

تنظيم الذات وعلاقته باستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى

طلاب الجامعة^١

تسنيم عصام الدين *

فيرينا يوحنا فؤاد^٢

ملخص

هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات ومكوناته الفرعية لدى عينة من طلاب الجامعة، من خلال دراسة الفروق في درجة تنظيم الذات ومكوناته بين أصحاب نمط الاستخدام النشط وأصحاب نمط الاستخدام السلبي لمنصات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى دراسة الفروق في تنظيم الذات ومكوناته حسب كثافة الاستخدام. تكونت عينة الدراسة من ١٠٨ فرد (٤٨ ذكور، ٦٠ إناث) في المدى العمري من ١٨ - ٢٥ سنة (متوسط = ٢١.٢١ سنة، وانحراف معياري = ١.٣ سنة). تم تطبيق استبيان لقياس نمط وكثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي، ومقياس لتنظيم الذات من إعداد الباحثات. وكشفت النتائج أنه لا توجد فروق دالة جوهرية بين طلاب الجامعة ذوي نمط المشاركة السلبية وذوي نمط المشاركة النشطة في استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات ومكوناته (المعرفي والوجداني والسلوكي). بينما توجد فروق دالة جوهرية في درجة تنظيم الذات الكلية والدرجة على المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي كل على حدة بين فئات كثافة الاستخدام، حيث أظهرت النتائج تفوق المستخدمين بكثافة معتدلة من ٢-٤ ساعات يوميا في تنظيم الذات ومكوناته الفرعية عن باقي الفئات.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الذات - منصات التواصل الاجتماعي - طلاب الجامعة

^١ أُجري هذا البحث ضمن مقرر البحث التطبيقي لطلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة القاهرة، وشارك به مجموعة من الطلاب هم: فاطمة محمد (إدخال البيانات وإجراء الإحصاء)، آية محمد، نادين ماجد، مروة طارق، هاجر عبد الناصر (إجراء مسح بحثي عن الدراسات السابقة).

* مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة القاهرة.

^٢ قسم علم النفس كلية الآداب جامعة القاهرة.

Self-regulation in relation to Social Media Use among University Students¹

Tasneem Essam El-Din*
Verina Yohanna Fouad²

Abstract:

The present study aimed to explore the relationship between social media use and self-regulation, and its subcomponents, among a sample of university students. This was achieved by examining the differences in self-regulation and its components between individuals with an active usage pattern and those with a passive usage pattern of social media platforms. Additionally, the study investigated differences in self-regulation and its components based on usage intensity.

The study sample consisted of 108 individuals (48 males, 60 females) aged between 18 and 25 years ($M = 21.21$ years, $SD = 1.3$ years). A questionnaire was administered to assess the pattern and intensity of social media use, and a self-regulation scale developed by the researchers.

The results revealed no significant differences in the overall self-regulation score or its cognitive, emotional, and behavioral components between university students with a passive participation pattern and those with an active participation pattern in social media use. However, significant differences were found in overall self-regulation and its cognitive, emotional, and behavioral components across different usage intensity groups. The findings indicated that individuals who used social media at a moderate intensity (2–4 hours per day) exhibited better self-regulation and its subcomponents compared to other groups.

Keywords: Self-regulation - Social media platforms - University students

¹This study was conducted as part of the applied research course for fourth-year students in the Psychology Department at the Faculty of Arts, Cairo University. A group of students participated in it: Fatima Mohamed (data entry and statistical analysis), Aya Mohamed, Nadine Maged, Marwa Tarek, and Hajar Abdel Nasser (conducting a research survey of previous studies).

* Lecturer of Psychology, Faculty of Arts, Cairo University.

² Department of Psychology, Faculty of Arts, Cairo University.

مقدمة

تهدف الدراسة الراهنة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي ودرجة تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال دراسة الفروق في درجة تنظيم الذات بين ذوي نمط الاستخدام النشط وذوي نمط الاستخدام السلبي لمنصات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى دراسة الفروق في تنظيم الذات حسب كثافة الاستخدام لدى عينة الطلاب.

ترجع أهمية الدراسة الراهنة إلى الانتشار الواسع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فوفقاً لأحدث إحصائيات موقع داتا ريبورتال^١ للإحصاءات لعام ٢٠٢٤ بلغ عدد مستخدمي الإنترنت ٨٢.٠١ مليون مستخدم للإنترنت في مصر في بداية عام ٢٠٢٤، بنسبة انتشار ٧٢.٢ %. بينما بلغ عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي ٤٥.٤٠ مليون مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي في يناير ٢٠٢٤، بما يعادل ٤٠.٠ % من إجمالي السكان.

أصبحت ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي سلوكاً يستهلك معظم وقت الإنسان في يومنا هذا وخصوصاً فئة المراهقين والشباب، كما أنها منتشرة وبشكل متزايد في عموم المجتمعات الإنسانية. ومع تطور التكنولوجيا وانتشار الإنترنت، تغير شكل التواصل بين الأفراد، فتحول التواصل من الحديث وجهًا لوجه أو عبر الهاتف إلى التواصل برسائل نصية، وبدلاً من معرفة أخبار الآخرين بطريقة شخصية منهم مباشرة، صرنا نتابع أخبار الآخرين عبر منشوراتهم على منصات التواصل الاجتماعي (Walther, 1996).

في بداية استخدام منصات التواصل الاجتماعي كان الأفراد يهتمون بمشاركة الأخبار والمستجدات مع الآخرين، ومشاركة يومياتهم والتفاعل الإيجابي مع ما يشاركه الآخرون، أي أنهم كانوا يتسمون بالنمط الإيجابي في

1) <https://datareportal.com/reports/digital-2024-egypt>

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث يُشير نمط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإيجابي النشاط إلى الاستخدام النشط لوسائل التواصل الاجتماعي في التفاعل مع الآخرين.

ولكن من جهة أخرى تحول أسلوب بعض المستخدمين لمنصات التواصل الاجتماعي من مشاركة الأخبار والمستجدات إلى استهلاك المحتوى والمتابعة في صمت وسلبيه لكل ما يدور حول العالم فيما يسمى بالاستخدام السلبي للتواصل الاجتماعي. ويُشير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي السلبي إلى النمط السلوكي للتصفح واستهلاك المعلومات فقط دون أي محاولات لتوفير اتصال اجتماعي مع الآخرين. ويشمل ذلك بعض الأنشطة السلبيه مثل التمرير¹ عبر الأخبار والمنشورات دون التعليق أو التفاعل مع الآخرين، فأصبحت جميع الأخبار، الجيد منها والسيء، على بعد ضغط زر من الفرد، يتابع ويتسهلك كل تلك المعلومات دون التفريق عما بداخله (Chen et al., 2016).

ومن هنا يُمكن القول أن استخدام منصات التواصل الاجتماعي له وجهان، يتمثل الوجه الأول في الاستخدام الإيجابي النشاط لمنصات التواصل الاجتماعي كوسيلة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وعلى جانب آخر يظهر الاستخدام السلبي لمنصات التواصل الاجتماعي والذي يتمثل في التصفح السلبي الذي يستهلك الوقت والمشاعر دون القدرة على تنظيم هذا الاستخدام.

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الراهنة حيث تهدف للكشف عن العلاقة بين أنماط استخدام التواصل الاجتماعي الإيجابي والسلبي والقدرة على تنظيم الذات لدى الأفراد مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي. ويعرف تنظيم الذات أنه محاولة متعمدة للتعديل والتقويم والتحكم في الأفعال وردود الأفعال في اتجاه أكثر تأقلمًا وتكيفًا مع مطالب البيئة ومطالب الفرد. وهذا المفهوم يغطي مختلف

1 Scrolling

أبعاد حياة الفرد فهو يتضمن مكوناً معرفياً يتضمن العمليات المعرفية المتضمنة في التخطيط واتخاذ القرار وحل المشكلات وتكوين المفاهيم والمعايير الشخصية والإرادة (Baumeister, 2004)، ومكوناً وجدانياً يتضمن الجوانب الانفعالية والدافعية للتنظيم وما يتضمنه من الانتباه للمثيرات الوجدانية وتقييم تأثيراتها الوجدانية على الفرد (Gross, 1998)، ومكوناً سلوكياً يشير إلى السلوك العمدي الموجه نحو هدف معين بناء على التقييم والاختيار وتحسين الأداء والتعويض والمثابرة والاستمرار في السلوك حتى الوصول للهدف (Carver & Scheier, 2000).

يساعد تنظيم الذات الأفراد على التعلم والتصرف بشكل جيد والتعامل مع الآخرين وأن يصبحوا مستقلين. كما يمكن أن يلعب دوراً هاماً في العلاقات والازدهار النفسي والنجاح العام في الحياة. فالأشخاص الذين يستطيعون إدارة مشاعرهم والتحكم في سلوكهم قادرون على التعامل مع التوتر والتعامل مع الصراعات وتحقيق أهدافهم (Hofmann et al., 2014).

وهناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الأفراد على تحسين مهارات تنظيم الذات، وتشمل هذه الاستراتيجيات ممارسة التأمل لإنشاء مسافة بين الشخص وردود أفعاله، وإعادة صياغة الأفكار السلبية أو إعادة التقدير المعرفي لتغيير الاستجابات العاطفية للمواقف، وتحديد المثيرات¹ لإدارة ردود الأفعال بشكل أفضل، وممارسة الانضباط الذاتي للعمل نحو تحقيق الأهداف، والحفاظ على الهدوء تحت الضغط لاتخاذ قرارات أفضل، والنظر في عواقب الأفعال قبل التصرف، والثقة بالنفس لتجاوز التحديات وتحقيق الأهداف. يمكن ممارسة هذه الاستراتيجيات من قبل الأطفال والمراهقين والراشدين لتحسين مهارات تنظيم الذات (Brockman et al., 2017).

كذلك يُعد التعبير عن المشاعر أحد استراتيجيات التنظيم الوجداني التي

1 Triggers

يمكن للأفراد استخدامها لإدارة مشاعرهم. ويمكن أن يكون التعبير عن المشاعر مفيداً بشكل خاص عندما يشعر الأفراد بالتوتر والضغط فيكونون في حاجة إلى مشاركة احتياجاتهم ومشاعرهم مع الآخرين، ما يساعدهم على تخفيف التوتر والضغط، ومعالجة مشاعرهم، والحصول على الدعم والتفهم من الآخرين (Gross, et al., 2014; Niederhoffer, & Pennebaker, 2009). ويقوم ذلك على مبدأ التنفيس الانفعالي وهو عملية التعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة صحية. ومع ذلك، بينما قد يؤدي التنفيس عن المشاعر السلبية إلى شعور جيد في لحظتها، تشير بعض الدراسات إلى أن ذلك قد يجعل الأمور أسوأ على المدى الطويل. فمجرد التعبير عن شعور ما قد يزيد من الحالة العاطفية السلبية بدلاً من تخفيف الانزعاج (Parlami, 2012).

بالإضافة إلى ذلك هناك استراتيجيات أخرى للتنظيم الوجداني للذات التي يمكن للأفراد استخدامها لإدارة مشاعرهم، مثل استراتيجية التشتيت، والتي تنطوي على تحويل الانتباه بعيداً عن المثير الوجداني. ويمكن أن يكون التشتيت مفيداً عندما يحتاج الأفراد إلى قطع الاتصال مؤقتاً بالمثير الوجداني لتنظيم مشاعرهم (Gross, et al., 2014; Niederhoffer, & Pennebaker, 2009).

ومن هنا نشأت فكرة الدراسة الراهنة للكشف عن ما إذا كانت هناك فروق بين المستخدمين النشطين لمنصات التواصل الاجتماعي الذين يستخدمون المنصات في التفاعل والتعبير عن المشاعر والأفكار، وبين المستخدمين السلبيين الذين يكتفون بتصفح المنصات دون إبداء رأي أو التعبير عن المشاعر والأفكار، في تنظيم الذات بمكوناته الثلاثة المعرفي والوجداني والسلوكي. فمن جهة، يمكن للاستخدام الإيجابي للنشاط، مثل متابعة المحتوى التعليمي، والمشاركة في النقاشات الهادفة، وتنظيم الوقت، أن يسهم في تعزيز مهارات تنظيم الذات. ومن جهة أخرى، قد يؤدي الاستخدام السلبي، مثل قضاء فترات طويلة في تصفح المحتوى غير المفيد، أو الانشغال بالمقارنات

الاجتماعية، أو الإدمان على الإنترنت، إلى إضعاف القدرة على ضبط الذات وإدارة الوقت بشكل فعال، على الرغم أنه قد يكون له تأثيراً فعالاً في تنظيم الذات الوجداني لاستخدامه استراتيجيات التنشيت والابتعاد عن الضغوط المثيرة وجدانياً.

ومن هنا برز الهدف الثاني للدراسة الراهنة وهو الكشف عن العلاقة بين كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة، فاستخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي قد يكون سلاحاً ذو حدين فيما يتعلق بتنظيم الذات. فمن جهة، يمكن للاستخدام المعتدل والهادف لهذه المنصات أن يساعد في تحسين مهارات تنظيم الذات من خلال توفير مصادر تعليمية، وتعزيز التحفيز الذاتي، وتنمية الشعور بالمسؤولية والانضباط الذات. ومن جهة أخرى، قد يؤدي الاستخدام المفرط وغير المنظم إلى ضعف تنظيم الذات، وزيادة التنشيت، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، وانخفاض الرضا عن الذات (Huang, 2017, Wang, 2022).

ترجع أهمية الدراسة إلى إلقائها الضوء على أنماط استخدام منصات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمتغير مهم في الصحة النفسية للأفراد وهو تنظيم الذات، نظراً لكون التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد حالياً، وخاصة جيل الشباب والأجيال الأصغر سناً، حيث وجد أنه يمكن تحقيق استراتيجية التعبير عن المشاعر عن طريق نمط المشاركة النشطة لمنصات التواصل الاجتماعي عن طريق المشاركة والتفاعل الاجتماعي بشتى صوره ووسائله، بينما يمكن تحقيق استراتيجية التنشيت عن طريق نمط المشاركة السلبية عن طريق المتابعة السلبية الاستهلاكية دون تفاعل أو مشاركة محتوى. ومن جهة أخرى فإن زيادة استهلاك وسائل التواصل الاجتماعي وقضاء وقت طويل في استخدامه قد يؤدي لتنشيت الفرد ويعوق قدرته على تنظيم ذاته وتنظيم وقته وتحقيق أهدافه. لذلك رأت الباحثات ضرورة الكشف عن علاقة أنماط وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بتنظيم الذات، حيث يمكن استخدام

النتائج فيما في تحديد نمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي الذي يرتبط بارتفاع تنظيم الذات لدى الطلاب، وكذلك تحديد المدة الزمنية الملائمة التي تعزز من تنظيم الذات دون الإفراط الذي يؤدي للتشتت وعدم القدرة على تحقيق الأهداف.

مببرات الدراسة

١. ركزت البحوث السابقة في مجال التواصل الاجتماعي على التأثيرات الاجتماعية والثقافية والأخلاقية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك التأثيرات في مجال الصحة النفسية خاصة في التراث البحثي العربي، دون الاهتمام بالتأثير على العمليات المعرفية مثل التخطيط واتخاذ القرار وتنظيم الذات.
٢. ندرة في دراسة نمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي بالرغم من تبين أنماط الاستخدام وعدم تناولها لنمط المشاركة النشطة في مقابل المشاركة السلبية بل ركزت على الاستخدام الاجتماعي مقابل الاستخدام الاستهلاكي بالإضافة إلى الاستخدام المشكل^١.
٣. تعارض نتائج الدراسات السابقة فيما يخص تأثير استخدام التواصل الاجتماعي سلبيًا أو ايجابيًا على تنظيم الذات لدى الأفراد.
٤. ندرة الدراسات في علاقة أنماط استخدام منصات التواصل الاجتماعي وكثافة الاستخدام بتنظيم الذات.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

- ١- المساهمة في سد الفجوة المتعلقة بغياب الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات.

٢- دراسة نمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي من حيث المشاركة النشطة والمشاركة السلبية.

٣- التحقق من نتائج الدراسات السابقة المتعارضة فيما يخص تأثير استخدام التواصل الاجتماعي سلباً أو ايجاباً على تنظيم الذات لدى الأفراد.

٤- زيادة البحوث العربية التي تتناول التأثير الإيجابي للاستخدام المنظم لمنصات التواصل الاجتماعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- تقديم مقياس لتنظيم الذات بمكوناته الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي) ذو كفاءة سيكومترية مرتفعة.

٢- تسليط الضوء على التأثير الإيجابي للاستخدام المنظم لمنصات التواصل الاجتماعي مما يُمكن من توجيه الشباب لتطويع استخدام منصات التواصل الاجتماعي في تحقيق تنظيم الذات لديهم.

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيسي الأول: هل توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات الكلية بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي؟

ويندرج تحته الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات المعرفي بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي؟
- هل توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات الوجداني بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي؟
- هل توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات السلوكي بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي؟

السؤال الرئيسي الثاني: هل توجد فروق دالة بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة تنظيم الذات الكلية؟

ويندرج تحته الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم المعرفي؟
- هل توجد فروق دالة بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم الوجداني؟
- هل توجد فروق دالة بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم السلوكي؟

مفاهيم الدراسة والأطر النظرية المفسرة لها

أولاً: مفهوم استخدام منصات التواصل الاجتماعي

تُعرف منصات التواصل الاجتماعي: بأنها وسائط إلكترونية غير مادية، تتمثل في مواقع وتطبيقات تستخدم شبكة الإنترنت لإيجاد عالم افتراضي يتواصل من خلاله المستخدمون بشكل غير مادي، عبر ما يقومون بإنشائه ومشاركته من مواد إلكترونية، وهذا العالم الافتراضي يدار بواسطة شركات تجارية في أغلبها (أبو فروة، ٢٠٢٢).

استخدام منصات التواصل الاجتماعي^١

يشير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى السلوكيات النشطة والسلبية التي قد تعكس السلوك الاجتماعي والأقل اجتماعية (Rozgonjuck, Elhai, 2021).

تعريف أنماط استخدام منصات التواصل الاجتماعي:

نمط المشاركة النشطة^١

يستهدف الاستخدام النشط التفاعل الاجتماعي المباشر مع أعضاء مستخدمي منصات أو وسائل التواصل الاجتماعي الآخرين وتقديم المعلومات الخاصة بالفرد من خلال كتابة الرسائل الخاصة، والإعجابات، ونشر تحديثات الحالة المكتوبة، والصور والتعليقات العامة. (Brailovskaia, Margraf, 2022)

نمط المشاركة السلبية^٢

يشير الاستخدام السلبي إلى مراقبة أنشطة أعضاء مستخدمي منصات أو وسائل التواصل الاجتماعي الآخرين دون الانخراط في تفاعل مباشر معهم ودون تقديم المعلومات الخاصة بهم (على سبيل المثال، تصفح موجز الأخبار ومشاهدة الصور وتحديثات الحالة التي نشرها الآخرون (Brailovskaia, Margraf, 2022).

استخدام التواصل الاجتماعي المُشكّل^٣

السلوك الإدماني في استخدام منصات التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية الذي يضر بالفرد واستقراره النفسي وعلاقته بالآخرين (Rozgonjuk, Elhai, 2021).

ثانياً: مفهوم تنظيم الذات

يُعرف "باندورا" تنظيم الذات بأنه عملية ديناميكية تتضمن ثلاث عمليات وظيفية ذاتية تتأثر بالبيئة الخارجية؛ وهي: المراقبة الذاتية لسلوك الفرد، ومحدداته وآثاره، ثم الحكم الذاتي على سلوك الفرد في علاقته بالمعايير الشخصية والمتغيرات والظروف البيئية، وأخيراً رد الفعل الذاتي الفعال، والذي يتم بناء عليه تغيير السلوكيات أو الظروف المحيطة لتحقيق التوافق والتقدم نحو الهدف. (Bandura, 1991).

1 Active Participation

2 Passive Participation

3 Problematic Use

عرف "زيمرمان" تنظيم الذات بأنه عملية تتضمن المشاعر والأفكار والسلوكيات التي يتم التخطيط لها وتكييفها لتحقيق أهداف شخصية، وتشمل عملية تنظيم الذات تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها وتقييم مدى التقدم في تحقيقها وتعديل وجهة الذات واستخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الأفكار (Zimmerman, 2005).

تُعرف "ماكلياند" وزملاؤها مفهوم تنظيم الذات بوصفه بناء متعدد الأبعاد يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية، هي: البعد السلوكي، والبعد الوجداني، والبعد المعرفي:

- يتضمن تنظيم الذات المعرفي العمليات المعرفية كالتخطيط وصنع القرار، وحل المشكلات، ومرونة السلوك الموجه نحو الهدف، وكف الاستجابات غير الموجهة نحو الهدف.

- أما تنظيم الذات السلوكي يعني القدرة على كف بعض السلوكيات، والأنشطة الحركية، أو تغييرها، أو تعديلها لتحقيق الهدف الذي لا يتطلب هذه الأنشطة.

- أما تنظيم الذات الوجداني يعني القدرة على ضبط الانفعالات، وتعديلها بما يتلاءم مع المواقف والأهداف (McClelland, et al, 2010; McClelland, et al, 2018).

وتبنت الباحثات نموذج ماكلياند في تعريف تنظيم الذات لأنه تعرف شامل يتضمن المكونات الثلاثة لتنظيم الذات (المكون المعرفي، والوجداني، والسلوكي).

النظريات المفسرة لتنظيم الذات:

تعددت النظريات المفسرة لتنظيم الذات ويرجع الاهتمام بتفسير مفهوم تنظيم الذات بشكل أساسي إلى باندورا Bandura في ضوء نظريته للمعرفة الاجتماعية. وفسر باندورا تنظيم الذات بأنه الموقف الذي يكون فيه الفرد هو

أساس العملية المعرفية؛ بحيث يحدد أهدافه والوسائل التي تساعد على دعم سلوكه ومعارفه والتي تقوده لتحقيق هذه الأهداف من خلال القدرة على إنشاء رموز والتأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية. وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك. كما يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجه، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة والتي لا يمكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط. كما يمتلك الأفراد القدرة على تنظيم الذات عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي تؤثر بدورها على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يوجه السلوك. وكل من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، والتأمل الذاتي، وتنظيم الذات، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة؛ حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة. وتتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية معرفية وانفعالية وبيولوجية والسلوك بطريقة متبادلة؛ فالأفراد يستجيبون معرفياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية، كما أنهم يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي من خلال قدراتهم المعرفية، ويؤثر السلوك بدوره على البيئة وعلى الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية. وهو ما يسمى بمبدأ الحتمية التبادلية (محمود، ٢٠٢٠؛ Bandura, 1991)

هناك نظريات أخرى تُفسر مفهوم تنظيم الذات مثل **نظرية الضبط لكارفر Carver وسكاير Scheier** التي تفسر تنظيم الذات من منظور ضبط السلوك، هذا المنظور يركز على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي عن طريقها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتياً لتقليل التناثر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصودة (الزويني، ٢٠١٨)

وترى نظرية قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي لبومستر Baumestr وآخرون أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف، فلك يتطلب منه قدرا من التنظيم وقوة الإرادة بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباع الملح في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق هذه الأهداف، مما يجعل عملية تنظيم الذات عملية مثمرة وفي تطور مستمر (دردرة، ٢٠٠٨).

العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات:

نظرية تنظيم الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي The Social Regulation-Theory (SOS-T):

طرح اوزيميك وفورستر (٢٠٢١) نظرية تنظيم الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي The Social Online-Self Regulation-Theory (SOS-T): من مراجعة التراث النظري والبحثي السابق، قدم الباحثان هذه النظرية التي تُفسر العلاقة بين تنظيم الذات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كالتالي: هناك مجموعة متنوعة من الدوافع والأهداف المختلفة ترتبط باستخدام الأفراد لخدمات الشبكات الاجتماعية. وبشكل أكثر تحديداً، هناك ثلاثة أهداف أو دوافع مهمة هي: الحاجة إلى تقديم وعرض الذات self-presentation، والحاجة إلى الانتماء the need to belong، والحاجة إلى المقارنة the need to compare.

فسر الباحثون العلاقة بين تنظيم الذات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بأن هناك علاقة سببية بين الوسائل والغايات والأهداف والدوافع والحالات النفسية للفرد. تعكس هذه العلاقات السببية التسلسل الهرمي للأهداف. مثلاً، يستخدم الأشخاص الفيسبوك (كوسيلة) حتى يتمكنوا من استقبال وتلقي معلومات عن أنفسهم (كهدف) من خلال المقارنة الاجتماعية (كهدف فرعي) حتى يشعروا بالتحسن تجاه أنفسهم (الحالة النهائية المرغوبة). وعلى الرغم أن هذا التفسير يبدو وصفيًا إلى حد ما، إلا أنه قد يكون أيضاً أساساً لفهم أفضل

لسلوك الأفراد ودوافعهم في استخدام تنظيم الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وتعمل هذه التسلسلات الهرمية للأهداف وفقاً لمجموعة متنوعة من المتغيرات أو المبادئ العملية التي توجه أو تصاحب السلوك البشري. لذلك، قد يلقي منظور تنظيم الذات بعض الضوء على العمليات النفسية الأساسية التي تصاحب استخدام الأفراد لتنظيم الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبشكل أكثر تحديداً، تعتمد الدافعية لدى الأفراد على قيمة الوسائل والأهداف، وكذلك على توقعات النجاح أثناء السعي لتحقيق الهدف، وفكرة الوسائل البديلة للوصول إلى نفس الهدف، وجاذبية الوسائل التي تخدم أهدافاً متعددة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لنظريات تنظيم الذات أيضاً أن تنتج تنبؤات جديدة مثيرة. مثلاً، تُظهر الأبحاث انخفاض الدافع عند تحقيق الهدف. ومن ثم، يمكن افتراض ما إذا كان الناس سيتوقفون عن استخدام الفيسبوك عندما يتم الوصول إلى أهدافهم (أي المقارنة التنازلية) أو الحالات النهائية المرغوبة (أي السعادة). ومن الممكن أن يفقد الفرد الاهتمام بمواقع التواصل الاجتماعي عندما يكون سعيداً؛ بالإضافة إلى تنبؤ نظريات أخرى بالسلوك الإدماني عندما يصعب تحديد تحقيق الهدف لدى الفرد (فمثلاً، إذا كان عدد الأصدقاء لا نهائياً، فمتى سيكون لدي عدد كافٍ من الأصدقاء؟) Ozimek, Förster, (2021).

الدراسات السابقة:

بعد مراجعة التراث البحثي العربي والأجنبي حول العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي ومكونات تنظيم الذات، يُمكن تلخيصها كالتالي:

ركزت بعض الدراسات على مكون تنظيم الذات الوجداني وعلاقته باستخدام الهواتف الذكية والانترنت، من هذه الدراسات دراسة اكلاو وآخرين (٢٠١٣) هدفت للكشف عن الفوائد النفسية المحتملة لاستخدام فيسبوك، خاصة

فيما يتعلق بتطوير مهارات تنظيم الذات الوجداني لدى الطلاب. أجريت الدراسة على عينة من ١٣٠ طالب من المدرسة الثانوية. كشفت الدراسة أن طلاب المدرسة استخدموا الفيسبوك لمدة ١-٢ ساعة في اليوم في المتوسط، وارتبطت زيادة معدل استخدام الفيسبوك بتحسين مستوى فهمهم وتنظيمهم لمشاعرهم وانفعالاتهم. تعيد الدراسة النظر في مراجعة سياسة المدرسة لاستخدام الفيسبوك ودمجه في الممارسات التعليمية (Aclao, et al., 2013).

وفي دراسة ميريك (٢٠١٥) توصلت إلى أن مشاهدة فيديوهات القطط عبر الإنترنت يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية، ولكن هذا النشاط قد يعزز أيضاً النتائج السلبية المرتبطة باستخدام الإنترنت للإفراط في المشاهدة وتسويق المهام والشعور بالذنب (Myrick, 2015).

كما أشارت نتائج دراسة بلومبرج وآخرون (٢٠١٦) أن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل وسيلة للزيادة من الوجدان الإيجابي وتحفيز مشاعر الانتماء لدى المراهقين كما أنها تقلل من الوجدان السلبي. بينما أثارت التساؤل حول المنصات المحددة التي يستخدمها المراهقون لتحقيق ذلك. (Blumberg, et al., 2016)

كذلك هدفت دراسة شاو وآخرون (٢٠٢١) لدراسة استراتيجيات تنظيم الذات أثناء التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية للأفراد في الصين أثناء جائحة كورونا حيث زاد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعويضاً عن العزلة التي فرضتها الجائحة. تضمنت عينة الدراسة 538 مستخدماً للإنترنت تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٧٨ عاماً، بمتوسط عمر 35 عاماً، وتوصلت النتائج أن استراتيجيات تنظيم الذات داخل الشخص (مثل إعادة التقييم المعرفي واليقظة الذهنية) و استراتيجيات التنظيم بين الأشخاص (مثل التفاعل الاجتماعي الداعم) ارتبطت بزيادة قدرة الأفراد على إعادة تقييم الموقف والتكيف النفسي. أما استراتيجيات التنظيم فوق الشخصي عبر وسائل التواصل الاجتماعي (مثل مشاركة المشاعر السلبية وإعادة نشر المحتوى السلبي)، ارتبط

سلبياً بإعادة التقييم والتكيف مع الأزمة، مما زاد من المشاعر السلبية بدلاً من تخفيفها (Shao, et al., 2021)

وتوصلت دراسة روزجونجوك والهاي (٢٠٢١) إلى أن الاختلال الوظيفي لتنظيم الذات الوجداني يمكن أن يؤدي إلى المزيد من الاستخدام الاستهلاكي للهواتف الذكية والتي بدورها قد تظهر في كثافة استخدام الانترنت Rozgonjuk, (2021) (& Elhai,

كما توصلت دراسة كيمب وشايلدرز (٢٠٢١) على عينة من ٧٩٥ من جيل التسعينيات وأوائل الألفينيات إلى أن الشعور بالانتماء الذي يحققه استخدام منصات التواصل الاجتماعي كالانستجرام يرتبط سلباً بالقلق الذي يمثل اضطراباً في تنظيم الذات الوجداني، أما الانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط ارتباطاً موجباً بالقلق ما يزيد من سلوكيات الاستهلاك التي تهدف إلى تخفيف المشاعر السلبية. ما يُشير إلى أنه على الرغم من الرضا الذي توفره المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي من حيث مشاركة المعلومات والتواصل الاجتماعي، إلا أنها يمكن أن تقدم أيضاً تحديات عاطفية وسلوكية للمستخدمين (Kemp & Childers, 2021)

اتفقت مع هذه النتائج نتائج دراسة زيدو وآخرين (٢٠٢١) أشارت نتائجها إلى أن القلق الاجتماعي يساهم في زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والذي ارتبط بدوره بالاستخدام المُشكّل للهواتف الذكية، بالإضافة إلى أن استخدام استراتيجيات التنظيم الوجداني غير التكيفية (مثل الاجترار والكارثية ولوم الذات وأشكال اللوم الأخرى) يؤدي إلى زيادة الاستخدام المُشكّل لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة القلق الاجتماعي (Zsido, et al, 2021).

وفي دراسة مراجعات لبوتارو وفاراسي (٢٠٢٢) قام الباحثون بمراجعة ٥٢ دراسة، توصلت نتائجهم إلى وجود آثاراً إيجابية وسلبية لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على مشاعر المراهقين من خلال العرض الذاتي عبر الإنترنت والمقارنة الاجتماعية كآليات رئيسية تفسر الفروق في طيب الحياة

لدى المراهقين. وتوصلت نتائج هذه المراجعة أيضًا إلى أن خطر الاستخدام المُشكّل لمواقع الشبكات الاجتماعية يتوقف على الوقت الذي يقضيه المراهق على مواقع الشبكات الاجتماعية، وعلى نمط الاستخدام الإيجابي أو السلبي، وعلى مهارات المراهقين الاجتماعية والوجدانية (Bottaro, Faraci, 2022).

وأيضاً في دراسة أكيل وآخرون (٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من أثر التعرض لصور الكترونية فكاهية أو ساخرة عن الاككتئاب (Memes)، المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي، على المزاج الاككتابي، مع دراسة الدور المعدل لتنظيم الذات في هذه العلاقة. أجريت الدراسة على ٣٢ من الشباب الأصحاء. وجدت النتائج أن النكات المصورة حول الاككتئاب أدت إلى زيادة الأعراض الاككتابية لدى المشاركين مقارنة بالصور المحايدة. وفيما يتعلق بالدور المعدل لتنظيم الذات أشارت النتائج إلى أن تعزيز مهارات تنظيم الذات، مثل التحكم في الاندفاعية وتحسين الوضوح العاطفي، قد يساعد في تقليل التأثيرات السلبية للمحتوى الاككتابي على وسائل التواصل الاجتماعي (Akil, et al., 2022).

وفي دراسات أخرى ركزت على مكوني تنظيم الذات المعرفي والسلوكي
مثل: دراسة ويلان وإسلام وبروكس (٢٠١٧) بحثت في تأثير ثلاثة جوانب من التحكم المعرفي على العبء الزائد للاتصال وللمعلومات، وهي الخوف من التقويت: أي القلق المستمر من فقدان أحداث أو معلومات مهمة عبر الإنترنت. والفشل المعرفي المرتبط بالإنترنت: أي تشتت الانتباه وصعوبة التركيز أثناء استخدام الإنترنت. وضعف التنظيم الذاتي: أي عدم القدرة على ضبط الاستخدام الشخصي لوسائل التواصل الاجتماعي. تم اختبار النموذج من خلال جمع بيانات من 129 طالباً من جامعتين في الولايات المتحدة وأيرلندا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط العبء الزائد للاتصال الناتج عن كثرة استخدام الإنترنت بكل من الخوف من التقويت، والفشل المعرفي المرتبط بالإنترنت، وضعف التنظيم الذاتي. بينما ارتبط عبء المعلومات الزائد بالفشل

المعرفي المرتبط بالإنترنت وضعف التنظيم الذاتي، دون تأثير واضح للخوف من التقويت. وتشير هذه النتائج إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، إلى جانب عدم القدرة على ضبط النفس معرفياً وسلوكياً، قد يؤدي إلى إرهاق معرفي وانفعالي، مما يزيد من التوتر والضغط النفسي. لذلك، من الضروري تطوير استراتيجيات تنظيم ذاتي فعالة لمساعدة الأفراد على إدارة تفاعلهم مع وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة تحد من الآثار السلبية على صحتهم النفسية (Whelan, et al, 2017).

وفي دراسة اشليز وآخرون ٢٠٢٠، أجريت مقابلات مع ٣٠ فرداً يعانون من الاكتئاب لاستكشاف استخدامهم للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي. وجد أن هؤلاء الأفراد أظهروا ممارسات نشطة تتعلق بتنظيم الذات، حيث قاموا بتطوير استراتيجيات لمراقبة وتعديل استخدام التكنولوجيا بهدف تحسين صحتهم الوجدانية، والمعرفية، والسلوكية (Eschler, et al, 2020).

وهدفت دراسة ساهرانك ودوس اوهران (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة. شملت العينة 329 طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٩ عاماً، كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمكن التنبؤ به من خلال المراقبة الذاتية (Self-Monitoring)، في حين أن التقييم الذاتي (Self-Evaluation) والتعزيز الذاتي (Self-Reinforcement) لم يكن لهما تأثير دال على مستوى الإدمان. وأوضح نموذج الانحدار أن لتنظيم الذات تأثيراً على مستويات الإدمان، حيث فسّر 7% من التباين في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. تشير هذه النتائج إلى أن ضعف المراقبة الذاتية قد يكون أحد العوامل الأساسية في تعزيز السلوك الإدماني المرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي، مما يدل على أن تحسين مهارات التنظيم الذاتي، لا سيما المراقبة الذاتية، قد يكون إستراتيجية فعالة للحد من هذا الإدمان (Sahranç, & Duç-Urhan, 2021).

كما أشارت دراسة راينيك وآخرون (٢٠٢١) أنه يمكن أن يكون لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي آثار إيجابية وأخرى سلبية على الصحة النفسية. حيث أشارت نتائجها أنه يمكن أن يؤدي تنظيم الذات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى تعزيز طيب الحياة النفسي لدى الأفراد وذلك من خلال استخدام عملية تنظيم الذات في إدارة الحالة المزاجية والتعامل مع المشاعر والتمتع بالرضا النفسي. على النقيض من ذلك، يمكن أن يؤدي انخفاض تنظيم الذات أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى تعارض الأهداف وتشتيت الفرد عن تحقيق أهدافه، حيث قد يذهب الفرد لأنشطة أخرى بعيدة عن الهدف، مما قد يؤثر سلباً على طيب الحياة (Reinecke, et al., 2021)

وفي دراسة فيجا سيماو وآخرين (٢٠٢١) التي تهدف إلى فهم ما إذا كان تعزيز استراتيجيات التنظيم الوجداني والسلوكي عبر الانترنت يمكن أن يقلل من التواصل الإلكتروني العدواني. وشاركت في الدراسة عينة من ٢١٨ مراهقاً. تشير النتائج إلى أن التدخلات عبر تطبيق الهاتف المحمول Twitter المبنية على استراتيجيات التنظيم الوجداني والسلوكي قد تساعد في تقليل التواصل العدواني للمراهقين. بالإضافة إلى ذلك، يميل المشاركون من الإناث والذكور الذين استخدموا التطبيق إلى إظهار توجهات متميزة عبر الوقت فيما يتعلق بالبحث عن المعلومات المتعلقة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي. تشير هذه النتائج إلى أن الأدوات التكنولوجية التي تلجأ إلى تعزيز استراتيجيات التنظيم الوجداني والسلوكي قد تكون فعالة في تقليل أسلوب التواصل العدواني بين المراهقين، وبالتالي تعزيز الانخراط الإيجابي في المجتمع. يمكن أن تكون هذه النتائج مهمة لتصميم برامج التدخل ضد التمر الإلكتروني (Veiga Simão, et al., 2021)

وفي دراسة يو ودجانج وتشاو (٢٠٢٢) على ١١٣١ من سكان ووهان في الصين، وجدوا أن نمط الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء جائحة كورونا ارتبط بمستوى أعلى من التوتر. بينما استخدام استراتيجية تنظيم

الذات (إعادة التقييم المعرفي) أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتبطت ارتباطاً سلبياً بالمقارنة الاجتماعية غير الصحية (مثل مقارنة الفرد نفسه بأشخاص أفضل منه مما يشعره بالإحباط)، وارتبطت إيجابياً بالمقارنة الاجتماعية الصحية مثل (مقارنة الفرد نفسه بآخرين مما يدفعه ويعززه للتحسن). تساهم هذه الدراسة في توضيح قيمة تنظيم الذات في تعديل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمستخدمين (Yue, e alt, 2022).

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة نستخلص أن:

- اهتمت معظم الدراسات بمكون واحد من مكونات تنظيم الذات، وهناك ندرة في الدراسات التي تناولت المكونات الثلاثة (تنظيم الذات المعرفي، تنظيم الذات الوجداني، تنظيم الذات السلوكي) في علاقتها باستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

- اختلفت الدراسات في طبيعة العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات، حيث اتفقت بعض الدراسات على ارتباط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بتنظيم الذات والصحة النفسية. وعلى الناحية الأخرى توصلت نتائج بعض الدراسات إلى التأثير السلبي لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي على تنظيم الذات وعلى الصحة النفسية بشكل عام.

فروض الدراسة:

الفرض الرئيسي الأول: توجد فروق جوهرية في درجة تنظيم الذات الكلية بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

ويندرج تحته الفروض الفرعية التالية:

- توجد فروق جوهرية في درجة تنظيم الذات المعرفي بين نمط المشاركة

- النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي.
 - توجد فروق جوهرية في درجة تنظيم الذات الوجداني بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي.
 - توجد فروق جوهرية في درجة تنظيم الذات السلوكي بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي.
- الفرض الرئيسي الثاني: توجد فروق جوهرية بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة تنظيم الذات الكلية.**

ويندرج تحته الفروض الفرعية التالية:

- توجد فروق جوهرية بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم المعرفي.
- توجد فروق جوهرية بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم الوجداني.
- توجد فروق جوهرية بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة التنظيم السلوكي.

منهج الدراسة:

فيما يلي عرض المنهج المستخدم في الدراسة الحالية من حيث التصميم البحثي الملائم، والعينة التي تم التطبيق عليها بوصفها تفصيليا، والأدوات المستخدمة في البحث من تصميم الباحثات ووصفها وخطوات تقنياتها بما يشمل ذلك من التطبيق على عينة استطلاعية، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات للتحقق من فروض الدراسة والتوصل لنتائجها.

التصميم البحثي المستخدم:

استُخدم التصميم الوصفي الفارقي لدراسة الفروق في درجة تنظيم الذات بين مستخدمي نمط المشاركة النشطة ومستخدمي نمط المشاركة السلبية على

منصات التواصل الاجتماعي وأيضا للكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي من حيث عدد ساعات الاستخدام في درجة تنظيم الذات الكلية ودرجة المكونات الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي).

عينة الدراسة:

تكونت العينة النهائية من ١٠٨ من طلاب الجامعات المصرية (٤٨ ذكر، ٦٠ أنثى) من الفرق الأربع تتراوح أعمارهم بين ١٨ : ٢٥ (متوسط الأعمار = ٢١.٢١ سنة، بانحراف معياري = ١.٣ سنة).

روعي في اختيار العينة توافر الشروط التالية: أن يتراوح المدى العمري بين ١٨ سنة ٢٥ سنة فتم استبعاد الأعمار التي تخرج عن هذا المدى، واختيار العينة من الكليات النظرية واستبعاد الكليات العملية، واستبعاد كليات القمة والتركيز على الكليات المتوسطة، واستبعاد الجامعات الدولية والمعاهد الخاصة.

(وقد تم التطبيق على ١٨٦ من طلاب الجامعة، ولكن تم استبعاد ٧٨ طالب لعدم توافر أحد الشروط لديهم)

ويعرض جدول (١) المدى والمتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة الأساسية، ويعرض جدول (٢) توزيع أعداد العينة حسب الخصائص الديموغرافية للعينة من حيث النوع والفرقة الدراسية والجامعة التي ينتمي إليها أفراد العينة، بالإضافة إلى تقديرات العام الماضي.

جدول (١)

المدى والمتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة الأساسية (ن=١٠٠)

المتغير	العدد	المدى	المتوسط	الانحراف المعياري
الذكور	48	18 - 24	21.6	1.27
الإناث	60	18 - 25	20.9	1.3
العينة الكلية	108	18 - 25	21.21	1.3

جدول (٢)

الخصائص الديموغرافية للعينة (ن=١٠٠)

المتغيرات الديموغرافية	الاحتمالات	العدد
النوع	الذكور	48
	الإناث	60
الكلية	الأدب	43
	التجارة	35
	الحقوق	30
الفرقة	الأولى	11
	الثانية	15
	الثالثة	28
	الرابعة	63
التقدير	مقبول	3
	جيد	57
	جيد جدا	41
	امتياز	7

وقد روعي في اختيار العينة التجانس فتم اختيار:

- طلاب الكليات النظرية المتوسطة (الأدب والتجارة والحقوق)
- المستوى الاجتماعي الاقتصادي فكانت أغلبية العينة من طلبة الجامعات الحكومية أو الجامعات الخاصة المتوسطة وليست الدولية.
- معظم العينة من تقديرات جيد وجيد جدًا كمؤشر لنسبة الذكاء المتوسطة.

أدوات الدراسة:

١. استمارة المعلومات الشخصية:

تشمل المعلومات الشخصية المتمثلة في السن واسم الكلية المنتسب إليها الطالب واسم الجامعة التي يدرس فيها والفرقة الدراسية الحالية وتقدير العام الدراسي الماضي.

٢. استبيان استخدام منصات التواصل الاجتماعي:

يتكون من ٨ أسئلة اختيار من متعدد توضح طبيعة ونمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي، وذلك بالتعرض لأسلوب الاستخدام إن كان نمط المشاركة النشطة أم نمط المشاركة السلبية، وكذلك نوع المحتوى الذي يشاهده أو يشاركه أو يصنعه الفرد وفي أي شكل يكون ذلك، وأخيراً كثافة استخدام الفرد لمنصات التواصل الاجتماعي يوميًا. مثال للأسئلة: "ما نوع المحتوى الذي تشاركه (share)؟"

٣. مقياس تنظيم الذات:

أعدته الباحثات لقياس المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي لتنظيم الذات، وفيما يلي تفاصيل هذا المقياس.

وصف المقياس:

قامت الباحثات بإعداد مقياس لتنظيم الذات بالاطلاع على التراث البحثي وترجمة عددًا من المقاييس مع إجراء تعديلات على البنود المترجمة لمراعاة ملائمتها للثقافة المصرية، واستبعاد بعض البنود كما سيتم التوضيح في الجزء التالي، ثم توزيع البنود على المكونات ليتكون المقياس من (٣٩) بند تتوزع على المكونات الثلاثة كالآتي

المكون المعرفي: (١٣) بند مثل: "عندما أواجه مشكلة أبدأ على الفور في التفكير في جميع الحلول الممكنة لها"

المكون الوجداني: (١١) بند مثل: "أستطيع التحكم في مشاعري عند مواجهة مواقف تتطلب حل المشكلات."

المكون السلوكي: (١٥) بند مثل: "أستطيع إكمال العمل الذي بدأت حتى نهايته."

طريقة الإجابة على المقياس:

تمت الإجابة على المقياس بواسطة مقياس ليكرت الخماسي حيث يختار

المشارك بين خمسة بدائل للإجابة (نادرا جدا=١، نادرا=٢، أحيانا=٣، كثيرا=٤، دائما=٥)، تتراوح الدرجة على المكون المعرفي بين (١٣ و ٦٥ درجة) وعلى المكون الوجداني بين (١١ و ٥٥ درجة) وعلى المكون السلوكي بين (١٥ و ٧٥ درجة)، ومن ثم تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٩ و ١٩٥ درجة).

إجراءات تصميم المقياس:

مراجعة التراث البحثي:

بمراجعة التراث البحثي العربي تم الاطلاع على مقياس تنظيم الذات لفوقية حسن رضوان (٢٠١٢) الذي يتكون من (٤٠) أربعين بنداً مقسمة إلى ثلاثة أبعاد؛ هي إدارة السلوك وتنظيمه (١٣ بنداً) وإدارة البيئة وضبطها (١٢ بنداً)؛ وجمع المعلومات وطريقة تعلمها (١٥ بنداً). ويجاب عنها باختيار بديل من ثلاثة بدائل هي (لا تنطبق - إلى حد ما - تنطبق)؛ وتأخذ الدرجات ١ - ٢ - ٣ على التوالي؛ وتتراوح الدرجة على القائمة من ٤٠ إلى ١٢٠ درجة (رضوان، ٢٠١٢).

ولكن لم تتوافق مكوناته مع الإطار النظري الذي تبنته الدراسة الراهنة لذلك لم يتم الاعتماد عليه.

وبمراجعة التراث البحثي الأجنبي تم الاطلاع على خمسة مقاييس باللغة الانجليزية وهي:

١. مقياس تنظيم الذات لنوفاك وكلايتون (٢٠٠١) **Self-Regulation**

Questionnaire: Novak, S.P., & Clayton, R. R. (2001). والذي يتكون

من ١٣ بنداً يستخدم لتقييم قدرة الأطفال على تنظيم المشاعر السلبية والسلوك التخريبي، وتحديد الأهداف وبلوغها. يقيم المؤدون مدى صحة كل بند بالنسبة لهم، فتتراوح من ١ (غير صحيح على الإطلاق) إلى ٤ (صحيح دائماً). وتمثل الدرجات الأعلى قدرة الطفل على تنظيم المشاعر، والسلوك، والإدراك.

(Novak, & Clayton, ٢٠٠١)

٢. مقياس الميل لتنظيم الذات لشوارزر ودليل وشميتز (١٩٩٩)
Dispositional Self-Regulation: Ralf Schwarzer, Manfred Diehl, & Gerdmarie S. Schmitz, (1999) والذي يتكون من ١٠ بنود تعكس تنظيم الانتباه والتنظيم العاطفي، وتتراوح الاستجابات: (١) غير صحيح على الإطلاق، (٢) بالكاد صحيح، (٣) صحيح بشكل معتدل، (٤) صحيح تمامًا. ويتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق التي تم التحقق منها عبر الدراسات. (Schwarzer, Diehl, & Schmitz, ١٩٩٩)

٣. اختبار تنظيم الذات المختصر لكاري ونيل وكولينز (٢٠٠٤)
المشتق من اختبار تنظيم الذات لبراون وميلر ولانداوسكي (١٩٩٩) **Short-Form Self-Regulation Questionnaire (SSRQ): Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004)**, derived from: **Self-Regulation Questionnaire (SRQ): Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999)** حيث صاغ ميلر وبراون نموذجًا من سبع خطوات للتنظيم الذاتي وهي: تلقي المعلومات ذات الصلة، تقييم المعلومات ومقارنتها بالمعايير، إحداث التغيير، البحث عن الخيارات، صياغة خطة، تنفيذ الخطة، تقييم فعالية الخطة، وتلك الخطوات موزعة على ٦٣ بند. ثم تم اشتقاق مقياس مختصر يتكون من ٣١ بندًا موزعين على تلك المكونات، ويتم الإجابة على جميع البنود على مقياس ليكرت من ١-٥ بحيث تمثل: (١) اختلف بشدة - (٢) اختلف - (٣) غير متأكد - (٤) أوافق - (٥) أوافق بشدة. ويتراوح مدى الدرجات على المقياس: ٦٣-١٥٤، بمتوسط درجات = ١١٦.٦، وانحراف معياري = ١٥.٠. ويتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والصدق تم التحقق منها عبر الدراسات.

٤. اختبار التنظيم المعرفي الوجداني لجارنيفسكي وكرايچ (٢٠٠٧)
Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ): Nadia Garnefski, and Vivian Kraaij (2007) الذي يتكون من ٣٦ بندًا تتوزع على ٩ مكونات: لوم الذات، والاجترار، والكارثية، ولوم الآخر، والقبول، وإعادة

التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، ووضع في منظور، وإعادة التقييم الإيجابي، ويتم الاجابة عليه ذاتيا. على المستوى النظري، يمكن التمييز بين تسعة مقاييس فرعية، يتكون كل منها من أربعة عناصر. يمكن الحصول على درجة أي مقياس فرعي عن طريق جمع البنود الأربعة (المدى: من ٤ إلى ٢٠ درجة). تتراوح الإجابات لكل بند من ١ (تقريباً) أبداً إلى ٥ (تقريباً) دائماً]. أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بصدق جيد وثبات عالي تم التحقق منها عبر الدراسات.

٥. اختبار التنظيم الوجداني لجروس وچون (٢٠٠٣) **Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Gross, J.J., & John, O.P.** (2003) الذي يتكون من ١٠ بنود، وهو مصمم لقياس ميل المستجيبين لتنظيم مشاعرهم بطريقتين: (١) إعادة التقييم المعرفي و (٢) الكبت التعبيري. يتم الإجابة على كل بند على مقياس ليكرت من ٧ نقاط يتراوح من ١ (أختلف بشدة) إلى ٧ (أوافق بشدة). يجب الإجابة عليه بنفس ترتيب العناصر. ويكون التصحيح متصل. ويتم الفصل بين درجة كل مكون والآخر. (Gross & John, ٢٠٠٣)

وبعد الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية المذكورة، تم تصميم المقياس الخاص بهذه الدراسة حيث:

١. لم يشتمل أي من المقاييس الأجنبية على المكونات الثلاثة المنوطة بالبحث في هذه الدراسة.
٢. عدم ملائمة المقياس العربي للإطار النظري الذي تبنته الباحثات للدراسة. لذلك تمت ترجمة المقاييس الأجنبية إلى اللغة العربية، واختيار بعض البنود منها الملائمة لكل مكون من مكونات تنظيم الذات، وتم تعديل بعض الصياغات بما يتناسب مع الثقافة المصرية، وتصنيف البنود على المكونات الثلاثة حسب التعريفات الموضحة في الإطار النظري للدراسة وحذف البنود الغامضة أو المكررة.

تكون المقياس في صورته الأولى من ٥٢ بنداً موزعين على الأبعاد الثلاثة، حيث تكون المكون المعرفي من ٢٠ بنداً، والمكون الوجداني من ١٧ بنداً، والمكون السلوكي من ١٥ بنداً، وتم عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال لمراجعة البنود وتقييم ملاءمتها وإجراء التعديلات المناسبة.

● عرض المقياس على المحكمين:

- تم عرض المقياس على عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة وتم إجراء تعديلات كالتالي:
- تعديل صياغة بعض البنود التي اتسمت بالغموض لتوضيح المعاني المقصودة منها.
 - حذف البنود المكررة في صورة بنود عكسية واستبقاء البنود المباشرة لوضوحها وسهولة فهمها والإجابة عليها.
 - تعديل بعض صياغات البنود المعكوسة وتحويلها لبنود عادية لإزالة التعقيد والخلط.
 - حذف بعض البنود لاتفاق أغلب المحكمين على غموضها أو تكرارها أو لضمها مع بنود أخرى.
- وبعد عمل التعديلات التي أوصى بها المحكمين، تم تطبيق المقياس المبدئي على عينة استطلاعية. وتكون المقياس المبدئي من ٤١ بند، توزعت بحيث يشمل المكون المعرفي ١٤ بنداً، والمكون الوجداني ١٢ بنداً، والمكون السلوكي ١٥ بنداً. وتم التحقق من كفاءته السيكونومترية كما سيتم توضيحه.

● التطبيق على عينة استطلاعية:

تم تطبيق المقياس بعد التعديل من المحكمين لبنود مقياس تنظيم الذات على عينة مكونة من ٣٠ طالب وطالبة (١٦ ذكر، ١٤ أنثى)، تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ إلى ٢٥ سنة، بمتوسط عمري ٢١,٧ وانحراف معياري ١,٤٢ سنة،

واختيرت العينة من بعض الجامعات المصرية. وهدف التطبيق على هذه العينة إلى تنقية المقياس من البنود غير الملائمة، وحساب معاملات الثبات والصدق للتحقق من كفاءته السيكمترية، ما يُمكن الباحثات من الاعتماد عليه في الدراسة الراهنة.

جدول (٣)

المدى والمتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة الاستطلاعية (ن=٣٠)

المتغير	العدد	المدى	المتوسط	الانحراف المعياري
الذكور	16	19 - 24	21.56	1.55
الإناث	14	19 - 25	21.86	1.29
العينة الاستطلاعية الكلية	30	19 - 25	21.7	1.43

شملت العينة طلاب من الكليات النظرية والعملية وكذلك الجامعات الحكومية والخاصة حيث كانت تلك العينة التي تمكنت الباحثات من الحصول عليها والتواصل معها لأكثر من مرة لإعادة الاختبار.

وفيما يلي توضيح خطوات التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس تنظيم الذات بعد التطبيق على هذه العينة.

● تنقية بنود المقياس من خلال تقدير الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين البند والدرجة الكلية للمكون الذي يقيسه البند، وذلك لتنقية المقياس من البنود ضعيفة الارتباط بالدرجة الكلية للمكون، وأسفرت النتائج عن حذف بعض البنود لأن ارتباطها بالدرجة الكلية للمكون كانت أقل من الحد الأدنى (٠,٣)

أسفرت النتائج عن حذف بندين من المقياس (البند (١٠) في مكون التنظيم المعرفي والبند (١٥) في مكون التنظيم الوجداني) بناء على انخفاض معامل الارتباط للبندين عن (٠,٣)، فأصبح المقياس مكون من ٣٩ بنداً موزعة كالآتي:

المكون المعرفي: ١٣ بنداً

المكون الوجداني: ١١ بنداً

المكون السلوكي: ١٥ بنداً

وبعد تنقية المقياس كما تم توضيحه، تم حساب معاملات الثبات والصدق للتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس كما يلي.

● الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً: الصدق

تم حساب الصدق بمؤشرين هما: الصدق الظاهري وصدق التكوين، كما يلي:

- الصدق الظاهري:

قُدِّر الصدق الظاهري من خلال التقدير الكيفي لبنود المقياس وتمثيلها للمفهوم المراد قياسه، وتم تأييد ذلك بحساب تقديرات المحكمين لصدق البنود وتمثيلها للمفهوم وأبعاده، حيث عُرض المقياس للتحكيم على ١٠ من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس جامعة القاهرة، وأظهر التحكيم تمتع جميع بنود المقياس بنسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر بين المحكمين مع حذف البنود التي حصلت على أقل من هذه النسبة؛ ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق الظاهري.

- صدق التكوين:

حُسب صدق التكوين من خلال الاتساق الداخلي الذي يمثلته الارتباط

بين درجة كل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الصدق لمكونات مقياس تنظيم الذات:

جدول (٤)

ارتباط درجة كل مكون بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات (ن=٣٠)

معامل الصدق	مكونات مقياس تنظيم الذات
٠,٨٨	التنظيم المعرفي
٠,٨٦	التنظيم الوجداني
٠,٩٤	التنظيم السلوكي

يتضح من الجدول (٤) تمتع مكونات المقياس بمعدلات صدق مرتفعة تمكننا من الاعتماد عليه في الدراسة.

ثانيًا: الثبات:

حُسب ثبات المقياس بثلاث طرق هي: طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، وطريقة القسمة النصفية، وطريقة إعادة الاختبار، وفيما يلي عرض نتائج الثبات بالطرق الثلاث:

- طريقة معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل مكونات المقياس والجدول التالي (٥) يوضح قيم هذه المعاملات:

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس تنظيم الذات (ن=٣٠)

معامل الثبات	مكونات مقياس تنظيم الذات
٠,٨٦	التنظيم المعرفي
٠,٨٧	التنظيم الوجداني
٠,٩	التنظيم السلوكي
٠,٩٤	الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي

يتضح من الجدول السابق تمتع مكونات المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة
تمكننا من الاعتماد على المقياس في الدراسة الراهنة.

-طريقة القسمة النصفية

استخدمت تلك الطريقة للدلالة على ثبات مقياس تنظيم الذات مع
تصحیح الطول باستخدام معادلة سبيرمان، براون -SpearmanBrown، ويوضح
الجدول التالي (٦) معاملات ثبات المقياس الناتجة عن هذا الإجراء:

جدول (٦)

معاملات الثبات لمقياس تنظيم الذات بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول

معامل الثبات	مكونات مقياس تنظيم الذات
0,84	التنظيم المعرفي
0,88	التنظيم الوجداني
0,93	التنظيم السلوكي
0,97	الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي

يتضح من الجدول السابق تمتع مكونات المقياس بمعاملات ثبات تتراوح بين ٠,٨٤ و ٠,٩٧، ما يشير إلى تمتع مقياس الدراسة بمؤشرات ثبات مرتفعة.

-طريقة إعادة الاختبار:

حُسب الثبات بطريقة إعادة الاختبار باستخدام معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين الأداء الأول والأداء الثاني، وذلك على عينة مكونة من ٢٦ طالبا وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ إلى ٢٥ سنة من طلاب الجامعات، وتراوحت الفترة الزمنية بين الأدائين بين ٧ إلى ١٠ أيام. ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات بإعادة الاختبار:

جدول (٧)

معاملات الثبات بإعادة الاختبار لمقياس تنظيم الذات (ن=٢٦)

معامل الثبات	مكونات مقياس تنظيم الذات
0,63	التنظيم المعرفي
0,61	التنظيم الوجداني
0,61	التنظيم السلوكي
0,72	الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي

ويشير جدول (٧) إلى أن قيم معامل الثبات بإعادة الاختبار مقبولة للدرجة الكلية، وللمكونات الفرعية كذلك.

وبهذا يكون المقياس يتسم بثبات عالي بالطرق الثلاث التي تم حساب الثبات بها.

إجراءات التطبيق على عينة الدراسة الأساسية

١. طبقت المقاييس الثلاثة بالترتيب التالي (استمارة البيانات الأساسية،

- ومقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس تنظيم الذات)،
وتم التطبيق بشكل فردي على مفردات العينة.
٢. وروعي في التطبيق توحيد التعليمات كما كتبت في بداية المقياس.
٣. بعد التطبيق على عينة الدراسة تم إدخال البيانات على برنامج SPSS وإجراء الإحصاء الملائم.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- تتمثل التحليلات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات كميًا وكيفيًا فيما يلي:
١. الإحصاءات الوصفية (التكرارات).
٢. اختبارات للمجموعات المستقلة لدراسة الفروق في درجة تنظيم الذات عند مستخدمي نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية على منصات التواصل الاجتماعي.
٣. اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد للكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في تنظيم الذات ومكوناته.

التعريفات الإجرائية

المشاركة النشطة

هي استخدام منصات التواصل الاجتماعي بتفاعل مباشر ومشاركة على أي من المنصات مثل التعليق على الصور ونشر الصور والمعلومات الجديدة على الصفحة الشخصية للفرد.

المشاركة السلبية

هي المشاهدة على منصات التواصل الاجتماعي دون التفاعل المباشر بها، مثل التصفح أو المشاهدة دون مشاركة، و هي ما يمكن القول عليها أن

الفرد متلقي سلبي لما يعرض عليه من البرامج التي يتفاعل معها على مختلف أنواع المنصات الاجتماعية.

تنظيم الذات

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مجموع البنود في مقياس تنظيم الذات المستخدم في الدراسة الراهنة والذي يعبر عن قيام الفرد بعمليات تنظيم الذات السلوكي والمعرفي والوجداني.

تنظيم الذات المعرفي:

الدرجة التي يحصل عليها الفرد على بنود التنظيم المعرفي في مقياس تنظيم الذات والذي يعكس قدرة الفرد على تحديد أهدافه والتخطيط لها وتتبعها.

تنظيم الذات الوجداني:

الدرجة التي يحصل عليها الفرد على بنود تنظيم الذات الوجداني في مقياس تنظيم الذات والذي يعكس قدرة الأفراد على التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير الملائم عنها.

تنظيم الذات السلوكي:

الدرجة التي يحصل عليها الفرد على بنود تنظيم الذات السلوكي في مقياس تنظيم الذات والذي يعكس قدرة الفرد على كف السلوكيات غير الملائمة والاستمرار في الأنشطة الملائمة والاندماج فيها.

عرض النتائج

فيما يلي عرض النتائج التي كشفت عنها الدراسة على محورين، الأول هو الإحصاءات الوصفية والتي تشمل التكرارات في الإجابات على مقياس استخدام منصات التواصل الاجتماعي، وكذلك المتوسط والانحراف المعياري لدرجات تنظيم الذات، والمحور الثاني هو الإحصاءات الاستدلالية والتي استخدمت للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها وتشمل اختبار "ت"، وتحليل التباين في اتجاه واحد.

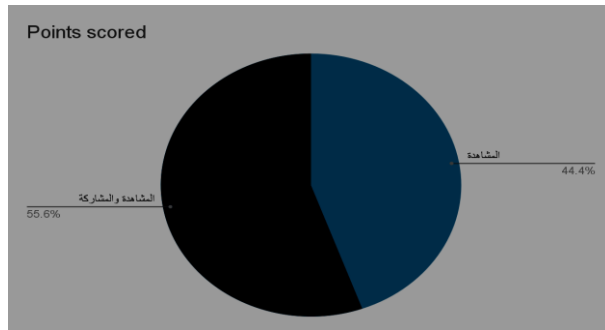
أولاً: الإحصاءات الوصفية

١. حساب عدد مستخدمي نمط المشاركة النشطة مقابل نمط المشاركة السلبية:

تم حساب عدد مستخدمي كل من النمطين عن طريق تجميع عدد مستخدمي نمط المشاركة النشطة مقابل نمط المشاركة السلبية، حسب استجاباتهم على استبيان استخدام منصات التواصل الاجتماعي. ويوضح شكل (٢) نتائج حساب التكرارات.

شكل (٢)

رسم بياني للنسب المئوية لأنماط استخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة (ن=١٠٨)



٢. حساب عدد ساعات استخدام منصات التواصل الاجتماعي يوميًا:

تم حساب عدد ساعات استخدام منصات التواصل الاجتماعي يوميًا عن طريق تقسيم مدة الاستخدام اليومية لفئات حسب عدد الساعات وتجميع عدد المستخدمين في كل فئة، حسب استجاباتهم على استبيان استخدام منصات التواصل الاجتماعي. ويوضح جدول (٨) نتائج حساب التكرارات.

جدول (٨)

عدد ساعات استخدام منصات التواصل الاجتماعي يوميا لدى العينة
(ن=١٠٨)

العدد	عدد ساعات الاستخدام يوميا
9	٠-٢ ساعة
22	٢-٤ ساعات
44	٤-٦ ساعات
32	أكثر من ٦ ساعات

ثانيا: نتائج الإحصاءات الاستدلالية:

نعرض فيما يلي نتائج التحليلات الإحصائية الاستدلالية التي استخدمت للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها.

قبل البدء في إجراء الإحصاءات الاستدلالية لاختبار فروض الدراسة، تم حساب اختبارات للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات بمكوناته الفرعية، للتأكد من تجانس العينة، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٩)

الفروق بين الذكور والإناث في درجة تنظيم الذات (ن=١٠٨)

المتغير	الذكور		الإناث		مستوى الدلالة p-value	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التنظيم المعرفي	٤٤,٧٣	٧,٦٨	٤٤,٢٢	٨,٣	٠,٧٤٣	٠,٣٢٨
التنظيم الوجداني	٣٥,٢٣	٦,٩٩	٣٣,٣٨	٧,٢٣	٠,١٨٢	١,٣٤١
التنظيم السلوكي	٥٠,٧٥	٩,٧٤	٤٨,٩٨	١٠,٥٤	٠,٣٧٢	٠,٨٩٦
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	١٣٠,٧١	٢٠,٦٦	٢٦,٥٨	٢٢,٨٣	٠,٤٦٢	٠,٧٣٨

يوضح جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية جوهرية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس تنظيم الذات في الدرجة الكلية أو الدرجات الفرعية للمكونات الثلاثة ما يعني تجانس العينة وإمكانية إجراء التحليلات الإحصائية عليها.

اختبار الفرض الرئيسي الأول والفروض الفرعية المندرجة تحته

للإجابة عن الفرض الرئيسي الأول وهو: توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

وللإجابة أيضاً عن الفروض الفرعية التي تندرج تحته وهي:

توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات المعرفي بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات الوجداني بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

توجد فروق دالة في درجة تنظيم الذات السلوكي بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

لاختبار هذه الفروض، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لحساب الفروق بين طلاب الجامعة ذوي نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وفي التنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والسلوكي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠)

الفروق بين طلاب الجامعة ذوي نمط المشاركة السلبية والنشطة على منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وفي التنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي

المتغير	مجموعة نمط المشاركة السلبية		مجموعة نمط المشاركة النشطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة P-value
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التنظيم المعرفي	٤٥,٠٤	٨,٦	٤٤	٧,٥	٠,٦٩	٠,٤٩
التنظيم الوجداني	٣٥,٧١	٧,٢	٣٣	٧	١,٩٩	٠,٠٥
التنظيم السلوكي	٥٠,٠٤	١١,٤٤	٤٩,٥٥	٩,١٥	٠,٢٣	٠,٨١
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	١٣٠,٨	٢٣,٤٩	١٢٦,٥٢	٢٠,١	١	٠,٣٢

يتضح من الجدول (10) عدم تحقق الفرض الرئيسي الأول و الفروض الفرعية التي تندرج تحته، حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية جوهرية بين طلاب الجامعة ذوي نمط المشاركة السلبية وذوي نمط المشاركة النشطة في استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وفي التنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي.

اختبار الفرض الرئيسي الثاني والفروض الفرعية المندرجة تحته:

للإجابة عن الفرض الرئيسي الثاني وهو: توجد فروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في درجة تنظيم الذات الكلية.

وللإجابة أيضا عن الفروض الفرعية التي تندرج تحته وهي:

توجد فروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في تنظيم الذات المعرفي.

توجد فروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في تنظيم الذات الوجداني.

توجد فروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في تنظيم الذات السلوكي.

لاختبار هذه الفروض تم استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد للكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وفي التنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي وهذا ما يوضحه لنا الجدول التالي:

جدول (١١)

تحليل التباين في اتجاه واحد للكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات والتنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي

المتغير	مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	داخل المجموعات		بين المجموعات	داخل المجموعات		
التنظيم المعرفي	٤٨٤,٧٥	٦٣٥٧,٩	٣	١٦١,٥٨٥	٦١,١٣	٢,٦٤	٠,٠٥٣
التنظيم الوجداني	٢٥١,٧٣	٥٢٠٥,٧٩	٣	٨٣,٩١	٥٠,٠١	١,٦٨	٠,١٧٧
التنظيم السلوكي	٩٨١,٣٦	١٠١١٥,٨٥	٣	٣٢٧,١٢	٩٧,٣	٣,٣٦*	٠,٠٢٢
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	٤٥٦٥,٨١	٤٦٧٠٤,٤٤	٣	١٥٢١,٩٤	٤٤٩,١	٣,٤*	٠,٠٢١

*دالة عند حجم خطأ مسموح ٠,٠٥

يظهر جدول (11) جوهرية الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في التنظيم السلوكي والدرجة الكلية لتنظيم الذات، ولتوضيح هذا الاختلاف تم الاستعانة بالمقارنات الثنائية بين فئات كثافة الاستخدام عن طريق تطبيق اختبار LSD. حيث تم تقسيم فئات كثافة التواصل الاجتماعي إلى أربع فئات وهي:

فئة ١ وهي (من صفر الي ساعتين)، فئة ٢ وهي (من ساعتين لأربع ساعات)، فئة ٣ وهي (من أربع ساعات إلى ست ساعات)، فئة ٤ وهي (أكثر من ست ساعات) وهذا ما يوضحه لنا الجدول التالي، وقد تم الاكتفاء بعرض الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي ذات الدلالة الإحصائية فقط.

جدول (١٢)

اختبار LSD للمقارنات الثنائية بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات والتنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي

المتغيرات	الفئة ٢	(٤,٣)	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	دلالة الفروق	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	دلالة الفروق
			(٢/)	للفروق	التثائية البعدية	(٢/٤)	للفروق	التثائية البعدية
التنظيم	٤-٢	٤,٣	٢,٠١	٠,٠٣٥	٤,٩	٢,١٤	٠,٠٢٥	
المعرفي	٦+ ساعات	٦+ ساعات						
التنظيم	٤-٢	٦+ ساعات			٤,٣	١,٩٣	٠,٠٢٨	
الوجداني	٦+ ساعات							
التنظيم	٤-٢	٦+ ساعات			٨,٢	٢,٧	٠,٠٠٣	
السلوكي	٦+ ساعات							
الدرجة الكلية	٤-٢	٦-٤ ساعات	١١,٦	٥,٤٥	٠,٠٣٦	١٧,٤	٥,٧٩	٠,٠٠٣
لتنظيم الذات	٦+ ساعات							

بالنظر إلى الجدول السابق وجدنا أنه رغم عدم دلالة الفروق بين فئات استخدام منصات التواصل الاجتماعي في المكونين المعرفي والوجداني فإنه بعد حساب اختبار LSD لأقل فرق دال أظهر فروق أيضا في التنظيم المعرفي والوجداني بالإضافة للتنظيم السلوكي والدرجة الكلية لتنظيم الذات.

ويمكن توضيح النتائج التي تم الوصول إليها في النقاط التالية:

١. توجد فروق دالة بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي بالنسبة للتنظيم المعرفي، إذ يزداد متوسط التنظيم المعرفي لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من ٤-٢ ساعات عن مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي من ٦-٤ ساعات ب ٤,٣ درجات.

ويزداد أيضاً متوسط التنظيم المعرفي لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من ٢-٤ ساعات عن مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي لأكثر من ٦ ساعات ب ٤,٨٩ درجات.

٢. توجد فروق دالة بين مجموعات الدراسة بالنسبة للتنظيم الوجداني، إذ يرتفع متوسط التنظيم الوجداني لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من ٢-٤ ساعات عن مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي لأكثر من ٦ ساعات ب ٤,٣ درجات

٣. توجد فروق دالة بين مجموعات الدراسة بالنسبة للتنظيم السلوكي، إذ يرتفع متوسط التنظيم السلوكي لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من ٢-٤ ساعات عن مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي لأكثر من ٦ ساعات ب ٨,٢ درجات.

٤. توجد فروق دالة بين مجموعات الدراسة بالنسبة للدرجة الكلية لتنظيم الذات، إذ يرتفع متوسط الدرجة الكلية لتنظيم الذات لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من ٢-٤ ساعات عن مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي من ٤-٦ ساعات ب ١١,٦ درجات.

ويزداد أيضاً متوسط الدرجة الكلية لتنظيم الذات لمستخدمين منصات التواصل الاجتماعي من ٢-٤ ساعات عن مستخدمين منصات التواصل الاجتماعي لأكثر من ٦ ساعات ب ١٧,٣٨ درجات.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك من خلال دراسة الفروق في درجة تنظيم الذات بين أصحاب نمط المشاركة النشطة وأصحاب نمط المشاركة السلبية، ومن خلال الكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي من حيث عدد ساعات الاستخدام

في درجة تنظيم الذات الكلية ودرجة المكونات الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي).

ولتحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة من طلاب الجامعات يبلغ عددهم ١٠٨ طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٥ سنة، وتم تطبيق استبيان لنمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي ومقياس لتنظيم الذات من إعداد الباحثات.

وباستخدام التحليلات الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة جوهرية بين طلاب الجامعة ذوي نمط المشاركة السلبية وذوي نمط المشاركة النشطة في استخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وفي التنظيم المعرفي والتنظيم الوجداني والتنظيم السلوكي، كل مكون على حدة.

بينما توجد فروق دالة جوهرية في درجة تنظيم الذات الكلية والدرجة على المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي كل على حدا عند المستخدمين بكثافة من ٢-٤ ساعات يوميا عن باقي المجموعات، حيث ظهر فرق في التنظيم المعرفي بين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (٤-٦ ساعات) ب ٤,٣ درجات، وبين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (أكثر من ٦ ساعات) ب ٤,٩٨ درجات. وظهر فرق في التنظيم الوجداني بين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (أكثر من ٦ ساعات) ب ٤,٣ درجات. وظهر فرق في التنظيم السلوكي بين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (أكثر من ٦ ساعات) ب ٨,٢ درجات. وظهر فرق في الدرجة الكلية للتنظيم الذاتي بين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (٤-٦ ساعات) ب ١١,٦ درجات. وبين الفئة (٢-٤ ساعات) والفئة (أكثر من ٦ ساعات) ب ١٧,٣٨ درجات.

يقدم هذا الفصل مناقشة لنتائج الدراسة على محورين، الأول هو محاولة تفسير نتائج الدراسة من خلال تحليل تفسيري للبيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها من الدراسة والتي تم عرضها من متوسطات وانحرافات معيارية

وتكرارات وفروق وارتباطات من خلال ربطها بالنماذج النظرية المختلفة وبيان مدى اتفاق أو اختلاف النتائج مع الدراسات السابقة المشابهة. والمحور الثاني هو مناقشة النتائج مناقشة عامة بما تشملها من القضايا التي أثارها الدراسة التي تدعو لدراسات مستقبلية وتحليل لأوجه القصور التي واجهت الدراسة وبيان احتمالات النتائج العكسية لما توصلت إليها الدراسة الراهنة.

أولاً: مناقشة نتائج تساؤلات وفروض الدراسة:

التساؤل الرئيسي الأول والتساؤلات الفرعية المندرجة تحته:

فيما يتصل بالإجابة عن التساؤل الرئيسي الأول للدراسة والتساؤلات الفرعية المنبثقة منه والخاصين بالكشف عن الفروق في درجة تنظيم الذات الكلية، والمكونات الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي) بين نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

أوضحت النتائج الإحصائية عدم وجود فروق دالة بين ذوي نمط المشاركة النشطة ونمط المشاركة السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية على مقياس تنظيم الذات ودرجات المكونات الفرعية (المعرفي والوجداني والسلوكي)، وهو ما يعني أن اختلاف نمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي لا يرتبط بتنظيم الذات ومكوناته الفرعية لدى الطلاب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النموذج النظري الذي قدمه أوزيميك وفورستر باسم "النظرية الاجتماعية لتنظيم الذات عبر الانترنت"^١، حيث حددا الدوافع الأساسية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي في: (١) الحاجة لعرض الذات^٢، (٢) الحاجة للانتماء، (٣) الحاجة للمقارنة. (Ozimek, Förster، ٢٠٢١) فيمكن إشباع الحاجة لتمثيل الذات عن طريق المشاركة

1 The Social Online-Self-Regulation-Theory

2 Self-Presentation

النشطة من خلال التعبير والتفاعل مع الآخرين. كذلك يمكن تحقيق دافع الانتماء من خلال نمطي المشاركة النشطة والسلبية حيث يمكن أن يؤدي تفاعل الفرد مع الآخرين ومشاركته لهم بما يدور في ذهنه أن يشعره بالانتماء، كما يمكن بمجرد متابعة موضوع بعينه أو وجود اهتمام يشترك فيه الفرد مع غيره أن يشعر ذلك الفرد بالانتماء لجماعة أكبر منه تخرجه من عزلته. وأخيراً، يمكن إشباع الحاجة للمقارنة من خلال نمطي المشاركة السلبية والنشطة كذلك، حيث يمكن أن يقوم الفرد بالمقارنة الصاعدة عن طريق مقارنة ما لدى الفرد بما يرى أنه لدى غيره مما ينشره الآخرون، أو يقوم بالمقارنة الهابطة، عن طريق نشر ما لديه وما يتمتع به ليشعر بأنه أفضل من غيره.

وتعني هذه النتيجة أن كلاً من نمطي المشاركة السلبية والنشطة على وسائل التواصل الاجتماعي قد يحقق لدى الأفراد تنظيمهم لذاتهم من خلال إشباع حاجاتهم للانتماء والمقارنة وعرض الذات.

التساؤل الرئيسي الثاني والتساؤلات الفرعية المندرجة تحته:

فيما يتصل بالإجابة عن التساؤل الرئيسي الثاني للدراسة الخاص بالكشف عن الفروق بين فئات كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي من حيث عدد ساعات الاستخدام في درجة تنظيم الذات الكلية ودرجة المكونات الثلاثة (المعرفي والوجداني والسلوكي)، تبين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس تنظيم الذات باختلاف كثافة الاستخدام، حيث وجدت الفروق في الدرجات في المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي كل منهم على حدة، وكذلك في الدرجة الكلية لتنظيم الذات وذلك في اتجاه مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي بكثافة ٢-٤ ساعات.

فأظهرت نتائج تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد أن الأفراد الذين استخدموا منصات التواصل الاجتماعي بكثافة ٢-٤ ساعات في اليوم لديهم مستوى أعلى في التنظيم المعرفي من الطلاب الذين استخدموا منصات التواصل

بكثافة ٤-٦ ساعات ومن الذين استخدموا المنصات لأكثر من ست ساعات في اليوم، ولديهم مستوى أعلى في التنظيم الوجداني من الطلاب الذين استخدموا منصات التواصل لأكثر من ٦ ساعات في اليوم، ولديهم مستوى أعلى في التنظيم السلوكي من الطلاب الذين استخدموا منصات التواصل لأكثر من ٦ ساعات في اليوم، ولديهم مستوى أعلى في التنظيم الذاتي الكلي من الطلاب الذين استخدموا منصات التواصل بكثافة ٤-٦ ساعات، ومن الطلاب الذين استخدموا منصات التواصل لأكثر من ٦ ساعات في اليوم.

وتدعم هذه النتائج فكرة أن الاستخدام المتوسط لوسائل التواصل الاجتماعي (٢-٤ ساعات) يرتبط بارتفاع درجة تنظيم الذات عند الأفراد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة اكلاو وآخرين، على الطلاب الذين استخدموا الفيسبوك لمدة ١-٢ ساعة في اليوم في المتوسط، والتي أظهرت نتائجها أن استخدام الطلاب الفيسبوك لهذه المدة أدى لتحسن مستوى فهمهم لمشاعرهم وتنظيمها (Aclao, et al, 2013). فاستخدام الطلاب في الدراسة الراهنة من ٢-٤ ساعات أظهر ارتفاعاً في تنظيم الذات عن الطلاب الذي الذين استخدموه أكثر من ذلك.

يمكن تفسير ذلك بأن الاستخدام المتوسط لوسائل التواصل الاجتماعي ٢-٤ ساعات يرتبط بإشباع حاجات الفرد، بالإضافة إلى قدرته على التحكم في الوقت المنقضي في استخدام وسائل التواصل، ما يجعله يستطيع تنظيم ذاته وجدانياً ومعرفياً وسلوكياً. ويتفق ذلك مع بعض الدراسات السابقة التي أشارت لارتباط الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأفراد. وذلك بخلاف الاستخدام المشكل لمنصات التواصل الاجتماعي، الذي يؤدي إلى إدمان استخدام المنصات والإفراط في استخدامها بما يرتبط ارتباطاً عكسياً بتنظيم الذات كما أظهرت الدراسات ذلك، وبذلك يعتبر الاستخدام لمدة تزيد عن أربع ساعات خطوة أولى في اتجاه الاستخدام المشكل لمنصات التواصل الاجتماعي وإدمانها، وهو بذلك يؤثر سلباً

على تنظيم الذات والصحة النفسية (Boer, et al, 2021).

وتتفق نتيجة أن الاستخدام المشكل للتواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض تنظيم الذات لدى الطلاب مع دراسة روزجونجوك والهائي التي تشير إلى أن الاختلال الوظيفي لتنظيم الوجداني يمكن أن يؤدي إلى المزيد من استخدام الهواتف الذكية الاستهلاكي والتي بدورها قد تظهر في كثافة استخدام منصات التواصل (Rozgonjuk, & Elhai, 2021)، وكذلك دراسة بوتارو وفاراسي التي أشارت إلى توقف خطر إشكالية استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على الوقت الذي يقضيه الفرد على مواقع الشبكات الاجتماعية، والاستخدام الإيجابي أو السلبي، وتأثيرها على مهارات المراهقين الاجتماعية والوجدانية وهي مؤشر للتنظيم الوجداني (Bottaro, Faraci, 2022). وكذلك دراسة زيدو وآخرين التي أشارت إلى أن انخفاض التنظيم الوجداني هو عامل رئيسي في تكون الاستخدام المشكل لمواقع الشبكات الاجتماعية (Zsido, et al., 2021).

ونخلص من هذه النتائج أن الاستخدام المتوسط لمدة لا تزيد عن ٤ ساعات يوميًا لمنصات التواصل الاجتماعي يرتبط اكتساب الطلاب لمهارات التنظيم الوجداني والمعرفي والسلوكي، أما الاستخدام لمدة تزيد عن ٤ ساعات قد يؤدي إلى إدمان الفرد لاستخدام المنصات ويؤثر ذلك على تنظيمه لذاته وتحقيق أهدافه وتتبعها ومواصلة أنشطته والتحكم في انفعالاته ومشاعره وكيفية التعبير عنها وضبطها.

ثانيًا: المناقشة العامة:

طرحت الدراسة قضية هامة، وهي قضية استخدام منصات التواصل الاجتماعي فيما يتعلق بنمط الاستخدام وكثافة الاستخدام. فأولاً فيما يتعلق بنمط الاستخدام، طرحت الدراسة قضية نمط المشاركة النشطة في مقابل نمط المشاركة السلبية في استخدام منصات التواصل الاجتماعي وتعني أن الأفراد إما تتفاعل على منصات التواصل الاجتماعي بالمشاهدة والمشاركة (المشاركة النشطة)، أو تشاهد فقط لأنشطة الآخرين على منصات التواصل الاجتماعي

(مشاركة سلبية).

وافترضت الدراسة وجود فروق بين النمطين في تنظيم الذات، ولكن أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بينهم بمعنى أنه سواء كان الفرد يشاهد فقط أو كان يشاهد ويتفاعل بالمشاركة، فهذا لا يرتبط بدرجة تنظيم الذات لديه، بمعنى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين نمط استخدام منصات التواصل الاجتماعي ودرجة تنظيم الذات.

أما القضية الثانية التي أثارها النتائج فهي قضية كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه كلما كان استخدام الفرد لمنصات التواصل الاجتماعي معتدلاً كلما كان تنظيم الذات لديه مرتفعاً، وقد يشير ذلك إلى أنه كلما زاد تنظيم الذات عند الفرد كلما كانت كثافة استخدامه لمنصات التواصل الاجتماعي أكثر اعتدالاً، لأنه يكون أكثر ضبطاً لوقته وسلوكياته وأكثر تحقيقاً لأهدافه، فيعتدل لديه استخدامه للمنصات، ويكون هذا بعكس الاستخدام المفرط وإدمان الاستخدام الذي يمكن أن يرتبط بانخفاض تنظيم الذات عند الأفراد نظراً لأنه يضيع الوقت والأهداف حيث يشتت التفكير عن الهدف، ويجعل الفرد يتعرض لأحداث كثيرة قد تؤثر عليه وجداً.

ونستخلص من هذه النتائج أن العلاقة بين تنظيم الذات واستخدام منصات التواصل الاجتماعي تتحدد بكثافة استخدام المنصات وليس نمط الاستخدام، فسواء كان الفرد مستخدماً سلبياً أو مستخدماً نشطاً، فإن تقنين الفرد لساعات استخدامه ترتبط بقدرته على تنظيم ذاته وتمكنه من تحقيق أهدافه وضبط انفعالاته وسلوكه، ما يحقق له الصحة النفسية والرضا الذاتي.

التوصيات:

- تطرح نتائج الدراسة الحالية المزيد من التساؤلات الجديرة بالدراسة في المستقبل، ومنها:
- بحث المتغيرات الوسيطة والمعدلة للفروق بين فئات كثافة الاستخدام في درجة تنظيم الذات الكلية وعلى المكونات الفرعية.
 - البحث في كيفية الحفاظ على درجة تنظيم الذات المعقولة مع استخدام منصات التواصل الاجتماعي بكثافة متوسطة لتحقيق أعلى استفادة للأفراد.
 - بحث الفروق بين الذكور والإناث في نمط الاستخدام وكثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي وعلاقة هذه المتغيرات بتنظيم الذات.
 - دراسة العلاقة بين تنظيم الذات والمتغيرات الكيفية الخاصة باستخدام منصات التواصل الاجتماعي مثل التطبيقات الأكثر استخداماً، ونوع المحتوى المتابع والمشارك والمنشور، والشكل الذي تتم متابعة ونشر المحتوى به.

مراجع

أبو فروة، محمود محمد. (٢٠٢٢). منصات التواصل الاجتماعي ومسؤوليتها القانونية عن المحتوى غير المشروع. مجلة كلية القانون الكويتية العالمية، ١٠ (٣٩)، ١٦١-٢٠٣.

دردرة، السعيد عبدالصالحين محمد. (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام او كعوامل طائفية و علاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية. ١٨ (٣). 525 - 561.

رضوان، فوقية حسن (٢٠١٢). مقياس تنظيم الذات، كراسة التعليمات، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

الزويني، عمار عبد الأمير. (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية.

محمود، هبة سامي. (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (٦١). ٤٦٣:٣٦٧.

Aclao, Joel & Cabrera, Joey & Abucay, Ell June & Colegado, Cleo. (2013). Facebook Use as Mechanism in Understanding Emotion and Self-regulation. *JPAIR Multidisciplinary Research*. 14. 10.7719/jpair.v14i1.234.

Akil, Atakan & Ujhelyi, Adrienn & Logemann, H.N.Alexander. (2022). Exposure to Depression Memes on Social Media Increases Depressive Mood and It Is Moderated by Self-Regulation: Evidence From Self-Report and Resting EEG Assessments. *Frontiers in Psychology*. 13. 880065. 10.3389/fpsyg.2022.880065.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287. doi:10.1016/0749-5978(91)90022-L

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. The Guilford Press.
- Blumberg, Fran & Rice, Jaime & Dickmeis, Anne. (2016). Social Media as a Venue for Emotion Regulation Among Adolescents. 10.1016/B978-0-12-801857-6.00006-3.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. doi:10.1016/j.chb.2020.106645
- Bottaro, R., Faraci, P. (2022). The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: a Scoping Review. *Curr Addict Rep* 9, 518–539.
- Brailovskaia, Julia; Margraf, Jürgen. (2022). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive behaviour therapy*, 46(2), 91–113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 41–84). Academic Press.
- Chen, W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-X., Zhou, Z.-K., & Xie, X.-C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507–514. doi:10.1016/j.chb.2016.04.038
- Eschler, Jordan; Burgess, Eleanor R.; Reddy, Madhu; and Mohr, David C. (2020). Emergent Self-Regulation Practices in

- Technology and Social Media Use of Individuals Living with Depression. In *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '20)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1–13.
-)Sahrañç, & Duç-Urhan, 2021.(
- Garnefski, Nadia & Kraaij, Vivian. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141 - 149 (2007). 23. 10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of personality*, 82(4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
- Kemp, E., & Childers, C. Y. (2021). Insta-Gratification: Examining the Influence of Social Media on Emotions and Consumption. *The Journal of Social Media in Society*, 10(2), 306-324.
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Grammer, J. (2018). *Self-Regulation. Handbook of Life Course Health Development*, 275–298. doi:10.1007/978-3-319-47143-3_12
- Mcclelland, Megan & Cameron, Claire & Messersmith, E.E. & Tominey, Shauna. (2010). *Self-regulation: The integration of cognition and emotion*. Handbook of life-span development. 1. 509-553.
- Myrick, Jessica. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?. *Computers in Human Behavior*. 52.

- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 621–632). Oxford University Press.
- Novak, S.P., & Clayton, R. R. (2001). The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: A multilevel analysis. *Healthy Psychology*, 20, 196-207.
- Ozimek, Phillip & Förster, Jens. (2021). The Social Online-Self-Regulation-Theory: A Review of Self-Regulation in Social Media. *Journal of Media Psychology Theories Methods and Applications*. 33. 181-190. 10.1027/1864-1105/a000304.
- Parlami, J. D. (2012). Venting as emotion regulation. *International Journal of Conflict Management*, 23(1), 77–96
- Reinecke, Leonard & Gilbert, Alicia & Eden, Allison. (2021). Self-Regulation as a Key Boundary Condition in the Relationship Between Social Media Use and Well-Being. *Current Opinion in Psychology*. 45. 10.1016/j.copsyc.2021.12.008.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J.D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Curr Psychol* 40, 3246–3255
- Schwarzer, Ralf; Diehl, Manfred & Schmitz, Gerdmarie S. (1999). *Dispositional Self-Regulation Test*. Retrieved: 28/3/2023 from <http://www.ralfschwarzer.de/>
- Shao R, Shi Z, Zhang D, (2021). Social Media and Emotional Burnout Regulation During the COVID-19 Pandemic: Multilevel Approach, *J Med Internet Res*; 23(3):e27015. doi: 10.2196/27015
- Veiga Simão, Ana Margarida & Ferreira, Paula & Salgado Pereira, Nádia & Oliveira, Sofia & Paulino, Paula & Rosa, Hugo & Ribeiro, Ricardo & Coheur, Luisa & Carvalho, Joao & Trancoso, Isabel. (2021). Prosociality in Cyberspace: Developing Emotion and Behavioral Regulation to Decrease Aggressive Communication. *Cognitive Computation*. 13. 10.1007/s12559-021-09852-7.
- Walther, J. B. (1996). Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction.

- Communication Research*, 23(1), 3–43.
<https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- Wang, C.-H., Salisbury-Glennon, J. D., Dai, Y., Lee, S., & Dong, J. (2022). Empowering College Students to Decrease Digital Distraction Through the Use of Self-Regulated Learning Strategies. *Contemporary Educational Technology*, 14(4), ep388.
- Whelan, E., Islam, A.N., & Brooks, S.L. (2017). Cognitive control and Social Media Overload. *AMCIS 2017 Proceedings*. 12.
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in human behavior*, 127, 107050.
- Zimmerman, B. J. (2005), Attaining self- regulation: A social cognitive perspective. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of selfregulation*. Academic Press: New York. 13-39.
- Zsido, Andras & Arató, Nikolett & Láng, András & Labadi, Beatrix & Stecina, Diána & Bandi, Szabolcs. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*. 173. 110647. 10.1016/j.paid.2021.110647.