DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS

Beni-Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

Digital fitness and its relationship to self-management among students who play games Electronic technology in Egyptian universities

Dr/ Samar Ahmed Eltegany

Lecturer in the Department of Sports Recreation, Faculty of Physical Education, Minya University.

The current research aims To identify digital fitness and its relationship to self-management among students who practice electronic games in Egyptian universities the Research sample A deliberate sample of (90) male and female students from Egyptian universities participating in the electronic games tournament (male and female students) for the sports course for Egyptian universities and higher institutes, as well as a number of (30) male and female students for the exploratory study and other than the research sample.. The method used: The researcher used the descriptive correlational method. Research tools The researcher used the digital fitness scale and the self-management scale prepared by the researcher. Among the most important findings of the researcher were: There is a positive correlation between (digital fitness) and (self-management), where the higher the degree of digital fitness, the greater the degree of self-management among students practicing electronic games in Egyptian universities. The possibility of predicting self-management through digital fitness among students practicing electronic games in Egyptian universities. The presence of dimensions of digital fitness (digital meeting, digital safety) that affect self-management among students who practice electronic games in Egyptian universities..The most important recommendations that the researcher reached were: Launching awareness and guidance convoys throughout the Egyptian countryside to raise awareness of the dangers of the Internet and the etiquette of dealing with digital technology, including concepts and knowledge related to "digital etiquette" within the curricula and curricula for the various stages of education, conducting educational seminars to raise awareness of the family about the necessity of paying attention to children's practice of digital technology etiquette with the aim of protecting them from the dangers that threaten them. Their security and family safety, placing the values of digital etiquette in professional development programs and teacher preparation programs in all specializations and educational stages.

DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS

Beni-Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

"اللياقة الرقمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية"

د/ سمر أحمد التيجانى

*استاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

يهدف البحث الحالي: إلى التعرف علي اللياقة الرقمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية عينة البحث: عينة عمدية قوامها (90) طالب وطالبة من طلاب الجامعات المصرية المشاركين في بطولة الالعاب الالكترونية (طلبة – طالبات) للدورة الرياضية للجامعات المصرية والمعاهد العليا وكذلك عدد (30) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية ومن غير عينة البحث المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج الوصفى اللإرتباطى أدوات البحث: استخدمت الباحثة مقياس اللياقة الرقمية ومقياس إدارة الذات من إعداد الباحثة ، وكانت من أهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة: وجود توجد علاقة ارتباطية موجبة بين (اللياقة الرقمية) و(إدارة الذات) حيث كلما زادت درجة اللياقة الرقمية كلما زادت درجة إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية ،إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية ،وجود أبعاد للياقة الرقمية (الاجتماع الرقمى ، الآمن الرقمى) تؤثر علي إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية، توجد فروق دالة احصائيا فى اللياقة الرقمية لصالح الطالبات اما بالنسبة لإدارة الذات توجد فروق غير دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات. وكانت أهم التوصيات التي توصلت إليها الباحثة: إطلاق قوافل توعوية وإرشادية لربوع الريف المصرى للتوعية بمخاطر الانترنت واتيكيت التعامل مع التكنولوجيا الرقمية ، إدارج مفاهيم ومعارف تتعلق " الإتيكيت الرقمى " ضمن المقررات والمناهج الدراسية لمراحل التعليم المختلفة، عمل ندوات تثقيفية لتوعية الأسرة بضرورة الاهتمام بممارسة الابناء لإتيكت التكنولوجيا الرقمية بهدف حمايتهم من المخاطر التى تهدد آمنهم وسلامتهم الأسرية ، وضع قيم الإتيكيت الرقمى فى برامج التنمية المهنية وبرامج إعداد المعلمين فى جميع التخصصات والمراحل التعليمية .

DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS
Beni-Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences
مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

اللياقة الرقمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

* د/ سمر أحمد التيجانى

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التخطيط لاي نظام تربوي وتعليمي يتطلب قوة بشرية ذات كفاءة فالعنصر البشري اساس النجاح ، لذا تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة بالإضافة إلى الثورة العلمية والتكنولوجية التي يشهدها العصر الحالي التي أدت إلى ظهور تحديات جديدة ومتطلبات متنوعة لجميع أفراد المجتمع وخاصة الشباب الجامعى الذي يجب ان يساير هذا التقدم ويتوافق معه وهذا يتطلب مساعدته في تنمية مهارات جديدة تجعله قادرا" على مواجهة التحديات والمتطلبات الجديدة التى تواجهه .

كما ان التطور الكبير الذي يشهده العالم من الناحية الرقمية والتكنولوجية والذي أدى إلى ثورة تكنولوجية كبيرة حتى اصبحت من اساسيات الحياة اليومية حيث اصبح التعايش معها ضرورة وحاجة ملحة لا غنى عنها ، ونتج عن هذا التطور جيل نشأ وتربى على هذه التقنيات واصبح يتعاش معها منذ طفولته حتى اصبحت جزءا" رئيسيا" من حياته اليومية ومع سهولة وسرعة عمليات التواصل للوصول إلى مصادر المعلومات تأكد أن الهدف الرئيسي من التعليم ليس مجرد التزويد بالمعارف والعلوم الأساسية فقط لأن المعرفة موجودة ومتاحة في كل مكان وفي أي وقت بل إعداد المتعلمين وتمكنهم من التعاون مع جميع اشكال التقنية ومساعدتهم على الإنتقاء الجيد للمعلومات والإلتزام بالسلوكيات والقواعد والمبادئ والنظام. (9: 18)

لذلك وضعت الجمعية الدولية التكنولوجية في التعليم " I C T " المعايير القومية لتكنولوجيا التعليم في اصدارها الموجه للمتعلمين والتي تدعم المهارات والاتجاهات الواجب تنميتها لدى المتعلمين ليصبحوا مواطنين مسؤولين وينجحوا في التعامل مع المجتمع الرقمي والمشاركة فيه وفي عام (2016) صدرت النسخة الأحدث للمعايير القومية بعد تطويرها في ضوء معرفة ومهارات القرن الحادي والعشرين ، وقد ركزت فيها المؤشرات على ان يكون المتعلم متعلما" متمكنا" ومواطنا" رقميا" ومنشأ" للمعرفة ومصمما" مبتكرا" ومتعاونا" عالميا(47:34)

كما احتلت الألعاب الالكترونية مكانة بارزة فى مجتمعنا الأسرى حيث اصبح لا يخلو منها بيتا" على مستوى العالم وهى من أكثر الألعاب شيوعا" فى العصر الراهن ويسميها البعض ألعاب

الفيديو أو العاب الحاسب الآلى وجميعها تشترك فى عرض احداث على الشاشة وتمكن اللاعب من التحكم فى هذه الاحداث فيما يعرف بالعلاقات التفاعلية والتى تعتبر وسائل حديثة لإمتصاص الغضب وتقضية اوقات ممتعة تتلائم مع متطلبات العصر حيث انتقل اهتمام الشباب إلى الالعاب الالكترونية التى بدأت تجذبهم ذكورا" وإناثا" منذ سن الثالثة من العمر .(10: 42)

وفي ظل التقدم التكنولوجي والتطور في العصر الراهن اصبحت وسائل الاتصال الحديثة عبر شبكات الانترنت شيئا" اساسيا" خلال الحياة اليومية ومن خلال تلك الشبكات اصبح الاشخاص يمارسون مجموعة من الانشطة سواء كانت تعليمية أو تسويقية أو مهنية أو قد تكون ترفيهية ، بالإضافة إلى ان هناك تزايد في اعداد مستخدمي الانترنت واصبحت الحاجه ملحه لهؤلاء الممارسين لمعرفة مجموعة من السلوكيات عن كيفية التعامل معها ومن هنا ظهرت اللياقة الرقمية (37:11).

كما لاحظنا ان هناك زيادة كبيرة لعدد مستخدمي الانترنت على المستوى العالمي والقومي والمحلي بالاضافة إلى ان هناك آثار سلبية لإستخدام شبكات الانترنت تؤثر على القيم والسلوكيات التي يسلكها الشباب عبر الانترنت وهذه السلوكيات أو مجموعة المعايير تسمى باللياقة أو " الإتيكيت الرقمي" فجميعنا نحرص على أن نكون على قدر من اللياقة عندما نتعامل مع الآخرين وجها" لوجه أو عندما نتعامل مع الغير رقميا"، فالمواطن الرقمي صاحب اتيكيت جيد وجاهيا" أو رقميا (17:3)

كما يواجه الطلاب مشكلات عدة اثناء تعاملهم الدائم مع الشبكة الدولية للمعلومات من خلال المجتمعات الافتراضية المختلفة فمنها ما يتعلق بالجانب الاخلاقي أو الآمني خصوصية المعلومات ومنها ما يتعلق بالتنمر والتعدي على حرية الغير لذلك يمكن القول ان هناك ضرورة ملحة لتوعية شبابنا لكيفية التعامل الرقمي الآمن مع الوسائل التكنولوجية المعاصرة ، فالاستخدام غير الرشيد للتكنولوجيا اصبح مشكلة رئيسية تواجه الشباب وهم يتعاملون مع متطلبات العصر الرقمي حيث تغيرت طبيعة اليوم الذي يقضيه الشباب فاصبح اكثر وقتهم يقضونه على الانترنت سواء كان للتعليم أو للترفيه وفى اغلب الاحيان يكون ذلك دون رقابة فيتعرضون للكثير من المخاطر مثل التعرض للتهديدات الإلكترونية أو سرقة الهوية واختراق البريد الالكتروني وكثير من هذه المشاكل المرتبطة بالعالم الافتراضي(22 :4)

تعتمد اللياقة الرقمية على منهجية مشتركة ترتكز على قواعد إلكترونية تدعو لإحترام الافراد الآخرين والوقاية من اخطار وسلبيات التكنولوجيا التي تؤثر سلبا" على صحة مستخدميها وأمن فكرهم واستقرار حياتهم وتؤسس مهارات حياتية في التعامل عبر شبكات الاتصال الافتراضية التي هي لغه العصر وإدارة التواصل حيث تسعى لتوعية الأفراد باستخدام التكنولوجيا بطريقة تعكس المهنية واسلوب التفكير الصحيح واتزان السلوك ونضوج الشخصية(18:9)

كما اصبح مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي العب دورا" ايجابيا" وفعالا" في تنظيم حياة الطالب بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وتدعم قدرتة على تقوية ذاتة ويعني هذا ان إدارة الذات تعد عاملا" في تحقيق النجاح الأكاديمي والإجتماعي ، حيث تعتمد إدارة الذات على مجموعة من الاستراتيجيات البديلة التي تستخدم لتعميم المهارات المكتسبة وتساهم في تعليم هذه المهارات لأنها تساعد الطالب فى السيطرة على عملية التعلم الخاصة به وبالتالي فهي ضرورة للطلاب والمعلمين معا .(31 :12)

وتنبع اهمية إدارة الذات من كونها من المهارات التي ترتبط ارتباطا" مباشرا" بمهارات الدراسة ومهارات التفكير ومهارات الاتصال ومهارات إدارة الوقت ومهارات إدارة المهام ، كما ان لها تأثير مباشر في تشكيل شخصية الطالب الدراسية والعملية وتساعده على اكتساب مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات وتزيد من تحصيلة في المواد الدراسية المتعددة والاستفاده منها في حياته فهي تعد من أهم المؤشرات الإيجابية الدالة على التمتع بالصحة النفسية (33:12)

كما ان إدارة الذات تتمثل في قدرة الطاب على توجيه مشاعره وافكاره وامكانياته نحو الاهداف التي يسعى إلى تحقيقها فالذات إذا" هي ما يملكه الشخص من مشاعر وافكاره وإمكانات وقدرات وإدارتها واستغلال ذلك الاستغلال الأمثل في تحقيق الاهداف والآمال ، كذلك يمكن القول بأنها عملية متواصلة ومستمرة على مدى المراحل العمرية جميعها وصحة استخدامها تعين الفرد على تلبية غالبية طموحاته وتحقيقها بجهد ووقت اقل ، فالطالب الذي يتمكن من إدارة نفسه بشكل حسن وجيد هو الفرد الذي استغل مواهبه وقدراته ووقته لينال الاهداف الكبيرة التي وضعها لنفسه هذا مع الاستمرار في وتيرة حياة ذات طابع متزن ومتطوع ومتوازن (98:13)

وفي ضوء مما سبق تبرز الحاجة إلى تحديد السلوكيات والممارسات المناسبة والغير مناسبة ووضع مبادئ وقواعد عند استخدام هذه التقنيات الرقمية لمواجهة الكثير من التحديات لذلك أصبح من الضروري وجود سياسة وقائية ضد اخطار التكنولوجيا ، ولكون الباحثة تعمل في مجال

التدريس الجامعي لاحظت ان بعض من طلاب الجامعة لديهم مهاره عالية في الألعاب الإلكترونية عن غيرهم من الطلاب كما لاحظت ان طلاب الجامعة هم من اكثر الفئات العمرية التي تتعامل مع المجتمعات الافتراضية والانترنت بشكل كبير، لذا فهم بحاجه إلى التعرف على درجة وعيهم باللياقة الرقمية أو ما يعرف "بالإتيكيت الرقمي " وكيفية التعامل مع التطبيقات التكنولوجية الرقمية من منطلق الحرص على توظيفها بالطريقة الأمثل ودرء مخاطرها، بالإضافة إلى القدرة على إدارة الذات قد يمتلكها البعض من طلاب الجامعة والآخر لا يستطيع أن يسيطر على انفعالاته وليس لديه تقدير للوقت ولديهم خلل في تكوين العلاقات مما ينعكس على شخصياتهم ويؤثر سلبا" في السعي لتحقيق اهدافهم الأكاديمية والحياتية ، كما ان الشباب في المرحلة الجماعية يعيشون كثيرا من التناقضات والازمات في ظل الظروف الراهنة والثورة التكنولوجية التي تنعكس على معظم المجتمعات وتترك بصمتها على سلوكهم وتلقى بظلالها على صفاتهم الشخصية وافكارهم وتوجهاتهم المستقبلية ، لذا تولد لدى الباحثة الاحساس بالمشكلة مما دعي إلى الخوض في غمار البحث للتعرف على درجة الوعى باللياقة الرقمية والقدرة على إدارة الذات والعلاقة بينهما لدى الطلاب الجامعة الممارسين للألعاب الإلكترونية نظرا" لأنهم اكثر استخداما" وتفاعلا" مع المجتمعات الافتراضية والانترنت .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علاقة اللياقة الرقمية بإدارة الذات لدى طلاب الجامعة الممارسين للألعاب الإلكترونية .

فروض البحث

فى ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض الآتيه :

1- توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة الرقمية وإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

2- يمكن التنبؤ بإدارة الذات من خلال اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

3- توجد أبعاد للياقة الرقمية تؤثر علي إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في اللياقة الرقمية وإدارة الذات لدى

الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

المصطلحات المستخدمة في البحث :

اللياقة الرقمية :

مجموعة من القواعد والسلوكيات والمعايير التي يتبعها المستخدم الرقمي اثناء تواجده على شبكة الانترنت واثناء التعامل مع المجتمع الرقمي الافتراضي (10:6)

إدارة الذات :

هى قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بنجاح وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارات العمل تحت الضغوط ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارتها ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف المختلفة والطارئة .(5 :47)

طلاب الجامعة :

تعرفها الباحثة : هي المرحلة العمرية التي تمتد من (18 :20) سنة وهى مرحلة التعليم العالى من كلا الجنسين(ذكور ، اناث) الممارسين للألعاب الإلكترونية

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الإرتباطى التنبوئى حيث أنه المنهج المناسب لتحقيق اهداف البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث طلاب الجامعات المصرية المشاركين في بطولة الالعاب الالكترونية (طلبة – طالبات) للدورة الرياضية للجامعات المصرية والمعاهد العليا (51) والتي اقيمت خلال الفترة من 26: 27 نوفمبر 2023م ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغت قوامها (90) طالب وطالبة والجدول (1) يوضح توزيع العينة الأساسية

جدول (1)

توزيع العينة الاساسية

م	الجامعة	المشاركين		المجموع
		طلبة	طالبات	
1	الجامعة الأمريكية بالقاهرة	2	ـــــــ	2
2	الجامعة البريطانية فى مصر	5	ـــــــ	5
3	جامعة الاسكندرية	3	2	5
4	جامعة الأهرام الكندية	3	ـــــــ	3
5	جامعة الدلتا للعلوم والتكنولوجيا	6	ـــــــ	6
6	جامعة السلام بمصر	14	7	21
7	جامعة القاهرة	5	ـــــــ	5
8	جامعة المستقبل بمصر	5	ـــــــ	5
9	جامعة المنوفية	3	ـــــــ	3
10	جامعة النهضة	5	ـــــــ	5
11	جامعة حلوان	6	4	10
12	جامعة سينا	3	ـــــــ	3
13	جامعة طنطا	3	1	4
14	جامعة عين شمس	3	ـــــــ	3
15	جامعة مصر للمعلوماتية	8	ـــــــ	8
16	جامعة السويس	2	ـــــــ	2
المجمـــــــــــوع		76	14	90

أدوات جمع البيانات :

استعانت الباحثة فى جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات التالية :

_ مقياس اللياقة الرقمية لطلاب الجامعة الممارسين للألعاب الإلكترونية (إعداد الباحثة)

_ مقياس إدارة الذات لطلاب الجامعة الممارسين للألعاب الإلكترونية (إعداد الباحثة)

خطوات بناء المقياس :

أولاً : تحديد الهدف من المقياس .

ثانيا :مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوعى اللياقة الرقمية وإدارة الذات

ثالثاً : تحديد العبارات وعدد العبارات المقترحة لكل محور وعرضها على السادة الخبراء .

رابعاً : إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس ، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات

خامساً : حساب المعاملات العلمية للمقياس .

خطوات بناء مقياس " اللياقة الرقمية "

أولاً : تحديد الهدف :

قامت الباحثة بتصـــميمه لقياس درجة اللياقة الرقمية لدى طلاب الجامعة الممارســـين للألعاب الإلكترونية

ثانياً : القراءة والاطلاع :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع اللياقة الرقمية والمواطنة الرقمية والإتيكيت الرقمى كدراسة كل من " عبد الرحمن بن جديع " (2023) (18)، "ايمان احمد "(2022)(6) ،" عديلة عبد الحميد " (2022) (19) ، " محمد بن معيض ، على القرنى " (2022) (21) ، نشوى عبد الخالق " (2020)(27) ، " مريم القحطانى " (2020) (24) ،" Buchanan " (2020) (32) ،" رشاد احمد " (2017)(12) ، للاستفادة في تحديد محاور وعبارات مقياس اللياقة الرقمية .

ثالثا" : تحديد الأبعاد والعبارات المقترحة لمقياس اللياقة الرقمية وعرضها على السادة الخبراء ملحق (2) .

قامت الباحثة بوضـــع مجموعة من الابعاد والعبارات الخاصـــة باللياقة الرقمية وعرضـــها على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والتربية الرياضـــية قوامها(10) خبراء مرفق (1) بحيث لا تقل مدة خبرتهم فى المجال عن (7) سبع سنوات وذلك لإبداء الرأي فى مدي مناسبته ، وقد تم اختيار الابعاد والعبارات التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء ، والجدول (2،3) يوضح ذلك

جدول (2)

أراء السادة الخبراء حول الابعاد المناسبة لمقياس اللياقة الرقمية (ن = 10)

رقم البعد	البعد	رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة%
1	البعد الصحى	10	–	%100
2	البعد الاجتماعى	10	–	%100
3	البعد الأخلاقي	10	–	%100
4	البعد التسويقى	3	7	%30
5	البعد التكنولوجي	10	–	%100

يتضح من جدول (2):

بناءاً على أراء السادة الخبراء تم اختيار الابعاد التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء وحذف الاقل من 70% وتم اضافة بعد (الأمن الرقمى) واعادة صياغة الابعاد بالشكل التالى (الصحة الرقمية ، الاجتماع الرقمى ، الاخلاقيات الرقمية ، التكنولوجيا الرقمية) وقد روعي فى تصميم بنوده أن تكون الابعاد واضحة ومباشرة كما وضع فى الحسبان وجه نظر الخبراء حتى الوصل الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (3)

جدول (3)

أراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس (ن = 10)

رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير		
	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
1	10	-	%100	21	10	-	%100	41	7	3	%70	61	10	-	%100
2	10	-	%100	22	8	2	%80	42	9	1	%90	62	8	2	%80
3	8	2	%80	23	10	-	%100	43	10	-	%100	63	4	6	%40
4	10	-	%100	24	5	5	%50	44	8	2	%80	64	8	2	%80
5	10	-	%100	25	8	2	%80	45	5	5	%50	65	5	5	%50
6	10	-	%100	26	6	4	%60	46	8	2	%80	66	9	1	%90
7	9	1	%90	27	6	4	%60	47	6	4	%60	67	8	2	%80
8	10	-	%100	28	5	5	%50	48	7	3	%70	68	10	-	%100
9	8	2	%80	29	7	3	%70	49	4	6	%40	69	8	2	%80
10	9	1	%90	30	10	-	%100	50	8	2	%80	70	8	2	%80
11	7	3	%70	31	9	1	%90	51	10	-	%100	71	10	-	%100
12	9	1	%90	32	8	2	%80	52	8	2	%80	72	4	6	%40
13	10	-	%100	33	10	-	%100	53	5	5	%50	73	10	-	%100
14	8	2	%80	34	8	2	%80	54	6	4	%60	74	10	-	%100
15	5	5	%50	35	8	2	%80	55	10	-	%100	75	8	2	%80
16	6	4	%60	36	10	-	%100	56	10	-	%100	76	10	-	%100
17	8	2	%80	37	8	2	%80	57	8	2	%80	77	8	2	%80
18	8	2	%80	38	7	3	%70	58	10	-	%100	78	10	-	%100
19	7	3	%70	39	10	-	%100	59	10	-	%100	79	8	2	%80
20	10	-	%100	40	10	-	%100	60	10	-	%100				

يتضح من جدول (3):

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس ما بين (70% : 100%) ، وبناءاً على أراء السادة الخبراء تم اختيار العبارات التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء وحذف الاقل من 70% وتم اعادة صياغة بعض العبارات وقد روعي فى تصميم بنوده أن تكون العبارات واضحة ومباشرة ويسهل فهمها ولا تحتمل اكثر من معنى وان تكون مرتبطة بالمشكلة نفسها كما وضع فى الحسبان وجه نظر الخبراء حتى الوصل الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (3)

جدول (4)

عدد العبارات المحذوفة والمضافة والمعاد صياغتها فى مقياس اللياقة الرقمية

عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التى تم تعديل صياغتها	عدد العبارات النهائية
79	12	15،16،26،28،45،47،49، 53،54،63،65،72	3	2،14،32،24، 42،48،71،73،74	70

خطوات بناء مقياس " إدارة الذات "

أولاً : تحديد الهدف :

قامت الباحثة بتصـــميمه لقياس درجة إدراة الذات لدى طلاب الجامعة الممارســـين للألعاب الإلكترونية .

ثانياَ : القراءة والاطلاع :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع إدارة الذات كدراسة كل من " "سلام احمد "(2022)(13) ، " فاطمة الزهراء عبدالباسط" (2021) ( ) ،" مروة محمد نجيب "(2021) (23) ، " شيماء ابراهيم " (2021) (16) ،" احمد سمير "(2020)(2)، " " صالح المحرزى" (2019) (17) ، " يحيى مبارك " (2019) (29) ،" رشاد احمد " (2017)(12)، " ابراهيم رمضان "(2014) (1) ، " هويد حنفى " (2013) (28) ، " محمد الصيرفى " (2012) (20) للاستفادة في تحديد محاور وعبارات مقياس إدارة الذات .

ثالثا" : تحديد الأبعاد والعبارات المقترحة لمقياس إدارة الذات وعرضها على السادة الخبراء ملحق (4)

قامت الباحثة بوضع مجموعة من الابعاد والعبارات الخاصة بإدارة الذات وعرضها على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والتربية الرياضـية قوامها(10) خبراء مرفق (1) بحيث لا تقل مدة خبرتهم فى المجال عن (7) ســبع ســنوات وذلك لإبداء الرأي فى مدي مناســبته ، وقد تم اختيار الابعاد والعبارات التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء ، والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

أراء السادة الخبراء حول الابعاد المناسبة لمقياس إدارة الذات (ن = 10)

رقم البعد	البعد	رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة%
1	إدارة الزمن	10	-	%100
2	إدارة المشاعر أو الانفعالات	10	-	%100
3	التنظيم الذاتى	6	4	%60
4	الثقة بالنفس	8	2	%80
5	الدافعية الذاتية	6	4	%60
6	إدارة العلاقات الاجتماعية	10	-	%100
7	التخطيط لإتخاذ القرار	5	5	%50

يتضح من جدول (5):

بناءاً على أراء السادة الخبراء تم اختيار الابعاد التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء وحذف الاقل من 70% حتى اصبحت ابعاد مقياس إدارة الذات كالتالى (إدارة الوقت ، إدارة المشاعر والانفعالات ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، الثقة بالنفس) وقد روعي فى تصميم بنوده أن تكون الابعاد واضحة ومباشرة كما وضع فى الحسبان وجه نظر الخبراء حتى الوصل الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (5)

جدول (6)

أراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس (ن = 10)

رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة
	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة%		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة%		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة%	
1	10	-	%100	21	10	-	%100	41	7	3	%70	
2	10	-	%100	22	8	2	%80	42	5	5	%50	
3	6	4	%60	23	10	-	%100	43	10	-	%100	
4	10	-	%100	24	8	2	%80	44	8	2	%80	
5	10	-	%100	25	8	2	%80	45	9	1	%90	
6	10	-	%100	26	9	1	%90	46	8	2	%80	
7	9	1	%90	27	10	-	%100	47	10	-	%100	
8	10	-	%100	28	8	2	%80	48	10	-	%100	
9	8	2	%80	29	7	3	%70	49	7	3	%70	
10	9	1	%90	30	10	-	%100	50	8	2	%80	
11	7	3	%70	31	9	1	%90	51	10	-	%100	
12	9	1	%90	32	8	2	%80	52	8	2	%80	
13	10	-	%100	33	10	-	%100	53	8	2	%80	
14	8	2	%80	34	8	2	%80	54	9	1	%90	
15	10	-	%100	35	8	2	%80	55	10	-	%100	
16	6	4	%60	36	10	-	%100	56	10	-	%100	
17	8	2	%80	37	8	2	%80	57	8	2	%80	
18	8	2	%80	38	7	3	%70	58	10	-	%100	
19	7	3	%70	39	10	-	%100	59				
20	10	-	%100	40	10	-	%100	60				

يتضح من جدول (6):

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس ما بين (70% : 100%) ، وبناءاً على أراء السادة الخبراء تم اختيار العبارات التى حصلت على نسبة 70%

فأكثر من مجموع أراء الخبراء وحذف الاقل من 70% وتم اعادة صـــياغة بعض العبارات وقد روعي فى تصميم بنوده أن تكون العبارات واضحة ومباشرة ويسهل فهمها ولا تحتمل اكثر من معنى وان تكون مرتبطة بالمشكلة نفسها كما وضع فى الحسبان وجه نظر الخبراء حتى الوصل الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (5)

جدول (7)

عدد العبارات المحذوفة والمضافة والمعاد صياغتها فى مقياس إدارة الذات

عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التى تم تعديل صياغتها	عدد العبارات النهائية
58	4	3،16،42،58	2	8،12،13،19،21،25،26،35، 41،47،51	56

رابعا" : إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات :

_ تصحيح المقياس بالنسبة لمقياسى(اللياقة الرقمية ، إدارة الذات)

يجيب الطالب أو الطالبة على عبارات المقياس من خلال بدائل الإجابة الخماسية حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي وذلك على النحو التالي:

1. دائما" (5) درجات
2. كثيرا" (4) درجات
3. احيانا" (3) درجات
4. نادرا" (2) درجتان
5. أبدا" (1) درجة واحدة

_ قامت الباحثة بوضع مقياس اللياقة الرقمية فى صورته النهائية ملحق (3) والتى تتضمن (70) سبعون عبارة ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (70 : 350) درجة .

_ وبالنسبة إلى مقياس إدراة الذات أصبح فى صورته النهائية ملحق (5) والتى تتضمن (56) سبعون عبارة ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (56 : 280) درجة

خامساً : حساب المعاملات العلمية لمقياس .

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

اولاً : المعاملات العلمية لمقياس اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية " إعداد الباحثة " :

أ . الصدق :

لحساب صدق للمقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

تم عرض مقياس اللياقة الرقمية في صورته الأولية على عدد (10) عشرة محكمين من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية في تخصص التربية الرياضية وعلم النفس بهدف التعرف على ارائهم في المقياس من حيث دقه الصياغة اللغوية للمفردات وسلامة المضمون وانتماء العبارات في كل بعد ومدى كفاياتها في تحقيق الهدف الذي وضعها وفى ضوء آراء المحكمين تم إدارج العبارات التى حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء واستبعاد العبارات التى حصل على نسبة أقل من 70% حيث اصبح العدد الكلي للمقياس (70) عبارة

(2) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقة على عينة قوامها (30) ثلاثون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة المنيا الممارسين للألعاب الالكترونية ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (8) ، (9) ، (10) توضح النتيجة على التوالى .

جدول (8)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = 30)

الأبعاد	العبـــارات								
الصحة الرقمية	رقم العبارة	1	2	3	4	5	6	7	8
	معامل الارتباط	0.60	0.59	0.58	0.61	0.52	0.60	0.65	0.59
	رقم العبارة	9	10	11	12	13	14		
	معامل الارتباط	0.53	0.53	0.58	0.44	0.39	0.51		
الاخلاقيات الرقمية	رقم العبارة	15	16	17	18	19	20	21	22
	معامل الارتباط	0.48	0.67	0.57	0.56	0.46	0.68	0.67	0.43
	رقم العبارة	23	24						
	معامل الارتباط	0.73	0.58						
الأمن الرقمى	رقم العبارة	25	26	27	28	29	30	31	32
	معامل الارتباط	0.65	0.69	0.63	0.66	0.63	0.63	0.68	0.62
	رقم العبارة	33	34	35	36	37	38	39	40
	معامل الارتباط	0.69	0.63	0.69	0.72	0.69	0.62	0.58	0.65
	رقم العبارة	41	42						
	معامل الارتباط	0.67	0.65						
الاجتماع الرقمى	رقم العبارة	43	44	45	46	47	48	49	50
	معامل الارتباط	0.51	0.72	0.69	0.71	0.66	0.63	0.41	0.70
	رقم العبارة	51	52	53	54				
	معامل الارتباط	0.69	0.68	0.67	0.64				
التكنولوجيا الرقمية	رقم العبارة	55	56	57	58	59	60	61	62
	معامل الارتباط	0.56	0.61	0.56	0.50	0.66	0.51	0.52	0.50
	رقم العبارة	63	64	65	66	67	68	69	70
	معامل الارتباط	0.54	0.54	0.50	0.62	0.48	0.64	0.68	0.67

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (8) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إلية ما بين (0.39 : 0.73) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس جدول (9).

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.52	15	0.51	29	0.62	43	0.52	57	0.49
2	0.50	16	0.56	30	0.57	44	0.54	58	0.49
3	0.45	17	0.58	31	0.55	45	0.55	59	0.50
4	0.42	18	0.55	32	0.50	46	0.60	60	0.49
5	0.42	19	0.41	33	0.60	47	0.53	61	0.49
6	0.48	20	0.46	34	0.57	48	0.62	62	0.43
7	0.51	21	0.44	35	0.62	49	0.44	63	0.44
8	0.48	22	0.50	36	0.57	50	0.59	64	0.51
9	0.45	23	0.55	37	0.64	51	0.64	65	0.46
10	0.44	24	0.54	38	0.56	52	0.54	66	0.60
11	0.48	25	0.59	39	0.56	53	0.62	67	0.49
12	0.48	26	0.63	40	0.54	54	0.55	68	0.54
13	0.40	27	0.58	41	0.51	55	0.56	69	0.57
14	0.58	28	0.62	42	0.55	56	0.46	70	0.53

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (9) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.40 : 0.64) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (10)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

م	الابعاد	معامل الارتباط
1	الصحة الرقمية	0.86
2	الاخلاقيات الرقمية	0.85
3	الأمن الرقمى	0.89
4	الاجتماع الرقمى	0.87
5	التكنولوجيا الرقمية	0.89

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (10) ما يلي :

ـ تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.85 : 0.89) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب ـ الثبات :

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (30) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 30)

الأبعاد	معامل الفا
الصحة الرقمية	0.74
الاخلاقيات الرقمية	0.75
الأمن الرقمى	0.76
الاجتماع الرقمى	0.77
التكنولوجيا الرقمية	0.74
الدرجة الكلية	0.86

يتضح من جدول (11) ما يلي :

ـ تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (0.74 : 0.86) وهى معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثانياً : المعاملات العلمية لمقياس إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية " إعداد الباحثة " :

أ ـ الصدق :

لحساب صدق للمقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

تم عرض مقياس إدارة الذات في صورتة الأولية على عدد (10) عشرة محكمين من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية في تخصص التربية الرياضية وعلم النفس بهدف التعرف على آرائهم في المقياس من حيث دقه الصياغة اللغوية للمفردات وسلامة المضمون وانتماء العبارات في كل بعد ومدى كفاياتها في تحقيق الهدف الذي وضعها، وفى ضوء آراء المحكمين

تم إدارج العبارات التى حصـــلت على نســـبة 70% فأكثر من مجموع أراء الخبراء واســـتبعاد العبارات التى حصل على نسبة أقل من 70% حيث اصبح العدد الكلي للمقياس (56) عبارة

(2) صدق الاتساق الداخلي :

لحســـاب صـــدق الاتســـاق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (30) ثلاثون طالب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصـلية للبحث من طلاب جامعة المنيا الممارســـين للألعاب الالكترونية ، وتم حســـاب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حســـاب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (12) ، (13) ،(14) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (12)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = 30)

الابعاد	العبـــارات								
إدارة الوقت	رقم العبارة	1	2	3	4	5	6	7	8
	معامل الارتباط	0.58	0.50	0.51	0.60	0.68	0.66	0.41	0.57
	رقم العبارة	9	10	11	12	13	14		
	معامل الارتباط	0.80	0.50	0.66	0.52	0.67	0.53		
إدارة العلاقات الاجتماعية	رقم العبارة	15	16	17	18	19	20	21	22
	معامل الارتباط	0.70	0.63	0.45	0.68	0.56	0.56	0.72	0.66
	رقم العبارة	23	24	25	26	27			
	معامل الارتباط	0.68	0.74	0.53	0.66	0.66			
إدارة الانفعالات	رقم العبارة	28	29	30	31	32	33	34	35
	معامل الارتباط	0.73	0.68	0.62	0.68	0.60	0.58	0.72	0.66
	رقم العبارة	36	37	38	39	40	41	42	
	معامل الارتباط	0.69	0.63	0.57	0.55	0.55	0.56	0.58	
الثقة بالنفس	رقم العبارة	43	44	45	46	47	48	49	50
	معامل الارتباط	0.57	0.64	0.65	0.58	0.67	0.64	0.63	0.62
	رقم العبارة	51	52	53	54	55	56		
	معامل الارتباط	0.54	0.46	0.58	0.46	0.58	0.59		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (12) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إلية ما بين (0.41 : 0.80) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس جدول (13).

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.41	15	0.58	29	0.60	43	0.56
2	0.47	16	0.48	30	0.58	44	0.54
3	0.40	17	0.51	31	0.58	45	0.57
4	0.44	18	0.65	32	0.59	46	0.43
5	0.51	19	0.58	33	0.49	47	0.54
6	0.51	20	0.56	34	0.57	48	0.58
7	0.42	21	0.59	35	0.57	49	0.58
8	0.47	22	0.60	36	0.57	50	0.58
9	0.67	23	0.60	37	0.51	51	0.52
10	0.55	24	0.67	38	0.59	52	0.52
11	0.62	25	0.54	39	0.53	53	0.49
12	0.56	26	0.52	40	0.55	54	0.44
13	0.56	27	0.55	41	0.48	55	0.52
14	0.46	28	0.52	42	0.63	56	0.49

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (13) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.40 : 0.67) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (14)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

م	الابعاد	معامل الارتباط
1	إدارة الوقت	0.85
2	إدارة العلاقات الاجتماعية	0.90
3	إدارة الانفعالات	0.89
4	الثقة بالنفس	0.90

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (14) ما يلي :

ـ تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.85 : 0.90) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب ـ الثبات :

لحســـاب ثبات المقياس قامت الباحثة باســـتخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (30) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصـــلية ، والجدول التالي (15) يوضح ذلك .

جدول (15)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 30)

الأبعاد	معامل الفا
إدارة الوقت	0.75
إدارة العلاقات الاجتماعية	0.77
إدارة الانفعالات	0.75
الثقة بالنفس	0.76
الدرجة الكلية	0.86

يتضح من جدول (15) ما يلي :

ـ تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (0.75 : 0.86) وهى معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس .

المعالجات الإحصائية :

ـ النسبة المئوية .

ـ معامل الارتباط .

ـ معامل الفا لكرونباخ .

ـ تحليل الانحدار .

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (0.05) ، كما استخدم برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

تطبيق البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2023/11/1م إلى 2020/11/18م على عينة قوامها (30) ثلاثون طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة المنيا الممارسين للألعاب الالكترونية للتعرف على مدى مناسبة المقاييس من حيث الصياغة ومدى فهم العينة لتعليمات التطبيق ووضوح العبارات ومدى فهم تعليمات وعبارات المقياس للعمل ، وقد أسفرت تلك الدراسة عن مناسبة هذه الأداة للتطبيق على العينة قيد البحث .

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من(26 : 27) نوفمبر2023م على عينة قوامها (90) طالب وطالبة من طلاب الجامعات المصرية المشاركين في بطولة الالعاب الالكترونية للدورة الرياضية للجامعات المصرية والمعاهد العليا .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة الرقمية وإدارة الذات لدى الطلاب الممارســـين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية.

جدول (16)

معاملات الارتباط بين اللياقة الرقمية بإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية (ن = 90)

اللياقة الرقمية	إدارة الذات				
	إدارة الوقت	إدارة العلاقات الاجتماعية	إدارة الانفعالات	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية للمقياس
الصحة الرقمية	**0.41	**0.51	**0.42	**0.53	**0.51
الاخلاقيات الرقمية	**0.35	**0.47	**0.36	**0.50	**0.45
الأمن الرقمى	**0.47	**0.60	**0.49	**0.61	**0.59
الاجتماع الرقمى	**0.50	**0.61	**0.52	**0.62	**0.61
التكنولوجيا الرقمية	**0.36	**0.51	**0.37	**0.52	**0.48
الدرجة الكلية للمقياس	**0.48	**0.62	**0.50	**0.64	**0.61

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.159 (0.01) = 0.208

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مســـتوي (0.01)

يتضح من جدول (16) ما يلي :

_ توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـائياً بين الصـحة الرقمية للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـــائياً بين الاخلاقيات الرقمية للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـائياً بين الأمن الرقمى للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـــائياً بين الاجتماع الرقمى للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـــائياً بين التكنولوجيا الرقمية للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ توجد علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصـــائياً بين الدرجة الكلية للياقة الرقمية وكل من أبعاد إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس ، والدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ وقد تعزو الباحثة هذه العلاقة الارتباطية إلى ان المواطن الرقمي الجيد يتمتع بأخلاق عامة تدفعه إلى الاسـتخدام الأمثل والمناسـب للتكنولوجيا على وجه العموم مما يجعله مواطنا" سـويا" صـالحا" للمجتمع قادرا على إدارة ذاته ووقته والتخطيط لحياته بما يناسب الواقع الذي يعيشـه ، حيث ان الفرد القادر على ادارة ذاتـه ومراقبتها وضـــبطها وتقويمها عند التعامل الفعال مع التكنولوجيا يجعله ذلك قادرا على الوصـول إلى الاسـتخدام الآمن للشـبكة العنكبوتية اينما وجد

وفي أي زمان ومكان باعتبارها جزءا" من منظومتة القيمية والتربوية التي تعلمها في اســـرته ومدرسته .

_ كما ان هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة " رشاد احمد حسن " (2017) (12) فى ان ادارة الفرد لذاته بطريقه فعالة تدفعه إلى الوصول إلى مركز ضبط داخلي يعتمد فيه على نفسه ويتحكم بقراراته وسلوكياته كلما دفعه ذلك إلى توكيد ذاته فلا يستطيع احد التأثير السلبي عليه ويسهم بنفس الوقت في تنميه صلابته النفسية ويجعله يتحكم فى نفسه في اوقات الضعف مما يؤثر ايجابيا" في تنمية سلوكه نحو المواطنة الرقمية الفعالة ، كما ان العلاقة بين إدارة الذات والمواطنة الرقمية هي علاقة طردية متبادلة فحينما تزيد مهارة الفرد في استخدام التكنولوجيا بطريقه فعالة سينعكس ذلك على إدارته لذاته بشكل فعال والعكس صحيح .

<u>الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :</u>

يمكن التنبؤ بإدارة الذات من خلال اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارســـين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

جدول (17)

تحليل الانحدار بين اللياقة الرقمية وإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية (ن = 90)

البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
اللياقة الرقمية	0.61	0.37	50.62	0.58	0.61	**50.85	**7.13

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (17) :

الخطوة الأولي :

يمكن التنبؤ بإدارة الذات من خلال اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارســـين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (0.61) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (0.37) وذلك بنسبة إسهامهم (37%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (50.85)

وهي دالة عند مستوى (0.01) ، وبالتالي يمكن التنبؤ بإدارة الذات في ضوء اللياقة الرقمية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

إدارة الذات = 50.62 + 0.58 (درجات العينة علي اللياقة الرقمية)

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية يعتبر من المؤشرات الهامة للتنبؤ بإدارة الذات ، لما للياقة الرقمية القدرة علي الاستخدام الامثل والمناسب للتكنولوجيا وتطبيقاتها المتنوعة واتباع قواعد السلوك والمعايير الاخلاقية في التعامل مع المجتمع الرقمي الافتراضي ، وتوجيه مشاعره وافكاره وإمكاناته نحو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، وتنمية قدرته الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بنجاح وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارات العمل تحت الضغوط ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارتها ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف المختلفة والطارئة ، بمعنى أن الطالب هنا يعبر عن مشاعره بطريقة ذكية وناضجة تعكس ذكاءه المعرفي أو ذكاءه الثقافي والذي له أكبر الأثر في توافقه وادائه مع المجتمع المحيط ، وهذا يتشابه مع توصلت إليه دراسة "أحمد سمير" (2020) من امكانية التنبوء بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال إدارة الذات وكذلك دراسة "انتصار ابراهيم " (2020) من امكانية التنبوء بالكفايات المهنية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية من خلال إدارة الذات ،ودراسة " سلام احمد " (2022) امكانية التنبوء بدافعية الاتقان لدى طلاب الجامعة من خلال ادارة الذات ، دراسة شيماء ابراهيم (2021) امكانية التنبوء بالتوافق المهنى من خلال إدارة الذات ، ودراسة " مروة محمد" (2021) امكانية التنبوء بانماط الشخصية من خلال مهارات إدارة الذات لدى طلاب الجامعة.

<u>الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :</u>

توجد أبعاد للياقة الرقمية تؤثر علي إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

جدول (18)

تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد اللياقة الرقمية إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية (ن = 90)

رقم الخطوة	البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
1	الاجتماع الرقمي	0.61	0.37	81.09	2.79	0.61	**51.97	**7.21
2	الأمن الرقمي	0.66	0.44	42.64	1.82 1.20	0.40 0.34	**34.05	**3.84 **3.24

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (18) :

الخطوة الأولي :

ـــ إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال بعد (الاجتماع الرقمي) من أبعاد اللياقة الرقمية ، حيث جاء بعد (الاجتماع الرقمي) في الترتيب الأول من حيث إســـهامه في إدارة الذات ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (0.61) وهي تمثل إســـهام المتغيرات المســـتقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (0.37) وذلك بنسبة إسهامهم (37%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (51.97) وهي دالة عند مســـتوى (0.01) ، وبالتالي يمكن التنبؤ بإدارة الذات في ضـــوء بعد (الاجتماع الرقمي) من أبعاد اللياقة الرقمية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

إدارة الذات = 81.09 + 2.79 (درجات العينة علي بعد الاجتماع الرقمي)

الخطوة الثانية :

ـ إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال بعد (الأمن الرقمي) من أبعاد اللياقة الرقمية ، حيث جاء بعد (الأمن الرقمي) في الترتيب الثاني من حيث إســـهامه في اللياقة الرقمية ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (0.66) وهي تمثل إسـهام المتغيرات المسـتقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (0.44) وذلك بنسبة إسـهامهم (44%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (34.05) وهي دالة عند مستوى (0.01) ، وبالتالي يمكن التنبؤ بإدارة الذات في ضوء بعدي (الاجتماع الرقمي ، الأمن الرقمي) من أبعاد اللياقة الرقمية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

إدارة الذات = 42.64 + 1.82 (درجات العينة علي بعد الاجتماع الرقمي) + 1.20 (درجات العينة علي بعد الأمن الرقمي)

وتعزو الباحثة ذلك إلي ان بعد " الاجتماع الرقمي " والذي يعني القيم المتعلقة بتوسيع شبكة علاقات المراهق الاجتماعية والتواصل الإيجابي بمشاركة الأفراد للبيانات والمعلومات والتعليقات والصور والفيديوهات بحرية مرتبطة بالمسئولية في استخدامها في عالمه الافتراضي مهما تباعد الأماكن واختلف الأوقات ، وتمكن الأفراد الاجتماع في الوقت الحقيقي والتحدث والمشاركة في النقاشات وعرض العروض التقديمية والمستندات والمشاركة في العمل الجماعي عبر الإنترنت.

وهذا ما اشارت إليه " مروة نجيب " (2021) ان العلاقة الموجبة بين نمط الشخصية الطالب (الانبساطي) ومهارات إدارة الذات قد ترجع إلى قدرته على إدارة العلاقات الاجتماعية والتي تحتاج إلى قدر من الانبساطية والتي تتطلب ان يكون لدى الفرد مهارات اجتماعية ، وهذا ماتوصلت إليه الباحثة بعد " الاجتماع الرقمى" فى اللياقة الرقمية له أثر فى التنبؤ بمهارات إدارة الذات ، كما أشارت " "مروة نجيب" فكلما كان نمط شخصية الطالب الانطوائى مرتفعة كلما انخفضت مهارات إدارة الطالب لذاته وذلك لما تتميز به الشخصية الانطوائية من تحفظ قد يعيق الفرد على بعض مهارات إدارته لذاته كإدارة علاقاتة الاجتماعية وتواصله مع من حولة سواء في الدراسة والصدقات والعمل .

كما ان بعد " الأمن الرقمي " والذي يعني القدرة علي اتخاذ الاحتياطات اللازمة لضمان السلامة الشخصية وأمن الشبكة واتخاذ كافة التدابير اللازمة للوقاية والحماية والآمان في العالم الرقمي وحماية الخصوصية والمعلومات الشخصية من خلال توخى الحذر بشأن مشاركة المعلومات الشخصية عبر الإنترنت ، ولتجنب تتبع أو محاولة وصول الآخرين لحساباته وأسراره ، ومن هنا يتضح أهمية المهارات بين الأشخاص والقدرة على الانسجام بينهم بفاعلية وقد ساهم كل هذا في تحقيق إدارة الذات لديهم في جميع ابعاده سواء(إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاجتماعية ، إدارة الانفعالات ، الثقة بالنفس) .

الفرض الرابع : ينص الفرض الرابع على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين الطلبة والطالبات في اللياقة الرقمية وإدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

جدول (19)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية (ن = 90)

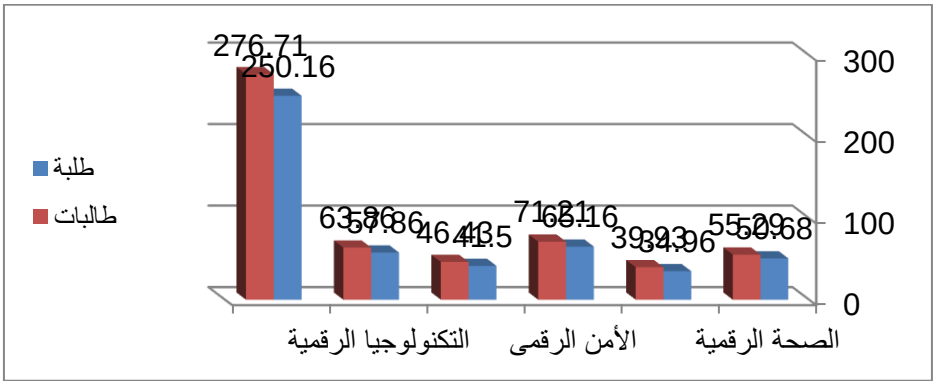
اللياقة الرقمية	طلبة (ن= 76)		طالبات (ن = 14)		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الصحة الرقمية	50.68	4.62	55.29	1.82	**3.66
الاخلاقيات الرقمية	34.96	4.57	39.93	2.95	**3.91
الأمن الرقمي	65.16	6.10	71.21	1.76	**3.67
الاجتماع الرقمي	41.50	4.65	46.43	2.56	**3.85
التكنولوجيا الرقمية	57.86	5.59	63.86	2.32	**3.94
الدرجة الكلية للمقياس	250.16	21.90	276.71	7.05	**4.48

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.00 (0.01) = 2.66

*** دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)**

يتضح من جدول (19) ما يلي :

ـــ توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية وفي جميع الابعاد لصالح الطالبات وتعزو الباحثة ذلك إلى ان الطالبات اكثر حرصا فى التعاملات التكنولوجية عن الطلبة ولانهم يخافون على انفسهن من المخاطر الالكترونية وخوفهم على ســـمعتهم لذلك فهم أكثر حيطة ووعى باللياقة الرقمية بالاضـــافة إلى ما تتمتع به الإناث بفطرتها من رقة وآداب فى التعامل مع التكنولوجيا ، ويتفق ذلك مع نتائج كلا من " إيمان احمد " (2022) ، " فاطمة محمد " (2020) والتى اوضـــحت وجود فروق فى مستوى الوعى باللياقة الرقمية تبعا" لنوع الجنس .



رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في مقياس اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

جدول (20)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية (ن = 90)

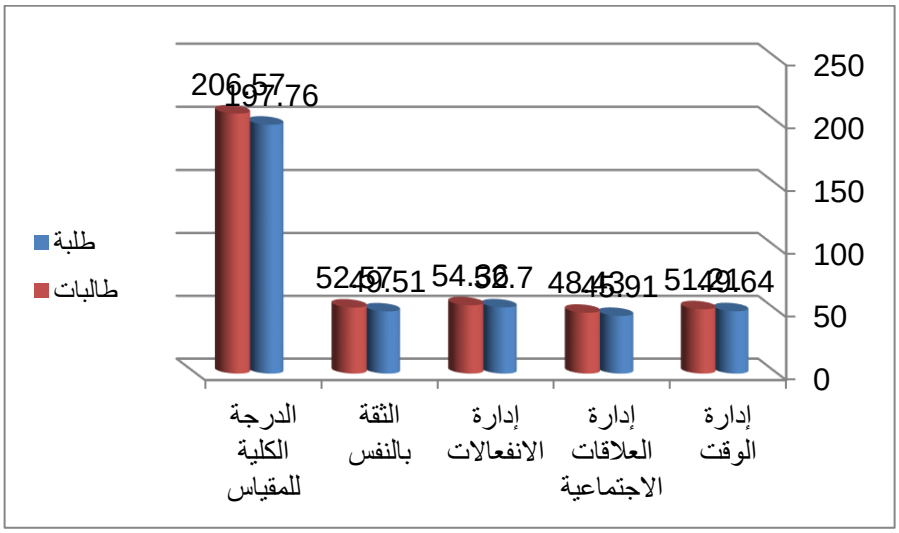
إدارة الذات	طلبة (ن= 76)		طالبات (ن = 14)		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
إدارة الوقت	49.64	6.12	51.21	3.51	0.93
إدارة العلاقات الاجتماعية	45.91	5.70	48.43	5.43	1.53
إدارة الانفعالات	52.70	6.69	54.36	4.25	0.89
الثقة بالنفس	49.51	5.76	52.57	4.89	1.86
الدرجة الكلية للمقياس	197.76	22.46	206.57	15.52	1.40

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.00 (0.01) = 2.66

*** دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)**

يتضح من جدول (20) ما يلي :

ـــ توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصـــرية ، وتعزو الباحثة ذلك ان كلا الجنســـين لديهم نفس المهارات فى إدارة الذات وهذا يختلف مع دراســة " فاطمة ابو مفتاح "(2020) ، " ســلام أحمد " (2022) والتى اوضحت ان هنالك فروق بين الطلاب والطالبات فى إدارة الذات لصالح الطالبات .



رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في مقياس إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

_ وجود توجد علاقة ارتباطية موجبة بين (اللياقة الرقمية) و(إدارة الذات) حيث كلما زادت درجة اللياقة الرقمية كلما زادت درجة إدارة الذات لدى الطلاب الممارســـين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية .

_ إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من خلال اللياقة الرقمية لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية

_ وجود أبعاد للياقة الرقمية (الاجتماع الرقمى ، الآمن الرقمى) تؤثر علي إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في اللياقة الرقمية لصالح الطالبات بينما توجد فروق غير دالة إحصائيا" فى إدارة الذات لدى الطلاب الممارسين للألعاب الإلكترونية بالجامعات المصرية.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- إنشاء خدمة أو تطبيق رقمى ترسل رسائل نصية اسبوعية عن اتيكيت التعامل مع المجتمعات الإفتراضية عبر ارقام التليفونات المختلفة لأفراد المجتمع .

_ إطلاق قوافل توعوية وإرشادية لربوع الريف المصرى للتوعية بمخاطر الانترنت واتيكيت التعامل مع التكنولوجيا الرقمية .

_ إدارج مفاهيم ومعارف تتعلق " الإتيكيت الرقمى " ضمن المقررات والمناهج الدراسية لمراحل التعليم المختلفة مما ينعكس بالإيجاب على وعيهم الرقمى وحمايتهم من مخاطر التكنولوجيا وتطبيقاتها

_ عمل ندوات تثقيفية لتوعية الأسرة بضرورة الاهتمام بممارسة الابناء لإتيكت التكنولوجيا الرقمية بهدف حمايتهم من المخاطر التى تهدد آمنهم وسلامتهم الأسرية .

_ وضع قيم الإتيكيت الرقمى فى برامج التنمية المهنية وبرامج إعداد المعلمين فى جميع التخصصات والمراحل التعليمية .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١_ ابراهيم رمضان : اسس ومهارات ادارة الذات وصناعة التغيير والنهضة، عالم الكتب ، 2014م

٢_ احمد سمير عوض ونجلاء فتحي وشيرين محمد: ادارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور، مجله كلية التربية، عدد31 جامعة بورسعيد 2020م .

٣_ الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات : تقرير موجز عن مؤشرات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات عدد شهري، جمهوريه مصر العربية، فبراير، 2020م

٤- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء: نشرة مجلة احصاء مصر ،اصدارات نصف سنوية 2021 م

٥- انتصار ابراهيم شعبان: اسهام مهارات ادارة الذات في التنبؤ بالكفايات المهنية لدى طلابي الخدمة الاجتماعية المتدربين بالمجال التربوي ، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، عدد (64)جامعة عين شمس 2020م

٦- ايمان احمد سيد: فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي المراهقين بآداب اللياقة الرقمية في التعامل مع المجتمعات الافتراضية ، بحث منشور ، عدد 70 ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة، 2022م

٧- بثينة بنت محمد حسين : فاعلية برنامج قائم على التعلم المدمج في تنمية مهارات المواطنة الرقمية لدى الطالبات المعلمات برياض الاطفال، بحث منشور، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، جامعه بني سويف، 2021م

٨- تيسير محمد احمد: درجة ممارسة مديري المدارس في تربية البادية الشمالية الشرقية للقيادة المتسامية وعلاقتها بمستوى ادارة الذات لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أل البيت ،الاردن، 2023م

٩- حياة سنوسي : الثقافة الرقمية " قراءة تحليلية في المفهوم وعوامل اكتسابها" ، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية ، عدد (2) ، الجزائر، 2022م

١٠- خالد صالح يحيى: تأثير الالعاب الإلكترونية على الاطفال وسبل الوقاية من الاثار السلبية الناتجة عنها ، بحث منشور، المؤتمر الدولي للألعاب الإلكترونية وتأثيرها على الطفل في ظل جائحه كورونا، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية ، برلين، 2020م

١١- رشا عبد التواب : بناء مقياس اللياقة الرقمية للشباب الجامعي، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، عدد (9)، جامعة الفيوم، 2020م

١٢- رشاد احمد حسن : فاعلية برنامج ارشادي متعدد النماذج في تنمية المواطنة الرقمية وتحسين مستوى ادارة الذات لدى طلبة الصف العاشر، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة مؤتة ، 2017م

١٣- سلام احمد عنجر، منال صبحي مهدي : ادارة الذات وعلاقتها بدافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،عدد(148)، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٢٢م.

١٤- سماح جودة علي وهبة : القيم الأخلاقية الرقمية في ظل التعايش مع جائحة كورونا وعلاقتها بإدارة وقت الفراغ للشباب الجامعي ، المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية ، بحث منشور ، مجلد (16)عدد (14) ، جامعة طنطا ، 2021م.

١٥- شيخه عبد الله البريكي : تصور مقترح لدور الجامعات في تطوير وعي الطالبات بالمواطنة الرقمية في ضوء متطلبات العصر الرقمي وتحدياته، بحث منشور، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، جامعه بيشة ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠٢٢م .

١٦- شيماء ابراهيم حشيش: مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية ، بحث منشور ، مجلة الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ،عدد (232) ، جامعة عين شمس، 2021م.

١٧- صالح المحرزي: ادارة الذات وفن قيادة الاخرين ، عالم الثقافة ، ٢٠١٩م .

١٨- عبد الرحمن بن جيدع : وحده تعليمية مقترحة قائمة على المعايير الوطنية في مجال التقنيات الرقمية وفاعلتيها في تنمية المواطنة الرقمية لطلاب المرحلة الثانوية، بحث منشور ، مكتب التربية العربي لدول الخليج، عدد (168) ، القصيم، 2023م .

١٩- عديلة عبد الحميد عبد الوهاب: فاعلية نموذج بنائي في تنمية المهارات الاجتماعية وبعد قيم المواطنة الرقمية لدى تلاميذ مرحلةالطفولة المبكرة، بحث منشور، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، جامعة عين شمس، 2022م .

٢٠- محمد الصيرفي : ادارة الذات ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية، 2012م .

٢١- محمد بن معيض ، محمد بن سويعد : درجة الوعى بعناصر المواطنة الرقمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، بحث منشور ، المجلة العربية للتربية النوعية، عدد (23) ، مصر، 2022م.

٢٢- محمود هلال عبد الباسط: الثقافة الرقمية للأبناء بين الرفاهية والحتمية في العصر الرقمي رؤيه تربوية ، مجلة كلية التربية، مجلد (1) عدد (95) ، جامعة سوهاج، 2022م.

٢٣- مروه محمد نجيب: انماط الشخصية وعلاقتها بمهارات ادارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، بحث منشور، مجلة ريحان النشر العلمي ، مركز فكر للدراسات والتطوير ، جامعه حلوان ، ٢٠٢١م .

٢٤- مريم القحطاني: بناء مقياس لقيم المواطنة الرقمية لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية ، مجلد (47) عدد (4) ، الجامعة الاردنية ، 2020م.

٢٥- منه الله محمد ابو ليهان : الاخلاقيات الرقمية اثر جائحه كوفيد 19 من منظور طلاب كلية التربية النوعية جامعه دمياط، بحث منشور، المجلة التربوية ، مجلد (2) عدد (89)، جامعة اسيوط ، ٢٠٢١م .

٢٦- مها علي ابراهيم ،خالد بن حسين : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مهارات المواطنة الرقمية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية، 2023م.

٢٧- نشوى عبد الخالق: برنامج قائم على الألعاب الإلكترونية لتنمية مهارات المواطنة الرقمية في مرحله الطفولة المبكرة في ضوء معايير التكنولوجيا بالقرن الحادي والعشرين ، بحث منشور ، مجلة الطفولة والتربية، مجلد (12) عدد (41) ، جامعة الإسكندرية، 2020م

٢٨- هويدا حنفي محمود: مقياس ادارة الذات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، ٢٠١٣م .

٢٩- يحيى مبارك خطاطبة : مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،عدد (54) ، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية ، 2019م .

30_ يوسف عوض الأسمرى : آثار الألعاب الالكترونية على الأطفال ، مقالة فى جريدة اليوم ، عدد(14977) ، 2014م .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

31- Avcioglu,H. The Effectiveness Of The Orograms Based On self Management Strategies In Acquisitoin Of social Skills by The Children With Intellectual Disabilities,Educational Consultancy and Research Center,12(1),(2012).

32_ Buchanan,L,Kelly,B,yeatman,H.The Risk Of Digital Marketing Of Unheathy Commodities On teens ,Asystematic Review of Risks and Prevention Nutrients ,20 (10),p2 (2020)

33-Ercoskun,M.Adaptation of self control and self ,Management scal (SCMS) into Turkish culture Astudy on Reliability and Validity,Education, Science Theory &Practice.vol.(16).No(4) (2016)

34- Halland,L.,M.ThePerceptions of Digital Citizenship in Carson,Newman University (2017)

35- Lupianez,Villanova,F .Risks Of Digital Marketing Through Social Media, On line Gameand Mobilo Applications on Teens Behavior and ways of Prevention ,M Athesis,Budapest University (2020).

36_ Walrave,M,Heirman,W.Adolescents and Digital Marketing ,Risks and Oppertunities,Children &Society,23(8) (2020)

ثالثا" : مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية :

https://kau.edu.sa/Files/12510/Researches/71128_44101.pdf

https://www.moe.gov.sa/en/aboutus/aboutministry/RPRLibrar