأصبح أكثر تأثيراً وانتشاراً على مستوى العالم؛ حيث يستخدمه الآن أكثر من ٨٨٠ مليون فرد؛ ومن ثمّ فإنّ شخصاً واحداً من بين كل ١٣ شخصاً على الأرض لديه حساب على الفيس بوك، ويستخدم التطبيق أكثر من ٧٥ لغة للتواصل، ويقضي هؤلاء المستخدمين له أكثر من ٧٠٠ بليون دقيقة على الموقع شهرياً (عمران، ٢٠١٧، ٨٥).

٢- تويتر Twitter

ظهر هذا الموقع في أوائل عام ٢٠٠٦ كمشروع بحث قامت به الشركة الأمريكية obvious وكان غير متاح للجميع، ولكن بعد ذلك تمّ إطلاقه رسمياً للجميع في عام ٢٠٠٧، وكلمة التويت تعني صوت العصفور، فحينما يتوت الفرد عليه فإنما يغرد، ويُعد من المواقع المفضلة لكثير من الأفراد؛ لأنه يساعدهم في نشر الآراء والأفكار ومراسلة الآخرين ومتابعة أحداثهم بشكل سريع مقارنة بباقي التطبيقات (جديد، ٢٠١٧، ٢٨).

٣- سناب شات Snapchat

تمّ إنشاء هذا التطبيق عام ٢٠١١ على يد المخترع ايفان شبيغل وروبرت مورفي عام ٢٠١١، وهو تطبيق اجتماعي لتسجيل وبث ومشاركة الرسائل المصورة، ويمكن عن طريقه قيام المستخدمين بالنقاط الصور وتسجيل الفيديوهات، وإضافة النصوص والرسوم، ومن المعروف أن هذه الصور والفيديوهات المرسلّة تظل من ثمانية واحدة إلى ١٠ ثوانٍ على جهاز المستلم لها، ثمّ تصبح مخفية بعد ذلك (محمد، ٢٠٢٢، ٢٦).

٤- واتساب WhatsApp

تأسس هذا الموقع في عام ٢٠٠٩ من قبل الأمريكي بريان اکتون والأوكراني جان كون، ويُعد من مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم على الهواتف الذكية، وهو تطبيق مراسلات فورية متعدد المنصات، ويمكن عن طريقه إرسال الرسائل التي تتضمن صور وفيديوهات وأصوات بجودة عالية، ويُعد هذا التطبيق أكثر أماناً من تطبيق الفيسبوك، وتوتيتير وسناب شات؛ لأنه يعرف مستخدمه الشخص الذي يتواصل معه (المطيري، ٢٠٢٣، ٩٦).

خامساً: العلاقة بين إدارة الذات والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

يتناول الباحث في هذا المحور العلاقة بين إدارة الذات أو بعض مهاراتها وكل من: الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ثمَّ يختتم الباحث المحور بالعلاقة بين كل من الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية، وذلك على النحو التالي:

أ- العلاقة بين إدارة الذات والاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة مُدمني مواقع التواصل الاجتماعي:

يشير King-Sears(2008,65) أن إدارة الذات تساعد المتعلمين في الاعتماد على أنفسهم عند التحري عن المعلومات والأفكار قبل اتخاذ القرارات الحياتية والتعليمية، والبُعد عن التصديق والتسليم والتقليد الفوري للآخرين في الأفكار والسلوكيات والانفعالات إلا بعد توافر الأدلة المنطقية لهذه الأفكار والسلوكيات.

ويذكر عمارة (٢٠١٧، ٨٧) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المترتبة عليه من انحرافات فكريّة تتمثل في: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية، ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها، وحسن استغلال الوقت اليومي، الثقة في النفس من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، زيادة مستوى العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، الاستعانة بمساعدة الاختصاصيين النفسيين وبرامجهم العلاجية المتنوعة، وترتبط هذه الحلول بمهارات إدارة الذات.

وثمة الإشارة إلى العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت العلاقة بين إدارة الذات

والاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل: دراسة (Ottagaar & Cuppens, 2012) والتي أشارت إلى أن انخفاض مستوى الدافعية الذاتية كإحدى مهارات إدارة الذات يزيد من القابلية للاستهواء، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الدافعية الذاتية والقابلية للاستهواء، وأشارت دراسة (Bain & Runcie, 2015) إلى أن أفكار الفرد عن ذاته، وثقته في قدرته الذاتية والتي تعبر عن إدراكه لمدى قدرته على التعامل موقف ما، تُعد عاملاً مهماً في حدوث القابلية للاستهواء، بينما أشارت دراسة زيدي (٢٠١٥) التي إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الاستهواء الفكري وكل من الذكاء الشخصي الذاتي والذكاء الشخصي الاجتماعي، وأوضحت دراسة فاطمة (٢٠١٧) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين البلادة الانفعالية والاستهواء الفكري وإمكانية التنبؤ بالاستهواء الفكري عن طريق إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأبرزت دراسة جديد (٢٠١٧) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الوقت كإحدى مهارات إدارة الذات والقابلية للاستهواء، أشارت دراسة كيريري، قحل (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين القابلية للاستهواء وإدارة الذات، وارتفاع نسبة طلبة الجامعة في إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وإمكانية التنبؤ بالقابلية للاستهواء عن طريق إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بينما دراسة (Ghasemi, 2022) توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الانفعالات كإحدى مهارات إدارة الذات والقابلية للاستهواء، وأشارت دراسة خضر (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين إدارة الذات والقابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة، وأنه يمكن التنبؤ بالقابلية للاستهواء من خلال إدارة الذات.

ب- العلاقة بين إدارة الذات والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

يشير (Fox & Calkins, 2003, 56) إلى أن إدارة الذات تساعد المتعلم في التحكم في انفعالاته المتغيرة، وفي عواطفه وضبطها ومواجهتها نحو الواجهة الإيجابية، والتخلص من المشاعر السلبية؛ بهدف تحقيق التوازن مع النفس؛ ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة، ويشير (King-Sears, 2006, 96) إلى أن إدارة الذات تعتبر من العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها أثناء التعلم؛ حيث تتضمن عملية التعلم عديداً من المشكلات والصعاب والتحديات

التي تواجه المتعلمين والتي تؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية لديهم، وتظهر الفروق الفردية بين المتعلمين في كيفية التعامل والتوافق مع تلك المشكلات، عن طريق قدرة كل متعلم على اختيار الطريقة أو الكيفية التي يدير بها ذاته وانفعالاته للتوافق مع تلك المشكلات والصعاب. ويذكر مطر (٢٣،٢٠١٤) أن إدارة الذات عملية تتضمن قدرة الفرد على توجيه ذاته للقيام بالسلوكيات المرغوب فيها، واستخدام فنيات تعديل السلوك على نفسه وبنفسه من أجل ضبط انفعالاته وسلوكياته نحو الوجهة المرغوب فيها، ويدعم ذلك Chatlos(2016,43) في أن إدارة الذات أحد أشكال ومداخل التدريب التي يمكن الاعتماد عليها في تحسين أداء المتعلمين وتغيير سلوكياتهم في المجالات المعرفية والانفعالية نحو الوجهة المرغوب فيها، وتشير الزغبى (١٠،٢٠١٧) أن إدارة الذات تعني توجيه الفرد لذاته من أجل تعديل سلوكياته بنفسه، وتحقيق أهدافه عن طريق إدراكه لقيمة الوقت، والتخطيط والتنفيذ والتقييم بغرض ضبط سلوكه والوصول إلى السلوك الإيجابي المرغوب فيه.

ويمكن الإشارة إلى الدراسات والبحوث التي تناولت العلاقة بين إدارة الذات أو إحدى مهارتها الفرعية والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل: دراسة كل من: Pekrun, et al., (2002) التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الانفعالات الأكاديمية السلبية وإدارة الذات، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية وإدارة الذات، بينما أشارت دراسة الجهني (٢٠١١) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين إدارة الانفعالات وقلق المستقبل والاضطرابات السلوكية، بينما توصلت دراسة الخطيب (٢٠١٥) إلى وجود علاقة سالبة بين الخجل وإدارة الانفعالات إحدى مهارات إدارة الذات الفرعية، وأشارت دراسة خليوي (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من: القلق والانطواء والاكتئاب، وأنه يمكن التنبؤ بإصابة الطلاب ببعض الاضطرابات النفسية، وهي: الاكتئاب والقلق والانطواء في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، كما أشارت دراسة القرشي (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت كإحدى مهارات إدارة الذات الفرعية وقلق الاختبار، بينما توصلت دراسة محمد (٢٠٢٢) علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية؛ أي أنه كلما زاد استخدام هذه المواقع زاد الشعور

بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب، وأشارت دراسة المطيري (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتكيف الاجتماعي؛ حيث كلما زاد إفراط الطلاب في استخدام تلك المواقع انخفض لديهم التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتوجه نحو العزلة الاجتماعية.

ج- العلاقة بين الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

يذكر سالم (٢٠١٧: ٢٧٢) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على زيادة مستوى الاستهواء لدى الأفراد من بينها الانفعالات والمشاعر السلبية التي يعانون مثل، الشعور بالضيق واليأس والإحباط والقلق والضجر وغيرها، وفي هذا الصدد تشير نصار (٢٠٢٠، ٧١٧) إلى أن الأفراد مرتفعي الاستهواء لديهم العديد من المشاعر الانفعالية السلبية، مثل: القلق والخوف واليأس والغضب والملل، وضعف الثقة بالنفس نتيجة لوقوعهم تحت تأثير وتوجهات الآخرين سواء داخل البيئة التي يعيشون بها، أو خارجها عن طريق البيئة الافتراضية التي يعيشون بها على مواقع التواصل الاجتماعي.

في هذا الصدد يشير كيري، قحل (٢٠٢١، ٣٢٣) أن إدمان الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بهم إلى سوء التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها؛ مما ينتج عنه أضرار فادحة في كافة المجالات، منها: التشوهات المعرفية، وتقبل وتصديق للآراء والأفكار والمعتقدات التي تطرح على تلك المواقع دون تدقيق وتمحيص ووجود أدلة منطقية، مما يؤدي بهم إلى حدوث اضطرابات نفسية كالقلق والعزلة الاجتماعية، وتغلغل مشاعر اليأس والاكتئاب.

ويمكن الإشارة إلى الدراسات والبحوث التي ربطت بين القابلية للاستهواء بصفة عامة أو الاستهواء الفكري بصفة خاصة والانفعالات الأكاديمية السلبية، مثل دراسة (Megroarty & Thomson, 2013) التي أشارت إلى أن حالات الانفعالات السلبية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالقابلية للاستهواء، وإمكانية التنبؤ بالانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب عن طريق القابلية للاستهواء، وأشارت دراسة الجبوري (٢٠١٧): وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القابلية للاستهواء والمناخ النفسي الاجتماعي السلبي، بينما أظهرت دراسة عطا لله (٢٠١٧) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين القابلية للاستهواء

والبلادة الانفعاليّة، وأشارت دراسة باشه (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطيّة إيجابيّة دالّة إحصائيًا بين إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعيّة، وأن مدمني التواصل أكثر عزلة من غير مدمني مواقع التواصل الاجتماعي ، وأوضحت دراسة Pachaiappan(2023) وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة موجبة بين القابلية للاستهواء وقلق الامتحان، ويدعم ذلك النجار، النجار (٢٠٢٣، ٣٧٩) في أن ظاهرة الاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة تؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي وانفعالاتهم الأكاديمية، وتحدث قصور في الهوية الشخصية للطلاب داخل الجامعة وخارجها، وتدفعهم نحو تبني أفكار وآراء مدمرة تلحق الضرر بهم وبالجامعة والمجتمع.

ومن العرض السابق يستنتج الباحث عندما يحدث صراعًا للفرد نتيجة عدم توافق أفكاره وميوله وآرائه ومعتقداته مع الآخرين أو جماعة معينة في البيئة التي يعيش بها، يشعر بالتوتر والقلق والغضب؛ ومن ثمّ يحاول التخلص من تلك المشاعر السلبية وذلك عن طريق الامتثال (الاستهواء) لآراء وأفكار الآخرين أو الجماعة بحثًا عن راحته وسعادته وتجنبًا للصراعات بينه وبينهم.

فروض البحث:

استنادًا إلى مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة؛ صيغت

فروض البحث على النحو التالي:

- ١- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبيّة في الاستهواء الفكري في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبيّة والضابطة في الاستهواء الفكري في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبيّة.
- ٣- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبيّة في الانفعالات الأكاديميّة السلبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبيّة والضابطة في الانفعالات الأكاديميّة السلبية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبيّة.

٥- لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاستهواء الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي.

٦- لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية البحث وإجراءاته :

أولاً : منهج البحث :

اعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي، والذي يُعد أنسب مناهج البحث لملاءمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يهدف بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في متغيرين تابعين، وهما: الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، اشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث على مجموعتين؛ إحداهما المجموعة التجريبية تلقت التدريب على بعض مهارات إدارة الذات وتم تطبيق قياس قبلي وبعدي وتتبعي على أفرادها، والأخرى المجموعة الضابطة لم تتلق التدريب على بعض مهارات إدارة الذات وتم تطبيق القياس البعدي فقط على أفرادها؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

تمثل مجتمع البحث في جميع طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ بجمهورية مصر العربية والذي بلغ (٦٤٩٨) طالبًا وطالبة بمرحلة البكالوريوس، تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من (١٥٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٠)، بمتوسط عمري قدره (١٩,٤٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٤±)، وقد تم استخدام هذه العينة لحساب الخصائص القياسية أو السيكومترية للأدوات والمقاييس المستخدمة في البحث لتطبيقها بعد ذلك على عينة البحث الأساسية.

ب- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث من (٤٤) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ ذوي المستوى المرتفع في الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية والمنخفض في إدارة الذات، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٠)، بمتوسط عمري قدره (١٩,٤٣) عامًا، وانحراف معياري قدره $(\pm ٠,٢٤)$ عامًا، تمّ تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، تلقت التدريب على بعض مهارات إدارة الذات وكان عددهم (٢٢) طالبًا وطالبة بواقع (١٢) من الذكور و(١٠) من الإناث، مجموعة ضابطة، لم تتلق التدريب على بعض مهارات إدارة الذات وكان عددهم (٢٢) طالبًا وطالبة، بواقع (١٢) من الذكور و(١٠) من الإناث.

خطوات اختيار عينة البحث:

توصل الباحث لهذه العينة عن طريق مجموعة من الخطوات الإجرائية المتمثلة في:

- ١- تم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة الفرقة الثانية كلية التربية جامعة كفر الشيخ لتطبيق البحث عليهم، وقد بلغ عددهم الإجمالي (١٧٧٥) طالبًا وطالبة للعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م)، بواقع (٧٦١) من الذكور و(١٠١٤) من الإناث، ثم حصل الباحث على الموافقات الرسمية من إدارة الكلية لتطبيق أدوات البحث عليهم.
- ٢- ثمّ قام الباحث بعد استبعاد طلبة عينة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (١٥٠) طالبًا وطالبة باعتبارهم أصبحوا أكثر ألفة وخبرة بمحتوى الاختبارات والمقاييس المستخدمة، باختيار عدد (٦١٠) طالبًا وطالبة بطريقة عشوائية (الطريقة العشوائية البسيطة) وذلك بهدف مراعاة تمثيل كل التخصصات بالفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ في العينة التي تمّ اختيارها، بواقع (٢٠٩) من الذكور و(٤٠١) من الإناث.

- ٣- ثمّ قام الباحث بتطبيق مقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عليهم إعداد/عمارة (٢٠١٧)؛ وذلك لتحديد الطلاب مرتفعي (مُدمني) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمنخفض، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٧٦) من الذكور و(١٢٨) من الإناث يُعانون من إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإرباعي الأعلى) وفقًا

لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (٢٠٤) طالبًا وطالبة.

٤- ثمَّ قام الباحث بتطبيق مقياس إدمان الاستهواء الفكري عليهم، إعداد/ مهدي (٢٠٢٢)؛ وذلك لتحديد الطلاب مرتفعي الاستهواء الفكري واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمنخفض من الطلاب، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٤٥) من الذكور و(٦٩) من الإناث يُعانون من مستوى مرتفع من الاستهواء الفكري، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإرباعي الأعلى)، وفقًا لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (١١٤) طالبًا وطالبة.

٥- ثمَّ قام الباحث بتطبيق مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية عليهم، إعداد/ Wells&Cartwright-Hatton(2004) تعريب وإعداد: صقر، أبو قورة (٢٠٢٣)؛ وذلك لتحديد الطلاب الذين يُعانون من مستوى مرتفع من الانفعالات الأكاديمية السلبية واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمنخفض، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٣٤) من الذكور و(٣٠) من الإناث يُعانون من مستوى مرتفع من الانفعالات الأكاديمية السلبية، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإرباعي الأعلى)، وفقًا لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (٦٤) طالبًا وطالبة.

٦- ثمَّ قام الباحث بتطبيق مقياس إدارة الذات عليهم إعداد/ رضوان (٢٠١٣)؛ وذلك لتحديد الطلاب الذين يُعانون من ضعف في مستوى ممارسة مهارات إدارة الذات وتقديم الاحتياجات التدريبية لهم عن طريق البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي، واستبعاد الطلاب الذين يتمتعون بمستوى متوسط أو فوق المتوسط لمهارات إدارة الذات، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحث إلى أن (٢١) من الذكور و(٢٥) من الإناث يُعانون من ضعف في ممارسة بعض مهارات إدارة الذات، وقد اعتمد الباحث في ذلك على معيار (الإرباعي الأدنى)، وفقًا لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (٤٦) طالبًا وطالبة.

٧- ثمَّ استبعد الباحث عدد (١) من الذكور، وعدد (١) من الإناث؛ لعدم جديتهما في الإجابة عن مقياس إدارة الذات وتركه معظم المفردات دون إجابة، وبعد هذا الإجراء وصل عدد

العينة الأساسية (٤٤) طالبًا وطالبة، بواقع (٢٠) من الذكور، و(٢٤) من الإناث. ٨- ثم قام الباحث بعد ذلك بتقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على بعض مهارات إدارة الذات، تكونت من (٢٢) طالبًا بواقع (١٢) من الذكور و(١٠) من الإناث، وذلك بعد الحصول على موافقتهم على المشاركة في البرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة لم تتلقَ التدريب على بعض مهارات إدارة الذات، تكونت من (٢٢) طالبًا بواقع (١٢) من الذكور و(١٠) من الإناث، ثم تمَّ حساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال حساب قيمة اختبار "ت" ودالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك بعد التحقق من شروط استخدام اختبار (ت)، حيث إن عدد العينة متوفر وليس صغير جدًا ($n=44$)، كما تم التحقق من توزيع البيانات توزيعًا اعتداليًا باستخدام قيم معاملات الالتواء وجاءت كلها مقبولة حيث تراوحت ما بين (+١، -١)، كما تمَّ التحقق من تجانس التباين في درجات المجموعتين باستخدام اختبار Levene's وكانت قيمته غير دالة عند مستوى ٠,٠٥، وجدول (١) يوضح التجانس بين أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) في متغيرات البحث الأساسية (بعض مهارات إدارة الذات - الاستهواء الفكري - الانفعالات الأكاديمية السلبية) في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

جدول (١)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

المتغير	الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة اختبار Levene's		درجة الحرية	مستوى الدلالة
							ف	مستوى الدلالة		
التواصل إنسان مواقع إجتماعي	الدرجة الكلية	الضابطة	٢٢	١٠٤,٩٢	٠,٩٤	٠,٣١	٠,٣٠٤	غير دالة	٤٢	٠,٣٦٦
		التجريبية	٢٢	١٠٥,١٨	١,٠٣	٠,٢٨				
مهارات إدارة الذات	إدارة الانفعالات	الضابطة	٢٢	١٤,٩٨	٢,٢٢	٠,٣٢	٠,٩١٢	غير دالة	٤٢	٠,٤٧٠
		التجريبية	٢٢	١٥,٠٢	١,٤٢	٠,٢٥				
	إدارة العلاقات الإجتماعية	الضابطة	٢٢	١٢,٩٩	٢,٥١	٠,٣٩	٠,٥٤٣	غير دالة	٤٢	٠,٢٤٣
		التجريبية	٢٢	١٣,١٢	٢,٦٥	٠,٢٦				
	الثقة بالنفس	الضابطة	٢٢	١١,٢٧	١,٤٥	٠,٣٣	٠,٨٩٢	غير دالة	٤٢	٠,١٩٠
		التجريبية	٢٢	١١,١٩	١,٥٥	٠,٢٨				
	الدافعية الذاتية	الضابطة	٢٢	١٤,١٠	٠,٦٧	٠,٣٤	١,٣٥٦	غير دالة	٤٢	٠,٢٤٢
		التجريبية	٢٢	١٣,٩٨	٠,٩٠	٠,٢٩				
	إدارة الوقت	الضابطة	٢٢	١٢,٦٩	١,٦٥	٠,١٩	٠,٦٧١	غير دالة	٤٢	٠,٤١٩
		التجريبية	٢٢	١٢,٥٦	١,٧٣	٠,٢٢				
	الدرجة الكلية	الضابطة	٢٢	٦٦,٠٣	٢,٦١	٠,٣٤	٠,٣٢٩	غير دالة	٤٢	١,٤٢١
		التجريبية	٢٢	٦٥,٨٧	٢,٨٢	٠,٢٩				
الاستهواء الفكري	الدرجة الكلية	الضابطة	٢٢	٣٨,٩٢	١,٨٩	٠,٢٩	٠,٣٥٠	غير دالة	٤٢	٠,٤٢٣
		التجريبية	٢٢	٣٩,١١	١,٨٠	٠,٣٤				
الانفعالات الأكاديمية السلبية	اليأس	الضابطة	٢٢	٢٥,٢٠	٠,٩٥	٠,٢٣	١,٢٣١	غير دالة	٤٢	٠,١٩٨
		التجريبية	٢٢	٢٥,٣١	١,١٢	٠,١٨				
	القلق	الضابطة	٢٢	٢٤,٩١	٠,٨٩	٠,٢٧	٠,٤٩٢	غير دالة	٤٢	٠,٠٧١
		التجريبية	٢٢	٢٥,٠٨	١,١٥	٠,٣٢				
الغضب	الضابطة	٢٢	٢٥,٣٥	١,١٩	٠,٢٢	٠,٢٣٥	غير دالة	٤٢	٠,٠٦٦	
	التجريبية	٢٢	٢٥,٤١	١,٤٥	٠,٢٦					

المتغير	الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة اختبار Levene's		درجة الحرية	مستوى الدلالة
							ف	قيمة "ت"		
الملل أو الضجر	الضابطة التجريبية	٢٢	٢٦,١١	٠,٩٨	٠,٢٢	١,٢٨٥	غير دالة	٢,٦٤	٤٢	غير دالة
الخجل	الضابطة التجريبية	٢٢	٢٥,٩٤	٠,٧٩	٠,٢٣	٠,٤٦٨	غير دالة	١,٨٣	٤٢	غير دالة
الدرجة الكلية	الضابطة التجريبية	٢٢	١٢٧,٥١	٠,٩٨	٠,٣١	٠,٩٤٢	غير دالة	٢,٧٧	٤٢	غير دالة

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج؛ أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات الطلاب عينة البحث الأساسية في متغيرات الدراسة الأساسية وهي (بعض مهارات إدارة الذات - الاستهواء الفكري - الانفعالات الأكاديمية السلبية)؛ حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائياً؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث الأساسية.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، إعداد/ عمارة (٢٠١٧):

يهدف المقياس تحديد طلبة الجامعة الذين يعانون من إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويتكون من (٤٠) فقرة، كل فقرة تعبر عن مستوى إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وهو مقياس ثلاثي (كبيرة - متوسطة - قليلة)، وتصحح الاستجابات عن طريق إعطاء (٣) درجات إذا كانت الإجابة بدرجة كبيرة، و(٢) درجتين إذا كانت بدرجة متوسطة، ودرجة واحدة إذا كانت بدرجة قليلة؛ ومن ثم فإن الدرجة الصغرى للمقياس (٤٠) درجة وتعتبر أرضية المقياس، والعظمى (١٢٠) درجة وتمثل سقف المقياس، باعتبار أن جميع فقرات المقياس تصحح في اتجاه واحد، فلا توجد عبارات عكسية (سلبية)؛ وعليه يشير ارتفاع الدرجة إلى إيمان الطالب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح. الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام مُعد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

أ- صدق المحكمين: حيث تمّ عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وقد أشار البعض إلى إجراء تعديلات على بعض الفقرات، وتمّ إجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة في ضوء اقتراحات السادة المحكمين، وتمّ قبول الفقرة التي نالت موافقة أكثر من (٨٥٪) من المحكمين.

ب- صدق الاتساق الداخلي: حيث تمّ حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) طالب وطالبة، وتبين أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٥٩، ٠.٨٥٢) وهي مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)؛ ويشير ذلك إلى صلاحية المقياس.

ج- الصدق التمييزي: أم ذلك عن طريق تقسيم المقياس إلى قسمين، وتمّ مقارنة متوسط الإرباعي الأعلى في الدرجات بمتوسط الإرباعي الأدنى في الدرجات، على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) طالب وطالبة، وذلك عن طريق ترتيب الطلاب على المقياس ترتيبًا تنازليًا، ثمّ اختيار (٢٧٪) من الفئة العليا وكان عددهم (٢٧) طالبًا وطالبة، و(٢٧٪) من الفئة الدنيا، وكان عددهم (٢٧) طالبًا وطالبة، وتمّ إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق؛ واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين؛ وهذا يشير إلى إمكانية المقياس الحالي على التمييز بين المجموعة العليا والدنيا من العينة؛ ممّا يشير إلى صلاحية المقياس.

ثبات المقياس: قام معدّ المقياس بحسابه من استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ حيث وجد أن قيمة ألفا للمقياس تساوي (٠.٩١١)؛ ممّا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثبات المقياس في البحث الحالي:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس، بفواصل زمني قدره (١٥) يومًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس، وذلك على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية)، فكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠.٨١٩) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيًا تشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس إدارة الذات، إعداد/ رضوان (٢٠١٣):

وصف المقياس: يتألف المقياس من (٥٢) مفردة تقيس (٥) أبعاد أساسية لإدارة

الذات وهي على النحو التالي:

أ- إدارة الوقت: **Time Management** وتعني قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت عن طريق تحديد الاحتياجات والمتطلبات، والأولويات للمهام المرغوب تحقيقها عن طريق التخطيط والالتزام، والتحليل والمتابعة، ويتكون من (١٣) عبارة هي: (١-٦ - ١١-١٦ - ٢١-٢٦ - ٣١-٣٦ - ٤١-٤٦ - ٤٩-٥١ - ٥٢) وجميعها موجبة.

ب- إدارة الانفعالات: **Emotions Management** وتشير إلى مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على التوافق من الحالات المزاجية السيئة وتهدة النفس، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المتنوعة من حيث نوعها (سعادة - حزن - خوف - غضب) وشدتها (معتدل - مرتفع)، ويتكون من (١١) عبارة هي: (٢-٧ - ١٢-١٧ - ٢٢-٢٧ - ٣٢-٣٧ - ٤٢-٤٧ - ٥٠) جميعها موجبة عدا (٢-٧ - ١٢-٢٢ - ٣٢-٣٧) سالبة).

ج- إدارة العلاقات الاجتماعية: **Social Relationships Management** وتعني قدرة الفرد على تكوين مجموعة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمارها عن طريق التواصل معهم بفعالية وحل المشكلات بينهم والتأثير فيهم وتمتعه بمهارة الإقناع والقبول، ويتكون من (٩) عبارات هي: (٣-٨ - ١٣-١٨ - ٢٣-٢٨ - ٣٣-٣٨) وجميعها موجبة ماعدا العبارات (٣-١٣ - ٣٣-٣٨) سالبة).

هـ- الثقة بالنفس: **Self Confidence** قدرة الفرد على الوعي بذاته وقدراته وإمكاناته، ويتضمن إحساسه بقيمته، وتقبله لذاته، واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والمهارات التي تؤهله ليعتمد على ذاته في الحكم والتصرف بطرق مناسبة في المواقف المختلفة، ويتكون من (٩) عبارات هي: (٤-٩ - ١٤-١٩ - ٢٤-٢٩ - ٣٤-٣٩) وجميعها موجبة ماعدا العبارة (١٩) سالبة).

هـ- الدافعية الذاتية: **Self-Motivation** تعني قدرة الفرد على تحفيز وتدعيم ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه انفعالاته لحشد الطاقة، وبذل الجهد والمثابرة، ويتكون من (١٠) عبارات، هي: (٥-١٠ - ١٥-٢٠ - ٢٥-٣٠ - ٣٥-٤٠ - ٤٥-٤٥) وجميعها موجبة ماعدا العبارة (١٠) سالبة).

جميعها موجبة ماعدا عبارتي (٣٠ - ٣٥)؛ لذا فالدرجة العظمى للمقياس (٢٦٠) والدرجة الصغرى (٥٢).

• طريقة تصحيح المقياس:

يتمّ تقدير الاستجابة على المقياس عن طريق تقدير خماسي متدرج يتضمن الاستجابات التالية: (لا تنطبق أبدًا - تنطبق قليلاً - تنطبق متوسط - تنطبق كثيرًا - تنطبق كثيرًا جدًا)، وعلى الفرد اختيار استجابة واحدة فقط لكلّ عبارة، بحيث تكون الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) بذات الترتيب للعبارات الإيجابية، وتحسب الدرجة بطريقة عكسيّة في العبارات السالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت مُعدة المقياس بإعداد مقياس إدارة الذات وتقنيته في البيئة المصرية، على عينة قوامها ١١٠ طالبًا وطالبة من جميع الفرق الدراسية بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وقامت بحساب الكفاءة السيكومترية بالطرق التالية:

الثبات: تمّ حساب قيم معاملات ثبات مقياس إدارة الذات ككل وثبات كل بُعد من أبعاده الخمسة وثبات مفردات كل بُعد باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وتراوح ما بين (٠,٦٩٧ - ٠,٧٨٩)، ومعامل ألفا المعياري وتراوح ما بين (٠,٦٩٩ - ٠,٧٨٩)، ومعامل الثبات بطريقة جتمان وتراوح ما بين (٠,٣٩٤ - ٠,٦٨٤)، وسبيرمان براون وتراوح ما بين (٠,٥٩٨ - ٠,٦٤١)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

الصدق: تمّ التحقق من صدق المقياس باستخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وأشار التحليل العاملي إلى ظهور قيم شيوخ للعدد ٤ عبارات أقل من ٠,٥ وتمّ حذفها، وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي العبارات وعددها ٥٩ وتمّ حساب التحليل العاملي بأسلوب المكونات الأساسية لهوتلج وقد أفضى إلى استخلاص ٨ عوامل بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة الفاريماكس، وأسفر التحليل العاملي على وجود ٥ عوامل قيم التشبع لها أكبر من ٠,٣، وتشبع العامل الواحد على ٣ عبارات فأكثر، بينما وجد أن هناك ٣ عوامل تشبعًا على أقل من ٠,٣ عبارات وتمّ حذفهما، وعليه أصبح عدد العبارات ٥٢ عبارة، وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة أكبر من الواحد وفسرت مجتمعة ٥٦,٦٥ من التباين الكلي بين عبارات المقياس.

ثبات المقياس في البحث الحالي:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين، هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية)، والجدول (٢) التالي يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٢)

قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس إدارة الذات

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
إدارة الانفعالات	٠,٧٩٦	٠,٧٠١
إدارة العلاقات الاجتماعية	٠,٧٧٨	٠,٧١٢
الثقة بالنفس	٠,٧٦٦	٠,٧٠٣
الدافعية الذاتية	٠,٧٨٥	٠,٧١٩
إدارة الوقت	٠,٨١٦	٠,٧٨٨
الدرجة الكلية	٠,٧٨٦	٠,٧١٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات المقياس.

٣- مقياس الاستهواء الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية مستخدمي الإنترنت: (إعداد/ مهدي، ٢٠٢٢):

الهدف من المقياس:

يهدف قياس مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية مستخدمي الإنترنت، وقد حرص الباحث على استخدام هذا المقياس في البحث الحالي؛ لملاءمته مع طبيعة عينة البحث، وهم طلبة الجامعة مُدمنو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٥) عبارة يتمّ الإجابة عنها وفقاً لتقدير ليكرت ثلاثي: (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) وتكون الدرجات على النحو التالي (١،٢،٣) بذات

الترتيب؛ ومن ثمَّ فإنَّ الدرجة الصغرى على المقياس هي (١٥)، والعظمى (٤٥)، وثمة الإشارة أن المقياس عبارة عن درجة كلية فقط ولا يُوجد به أبعاد فرعية. الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المقياس:

صدق المحكّمين (رأي الخبراء):

حيث تمَّ عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وبلغ عددهم (١٠ محكمين)، وتمَّ إجراء التعديلات التي أشاروا إليها عن طريق تبسيط العبارات المركبة، وحذف بعض العبارات غير الملائمة لعينة البحث، واستبعاد العبارات التي لم تلق نسبة اتفاق (٨٠٪)، حتَّى بلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (١٥) عبارة.

٢- الانساق الداخلي:

تمَّ التحقق من ذلك عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٩٤ - ٠.٧٥٦)، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ وذلك يُعد مؤشراً للاتساق الداخلي للمقياس.

٣- الثبات:

تمَّ التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس ككل على عينة حساب الخصائص السيكومترية والتي بلغ عددها (٨٠) طالبًا وطالبة، فكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٢٢)، والتجزئة النصفية (٠.٨٢٦)، وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

ثبات المقياس في البحث الحالي:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يومًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية)، فكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠.٧٩٥) وهي مرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

٤- استبيان الانفعالات الأكاديمية لطلبة المرحلة الثانوية والجامعية إعداد/ (2004)Wells&Cartwright-Hatton تعريب وإعداد: صقر، أبو قورة (٢٠٢٣):

أ- الهدف من الاستبيان:

يهدف هذا الاستبيان تقييم ثمانية انفعالات مستقلة لدى طلبة الثانوية العامة والجامعية، هي: الاستمتاع، الأمل، الغضب، القلق، الخجل، اليأس، الضجر أو الملل، في ثلاثة جوانب، هي: انفعالات ذات الصلة بالمحاضرات والدروس (قاعة المحاضرة أو الدرس)، انفعالات ذات الصلة بالاستذكار، انفعالات ذات الصلة بالاختبارات أو الامتحانات؛ ومن ثم يتم قياس أو تقييم كل انفعال من الانفعالات الثمانية في الثلاثة مواقف السابقة (قبل وأثناء وبعد) المحاضرة أو الدرس، وتم بناء وتصميم هذا الاستبيان في ضوء المبادئ والفروض الرئيسة لنظرية الضبط- القيمة Control-Value Theory للانفعالات المرتبطة بالتحصيل الدراسي، للعالم الألماني (Pekron,2006)، بالإضافة إلى استبيان الانفعالات الأكاديمية لطلبة المرحلة الثانوية والجامعية إعداد/ (2004)Wells&Cartwright-Hatton تعريب وإعداد: صقر، أبو قورة (٢٠٢٣)، وفي البحث الحالي قد استخدم الباحث الجزء الخاص بالانفعالات الأكاديمية السلبية فقط وهي: (اليأس، القلق، الغضب، الضجر أو الملل، الخجل) لتحقيق أهداف البحث الحالي.

ب- وصف الاستبيان:

يتكون الاستبيان من (٨) مفردة، موزعة على ثمانية أبعاد فرعية؛ لقياس الانفعالات الأكاديمية (اليأس، القلق، الغضب، الضجر أو الملل، الخجل) والتي تمثل الانفعالات الأكاديمية السلبية، (الأمل، الفخر، الاستمتاع) والتي تتعلق بالانفعالات الإيجابية، لدى الطلاب، بواقع (٦) مفردات لكل بُعد منهم، والتي تهدف تقييم الانفعالات المرتبطة بالأنشطة التحصيلية في المواقف الأكاديمية (قبل وأثناء وبعد) المحاضرات والدروس، وتم الاستجابة على مفردات الاستبيان عن طريق مقياس استجابة خماسي تبعاً لطريقة ليكرت (موافق تماماً، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماماً)، والتي تأخذ التقديرات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للإيجابية؛ و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للعبارة السلبية؛ ومن ثم تتراوح درجة كل بُعد من أبعاد الاستبيان (٦-٣٠)، والدرجة الكلية للاستبيان (٨-٤٨)

(٢٤٠).

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

صدق الاستبيان:

قام مُعربا الاستبيان بالتحقق من صدق الاستبيان بالطرق التالية:

صدق المحك الخارجي:

تمّ ذلك خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٢٣) على الاستبيان الحالي، ودرجاتهم على استبيان الفخر الأكاديمي، والخجل الأكاديمي، إعداد عطية (٢٠١٧)، وتمّ التوصل إلى قيم معاملات ارتباط دالة إحصائية بين أبعاد استبيان الانفعالات، استبيان الإنجاز الأكاديمي، واستبيان الفخر الأكاديمي، واستبيان الخجل الأكاديمي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان انفعالات الإنجاز الأكاديمي، واستبيان الفخر الأكاديمي ما بين (-٠.٧٢٥) للعلاقة بين انفعال الغضب الأكاديمي وانفعال الفخر الأكاديمي، وتشير الإشارة السلبية إلى وجود علاقة سلبية بينهما، (٠.٨٩٥) للعلاقة بين البعد المتعلق بانفعال الفخر الأكاديمي من الاستبيان، باستبيان انفعال الفخر الأكاديمي كمحك، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان انفعالات الإنجاز الأكاديمي، واستبيان الخجل الأكاديمي ما بين (٠.٧١٢) للعلاقة بين انفعال الغضب الأكاديمي وانفعال الفخر الأكاديمي (٠.٨٧٨) للعلاقة بين البعد المتعلق بانفعال الخجل الأكاديمي من باستبيان انفعال الخجل الأكاديمي كمحك؛ وذلك يشير إلى توافر مؤشرات جيدة لصدق استبيان الانفعالات الأكاديمية.

٢-الصدق العاملي:

تمّ ذلك عن طريق إجراء التحليل العاملي لدرجات عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٢٣)، وعينة البحث الأساسية (ن=٤٢٣) طالبًا وطالبة، على الأبعاد الفرعية للاستبيان، باعتبارها متغيرات فرعية مستقلة، وذلك بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس، والذي يُحدد الاستقلالية في مفهوم البعد، وقد نتج عن هذا التحليل ثلاثة عوامل تفسر (٧٥.٩٥٪) من التباين الحادث في استجابات الطلبة على مفردات الاستبيان، وقد فسّر العامل الأول (٥٢.٣٤٪) من التباين الكلي، وتشبعت عليه الأبعاد الفرعية الثمانية للاستبيان تشبعًا دالًا (٠,٣ على الأقل، أو أعلى من ذلك)، ويمكن

تسمية هذا العامل بعامل الانفعالات الأكاديمية العام، وفسر العامل الثاني (١٧.٩٢٪)، وتشعبت عليه الأبعاد الفرعية التالية: الغضب، القلق، الاستمتاع، الأمل، الفخر، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الانفعالات الأكاديمية التنشيطية، فقد شمل هذا العامل الأبعاد ذات الصلة بقياس الانفعالات الأكاديمية التنشيطية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وفسر العامل الثالث (٦.٣٢٪)، وتشعبت عليه الأبعاد التالية: الضجر أو الملل، الخجل، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الانفعالات الأكاديمية اللاتنشيطية، فقد شمل هذا العامل الأبعاد ذات الصلة بمقياس الانفعالات اللاتنشيطية السلبية.

- ثبات الاستبيان:

تمّ ذلك عن طريق تطبيق الاستبيان على عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٢٣)، باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٦)، كما بلغت قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الثمانية المكونة للاستبيان (٠.٦٩، ٠.٧٦، ٠.٧٤، ٠.٧٨، ٠.٨١، ٠.٧٣، ٠.٦٧، ٠.٨٤) للانفعالات السلبية والإيجابية التالية: (اليأس، القلق، الضجر أو الملل، الخجل، الأمل، الاستمتاع) على الترتيب، وهي قيم مرتفعة تشير إلى ثبات الاستبيان.

الاتساق الداخلي للاستبيان:

تمّ حسابه عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للانفعالات السلبية الخمس، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، باعتبار أن الدرجة الكلية لمجموع الانفعالات السلبية تعتبر محكاً لدرجة تلك المفردة، وذلك على ذات عينة حساب الخصائص السيكومترية، وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٤٩) للبعد الفرعي الخاص بانفعال الغضب، (٠.٦٨) للبعد الفرعي الخاص بانفعال القلق، وبحساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمجموع الانفعالات الإيجابية الثلاث، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، باعتبار أن الدرجة الكلية لمجموع الانفعالات الإيجابية محكاً لدرجة تلك المفردة، وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٤٤) للبعد الفرعي الخاص بانفعال الفخر، (٠.٦٥) للبعد الفرعي ذات الصلة بانفعال الأمل.

كما تمّ حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه تلك المفردة، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي

تقيسه، على افتراض أن بقية درجات البُعد الفرعي تعتبر محكًا لدرجة هذه المفردة، وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٧، ٠,٧٣) لانفعال اليأس، (٠,٥٢، ٠,٧٦) لانفعال القلق، (٠,٥١، ٠,٧٢) لانفعال الغضب، (٠,٥٦، ٠,٨١) لانفعال الضجر أو الملل، (٠,٥٠، ٠,٧٢) لانفعال الخجل، (٠,٤٩، ٠,٧٧) لانفعال الأمل، (٠,٥٦، ٠,٦٩) لانفعال الفخر، (٠,٤٨، ٠,٨١) لانفعال الاستمتاع؛ وذلك يُعد مؤشرًا للاتساق الداخلي للاستبيان.

ثبات الاستبيان في البحث الحالي:

قام الباحث بحساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقتين، هما: طريقة إعادة تطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يومًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية)، وجدول (٣) التالي يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الانفعالات الأكاديمية

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق	طريقة ألفا كرونباخ (ألفا)
اليأس	٠,٧٣٤	٠,٦٧٨
القلق	٠,٧٩٨	٠,٧١٣
الغضب	٠,٨٠٢	٠,٧٨١
الضجر أو الملل	٠,٧٩٦	٠,٧٣٥
الخجل	٠,٧٧١	٠,٦٨٩
الأمل	٠,٨٦٧	٠,٧٠٨
الفخر	٠,٧٥٦	٠,٧١٧
الاستمتاع	٠,٧٩٦	٠,٧٥٢
الدرجة الكلية	٠,٧٩١	٠,٧٢٩

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للاستبيان اليأس، القلق، الغضب، الضجر أو الملل، الخجل، الأمل، الفخر، الاستمتاع، أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات الاستبيان.

٥- البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات: إعداد/ الباحث: التعريف بالبرنامج.

مجموعة من الإجراءات تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تدريب الطلاب المشاركين على بعض مهارات إدارة الذات المحددة بالبحث الحالي، وهي: (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - إدارة العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية)، عن طريق تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه المهارات باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب الطلاب المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم تلك المهارات.

أهداف البرنامج:

أولاً الهدف العام للبرنامج:

سعى البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي إلى تدريب الطلاب المشاركين على بعض مهارات إدارة الذات؛ وذلك لخفض مستوى كل من: الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وذلك باستخدام بعض الأنشطة التدريبية المصممة في ضوء تلك المهارات من جهة، وخصائص الطلاب المشاركين في البحث من جهة أخرى.

ثانياً الأهداف الإجرائية للبرنامج:

انبثقت مجموعة من الأهداف الفرعية الإجرائية من الهدف العام للبرنامج؛ حيث إنه بعد الانتهاء من التدريب ينبغي أن يستجيب الطالب للتدريب المقدم له، فيصبح قادراً على أن:

- ١- يتعرف على اسم الباحث ووظيفته بدقة.
- ٢- يتعرف على أسماء الطلبة المشاركين معه في المجموعة التجريبية بوضوح.
- ٣- يقدم استجابة على مقياس الاستهواء الفكري بدقة.
- ٤- يقدم استجابة على استبانة الانفعالات الأكاديمية السلبية بدقة.
- ٥- يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بوضوح.
- ٦- يعرف إدارة الذات بدقة.
- ٧- يذكر بعض مهارات إدارة الذات بوضوح.
- ٨- يعرف مفهوم الوقت بدقة.
- ٩- يعدد خصائص الوقت بكفاءة.
- ١٠- يذكر أهمية الوقت في حياة الفرد بوضوح.
- ١١- يعرف مفهوم إدارة الوقت بدقة.

- ١٢- يذكر أهمية إدارة الوقت بوضوح.
- ١٣- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن سوء إدارة الوقت.
- ١٤- يتعرف على طرق ومهارات إدارة الوقت بدقة.
- ١٥- يذكر طرق ومهارات طالب الجامعة في إدارة الوقت أثناء التعلم بدقة.
- ١٦- يطبق مهارات وطرق إدارة الوقت أثناء التعلم بكفاءة.
- ١٧- يعرف مفهوم الانفعالات بدقة.
- ١٨- يذكر أنواع الانفعالات التي يشعر بها في المواقف الحياتية المختلفة بوضوح.
- ١٩- يعرف مفهوم إدارة الانفعالات بدقة.
- ٢٠- يذكر أهمية إدارة الانفعالات للفرد بكفاءة.
- ٢١- يتعرف على طرق وأساليب إدارة الانفعالات بوضوح.
- ٢٢- يطبق طرق ومهارات إدارة الانفعالات بوضوح.
- ٢٣- يعرف مفهوم العلاقات الاجتماعية الحياتية والتعليمية بدقة.
- ٢٤- يتعرف على أهمية ممارسة العلاقات الاجتماعية الحياتية والتعليمية بوضوح.
- ٢٥- يتعرف على الفرق بين الاجتماعية والانزوائية في التعلم بدقة.
- ٢٦- يكتسب طرق وصور العلاقات الاجتماعية في التعلم بوضوح.
- ٢٧- يطبق مهارات وطرق تحقيق الاجتماعية في التعلم بكفاءة.
- ٢٨- يعرف مفهوم الثقة بالنفس بدقة.
- ٢٩- يعدد مستويات الثقة بالنفس بكفاءة.
- ٣٠- يذكر أهمية الثقة بالنفس للفرد بوضوح.
- ٣١- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن ضعف مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد.
- ٣٢- يتعرف على طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس بدقة.
- ٣٣- يذكر طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس للطالب الجامعي أثناء التعلم بدقة.
- ٣٤- يطبق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.
- ٣٥- يعرف مفهوم الدافعية الذاتية في التعلم بدقة.
- ٣٦- يتعرف على أهمية استخدام ممارسة الدافعية الذاتية أثناء عملية التعلم بوضوح.
- ٣٧- يذكر سلبيات ضعف ممارسة الدافعية الذاتية في التعلم بكفاءة.

٣٨- يكتسب طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية أثناء التعلم بدقة.

٣٩- يطبق طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية أثناء التعلم بدقة.

٤٠- يلخص ما تم التدريب عليه في جميع الجلسات التدريبية بدقة.

أسس بناء البرنامج:

تمّ تدريب الطلاب المشاركين بالمجموعة التجريبية على بعض مهارات إدارة الذات من خلال عدد من الجلسات التدريبية؛ وذلك لمساعدتهم على تحسين مستواهم في هذه المهارات؛ لمعرفة فعالية ذلك التدريب في خفض مستوى كل من: الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وتمّ مراعاة الأسس التالية في بناء البرنامج التدريبي:

١- وجود إطار نظري واضح للبرنامج.

٢- تحديد بعض مهارات إدارة الذات التي يسعى البرنامج للتدريب عليها.

٣- التأكد من مناسبة البرنامج لعينة البحث المستهدفة.

٤- وضع برنامج يستجيب لحاجات الطلاب ويحفزهم وينمي دافعيتهم للتعلم.

٥- يحتوي البرنامج على طرق تقييم متعددة لقياس مدى تقدم الطلاب في المهارات التي يسعى البرنامج للتدريب عليها ومعرفة مدى احتياجات كل طالب بعد تطبيق كل جلسة التدريبية ومراعاتها في الجلسة التدريبية التالية.

خطوات إعداد البرنامج

- قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية ذات الصلة بإدارة الذات ومهارتها ودورها في عملية التعلم، وعدد من الدراسات والبحوث التي تناولت التدريب على إدارة الذات لدى طلبة الجامعة، ومنها دراسة كل من: (Choi & Chung, 2012)، (Pinto & Taveira, 2013). مطر (٢٠١٤)، (Thompson, 2014)، الزغبى (٢٠١٧)، (Gomez, 2017)، عبد الواحد (٢٠١٩)، (Lukashenko, 2021)، المطيري (٢٠٢٣).

- تحديد بعض مهارات إدارة الذات وهي (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية) التي تبناها الباحث في البحث الحالي باعتبارها الأكثر انتشارًا وشيوعًا في الدراسات والبحوث ذات الصلة التي تناولت طلبة الجامعة، مثل دراسة كل من: جاد المولى (٢٠٠٩)، (Ottagaa & Cuppens, 2012)، رضوان (٢٠١٣)، مطر (٢٠١٤)، عبد المنعم، ريان (٢٠١٥)، (Soner, 2017)، الزغبى (٢٠١٧)، نجيب

(٢٠٢١)، (Lukashenko(2021)، (Ghasemi(2022)، خض———— ر (٢٠٢٢)، المطيري(٢٠٢٣)، عبد الله (٢٠٢٣)، وبناء محتوى البرنامج التدريبي وفقاً لهذه المهارات، واختيار طرق وأساليب واستراتيجيات توظيفها وتطبيقها من قبل الطالب الجامعي أثناء التعلم. عدد الجلسات والمدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي من (٢٢) جلسة تدريبية، وقد تمّ تطبيق البرنامج التدريبي على مدى ثلاثة شهور بواقع جلسات أسبوعياً بقاعة التدريس المميز بقسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وقد استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تتراوح ما بين (٤٥-٧٥) دقيقة وفقاً لطبيعة أهداف كل جلسة تدريبية، وفيما يتعلق بالمدة الزمنية للجلستين التمهيديّة والختامية استغرقا مدة زمنية (٧٥) دقيقة.

الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

تُوجد مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبيّة التي تمّ التدريب في ضوءها،

وتتضمن:

١- الحوار والمناقشة:

تُعد المحاضرات والمناقشات الجماعية من الأساليب التعليميّة التي يغلب عليها المناخ شبه العلمي ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيسياً ويتمّ فيها إلقاء المحاضرة بسهولة على المتعلمين ويتخللها ويلبها مناقشات وحوار منظم يعتمد على تبادل الآراء والأفكار، وتبادل الخبرات بين الأفراد داخل الجلسة نتيجة للتفاعل الذي يحدث بين المشاركين في المجموعة التجريبيّة.

٢- التساؤل الذاتي:

ويعرف على أنه الأسئلة التي يوجهها المتعلم لذاته قبل وأثناء وبعد التعلم أو التدريب؛ بهدف الفهم والتفكير في العناصر المهمة في مادة التعلم (عبد السلام، ٢٠١٢، ٢٩).

٣- النمذجة:

وتقوم هذه الاستراتيجيّة على أن التعلم بالقدوة من أنجح أساليب التعلم، وأكثرها فعالية عندما يقترن بإيضاحات يقدمها النموذج أو القدوة أثناء العمل حيث يقوم كل متعلم بنمذجة النشاط أو المهمة كما فعل المدرب (الباحث) في النشاط السابق، ولكن في موقف تعليمي أو تدريبي جديد فيلاحظ المتعلم ما قام به المدرب ليتعلم منه في تنفيذ النشاط المكلف به.

٤- التعلم التعاوني:

يُعد التفاعل والمناقشة بين الطلاب في العمل التعاوني أداة للدخول في أنشطة ومهام محتوى التعلم واستعمالها عبر إظهار تفكيرهم للآخرين عن طريق المناظرات بينهم ومراقبة وتقويم أفكارهم (عبد السلام، ٢٠١٢، ٣١)

٥- العصف الذهني:

العصف الذهني من أكثر الأساليب المستخدمة في تحفيز الإبداع والمعالجة الإبداعية للمشكلات، ويقصد بالعصف الذهني استخدام الدماغ أو العقل في التصدي النشط للمشكلة؛ وتهدف جلسة العصف الذهني أساسًا لتوليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة وتقوم هذه الطريقة على تقديم سؤال أو مشكلة عن كيفية التصرف إزاء موقف معين إلى مجموعة من الطلاب وعادة تكون محدودة العدد، ثم يطلب منهم توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار أو الحلول التي يمكن أن تطرح لحل هذا الموقف أو تلك المشكلة (إبراهيم، ٢٠١٠، ٤٨).

٦- التخيل: تستخدم هذه الفنّيّة خلال بعض الجلسات التي يطلب فيها الباحث من المشاركين أن يتخيلوا أنفسهم في أحد المواقف التي يتم عرضها عليهم؛ وذلك لإكسابهم القدرة على القيام بتنفيذ الأنشطة التي تنبثق عن مهارات إدارة الذات والاستفادة من اكتشاف أخطاء الغير التي قاموا باستخلاصها من الموقف المعروض.

٧- لعب الأدوار:

تقوم على أساس المحاكاة التي يؤديها الطلاب ويحاكون فيها أدوار الآخرين التي تمارس في مواقف حقيقية أو تمثيل مواقف حدثت سابقًا، يستخدم أداء الدور في اكتساب أنماط سلوكية إيجابية وتعلم مهارات اجتماعية، كما يستخدم في كيفية ممارسة وتطبيق مهارات إدارة الذات محل التدريب ومواجهة المواقف التعليمية الصعبة بشكل أفضل، فيذكر الطيب (٢٠٠٠، ١٢٦) أن أداء لعب الأدوار من الأساليب التي يُعاد فيها تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي من جديد وتحقيق الاستبصار بالمشكلة؛ ومن ثمّ تعلم السلوك الجديد المرغوب فيه بعد الانتهاء من التعلم أو التدريب.

٨- سرد القصص:

يُعد سرد القصص التعليمية والحياتية من واقع الحياة التي يعيشون فيها من شأنه أن

يزيد من مستوى تشويق الجلسة؛ ممّا يساعد ذلك في زيادة تركيز الطلاب أثناء التدريب والبُعد عن الملل ونقص مستوى الدافعية للتعلم أثناء التدريب، ويعتمد سرد القصص على القصص السلبية والإيجابية ذات الصلة بطلاب من نفس الفئة العمرية للطلاب المشاركين بالمجموعة التجريبية، حتّى يتمّ الإشارة إلى الإيجابيات والسلبيات من كل قصة وكيفية التدريب على مهارات إدارة الذات في ضوءها.

٩- التعزيز:

يُعدّ التعزيز بنوعيه المادي والمعنوي الذي يقدم للطلاب بعد القيام بالسلوكيات الصحيحة أو الأقرب للصواب مصدر تشويق لهم أثناء التدريب ويدفعهم نحو مواصلة التعلم والتدريب ويمنع ظهور مشكلات الملل والخمول؛ حيث يكون كلُّ طالبٍ يقظاً أثناء التدريب حتّى يكون جاهزاً لطرح المدرب للسؤال ويجب عنه ليفوز بالتعزيز.

وثمة الإشارة إلى مراعاة أن يقدم التعزيز سواء أكان مادياً، مثل (قطع الشكولاتة- الأدوات التي يمكن استخدامها في الكلية- ...إلخ) أم معنوياً، مثل (الثناء- التشجيع- المدح- النجوم بجوار الاسم على السبورة- التصفيق ...إلخ) مباشرة بعد صدور الاستجابة الصحيحة للطالب ردّاً على السؤال الموجه (التعزيز الفوري) وذلك له دورٌ تعليمي ونفسي في التعلم؛ حيث يساعد زيادة مستوى دافعية الطلاب ويزيد من فرص تكرار الاستجابة مرات أخرى على الأسئلة والمهام القادمة في التعلم أو التدريب؛ ومن ثمّ حرص الباحث في جميع جلسات البرنامج على استخدام التعزيز الفوري سواء المادي أو المعنوي.

عرض البرنامج على السادة المحكّمين:

قد قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي على مجموعة من السادة الأساتذة المحكّمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي حول جلسات البرنامج عن طريق مدى مناسبة أهداف البرنامج، ومحتوى الجلسات مع عينة البحث، ومدى ملاءمة الأنشطة والمهام التدريبية والهدف منها أثناء الجلسات، ومدى مناسبة التعليمات والإجراءات، ومدى وضوح التعليمات الخاصة بكل جلسة تدريبية، ومناسبة الزمن المستغرق لكلّ جلسة، ومدى كفاية عدد الجلسات، وقام الباحث بناءً على ملاحظات السادة المحكّمين بصياغة جلسات البرنامج في شكلها النهائي بعد أخذ جميع الملاحظات المشار إليها في عين الاعتبار.

خطة الجلسات التدريبية:

جدول (٤)

ملخص لجلسات البرنامج التدريبي، متضمناً عنوان الجلسة، الأهداف الإجرائية، الاستراتيجيات والفنيات التدريبية، الأدوات المستخدمة، الزمن المستغرق.

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الأدوات المستخدمة	الزمن
١	التمهيد والتعارف وتحديد الإجراءات التدريبية.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يتعرف على اسم الباحث ووظيفته بدقة. ٢- يتعرف على أسماء الطلبة المشاركين معه في المجموعة التجريبية بوضوح. ٣- يتعرف على ميثاق جلسات البرنامج التدريبي بدقة. ٤- يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بوضوح.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - العصف الذهني - التعزيز الفوري.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام ملونة - كروت وبطاقات ملونة للتعارف - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية	٧٥ دقيقة
٢	مفهوم إدارة الذات وبعض مهارتها	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف إدارة الذات بدقة. ٢- يذكر بعض مهارات إدارة الذات بوضوح.	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الفوري - التساؤل الذاتي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام ملونة - كروت وبطاقات ملونة للتعارف - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية.	٤٥ دقيقة
٣	مفهوم الوقت وخصائصه وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم الوقت بدقة. ٢- يعدد خصائص الوقت بكفاءة. ٣- يذكر أهمية الوقت في حياة الفرد بوضوح.	المحاضرة والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الفوري.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية.	٥٠ دقيقة
٤	مفهوم إدارة الوقت وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم إدارة الوقت بدقة. ٢- يذكر أهمية إدارة الوقت بوضوح. ٣- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن سوء إدارة الوقت.	المحاضرة والمناقشة - النمذجة - العصف الذهني - التعزيز الفوري - التساؤل الذاتي - القصص الحياتية.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية - صور توضيحية.	٤٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبيّة	الأدوات المستخدمة	الزمن
٥	طرق وأساليب إدارة الوقت	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يتعرف على طرق ومهارات إدارة الوقت بدقة. ٢- يذكر طرق ومهارات طالب الجامعة في إدارة الوقت أثناء التعلم بدقة.	التساؤل الذاتي- الحوار والمناقشة- النمذجة- العصف الذهني- القصص الحيائيّة- التخيل.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة- صور توضيحيّة.	٥٥ دقيقة
٦	تطبيق مهارات وطرق إدارة الوقت أثناء التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يطبق مهارات وطرق إدارة الوقت أثناء التعلم بكفاءة.	العصف الذهني- الحوار والمناقشة- التعلم التعاوني- التعزيز الفوري- لعب الأدوار.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة- صور توضيحيّة.	٣٠ دقيقة
٧	مفهوم الانفعالات وأنواعها ودرجاتها	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم الانفعالات بدقة. ٢- يذكر أنواع الانفعالات التي يشعر بها في المواقف الحيائيّة المختلفة بوضوح. ٣- يعدد مستويات الانفعالات التي يشعر بها في المواقف الاجتماعيّة المختلفة بكفاءة.	التساؤل الذاتي الحوار والمناقشة التعزيز الفوري العصف الذهني القصص الحيائيّة والتعليميّة- التخيل.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة- صور توضيحيّة.	٤٥ دقيقة
٨	مفهوم إدارة الانفعالات وطرق وأساليبها	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم إدارة الانفعالات بدقة. ٢- يذكر أهمية إدارة الانفعالات للفرد بكفاءة. ٣- يتعرف على طرق وأساليب إدارة الانفعالات بوضوح.	الحوار و المناقشة التساؤل الذاتي التعزيز الفوري العصف الذهني القصص الحيائيّة والتعليميّة - التخيل	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة- صور توضيحيّة.	٤٥ دقيقة
٩	تطبيق طرق ومهارات إدارة الانفعالات	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يطبق طرق ومهارات إدارة الانفعالات بوضوح.	التساؤل الذاتي- الحوار والمناقشة- التخيل- التعزيز الفوري- العصف الذهني- القصص الحيائيّة والتعليميّة.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة- صور توضيحيّة.	٥٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الأدوات المستخدمة	الزمن
١٠	مفهوم العلاقات الاجتماعية	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم العلاقات الاجتماعية الحياتية والتعليمية بدقة. ٢- يتعرف على أهمية ممارسة العلاقات الاجتماعية الحياتية والتعليمية بوضوح.	المحاضرة والمناقشة التمنجة- العصف الذهني-التعزيز الفوري- التساؤل الذاتي- القصص الحياتية والتعليمية الحياتية.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٤٥ دقيقة
١١	طرق وصور ممارسة العلاقات الاجتماعية في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يتعرف على الفرق بين الاجتماعية والانعزالية في التعلم بدقة. ٢- يكتسب طرق وصور العلاقات الاجتماعية في التعلم بوضوح.	التساؤل الذاتي- الحوار والمناقشة التمنجة- العصف الذهني-القصص التعليمية- التخيل.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٥٥ دقيقة
١٢	تطبيق مهارات العلاقات الاجتماعية في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١ يطبق مهارات وطرق تحقيق الاجتماعية في التعلم بكفاءة.	التساؤل الذاتي- العصف الذهني- الحوار والمناقشة- التعلم التعاوني- التعزيز الفوري- تبادل الأدوار.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٦٠ دقيقة
١٣	مفهوم الثقة بالنفس وأهميته.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم الثقة بالنفس بدقة. ٢- يعدد مستويات الثقة بالنفس بكفاءة.	المحاضرة والمناقشة- العصف الذهني-التعزيز الفوري.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٤٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والعمليات التدريبية	الأدوات المستخدمة	الزمن
١٤	تابع مفهوم الثقة بالنفس وأهميته	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يذكر أهمية الثقة بالنفس للفرد بوضوح. ٢- يعدد الآثار السلبية الناتجة عن ضعف مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد.	المحاضرة والمناقشة- التمنجة-العصف الذهني-التعزيز الفوري التساؤل الذاتي- القصص الحياتية والتعليمية.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٤٥ دقيقة
١٥	طرق وأساليب تنمية الثقة بالنفس	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يتعرف على طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس بدقة. ٢- يذكر طرق ومهارات تنمية الثقة بالنفس للطلاب الجامعي أثناء التعلم بدقة.	التساؤل الذاتي- الحوار والمناقشة- التمنجة-العصف الذهني-القصص الحياتية والتعليمية- التخيل.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٥٥ دقيقة
١٦	تطبيق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يطبق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.	العصف الذهني- الحوار والمناقشة- التعزيز الفوري- لعب الأدوار.	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٢٠ دقيقة
١٧	تابع تطبيق أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يتدرب على أساليب وطرق تنمية الثقة بالنفس بكفاءة.	العصف الذهني- الحوار والمناقشة- التعزيز الفوري- لعب الأدوار	لاب توب -داتا شو- مادة لاصقة- ورق وأقلام- السيبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبية- صور توضيحية.	٥٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبيّة	الأدوات المستخدمة	الزمن
١٨	مفهوم الدافعية الذاتية وأهميتها.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يعرف مفهوم الدافعية الذاتية في التعلم بدقة. ٢- يتعرف على أهمية استخدام ممارسة الدافعية الذاتية أثناء عملية التعلم بوضوح. ٣- يذكر سلبيات ضعف ممارسة الدافعية الذاتية في التعلم بكفاءة.	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي القصص التعزيز الفوري - النمذجة.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة - صور توضيحية.	٤٥ دقيقة
١٩	طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية في التعلم	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يكتسب طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية أثناء التعلم بدقة.	التساؤل الذاتي - المحاضرة - الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز الفوري - سرد القصص الحياتية والتعليمية - لعب الأدوار	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة - صور توضيحية.	٥٥ دقيقة
٢٠	تطبيق طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية أثناء التعلم.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يطبق طرق وأساليب ممارسة الدافعية الذاتية في التعلم.	الحوار والمناقشة - التساؤل الذاتي - التعزيز الفوري - العصف الذهني	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة - صور توضيحية.	٦٠ دقيقة
٢١	مراجعة على ما تم التدريب عليه.	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كلُّ طالبٍ قادرًا على أن: ١- يلخص ما تم التدريب عليه خلال جميع جلسات البرنامج بدقة.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني - التعزيز الفوري - التساؤل الذاتي.	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة - صور توضيحية	٧٥ دقيقة
٢٢	الجلسة الختامية	بعد الانتهاء من الجلسة يكون كل طالبٍ قادرًا علي أن: ١- يطبق مقياس الاستهواء الفكري بدقة. ٢- يطبق استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية بدقة. ٣- يطبق استمارة تقويم الجلسات التدريبيّة للبرنامج بكفاءة.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني - التعزيز الفوري	لاب توب - داتا شو - مادة لاصقة - ورق وأقلام - السبورة للتوضيح - لوحات ورقية مكتوب عليها المهام التدريبيّة - صور توضيحية مقياس الاستهواء الفكري - استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية، استمارة تقويم جلسات البرنامج.	٧٥ دقيقة

مراحل تقويم البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتقويم البرنامج التدريبي في ضوء الأسس والأهداف التي يُنشدها البرنامج ويستند إليها، وتضمنت إجراءات تقويم البرنامج عددًا من الخطوات، وهي:

١- إجراء القياس القبلي: قام الباحث في الجلسة الأولى (التمهيدية) للبرنامج بتكوين علاقة قائمة على الود والألفة بينه وبين أفراد عينة البحث، وتقديم الإطار العام للبرنامج، وشرح أهدافه ومحتوياته والاتفاق على مواعيد وميثاق شرف التدريب والاستماع إلى احتياجات المشاركين التدريبية وتدوينها ومراعاتها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي، ثم قام بتطبيق كلٍّ من: مقياس الاستهواء الفكري، استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقًا قبليًا على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم قبل التدريب على أنشطة البرنامج.

٢- التقويم البنائي/ المستمر (في أثناء التقويم): حيث قام الباحث بقياس أداء الطلاب المشاركين بشكل مستمر بعد الانتهاء من كل نشاط تدريبي، كما قام الباحث بقياس أداء الطلاب بعد الانتهاء من كل جلسة تدريبية عن طريق أسئلة الواجب أو التكاليفات المنزلية التي صممت لتعكس ما حققه كلُّ طالبٍ من الأهداف التي وضعت للجلسة التدريبية، فضلًا عن قيام الباحث بتقويم كل جلسة تدريبية عن طريق تقديم استمارة تقويم الجلسة التدريبية لكل طالب والاستفادة من إجاباته عن هذه الاستمارة في تحسين وتقويم الجلسات التدريبية اللاحقة.

٣- إجراء القياس البعدي: بعدما قام الباحث في الجلسة الختامية للبرنامج التدريبي من بلورة وتلخيص ما تمَّ التدريب عليه خلال جلسات البرنامج، قام بتطبيق كلٍّ من: مقياس الاستهواء الفكري، استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقًا بعديًا على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم بعد التدريب على أنشطة البرنامج، ثمَّ في نهاية الأمر قدَّم الباحث خالص عبارات الشكر والتقدير للطلاب المشاركين على الحضور المستمر والمشاركة الفعّالة، وقدم لهم بعض الهدايا تقديرًا لجهودهم معه، وأخبرهم بأنه سوف يتابعهم في الأيام القادمة لمتابعة مستواهم بعد التدريب.

٤- إجراء القياس التتبعي: قام الباحث بعد مرور شهرين على القياس البعدي والانتهاء من البرنامج التدريبي بتطبيق كلٍّ من: مقياس الاستهواء الفكري، استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقًا تتبعيًا؛ للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي

المستخدم.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث:

استخدم الباحث للتأكد من ثبات أدوات البحث معامل ألفا لكرونباخ، ومعامل الارتباط بيرسون في حساب طريقة إعادة التطبيق، فضلاً عن حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المرتبطة في تحليل نتائج الفروض الأول والثالث والخامس والسادس، واختبار (ت) للعينات المستقلة في تحليل نتائج الفرضين الثاني والرابع، وذلك بعد التحقق من شروطه، حيث إن عدد العينة متوفر وليس صغير جداً ($n=44$)، كما تم التحقق من توزيع البيانات توزيعاً اعتدالياً باستخدام قيم معاملات الالتواء وجاءت كلها مقبولة حيث تراوحت ما بين $(-1, +1)$ ، كما تمَّ التحقق من تجانس التباين في درجات المجموعتين باستخدام اختبار Levene's وكانت قيمته غير دالة عند مستوى $0,05$ ، وبالتالي يصلح استخدام اختبار (ت)، كما تمَّ حساب حجم التأثير من خلال حساب قيمة مربع إيتا Etasquared، وكل هذه الأساليب الإحصائية تمَّت عن طريق استخدام الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Sciences (SPSS v22) في تحليل نتائج البحث عن طريق الحاسب الآلي.

الخطوات الإجرائية للبحث

اتبع الباحث في سبيل القيام بهذا البحث وتنفيذه مجموعة من الخطوات الإجرائية وهي:

١- قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بإدارة الذات وعلاقتها بالاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعليه قام بتحديد مشكلة البحث وصياغة فروضه.

٢- ثم بعد الحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق أدوات البحث على طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، قام بحساب الثبات للأدوات المستخدمة في البحث عن طريق عينة حساب الخصائص السيكمترية، وتمثلت هذه الأدوات في: مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقياس الاستهواء الفكري، استبيان الانفعالات الأكاديمية، ثم أعد برنامجاً تدريبياً قائم على بعض مهارات إدارة الذات وتم عرضه على مجموعة من الاساتذة المحكمين للتأكد من صدقه.

٣- ثم قام الباحث بتحديد عينة البحث الأساسية ذوي المستوى المرتفع في استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي، الاستهواء الفكري، والانفعالات الأكاديمية السلبية وفقاً لمعيار الإرباعي الأعلى، والمنخفض في إدارة الذات وفقاً لمعيار الإرباعي الأدنى، ثم قام بتقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقام بالتحقق بالتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.

٤- ثم قام بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً قبلياً على عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) للوقوف على مستواهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط.

٥- تطبيق البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات على طلبة المجموعة التجريبية.

٦- ثم قام بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً بعدياً على طلبة

(المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) للوقوف على مستواهم، والكشف عن تأثير البرنامج المعد في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية.

٧- ثم قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً من خلال مقارنة متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين القبلي - البعدي، باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة، ومقارنة متوسطي درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية في هذه المتغيرات في القياس البعدي، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، بعد التحقق من شروط استخدامه، كما تمّ حساب حجم التأثير من خلال حساب قيم مربع إيتا $Etasquared$.

٨- ثم بعد مضي فترة المتابعة التي بلغت شهرين منذ الانتهاء من البرنامج التدريبي وإجراء التطبيق البعدي، قام الباحث بتطبيق مقياس الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية تطبيقاً تتبعياً على طلبة المجموعة التجريبية للوقوف على مستواهم بعد مضي فترة المتابعة، والكشف عن استمرارية تأثير البرنامج المعد في خفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية، ثم تتطرق الباحث إلى عرض نتائج البحث ومناقشتها.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول:

ينصُّ الفرض الأول على أنه "تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي"، ولمعالجة بيانات هذا الفرض تمَّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٥) التالي يُوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري في القياسين (القبلي-البعدي) لدى عينة البحث.

جدول (٥)

قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري في القياسين (القبلي-البعدي).

المتغير	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الاستهواء الفكري	قبلي	٢٢	٣٩,١١	١,٨٠	٢١	١٥,٠٣	.٠١	٠,٨٨١	كبير
	بعدي		٢٨,٨٧	٢,١٥					

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى الاستهواء الفكري عما كانت عليه في القياس القبلي وذلك قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات الذات عليهم؛ حيث بلغت قيمة "ت" (١٥,٠٣) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وبلغ حجم التأثير مربع إيتا $Etasquared$ (٠.٨٨١)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في خفض الاستهواء الفكري لدى أفراد المجموعة التجريبية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ ممَّا يشير إلى قبول الفرض الأول.

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينصُّ الفرض الثاني على أنه "تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والصابطة في الاستهواء الفكري في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية" واختبار هذا الفرض تمَّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٦) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياس البعدي.

جدول (٦)

يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الاستهواء الفكري	الضابطة	٢٢	٣٩,١٢	١,٧٦	٤٢	١٨,٧٢	.٠١	٠,٨٩٣	كبير
	التجريبية	٢٢	٢٨,٨٧	٢,١٥					

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياس البعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري عما كانت عليه قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات (القياس القبلي)؛ حيث بلغت قيمة "ت" (١٨,٧٢) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وبلغ حجم التأثير بمربع إيتا $Etasquared$ (٠,٨٩٣)، وفي ذات الوقت ارتفع مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة المجموعة الضابطة؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي" ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٧) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (القبلي - البعدي).

جدول (٧)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (القبلي - البعدي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الانفعالات الأكاديمية السلبية	اليأس	القبلي	٢٢	٢٥,٣١	١,١٢	٢١	٣٣,٩٢	.٠١	٠,٩٦٢	كبير
		البعدي		١٦,٥٨	١,٤٨					
	القلق	القبلي	٢٢	٢٥,٠٨	١,١٥	٢١	٢٨,٥١	.٠١	٠,٩٥٧	كبير
		البعدي		١٦,٩٨	٠,٩٨					
	الغضب	القبلي	٢٢	٢٥,٤١	١,٤٥	٢١	٢٧,٤٠	.٠١	٠,٩٥٢	كبير
		البعدي		١٦,٣٤	١,٠٢					
	الملل أو الضجر	القبلي	٢٢	٢٦,١٩	١,٠٢	٢١	٢٥,٦٢	.٠١	٠,٩٥٠	كبير
		البعدي		١٦,٦٦	٢,٣٨					
	الخجل	القبلي	٢٢	٢٦,١٣	١,٠٩	٢١	٢٨,٧٢	.٠١	٠,٩٦١	كبير
		البعدي		١٥,٦٨	٠,٩٠					
	الدرجة الكلية	القبلي	٢٢	١٢٨,٨٤	٢,٣٩	٢١	٤٨,٩٥	.٠١	٠,٩٨٤	كبير
		البعدي		٨٣,٢٤	١,١٩					

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في الانفعالات الأكاديمية السلبية في الأبعاد والدرجة الكلية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات عليهم؛ حيث إن تراوحت قيم "ت" ما بين (٢٥,٦٢ - ٤٨,٩٥) وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير مرتفعاً فقد تراوحت قيم حجم التأثير بمربع إيتا $Etasquared$ ما بين (٠,٩٥٠ - ٠,٩٨٤)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينصُّ الفرض الرابع على أنه "تُوجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية" لاختبار هذا الفرض تمَّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٨) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياس البعدي.

جدول (٨)

يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياس البعدي

المتغير	البعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الانفعالات الأكاديمية السلبية	اليأس	الضابطة	٢٢	٢٦,٥٥	١,٥٥	٢١	١٨,٧٢	.٠١	٠,٨٥٥	كبير
		التجريبية	٢٢	١٦,٥٨	١,٤٨					
	القلق	الضابطة	٢٢	٢٥,٣٤	١,١٥	٢١	٣٣,٦٢	.٠١	٠,٨٨١	كبير
		التجريبية	٢٢	١٦,٩٨	٠,٩٨					
	الغضب	الضابطة	٢٢	٢٦,٤١	٢,١٢	٢١	٣٢,٩٠	.٠١	٠,٨٧٩	كبير
		التجريبية	٢٢	١٦,٣٤	١,٠٢					
	الملل أو الضجر	الضابطة	٢٢	٢٦,٢٢	٢,٢٩	٢١	٢٩,١٣	.٠١	٠,٨٧٨	كبير
		التجريبية	٢٢	١٦,٦٦	٢,٣٨					
	الخجل	الضابطة	٢٢	٢٥,١٢	١,١٨	٢١	٢٧,٨١	.٠١	٠,٨٩١	كبير
		التجريبية	٢٢	١٥,٦٨	٠,٩٠					
	الدرجة الكلية	الضابطة	٢٢	١٢٩,٦٤	٢,٠٢	٢١	٥٣,٤٥	.٠١	٠,٩٤٥	كبير
		التجريبية	٢٢	٨٣,٢٤	١,١٩					

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في

أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات عليهم، وفي ذات الوقت ارتفعت درجات طلبة المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب على هذا البرنامج؛ حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (١٨,٧٢-٥٣,٤٥) وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير مرتفعاً فقد تراوحت قيم حجم التأثير بمربع إيتا $Etasquared$ ما بين (٠,٨٥٥-٠,٩٤٥)؛ وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ ممّا يشير إلى قبول الفرض الرابع.

٥- نتائج الفرض الخامس:

ينصّ الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاستهواء الفكري في القياسين البعدي والتتبعي" ولاختبار الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٩) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (البعدي-التتبعي).

جدول (٩)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين (البعدي-التتبعي)

المتغير	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	Cohen's	حجم التأثير
الاستهواء الفكري	البعدي	٢٢	٢٨,٨٧	٢,١٥	٢١	٢٤,٥٢	.٠١	٠,٩٣٠	كبير
	التتبعي		١٩,٥٥	١,٨٩					

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري في القياسين البعدي والتتبعي في اتجاه القياس التتبعي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى الاستهواء الفكري في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة "ت" (٢٤.٥٢) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وبلغت قيمة حجم التأثير بمربع إيتا $Etasquared$ (٠,٩٣٠) وهو حجم تأثير مرتفع؛ ممّا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ ممّا يشير إلى رفض الفرض الخامس.

نتائج الفرض السادس:

ينصُّ الفرض السادس على أنه "لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين البعدي والتتبعي" لاختبار هذا الفرض تمَّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، بعد التحقق وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١٠) التالي يُوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (البعدي - التتبعي).

جدول (١٠)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين (البعدي - التتبعي)

المتغير	البُعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	Cohen's	حجم التأثير
الانفعالات الأكاديمية السلبية	اليأس	البعدي	٢٢	١٦,٥٨	١,٤٨	٢١	١٢,٨٠	.٠١	٠,٨٨٩	كبير
		التتبعي		٨,١٨	١,٩٥					
	القلق	البعدي	٢٢	١٦,٩٨	٠,٩٨	٢١	١٩,٦٩	.٠١	٠,٨٨٣	كبير
		التتبعي		٩,١٢	١,١٥					
	الغضب	البعدي	٢٢	١٦,٣٤	١,٠٢	٢١	١٦,١٥	.٠١	٠,٨٨٧	كبير
		التتبعي		٨,٨٩	٢,١٠					
	الملل أو الضجر	البعدي	٢٢	١٦,٦٦	٢,٣٨	٢١	١٩,٤٦	.٠١	٠,٨٨٨	كبير
		التتبعي		٨,٣١	١,٨٩					
	الخجل	البعدي	٢٢	١٥,٦٨	٠,٩٠	٢١	١٧,٧٠	.٠١	٠,٨٦٨	كبير
		التتبعي		١٠,٤١	١,٠٤					
	الدرجة الكلية	البعدي	٢٢	٨٣,٢٤	٢,٣٩	٢١	٢٦,٤٤	.٠١	٠,٨٩٥	كبير
		التتبعي		٤٤,٩١	١,٩٢					

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية السلبية في القياسين البعدي والتتبعي في اتجاه القياس التتبعي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد الانفعالات الأكاديمية السلبية والدرجة الكلية في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (١٢,٨٠ - ٢٦,٤٤) وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١، وقد كان حجم التأثير مرتفعاً فقد تراوحت قيم حجم التأثير بمربع إيتا η^2 ما بين

(٠,٨٦٨-٠,٨٩٥)؛ وهذا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى رفض الفرض السادس.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

يمكن للباحث عرض مناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء فروض البحث والإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة، وتعقيب الباحث، وذلك على النحو التالي:

١- مناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس.

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس ذات الصلة بالاستهواء الفكري؛ توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تشير نتائج الفرض الأول كما جاء في جدول (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري بعد تطبيق البرنامج التدريبي في القياسين (القبلي - البعدي) في اتجاه القياس البعدي؛ وتشير نتائج الفرض الثاني كما تشير نتائج الفرض الثاني كما في جدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاستهواء الفكري في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وتشير نتائج الفرض الخامس خلال جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الاستهواء الفكري بعد تطبيق البرنامج التدريبي في القياسين (البعدي - المتبعي) في اتجاه القياس المتبعي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي للبحث الحالي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل: (Ottaga Cuppens, 2012)، حسين وآخرون (٢٠١٥)، زيبيدي (٢٠١٥)، فاطمة (٢٠١٧)، جديد (٢٠١٧)، كريري، قحل (٢٠٢١)، خضر (٢٠٢٢) (Ghasemi, 2022)، معوض (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين مهارات إدارة الذات والاستهواء الفكري لدى طلاب الجامعة مُدمني استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي؛ حيث كلما حدث زيادة في مستوى ممارسة مهارات إدارة الذات لدى هؤلاء الطلاب انخفض بالاقتران مستوى الاستهواء الفكري لديهم، ويدعم ذلك العديد من الدراسات ذات الصلة بالاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة، مثل: (Sharm, Borch, 2001)، (2006)، كمال وعثمان (٢٠١٠)، (Ottagaar & Cuppens, 2012)، خليل (٢٠١٢)، (Megroarty & Thomson, 2013)، محمد (٢٠١٦)، الجبوري (٢٠١٧)، سالم (٢٠١٧)، خضر (٢٠٢٢)، عسكر (٢٠٢٠)، زيدي (٢٠٢٠)، نصار (٢٠٢٠)، جبار (٢٠٢١)، كيري وقحل (٢٠٢١)، النواجحة (٢٠٢١)، (Pachaiappan, 2023) التي أشارت إلى أنه يمكن خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلاب الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق تدريبهم على متغيرات إيجابية منها إدارة الذات؛ حيث تساعدهم في حسن إدارة الوقت لتحقيق الأهداف المنشودة بكفاءة وفي الوقت المحدد لها، مع القدرة على ضبط الانفعالات سواء في الحياة بصفة عامة أو أثناء التعلم بصفة خاصة، وتقوية الثقة بالنفس، وتكوين علاقات اجتماعية سوية، وتحفيز الذات لمواصلة تحقيق الأهداف.

وفي هذا الصدد يذكر King-Sears (2008,65) أن ممارسة المتعلم لمهارات إدارة الذات أثناء التعلم على الاعتماد على ذاته في التحري والتمحيص للمعلومات والأفكار والآراء قبل تصديقها والعمل بها، فضلاً عن دور إدارة الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى المتعلم والبعد عن تقليد الآخرين في الأفكار والسلوكيات والآراء إلا بعد التأكد منها عن طريق البحث عن مصدرها وصحتها، وفي هذا الصدد يشير عمارة (٨٧، ٢٠١٧) أن الحلول المقترحة لعلاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المترتبة عليه من ظاهرة الاستهواء الفكرية تتمثل في: الاعتراف بالمشكلة، تعظيم الاهتمامات الشخصية، إعطاء الأولوية للأعمال اليومية ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها، وحسن استغلال الوقت اليومي، مقاومة فكرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بعزيمة وثقة في النفس من أجل توفير إرادة قوية واعية للتخلص من ذلك الإدمان، وزيادة مستوى العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، مع الاستعانة بمساعدة الاختصاصيين النفسيين وبرامجهم العلاجية المتنوعة، وترتبط هذه الحلول بمهارات إدارة الذات.

كما أن تدريب الطلاب على ممارسة بعض مهارات إدارة الذات (إدارة الوقت - إدارة

الانفعالات - العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية) باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفتيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية، مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة - التعلم التعاوني - الوسائل التعليمية - القصص (التعليمية - الحياتية) - التعزيز (المادي - المعنوي) - التخيل - لعب الأدوار - التخيل - التمثيل - العصف الذهني - التساؤل الذاتي، ساعدهم في تحسين مستوى إدارة الذات؛ مما ترتب عليه خفض مستوى الاستهواء الفكري لديهم؛ حيث ممارسة الطلاب لفنية الحوار والمناقشة والتعلم بشكل تعاوني ساعد في تحسين قدرتهم على الوصف لما يدور بداخلهم والتعبير عنه أمام الجميع بسهولة ويسر دون خوف وقلق؛ مما أدى إلى زيادة مستوى الثقة لديهم، كما أن استخدام أنشطة لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطلاب على حسن استغلال الوقت والوعي بأهميته في الحياة بشكل عام وأثناء التعلم بشكل خاص، التصرف بوعي أمام الآخرين عند تنفيذ المهام التدريبية، كما أن الأنشطة التدريبية المستخدمة في البرنامج والتي طبقت على الطلاب عن طريق فنيات التعلم التعاوني ولعب الأدوار والتمثيل ساعدهم في تكوين علاقات اجتماعية إيجابية بين الطلاب وتعلمهم المزيد من المهارات الاجتماعية للحفاظ على الصداقات والعلاقات الاجتماعية وتطويرها، كما أن استخدام الباحث لفنية التعزيز كأحد فنيات التدريب سواء أكان مادياً أم معنوياً ساعد في تقدم مستوى الطلاب في ممارسة مهارات إدارة الذات المنوط تحسينها سواء أثناء التدريب أو بعد الإجابة على أسئلة الواجب المنزلي لكل جلسة تدريبية؛ حيث لعب هذا التعزيز دوراً مهماً في تنشيط الطلاب وزيادة مستوى استجاباتهم ودافعيتهم وتحدي بعضهم البعض أثناء التدريب للوصول إلى أفضل استجابة على النشاط أو المهمة التدريبية؛ ومن ثم قيامهم بالأنشطة والمهام والواجبات التدريبية بأفضل شكل، كما أن استخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية والنمذجة ساعد في تدريب الطلاب على التعلم من نماذج إيجابية حققت أفضل ممارسة لمهارات إدارة الذات وعن طريق ذلك حققوا أهدافهم الحياتية والتعليمية، وفي ذات الوقت التعلم من سلبيات النماذج السلبية التي لم تمارس هذه المهارات بالمستوى الكاف؛ مما أدى بهم إلى مشكلات حياتية وتعليمية ونفسية؛ ومن ثم فإن فنيات التدريبية التي استخدمها الباحث أثناء تدريب الطلاب ساعدهم في تحسين مستوى الثقة بالنفس، وحسن إدارة الوقت، وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية، وإدارة الانفعالات والتعبير عنها بشكل سوي، وتحفيز الذات والدافع للمزيد من العمل والتعلم وتحقيق الأهداف؛

الأمر الذي ساعد في تحسين مستوى إدارة الذات؛ ممّا ساهم في خفض الاستهواء الفكري لديهم.

ممّا سبق عرضه من نتائج اتضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث إنّ التدريب على مهارات إدارة الذات المتمثلة في (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - الثقة بالنفس - العلاقات الاجتماعية - الدافعية الذاتية) عن طريق تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه المهارات وخصائص عينة البحث وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكلّ جلسة تدريبية، مثل: التساؤل الذاتي، والحوار، والمناقشة الجماعية، والنمذجة، ولعب الأدوار، والمواقف التمثيلية، والعصف الذهني، والتخيل، قد ساعد في خفض مستوى الاستهواء الفكري لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٢- مناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس:

وفيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس ذات الصلة بالانفعالات الأكاديمية السلبية؛ توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تشير نتائج الفرض الثالث كما جاء في جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية (الأبعاد-الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في القياسين (القبلي-البعدي) في اتجاه القياس البعدي، وتشير نتائج الفرض الخامس كما يوضحها جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبيان الانفعالات الأكاديمية (الأبعاد- الدرجة الكلية) في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية؛ وتشير نتائج الفرض السادس عن طريق جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية على استبيان الانفعالات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج في القياسين (البعدي-التتبعي) في اتجاه القياس التتبعي؛ ممّا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية،

واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلٍّ من: (Pekrun, et al., (2002)، الجهني (٢٠١١)، الخطيب (٢٠١٥)، الخليوي (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، الناصر (٢٠١٩)، القرشي (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، المطيري (٢٠٢٣) التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث كلما حدث تحسن في ممارسة مهارات إدارة الذات انخفضت بالاقتران الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، ويدعم ذلك ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة بالانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي أوصت بضرورة الاهتمام بتقديم العديد من التدخلات التدريبية القائمة على المتغيرات الإيجابية، ومنها متغير إدارة الذات لخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى هؤلاء الطلاب، مثل دراسة كلٍّ من: (Pekrun, et al., (2002) Sulivan&Paradise(2012) Ottegaar&Cuppens. (2013) Megroarty&Thomson. Villavicencio(2011)، (2012)، (Anise&Hung(2013) المنشاوي(٢٠١٦)، عطا الله (٢٠١٧)، خليوي (٢٠١٧)، شلبي (٢٠١٧)، باشه (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٢)، أحمد (٢٠٢٤).

وتُعد الانفعالات الأكاديمية أحد الأسس المهمة في التعليم لسببين: الأول أن الانفعالات الأكاديمية يمكن أن تؤثر على اهتمامات الطلاب، واندماجهم، وتحصيلهم، ونمو شخصيتهم، والثاني أن الانفعالات تُعد ركيزة أساسية بالنسبة للصحة النفسية؛ ممَّا يعني أنه يجب أخذها في الاعتبار كنواتج تعليمية مهمة في حد ذاتها، وعلى ذلك فإنَّ التعليم الجيد ينبغي أن يهتم بمشاعر وانفعالات ورغبات وتوجهات الطلاب (Pekrun, & Goetz, 2002,95).

وفي هذا الإطار يشير Fox & Calkins(2003,56) أن إدارة الذات تساعد المتعلم في التحكم في انفعالاته المتغيرة، وفي عواطفه وضبطها ومواجهتها نحو الواجهة الإيجابية، والتخلص من المشاعر السلبية، وتدعم ذلك البغدادي (٢٠١٦، ٧٣) في أن الانفعالات الأكاديمية تعتبر عاملاً أساسياً في التحصيل الدراسي، ويجب أن ننظر لها باعتبار دورها المحوري في عملية التعلم، وقد يؤدي تجاهلها إلى تدني مستوى التواصل والفهم بين المعلم والمتعلمين ومستوى الدافعية في التعلم، وقد يصل الأمر إلى الإحباط والقلق والارتباك والملل

والعزوف عن التعلم؛ ممّا يؤدي إلى تدني المستوى التحصيلي؛ لذلك ينبغي أن تكون الانفعالات الأكاديمية في أولوية متغيرات موقف التعلم، وكذلك على المعلم الواعي بانفعالات متعلميه الإيجابية والسلبية التي قد تظهر لديهم أثناء التعلم فتعوق تقدمهم وتحد من تحصيلهم الأكاديمي.

وفي هذا الصدد يشير (Goleman,2008,27) أن مهارات إدارة الذات تعتبر من العوامل الرئيسة التي يجب مراعاتها في أثناء التعلم؛ حيث تتضمن عملية التعلم العديد من المشكلات والصعاب والتحديات التي تواجه المتعلمين والتي تؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية لديهم، وتظهر الفروق الفردية بين المتعلمين في كيفية التعامل والتوافق مع تلك المشكلات، عن طريق قدرة كل متعلم على اختيار الطريقة أو الكيفية التي يدير بها ذاته وانفعالاته للتوافق مع تلك المشكلات والصعاب.

وثمة الإشارة إلى أن تدريب طلبة المجموعة التجريبية على بعض مهارات إدارة الذات المتمثلة في: إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية، مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة - التعلم التعاوني - الوسائل التعليمية - القصص (التعليمية-الحياتية) - التعزيز (المادي -المعنوي) - لعب الأدوار - التخيل - التمثيل - العصف الذهني - التساؤل الذاتي، ساعدهم في تحسين مستوى إدارة الذات؛ ومن ثمّ خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم؛ حيث إنّ استخدام فنية الحوار والمناقشة مع الطلاب أثناء التدريب ساعدهم في تحسين قدرتهم على وصف لما يدور بداخلهم والتعبير عنه أمام الجميع بسهولة ويُسر دون خوف أو قلق، كما أن استخدام لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطلاب على تكوين علاقات اجتماعية وتحسين المهارات الاجتماعية أثناء التعلم وخفض مشاعر القلق من التفاعل مع الآخرين أثناء التعلم، واستخدام فنية التعزيز المادي والمعنوي سواء أثناء التدريب أو عند تقويم الواجب المنزلي لكل جلسة تدريبية ساعد على ظهور الاستجابات المتعددة للطلاب ودفعهم لبذل المزيد من المجهود أثناء التدريب، كما أن تنوع الأنشطة والفنيات التدريبية ساعد في خفض شعور الطلاب بالملل أثناء التعلم، واستخدام فنيات القصص الحياتية والتعليمية والنمذجة ساعد الطلاب على التعلم الاستفادة من النماذج التي تجيد التعامل مع الانفعالات والمواقف السلبية والتعامل مع مواقف الحياة والتعلم بطريقة تتسم بالتفاؤل

والإيجابية والفوائد التي عادت عليهم من ذلك، وفي ذات الوقت التعلم والاستفادة من أخطاء ونقاط ضعف النماذج التي تنظر للحياة والتعلم نظرة تتضمن التشاؤم واليأس وما حدث لهم نتيجة ذلك مشكلات نفسية وأكاديمية؛ ومن ثمَّ فإنَّ الفنيات التدريبيَّة التي استخدمت أثناء تدريب الطلاب ساعدت الطلاب في الوعي بالانفعالات السلبية التي تحدث أثناء التعلم وكيفية إدارتها والوعي المستمر بالبيئة المحيطة بهم وبأحاسيسهم الداخلية دون إصدار أحكام تقييمية مع تقبل جميع التجارب الشخصية والأفكار والأحداث والمشاعر كما هي في اللحظة الراهنة؛ الأمر الذي ساعد في خفض الانفعالات السلبية لديهم.

مما سبق عرضه من نتائج اتضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ حيث إنَّ التدريب على هذه المهارات عن طريق تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه المهارات والفئة العمرية لعينة البحث وخصائصها وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبيَّة الملائمة لكلِّ جلسة تدريبية، مثل: التساؤل الذاتي، والحوار، والمناقشة الجماعية، والنمذجة، ولعب الأدوار، والمواقف التمثيلية، والعصف الذهني، والتخيل، قد ساعد في تحسين مستوى إدارة الذات لدى الطلاب ومن ثمَّ خفض مستوى الانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يمكن التوصية بما يلي:

- ١- إعداد برامج تربوية ونفسية وإرشادية ووقائية لطلبة كلية التربية بصفة خاصة وطلبة الجامعة بصفة عامة للتوعية بخطورة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وآثاره السلبية على الفرد والمجتمع.
- ٢- تقديم برامج تربوية ونفسية وإرشادية ووقائية لطلبة كلية التربية بصفة خاصة وطلبة الجامعة بصفة عامة للتوعية بخطورة ظاهرة الاستهواء الفكري وما تتضمنه من التصديق الفوري للأفكار والآراء ونشرها دون تحييص وتدقيق وتوافر الأدلة المنطقية من مصادر موثوق بها؛ مما يلحق الضرر بالفرد والمجتمع.
- ٣- تقديم القائمين على التعليم العالي العديد من ورش العمل والندوات والدورة التدريبية التي تساعد على خفض المشاعر الأكاديمية السلبية وتحسين الانفعالات الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

- ٤- إعداد محاضرات توعوية إرشادية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قائمة على مهارات وفنيات إدارة الذات لخفض الاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لديهم، وتقدم تلك المحاضرات باستخدام المواقع الإلكترونية، مثل تطبيق (اليوتيوب - الفيسبوك - زوم وغير ذلك، باعتبارهم أكثر تفاعلاً مع تلك المواقع.
- ٥- تحرير كتيب يصدر بشكل دوري يتناول أهم الظواهر النفسية والمعرفية السلبية التي تظهر لدى طلبة الجامعة والتي تصدرها مواقع التواصل الاجتماعي.

دراسات وبحوث مقترحة :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح الدراسات التالية:

- ١- فعالية برنامج تدريبي قائم على المهارات الاجتماعية في تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على الدافعية الذاتية في تحسين الاستهواء الفكري المضاد لدى طلبة كلية التربية مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والاستهواء الفكري والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الكليات النظرية والعملية (دراسة مقارنة).
- ٤- فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير التأملي في خفض الاستهواء الفكري لدى طلبة الجامعة.
- ٥- علاقة الاستهواء الفكري ببعض المتغيرات ذات الصلة مثل التفكير التأملي، مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير القائم على الحكمة، قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة مُدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:

- أبو زيد، أحمد علي (٢٠١٩). الاغتراب النفسي وعلاقته بأنماط السلوك السلبي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة العقيق. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥(٩٢)، ٨٦-١٢٣.
- أحمد، مروة محمد نجيب (٢٠٢١). الفروق بين الجنسين في أنماط الشخصية ومهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، *مجلة ربحان للنشر العلمي، مركز فكر للدراسات والتطوير*، ٦(٩)، ٥٢-٣٢.
- أحمد، مهدي شهاب محمد (٢٠٢٤). الاستهواء وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة، *مجلة ديالى للبحوث الانسانية*، ١(٩٩)، ٨٣-١٠٦.
- أسماء، فراح خليوي (٢٠١٧). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٥(٢)، ٦١-١٠١.
- الأعظمي، ليلى عبد الرازق، بان، عبد الرحمن بن عدنان (٢٠١٥). تطور القابلية للاستهواء لدى طلبة المراهقين، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١١(٣)، ٨-١١٩.
- التشكيلي، غنيمة بنت سليمان (٢٠٢٠). واقع الاستهواء الفكري لدى الطلبة ودور وسائل التواصل الاجتماعي في انتشاره: دراسة مطبقة على طلبة ما بعد الأساسي ١١-١٢ في مدارس محافظة جنوب الباطنة، *رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس*، عمان.
- الجبوري، محمد عباس محمد (٢٠١٧). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي-السلبي) لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٣(٣)، ٣٨٨-٤١١.
- الجمال، حنان محمد، رخا، سعاد عبد العزيز (٢٠١٥). دور الانفعالات الأكاديمية في تعليم العلوم والرياضيات، *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، ٢٨(٨)، ١٤٨-١٩٨.
- الجهني، عبد الرحمن بن عيد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاضطرابات السلوكية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعتي الملك عبد العزيز والطائف، *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٢٠١(٢٢)، ٣٣٩-٣٦٩.
- الخطيب، محمد أحمد (٢٠١٥). العلاقة بين الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة جدارا في الأردن، *مجلة البحوث النفسية*، ٣٢(٤٢)، ٤٥-٩٨.
- الخليوي، رعد بن أحمد صالح. (٢٠١٧). الشائعات في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالأمن الفكري لدى طلبة الجامعة، *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، ٦(٢)، ٦٠-١١٢.

- الزغبى، أمل عبد المحسن محمد الزغبى (٢٠١٧). أثر برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات إدارة الذات في خفض الإنهاك النفسي وزيادة التوافق المهني لمعلمات صعوبات التعلم، بحث حاصل على جائزة خليفة لأفضل بحث تربوي على مستوى الوطن العربي.
- السيد، فاطمة خليفة (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالقابلية للاستهواء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، ١٢(١)، ٢٨-١.
- الشتي، إيناس محمد إبراهيم (٢٠١٨). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، ١٢(١)، ٢٨-١.
- الطراونة، صبري حسن خليل (٢٠١٨). العلاقة بين الاستهواء والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٢(٢٩)، ١١-١٤١.
- القرشي، مسلم عبادة. (٢٠٢١). إدارة الوقت وعلاقته بالضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٧(٦)، ٣١-٦٥.
- المطيري، تركية عقيل (٢٠٢٣). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ١٣(٢)، ٩١-١٤٩.
- المطيري، معصومة سهيل. (٢٠٢٣). فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الكويت، مجلة الإرشاد النفسي، ٧٣(٢)، ٢٣٣-٢٦٦.
- الناصر، منال محمد حمد (٢٠١٩). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والأسرة لدى طلبة الجامعة السعودية الإلكترونية بمدينة الرياض، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠(٤)، ٢٤٢-٢٩١.
- النجار، حسني زكريا السيد، النجار، أميرة سعد السيد (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحكمة في تحسين الاندماج الأكاديمي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة القابليين للاستهواء الفكري، مجلة كلية التربية بتفهننا الأشراف، جامعة الأزهر، ١(٤)، ٣٥٥-٥٠٤.
- النواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٢(٣٤)، ٨٦-٩٧.
- باشه، الشيماء محمود السيد. (٢٠٢١). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.

- بغداد، مروة مختار (٢٠١٦). الانفعالات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين أكاديمياً، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، ٥(٢)، ٧٠-١٣١.
- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠٢٣). الدور الوسيط للانفعالات الأكاديمية في العلاقة بين دعم المعلم المدرك والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٣(١٢٠)، ٣٤٧-٤١٦.
- جاد المولى، محمد محمد (٢٠٠٩). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٣(١)، ٧٥٠-٧١٣.
- جبار، مصطفى عامر (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٨(٢)، ٣٩٨-٤١٣.
- جديد، عبد الحميد محمد (٢٠١٧). القابلية للاستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية، ٢٤(٥)، ٤٩-٦٣.
- حسين، مصطفى إبراهيم، وعبد الرشيد، ناصر جمعة، وفتحي، أسماء محمد (٢٠١٥). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقابلية للاستهواء لدى طلاب جامعة المنيا، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، ١٢(٤٢)، ٩٨-٤٥.
- خضر، أمل عبد المنعم حامد (٢٠٢٢). إدارة الذات وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية، ٢٠٢٢(٣)، ٢٤٧-٢٨٤.
- خليل، عفراء إبراهيم (٢٠١٢). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٣(٧٥)، ٣٨٠-٣٣٥.
- رضوان، هويدا حنفي محمود (٢٠١٣). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١١(٤)، ٥٥-١.
- رضوان، هويدا حنفي محمود (٢٠١٣). مقياس إدارة الذات لدى طلبة الجامعة، مكتبة الأنجلو المصرية. زبيدي، جواهر إبراهيم عبده (٢٠٢٠). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالذكاء الشخصي الذاتي الاجتماعي لدى طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٥١(٦٩)، ١٣٢-١٨٧.
- سالم، استبرق داود (٢٠١٧). الاستهواء النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، ٢٨(١)، ٢٦٩-٢٨٢.

شلمبي، يوسف محمد (٢٠١٧). التحليل العنقودي لبروفيلات الانفعالات الأكاديمية والفروق بين استراتيجيات تنظيمها وبعض نواتج التعلم لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩(١)، ٢٠٥-٢٣٤.

صقر، السيد أحمد محمود، أبو قورة، كوثر قطب محمد (٢٠٢٣). استبيان الانفعالات الأكاديمية لطلبة المرحلة الثانوية والجامعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

عبد الله، أماني فرج عبد الرحيم (٢٠٢٣). إدارة الذات وعلاقتها بالتفاؤل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المعرضين للفشل الأكاديمي، مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، ٣٨(٢٣)، ١-٨٦.

عبد المنعم، أحمد محمد، ريان، إيمان أحمد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٣(٤٢)، ١٢٦-٢٢٣.

عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط (٢٠١٩). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٩)، ١٤٨-٢٠١.

عسكر، سمر طاهر فؤاد (٢٠٢٠). أزمة الهوية والقابلية للاستهواء لدى عينة من المراهقين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة، ٢(٢)، ١٨٩-٢١٥.

عطا الله، محمد إبراهيم محمد (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالعائدية والقابلية للاستهواء والبلادة الانفعالية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٧(٣)، ٥٩٢-٦٤٤.

عطية، رانيا محمد علي (٢٠٢٤). بروفيلات الانفعالات الأكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية، ٢١(١٢١)، ٦٨٦-٧٨٢.

علي، فدوى أنور وجدي توفيق (٢٠١٧). القابلية للاستهواء كمنبئ للاتجاه نحو التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة "دراسة سيكومترية-كلينكية"، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة المنيا، ٣(٣)، ١٢٥-١٨٤.

عمار، أسامة عربي محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على بروفيلات التفكير في ضوء نظرية هاريسون وبرامسيون في تدريس علم النفس لتنمية التفكير السابر وخفض القابلية للاستهواء الفكري لدى طلاب الثانوية العامة التجارية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ٣٥(٣)، ٢٢٧-٢٦٨.

عمران، خالد عبد اللطيف محمد (أ ٢٠١٧). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على قيم التسامح وقبول الآخر لدى طلاب كلية التربية جامعة سوهاج من وجهة نظرهم، المؤتمر الدولي للجمعية

التربوية للدراسات الاجتماعية بالتعاون مع جامعة عين شمس، (٢) ٧٣-١٠٨.

عمران، خالد عبد اللطيف محمد (ب ٢٠١٧). مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية بالتعاون مع جامعة عين شمس، (٢) ٧٣-

١٠٨.

كريري، هادي بن ظافر حسن، قحل، خلود محمد مرسي (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بإيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة

المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، (٢) ٩، ٣١١-٣٤٨.

محمد، إياد هاشم (٢٠١٦). البنى المعرفية وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (٤٣) ٤٢٧-٤٩٦.

محمد، وليد محمد الهادي عواد (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري. المجلة المصرية لبحوث الأعلام،

٣١ (٧٩)، ١-٤٧.

مطر، عبد الفتاح أحمد (٢٠١٤). فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة التربية

الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٣) ٢، ١-

٨٧.

مفضل، أبو المجد مصطفى سليمان، أبو الحجاج، مغربي، فايزة أبو الحجاج، محمد، آمنة عبد الوهاب (٢٠٢٠). الانفعالات الأكاديمية: الإيجابية والسلبية المفهوم والنظرية، مجلة العلوم

التربوية بكلية التربية بالعرفقة، جامعة جنوب الوادي، (٤) ٣، ١٣١-١٥٤.

مهدي، سعاد حسني عبد الله (٢٠٢٢). مقياس الاستهواء الفكري، مجلة كلية التربية، جامعة بنها،

٣٣ (١٣٠)، ١-٥٤.

مهدي، سعاد حسني عبد الله (٢٠٢٢). الوعي بالأمن السيبراني والاستهواء الفكري ونوعية الحياة الأسرية كمنبئات بالابتزاز الإلكتروني لدى المراهقين مستخدمي الإنترنت، مجلة كلية التربية، جامعة بنها،

٣٣ (١٣٠)، ١-٥٤.

نصار، عصام جمعة (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات، مجلة جامعة

الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٥(١٤)، ٧٠٩-٧٨٢

يونس، بسمة حسين عيد (٢٠١٦). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣(٥)، ١-٥٦.

Bain, S. A., McGroarty, A., & Runcie, M. (2015). Coping strategies, self-esteem and levels of interrogative suggestibility. *Personality and Individual Differences*, 75, 85-89.

Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*, 1-14.

Camacho-Morles, J., Slemp, G. R., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. G. (2021). Activity achievement emotions and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(3), 1051-1095.

Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 35-53.

Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48-57.

Cartwright-Hatton, S., Mather, A., Illingworth, V., Brocki, J., Harrington, R., & Wells, A. (2004). Development and preliminary validation of the Meta-cognitions Questionnaire—Adolescent Version. *Journal of anxiety disorders*, 18(3), 411-422.

Choi, J. H., & Chung, K. M. (2012). Effectiveness of a college-level self-management course on successful behavior change. *Behavior modification*, 36(1), 18-36.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.

Ghasemi, F. (2023). Revisiting the effects of hypnotic suggestion on reading comprehension: The role of emotional intelligence and hypnotic suggestibility. *Current Psychology*, 42(14), 11759-11770.

Gomez, S. J. (2017). Self-management skills of management graduates. *International Journal of Research in Management & Business Studies*, 4(3), 40-44.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141.
- Holtgrave, V. M. (2015). Obsessive-Compulsive Personality Traits in Law Enforcement. *The Chicago School of Professional Psychology*.
- Homer, B & Hayward, E. (2011). Emotional Design in Multimedia Learning, *Journal of Educational Psychology*, 14(5), 1-10.
- Hoop, S. (2004). Improving transition behavior in students with disabilities using a multi media personal development program: check and connect. *Linking Research, practice to improve learning*, 48(6), 43-46.
- Hosseini, S. A., & Maleki, B. (2022). Explaining Academic Emotions Based on Academic Support and Achievement Goal Orientation: The Mediating Role of Academic Self-regulation. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 12(2), 143-168.
- Karim, S. (2002). Self-Hypnosis in the Management of Stress and Anxiety: A Practical Guide to Self-Awareness and Personal Control. *Shaid Karim*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Lukashenko, M. A. (2021). Self-management skills as a basis for the effectiveness of e-learning. *Vysshee obrazovanie v Rossii= Higher Education in Russia*, 30(2), 61-70.
- McGroarty, A., & Thomson, H. (2013). Negative emotional states, life adversity, and interrogative suggestibility. *Legal and criminological psychology*, 18(2), 287-299.
- Miranda, S., Trigo, I., Rodrigues, R., & Duarte, M. (2023). Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction. *Technological Forecasting and Social Change*, 188, 122280.
- Mwenzi, J. E., & Moyamani, E. A. (2023). Social networks addictions and academic performance of students at the University of Kinshasa. *Futurity Education*, 3(2), 213-226.
- Niculescu, A. C., Tempelaar, D. T., Dailey-Hebert, A., Segers, M., & Gijssels, W. H. (2016). Extending the change-change model of achievement emotions: The inclusion of negative learning emotions. *Learning and Individual Differences*, 47, 289-297.
- Noteborn, G. C., & Garcia, G. E. (2016). Turning MOOCs around: Increasing undergraduate academic performance by reducing test-anxiety in a flipped classroom setting. In *Emotions, Technology, and Learning* (pp. 3-24). Academic Press.

- Noteborn, G., Carbonell, K. B., Dailey-Hebert, A., & Gijsselaers, W. (2012). The role of emotions and task significance in virtual education. *The internet and higher education*, 15(3), 176-183.
- Oguzie, A. E. (2019). Effect of self-management technique on shyness among secondary school students in Imo state, Nigeria. Department Of Guidance And Counselling, Faculty Of Education, Nnamdi Azikiwe.
- Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Hypnosis interventions for reducing test anxiety among students: A systematic review. *Cogent Psychology*, 10(1), 2281745.
- Paradise, A., & Sullivan, M. (2012). (In) visible threats? The third-person effect in perceptions of the influence of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 55-60.
- Pekrun, R. (2005). Progress and open problems in educational emotion research. *Learning and instruction*, 15(5), 497-506..
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 259-282). Boston, MA: Springer US.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational psychologist*, 37(2), 91-105.
- Pinto, J. C., & Taveira, M. D. C. (2013). Developing career self-management skills: A study in higher education. *The International Journal of Management Science and Information Technology (IJMSIT)*, (8-(Apr-Jun)), 28-58.
- Shackleton, H. L. (2017). Measurement of suggestibility in adults with intellectual disabilities: an adaptation of the Gudjonsson suggestibility scales and a systematic review exploring the influence of cognitive variables.
- Sharma, P. R., Wade, K. A., & Jobson, L. (2023). A systematic review of the relationship between emotion and susceptibility to misinformation. *Memory*, 31(1), 1-21.
- Sharma, P. R., Wade, K. A., & Jobson, L. (2023). A systematic review of the relationship between emotion and susceptibility to misinformation. *Memory*, 31(1), 1-21.
- Soner, A. R. I. K. (2019). The relations among university students' academic self-efficacy, academic motivation, and self-control and self-management levels. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 7(4), 23-34.

- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1),234-256.
- Thompson, A. M. (2014). A randomized trial of the self-management training and regulation strategy for disruptive students. *Research on Social Work Practice*, 24(4), 414-427.
- Vaghefi, I., Negoita, B., & Lapointe, L. (2023). The path to hedonic information system use addiction: a process model in the context of social networking sites. *Information Systems Research*, 34(1), 85-110.
- Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, 107400.
- Villavicencio, F. T. (2011). Critical thinking, negative academic emotions, and achievement: A mediational analysis. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 20(1), 118-126.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-166.
- Yamac, A. (2014). Classroom Emotions Scale For Elementary School Students (Ces-Ess). *Mevlana International Journal of Education*, 4(1),67-101.