مجلة الشرق الأوسط للنشر العلمي
المجلد (٦) العدد (٣)
الإصدار العشرون
(١-٢٢) ٢٠٢٣

وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالثقة في النفس من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة

غدي بكر غانم الهلالي
د. ساندي فاروق كردي

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٦ ديسمبر ٢٠٢٣م

الملخص

هدفت الدِّراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والثقة في النفس لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، من خلال تحديد مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات، واتس آب، إنستغرام)؛ والتعرف على العلاقة بين استخدام (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) والثقة في النفس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدِّراسة من (26548) طالبةً من طالبات المرحلة المتوسطة، وتكوّنت عينة الدِّراسة الأساسية من (950) طالبةً تم اختيارهن بطريقة عشوائية عنقودية، وتم إعداد استبانة كأداة للدِّراسة. وتوصلت الدِّراسة إلى النتائج أهمها: تبيَّن أن أعلى نسبة استخدام جاءت لل "واتس آب" لدى العينة الدِّراسة من طالبات المرحلة المتوسطة، وتبيَّن وجود علاقة منخفضة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام ال"سناب شات" عند الطالبات، كما تبيَّن وجود علاقة ارتباطية بمستوى الثقة في النفس وبُعد التفاعل الاجتماعي والتحدث مع الآخرين والمظهر الجسمي، بينما لا توجد علاقة مع الأداء الأكاديمي، وأوصت الدراسة بضرورة توجيه طلاب المرحلة الإعدادية نحو استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لتعزيز جوانب الثقة بالنفس وتحريرهم من التبعية والتقليد.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، سناب شات، واتس آب، إنستغرام، الثقة في النفس، طالبات المرحلة المتوسطة.

Abstract

The aim of the research is to identify the level of social media use (Snapchat, Whatsapp and Instagram) and its relationship to self-confidence (social interaction, talking with others, physical appearance and academic performance) among a sample of

middle school students in Madinah. These samples have used the relational descriptive approach. The research community consists of (26548) female students. The total research sample consisted of (950) middle school students, and the research reached the following results: It was found that the highest rate of use of WhatsApp from social media was among the sample of middle school students in Madinah. The coefficient of compatibility was (0.22), which is a statistically significant value at the level of significance (0.01). It was also found that there is a correlation relationship with the dimensions of social interaction (0.24) and talking with others (0.20) and physical appearance (0.13) while there is no correlation with academic performance. The research concluded with a set of recommendations: Directing and guiding middle school students towards using social networks in order to enhance the aspects of trust, liberate them from dependency and imitation.
Keywords: social media, Snapchat, WhatsApp, Instagram, self-confidence, middle school students

*** المقدمة**

أدى التطور السريع بفضل التكنولوجيا إلى إحداث ثورة حقيقية وتغيرات جوهرية طالت جميع مجالات الحياة، بالتالي بدأت آثار تلك التغيرات على مستوى الأفراد والجماعات، ليس على المستوى المحلي فقط؛ بل تجاوز ذلك إلى المستوى العالمي، محدثةً ظواهر جديدة وتأثيرات مباشرة على مختلف المنظمات والبنى الاجتماعية (الدليمي، 2020).

ويعد نشر ثقافة التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي لفئات مختلفة من المجتمع السعودي أمرًا بالغ الأهمية؛ وذلك لأن هذه الثقافة تعد لغة العصر، وجزءًا من التطور العقلي والنفسي والتقني والاجتماعي الذي نعيشه، لذا فإن التعامل مع لغة العصر قد يكون ضرورة لاستمرار الحياة، خاصةً وأنها أصبحت حقيقة يزورها الجميع؛ للاطلاع على ما تنشره من موضوعات وأخبار في شتى المجالات، وقد واكب ظهور وسائل التواصل الاجتماعي تغيير في سمات الشخصية والسلوك لدى الجيل الجديد (الدليمي، 2020).

وقد كان سبب اختيار هذه الفئة من الطالبات ذوات المجموعة العمرية التي تتراوح أعمارهنّ (من سن 12 سنة – إلى 15 سنة)، وذلك لتفاوت درجة الثقة في النفس لديهن، وشيوع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بينهن، وذلك للتواصل اليومي بالأصدقاء سواء بهدف الدراسة أو الترفيه أو لإنشاء علاقات اجتماعية يتطلبها عمر الطالبة، بالإضافة إلى اهتماماتهن بألبومات الصور ومتابعة المشاهير وغيرها من الأنشطة، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه

الدِّراسة، وذلك للتأكد من علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بالثقة في النفس.

*** مشكلة الدِّراسة**

يُعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز سمات حياتنا اليومية، حيث يستخدم معظم الناس وسيلة أو أكثر من وسائل التواصل الاجتماعي للتحدث فيما بينهم، وذلك لسهولة تحميلها على الهواتف والأجهزة الذكية، وإمكانية الوصول إليها، كما يسهل من خلالها تسليط الضوء على القضايا التي تُهم الناس، لذلك أصبح لها دور في التأثير على سلوك الأفراد في المجتمع بجميع فئاته، بما فيها الفئة المستهدفة لهذه الدِّراسة؛ طالبات المرحلة المتوسطة.

ونظرًا لاختلاف وجهات النظر بين طالبات المرحلة المتوسطة، فكان لا بُد من إجراء هذه الدِّراسة لمعرفة ما إذا كانت وسائل التواصل الاجتماعي واستخداماتها لها علاقة بارتفاع مستوى الثقة في النفس أم لا.

*** تساؤلات الدِّراسة**

تتحدد مشكلة الدِّراسة في التساؤل الرئيس الآتي: –

ما العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والثقة في النفس من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة؟

وتتفرع منه التساؤلات الآتية: –

١– س1: ما درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة؟

٢– س2: ما العلاقة بين استخدام ال "سناب شات" "Snapchat" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

٣– س3: ما العلاقة بين استخدام ال "واتس آب" "WhatsApp" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

٤– **س4**: ما العلاقة بين استخدام ال "إنستغرام" "Instagram" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

*** أهداف الدِّراسة**

تمثَّل هدف الدِّراسة الرئيس في الكشف عن العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والثقة في النفس من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، من خلال: –

١– تحديد درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٢– التعرف على العلاقة بين استخدام ال "سناب شات" "Snapchat" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٣– التعرف على العلاقة بين استخدام ال "واتس آب" "WhatsApp" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٤– التعرف على العلاقة بين استخدام ال "إنستغرام" "Instagram" والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

*** أهمية الدِّراسة**

أولاً: الأهمية النظرية

١– تكمن أهمية الدِّراسة الحالية في كونها الدِّراسة الأولى في البيئة السعودية –على حد علم الباحثة– التي تبحث عن العلاقة

بين متغيرين مهمين ظاهرة اجتماعية وهي وسائل التواصل الاجتماعي، ومتغير نفسي الثقة في النفس، مما قد تفتح المجال للباحثين بإجراء المزيد من الدِّراسات.

٢- الإسهام في المعرفة التراكمية حول وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة المستحدثة منها مثل: "سناب شات"، "واتس آب"، "إنستغرام" وعلاقتها بالثقة في النفس، وتحديداً لدى طالبات المرحلة المتوسطة التي تُعد من أكثر المراحل التي يحتجن فيها إلى توجيه وإرشاد لحداثة خبراتهن باستخدام التقنية، واللائي يتطلبن إثراءً للمعرفة النظرية حول أثر هذه الوسائل على الجوانب النفسية كالثقة في النفس التي تساعدهن على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والتمتع بالصحة النفسية.

٣- تستمد الدِّراسة أهميتها من العينة المستهدفة في المجتمع، وهن طالبات المرحلة المتوسطة لسهولة التأثير عليهن والتأثر لديهن.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- قد تفيد نتائج الدِّراسة وتوصياتها الباحثين في حقل الإرشاد النفسي، لإعداد وتصميم برنامج إرشادي للطالبات، وإكسابهن مهارات إرشادية، تساعدهن في بناء شخصيات تتميز بمستوى عالٍ من الثقة في النفس.

٢- الكشف عن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداماً لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، مما قد يُسهم في توجيه المرشدات نحو الاهتمام بتوعية الطالبات بالاستخدام الرشيد لتلك الوسائل وتعزيز الثقة في النفس.

٣- يمكن أن تُفيد الدِّراسة الأخصائيين ومشرفي وحدة الإرشاد الطلابي بوزارة التعليم، القائمين على إعداد أدلة الإرشاد للتعرف على أهمية توظيف موضوعات تخص استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، للوقاية من الآثار النفسية والاجتماعية التي يتعرضن لها الطالبات.

٤- قد تُفيد نتائج الدِّراسة في توعية الأُسَر بعلاقة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالثقة في النفس لدى بناتهن.

*** مصطلحات الدِّراسة**

*** وسائل التواصل الاجتماعي Social Media**

يُعرّفها العلي (2020) بأنها خدمة مقدمة عبر شبكة الإنترنت، تتيح للأفراد إنشاء ملفات تعريف شخصية، واختيار الأفراد الذين يشتركون معهم في الاتصال، وتشكيل مجموعات ذات قواسم واهتمامات مشتركة، وفي إطارها تتشكل علاقات إلكترونية متداخلة بين الأفراد والجماعات، يتم من خلالها تبادل الأخبار والمعلومات والصور ومقاطع الفيديو والتعليقات والآراء.

التعريف الإجرائي: هي الوسائل التي تستخدمها طالبة المرحلة المتوسطة في التواصل الاجتماعي مثل: (سناب شات، واتس آب، إنستغرام).

*** الثقة في النفس Self-Confidence**

عرَّفها شروجر Shrauger (1990) على أنها "إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة" (ص. 6).

التعريف الإجرائي: هي مجموع الدرجات الكلية التي حصلت عليها الطالبات في أبعاد الاستبانة والتي تتمحور أبعادها حول (التفاعل الاجتماعي، والتحدث مع الآخرين، والمظهر الجسمي، والأداء الأكاديمي).

*** طالبات المرحلة المتوسطة Middle school students**

تقصُد بهن الباحثة الطالبات اللواتي يرتدن المدرسة المتوسطة، ويبلغن من العمر ما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة.

*** حدود الدِّراسة**

١- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدِّراسة على معرفة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي "سناب شات، واتس آب، إنستغرام" والثقة في النفس من حيث (التفاعل الاجتماعي، التحدث مع الآخرين، المظهر الجسمي، الأداء الأكاديمي).

٢- الحدود البشرية: عينة من طالبات المرحلة المتوسطة.

٣- الحدود المكانية: المدينة المنورة.

٤- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام 1442هـ/2021م.

*** الإطار النظري والدراسات السابقة**

*** الإطار النظري**

*** نشأة وتطور وسائل التواصل الاجتماعي**

استُخدم مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي في العام 1954 من قِبل الأمريكي "جون بارنز" "Barnes John.A"، حيث ظهرت بعض وسائل التواصل الاجتماعي البدائية في سبعينيات القرن العشرين، وفي منتصف التسعينيات من القرن العشرين، بدأت وسائل التواصل الاجتماعي تظهر في شكلها الحديث مدفوعة بالطبيعة البشرية وحاجاتهم للتواصل وتكوين العلاقات الاجتماعية بمختلف أنماطها (بركات، 2016، ص. 136).

وتجدر الإشارة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تطورت على مرحلتين رئيسيتين حسبما أوردها رفعت (2018): -

١- المرحلة الأولى: توصف هذه المرحلة بالبداية التأسيسية لوسائل التواصل الاجتماعي، وهي المرحلة التي ظهرت مع الجيل الأول للويب web1.0، وركزت على خدمة الرسائل القصيرة.

٢- المرحلة الثانية: تسمى بالموجة الثانية للويب web2.0، لأن غالبية وسائل التواصل الاجتماعي ظهرت خلال هذه المرحلة، ويمكن وصفها بأنها مرحلة اكتمال وتطور خدمات وسائل التواصل.

*** أهمية وسائل التواصل الاجتماعي**

تُسهم وسائل التواصل الاجتماعي في تفعيل الطاقات المتوفرة لدى الإنسان وتوجهها للبناء والإبداع، ورفع القدرة على تطوير القديم، وإحلال الجديد من قيم وسلوك، أيضًا تزيد من مجالات المعرفة للجيل الجديد خاصةً طالبات المرحلة المتوسطة، وذلك لزيادة دافعية تقبلهم للتغيير، وسهولة التأثير عليهم من حيث اتخاذ القرارات (الدليمي، 2020).

*** أنواع وسائل التواصل الاجتماعي**

أدى تنوع وسائل التواصل الاجتماعي، واستجابتها لمتطلبات مستخدميها والإمكانيات التي توفرها من حيث طريقة التواصل، إلى زيادة كبيرة في عدد المستخدمين.

وإن أحدث الإحصائيات التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة هي تلك التي أشار إليها الحازمي في تقريره الصادر عام (2021)؛ حيث إن متوسط الاستخدام اليومي المعتاد

لوسائل التواصل الاجتماعي لكل مستخدم هو ثلاث ساعات و٦ دقائق، كما أشار إلى أكثر تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي استخداماً في البيئة السعودية بشكل عام، وهي: – "يوتيوب" YouTube، "واتس آب" Whatsapp، "إنستغرام" Instagram، "فيسبوك" Facebook، "تويتر" Twitter، "ماسنجر" Messenger، "سناب شات" Snapchat، "تيك توك" TikTok، "لينكد أن" Linkedin، "بنترست" Pinterest، "تلغرام" Telegram، "سكايب" Skype، "وي تشات" WeChat، "لاين" Line، "تويتش" Twitch، "تمبلر" Tumblr، وبناءً على ذلك ارتأت الباحثة قصر دراستها على ثلاث وسائل تواصل اجتماعي، وذلك لانتشارها الكبير بين طالبات المرحلة المتوسطة حسبما جاء في الدراسة الاستطلاعية وهي: سناب شات Snapchat، واتس آب WhatsApp، إنستغرام Instagram

*** خصائص وسائل التواصل الاجتماعي**

تتميز وسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) بسهولة الاستخدام، وتشترك معًا بالخصائص التفاعلية التي تتمثل في: خاصية "الملفات التعريفية Profiles، وخاصية "قصتي Stories"، وخاصية "المجموعات Groups"، وخاصية "التواصل الدائمConstant communication"، وكذلك خاصية "الأصدقاء "Friends (زاهر، 2018، ص. 6– 5).

*** الأثر السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي**

تعددت الآثار السلبية التي تنعكس على الفرد من استخدامه المفرط لمواقع ووسائل التواصل الاجتماعي والتي يمكن إجمالها في: تعزيز النرجسية، وتقديس التغيير، فقدان التركيز، الخلل في معايير النجاح (عرفة، 2020).

*** الاثر الايجابي لوسائل التواصل الاجتماعي**

بالرغم من السلبيات الناجمة عن سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلا أنها أظهرت العديد من الإيجابيات، والتي تمثلت في: أنها تمثل منبر للرأي، وتشكل فرصة لتعزيز الذات والثقة في النفس، وكذلك أكثر انفتاحًا على الآخرين، وأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي عاملًا مهمًا في تهيئة متطلبات التغيير عن طريق تكوين الوعي لدى الجيل الجديد، وتشجيعهم على الأعمال الخيرية والحملات التطوعية (الدليمي، 2020).

*** مفهوم الثقة في النفس Self-Confidence**

الثقة في النفس هي إحساس الفرد وشعوره بقيمة نفسه، فتترجم هذه الثقة في كل حركة من حركاته وسكناته وهمساته، أما انعدام الثقة في النفس فيجعل الفرد يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فيكون مخالفًا لطبيعته في تحركاته وتصرفاته وآرائه، ويصبح القلق هو الحليف الأول في كل تواجد له أو اجتماع أو اتخاذ قرار (شاهين، 2018).

*** أنواع الثقة في النفس**

صنّفها شحاتة (2017) إلى: –

١– الثقة المطلقة.

٢– الثقة المحددة.

٣- الثقة المؤقتة.

٤- الثقة المهددة.

٥- الثقة الموجية.

*** الثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة**

توصف المرحلة المتوسطة بأنها "مرحلة المراهقة المبكرة" وهي مرحلة نمو، ومرحلة الصراعات الداخلية، والذي ينجم عن هذا الصراع بداية خطوات مترددة نحو الاستقلال عن الوالدين والأسرة والتحرر منهن، وحاجتهن لهن في الوقت نفسه، لذلك تزداد أهمية مشاركة الكبار في تقديم المساعدة لهن في تحقيق مطالب هذه المرحلة المتنوعة مثل: التفهم والسماح لهن بقدر من الاستقلال وتحقيق الذات والثقة في النفس، وذلك ليكونوا أكثر قربًا من الواقع (الخطيب، 2016).

*** أسباب انخفاض الثقة في النفس**

من أسباب انخفاض الثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة كما ذكرها شاهين (2018): -

١- الخوف والقلق من أي سلوك قد يصدر منهن، وخاصةً إذا كان مخالفًا لسلوك المجتمع وعاداته.

٢- الإحساس بالضعف والعجز، وعدم القدرة على تقديم أي شيء أمام الآخرين.

٣- الشعور بالفشل في الدراسة أو الحياة الاجتماعية.

*** مفهوم طالبات المرحلة المتوسطة Middle school students**

المرحلة المتوسطة تعد مرحلة الانتقال من "الطفولة" تدريجيًا إلى مرحلة "المراهقة المبكرة" التي تتضمن معارف ومهارات جديدة تتناسب مع خصائص المرحلة النمائية لدى الطالبات اللائي تتراوح أعمارهن بين الثانية عشرة والخامسة عشرة، وتتصف هذه المرحلة بالصعوبة بسبب التغيرات التي تطرأ على الطالبات في فترة البلوغ وهي التغيرات الانفعالية، والاجتماعية، والجسمية، والفكرية، بالتالي قد يتغير إدراكهن للحياة، ويكون لديهن أفق أوسع، ونمو وخبرة أكبر، على فهم العلاقات، واستخدام المفاهيم والرموز التجريدية (الخطيب، 2016؛ فريق من المتخصصين، 2018).

وعرَّفها شحاتة (2003) بأنها "هي المرحلة المتوسطة لنظام التعليم العام وتسمى المرحلة الإعدادية في بعض الدول، وتلك المرحلة تلي سابقتها المرحلة الابتدائية (ومدة الدراسة فيها ست سنوات) ومدة الدراسة في المرحلة المتوسطة ثلاث سنوات، وهي تسبق المرحلة الثانوية (ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات)" (ص. 267).

*** الدراسات السابقة**

يتناول هذا الجزء من الفصل الثاني الدِّراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمجال الدِّراسة الحالية، وقد تم ترتيبها زمنيًا من الأقدم إلى الأحدث، والتعقيب على أوجه التشابه والاختلاف، وأوجه الإفادة، بناءً على اطلاع الباحثة، وعُرضت على النحو الآتي: -

دِّراسة ني وآخرين (Ni et al.، 2018): هدفت إلى معرفة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت على الهوية الذاتية والرفاهية وتقدير النفس، وبالتالي على الثقة في النفس، وقد استخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة باعتبارها أداة للدِّراسة بعد التحقق من

صدقها وثباتها، وقد تكونت عينة الدِّراسة من (431) طالبًا وطالبة من المرحلة المتوسطة، و (356) طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية، و (1.401) طالب وطالبة من مرحلة البكالوريوس، و (202) طالب وطالبة من مرحلة الدِّراسات العليا المستجيب من وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ممن يعيشون في الصين، حيث تم اختيارهم باستخدام الطريقة العشوائية من عدة مدارس وجامعات داخل الصين، وبعد تحليل البيانات إحصائيًّا، أظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت كان له آثار إيجابية مباشرة ومهمة على الهوية الذاتية والرفاهية، لكن العلاقة كانت في الوقت نفسه سلبية على مدى تقدير الطلاب لأنفسهم، وبالتالي على ثقتهم بأنفسهم.

دِّراسة البكر (2019): هدفت إلى التعرف على أسباب استخدام "واتس آب وسناب شاب"، وكذلك إلى التحقق من التبعات الثقافية لاستخدام "واتس آب" فيما يتعلق بالمجال المعرفي والمجال الاجتماعي، إضافة إلى التعرف على التبعات الثقافية لاستخدام "سناب شات" فيما يتعلق بالمجال التربوي والمجال الثقافي، وقد اتبعت الدِّراسة المنهج الوصفي، وقد استخدمت الاستبانة بوصفه أداة للدِّراسة بعد التحقق من صحتها وثباتها، وتكونت عينة الدِّراسة من (503) طالبات من طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود في المملكة العربية السعودية، وبعد تحليل البيانات إحصائيًّا، بينت نتائج الدِّراسة أن من التبعات الثقافية لاستخدام "واتس آب" في المجال الاجتماعي تضليل الآخرين ونشر الشائعات من خلال إعلانات غير صحيحة، وفي المجال المعرفي أن الانشغال برسائل "واتس آب" كان له أثر كبير في تقليل تركيز الطالبات على أداء المهام، وذلك يتيح المجال لنشر الأفكار بسهولة، وقد أوصت الدِّراسة بضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية لأن شغفها دؤوب بالاطلاع والمعرفة.

دِّراسة إيفلين وأديشيسا Evelin & Adishesa،(2020): هدفت هذه الدِّراسة إلى فحص العلاقة بين كثافة استخدام موقع "ال إنستغرام " وتقدير النفس لدى المراهقين، وقد اتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة الإلكترونية بوصفها أداة للوصول إلى نتائج الدِّراسة بعد التأكد من صحتها وثباتها، وقد تكونت العينة من (410) مستجيبين من الطلاب المراهقين من مدينة جاكرتا بإندونيسيا، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد تحليل البيانات إحصائيًّا، بينت نتائج الدِّراسة أنه كلما زادت كثافة استخدام موقع "ال إنستغرام "، انخفض مستوى تقدير الطلاب لأنفسهم، وبالتالي مستوى ثقتهم بأنفسهم في سن المراهقة، وقد أوصت الدِّراسة بضرورة إجراء دِّراسات مستقبلية تهتم بالموضوع نفسه، وكذلك بضرورة أن يقوم المراهقون بإدارة وقتهم من أجل تقليل مشاركتهم في الاستخدام المفرط لموقع "ال إنستغرام ".

دِّراسة واغ (Wagh 2020)،: هدفت هذه الدِّراسة إلى فهم آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على ثقة جيل الألفية بأنفسهم، وقد استخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة والمقابلات الشخصية بوصفهما أداتين للدِّراسة، وقد تكونت العينة من (65) مستجيبًا من الطلاب المقيمين في منطقة كوريجاون بارك في

بيون بالهند، حيث تم اختيارهم باستخدام الطريقة العشوائية وفق معايير محددة، وبعد تحليل البيانات إحصائيًّا، أظهرت نتائج الدِّراسة أن هناك تأثيرًا كبيرًا لوسائل التواصل الاجتماعي على جيل الألفية ومستويات ثقتهم بأنفسهم، وبينت النتائج أن جيل الألفية يقضون وقتًا طويلًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعني أن تأثيره على حياتهم جذري للغاية، ولخصت النتائج أن جيل الألفية يعتقدون أنهم لا يستطيعون عيش حياتهم بشكل طبيعي دون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

*** أوجه الإفادة من الدراسات السابقة**

لقد استفادت الباحثة من الدِّراسات السابقة في عدة نواحٍ تم توضيحها في النقاط الآتية: –

١– التعرف على مشكلة الدِّراسة.

٢– تحديد هدف الدِّراسة وكيفية صياغتها بطريقة صحيحة.

٣– اختيار المنهج المناسب للدِّراسة المتمثلة في المنهج الوصفي الارتباطي.

٤– طريقة اختيار العينة وتحديد حجمها.

٥– اختيار أداة الدِّراسة وكيفية إعدادها.

٦– تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لقياس وسائل التواصل الاجتماعي والثقة في النفس.

٧– أيضاً استفادت الباحثة من الأدب النظري للدِّراسات السابقة.

٨– ربط نتائج الدِّراسات السابقة بنتائج الدِّراسة الحالية.

*** منهجية الدِّراسة وإجراءاتها**

*** منهج الدِراسة**

اتّبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لُملاءَمته لمشكلة الدِّراسة، والإجابة على تساؤلاتها.

*** مجتمع الدِّراسة**

تكوّن مجتمع الدِّراسة الحالية من جميع طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة خلال الفصل الدراسي الثاني، والبالغ عددهن الإجمالي (26548) طالبةً، وفقًا للإحصائية التي حصلت عليها الباحثة من وحدة إحصاءات التعليم بإدارة التخطيط والتطوير في الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة للعام الدراسي(2021)، وتكونت عينة الدراسة من (٩٥٠) طالبة في المرحلة المتوسطة.

*** أداة الدِّراسة**

اعتمدت الباحثة في طريقة جمع البيانات على أداة الاستبانة، والتي تم بناؤها استنادًا إلى المقاييس النفسية والتربوية

*** الخصائص السيكومترية للاستبانة**

*** صدق أداة الدِّراسة**

ذكر القحطاني وآخرون (2013) أن من الطرق المستخدمة للحكم على صدق الاستبانة الصدق الظاهري، ويُقصد به "قدرته على قياس ما ينبغي قياسه خلال النظر إليه، وتفحص مدى ملاءمة بنوده لقياس أبعاد المتغير المختلفة" (ص. 231)، وتم التأكد في هذه الدِّراسة من صدق الأداة باستخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة وصدق الاتساق الداخلي للأبعاد (البناء)، وكانت النتائج على النحو الآتي: –

*** صدق المحكمين لأداة الدِّراسة**

قامت الباحثة بعرض أداة القياس (الاستبانة) بصورتها الأولية على لجنة من المحكمين عددهم (٧) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية والمتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة ودراسات الطفولة وعلم النفس التربوي والرياضي، والمشرفات التربويات بإدارة تعليم المدينة المنورة، حيث تم تصميم استبانة للتحكيم تضمنت فيها خطاباً لتوضيح العناصر التي تقيسها الأداة، وتحديد معايير التحكيم المطلوبة من قِبل المحكمين بهدف الكشف عن مدى صدق عبارات الأداة، وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه وبعد استعادة النسخ المُحَكَّمة في ضوء آراء المحكمين، تبيَّن اتفاقهم على أن معظم العبارات مناسبة وقد تم الإبقاء على العبارات التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها أعلى أو تساوي (80%) على أنها تنتمي لأبعاد الاستبانة.

وقد كان من أبرز الملاحظات التي أوردها المحكمون، حذف عبارتين من أصل (30) عبارة، وإضافة عبارة واحدة، وإعادة صياغة معظم العبارات، وبناءً على ذلك تمت صياغة الاستبانة في صورتها النهائية بعد التأكد من إتقان الصياغة لكل عبارة، وتكوّن الاختبار من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية، كان مجموع العبارات بعد التحكيم (29) عبارة بعد ما كانت (30) عبارة، توافرت لها صدق المحكمين (الظاهري).

*** صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة**

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة بعد تطبيقها على عينة استطلاعية شملت (200) طالبةً من طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة من خارج عينة الدِّراسة الأساسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد كما تتبين النتائج في جدول (1).

جدول (1) معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة بالاستبانة

التفاعل الاجتماعي		التحدث مع الآخرين		المظهر الجسمي		الأداء الأكاديمي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.79**	10	0.66**	17	0.76**	23	0.63**
2	0.68**	11	0.59**	18	0.58**	24	0.57**
3	0.67**	12	0.63**	19	0.43**	25	0.68**
4	0.51**	13	0.70**	20	0.65**	26	0.71**
5	0.64**	14	0.72**	21	0.77**	27	0.69**
6	0.63**	15	0.77**	22	0.72**	28	0.61**
7	0.55**	16	0.61**			29	0.67**
8	0.63**						
9	0.71**						

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

*** دال عند مستوى الدلالة 0.01 * دال عند مستوى الدلالة 0.05**

وتبين من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد الاستبانة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) وبعضها دال عند مستوى الدلالة (0.05) حيث تراوحت بالبُعد الأول "التفاعل الاجتماعي" من (0.51 – 0.79)، وتراوحت بالبُعد الثاني "التحدث مع الآخرين" من (0.59 – 0.77)، وتراوحت بالبُعد الثالث "المظهر الجسمي" من (0.43 – 0.77)، وتراوحت بالبُعد الرابع "الأداء الأكاديمي" من (0.57 – 0.71)، وبالتالي يتوافر صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة وفقًا لاتساقها بالدرجة الكلية.

*** صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبانة**

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبانة بعد تطبيقها على نفس العينة الاستطلاعية التي شملت (200) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة، وحساب معامل الارتباط بين درجات كل بُعد، والدرجة الكلية للمقياس، كما تتبين النتائج في جدول (2).

جدول (2) معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية لاستبانة الثقة في النفس

الابعاد	التفاعل الاجتماعي	التحدث مع الآخرين	المظهر الجسمي	الأداء الأكاديمي
التفاعل الاجتماعي	-			
التحدث مع الآخرين	0.61**	-		
المظهر الجسمي	0.47*	0.50*	-	
الأداء الأكاديمي	0.12	0.01	0.02	-
جميع فقرات الاستبانة	0.89**	0.87**	0.77**	0.82**

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

*** دال عند مستوى الدلالة 0.01 * دال عند مستوى الدلالة 0.05**

تبين من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت من (0.77 – 0.89)، وبالتالي يتوافر صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبانة وفقًا لاتساقها بالدرجة الكلية.

*** ثبات أداة الدِّراسة**

ذكر القحطاني وآخرون (2013) أن من الخصائص الأساسية التي يجب أن تكون موجودة في الاستبانة قبل البدء في تطبيقها هي خاصية الثبات، والتي تشير إلى درجة الاتساق والانسجام والاستمرارية عندما يتكرر استخدامها في أوقات مختلفة وعلى أشخاص مختلفين (ص. 236).

وتم التأكد في هذه الدِّراسة من دلالات مؤشر الثبات للاستبانة باستخدام معامل الثبات بطريقة التجانس الداخلي (ألفا كرونباخ)، وهو ما تبينه النتائج بجدول (٣).

جدول (٣) معاملات الثبات لاستبانة الثقة في النفس بطريقة التجانس الداخلي بمعادلة الفا كرونباخ

ابعاد الاستبانة	عدد العبارات	معامل الثبات
التفاعل الاجتماعي	9	0.90
التحدث مع الآخرين	7	0.86
المظهر الجسمي	6	0.78
الأداء الأكاديمي	7	0.83
جميع عبارات الاستبانة	29	0.89

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

وبالنظر إلى معامل الثبات لجميع عبارات الاستبانة في الجدول رقم (٣) يتضح أن قيمة عالية بلغت (0.89) بطريقة ثبات التجانس الداخلي كرونباخ ألفا، وقد تراوحت الأبعاد من (0.78 – 0.90) مما يدل على تمتع الاستبانة بالثبات.

*** إجراءات تطبيق الدِّراسة**

قامت الباحثة في دِّراستها باتباع الخطوات الآتية:-

١- تناول الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدِّراسة.

٢- استكمال الإجراءات الرسمية بتسهيل مهمة الباحثة.

٣- الحصول على أعداد طالبات المرحلة المتوسطة من وحدة إحصاءات التعليم بإدارة التخطيط والتطوير في الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة لعام (2021).

٤- تم التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (200) طالبةً من خارج العينة الأساسية، وقد تم التأكد من الصدق والثبات.

٥- تحديد الاستبانة وإخراجها بالشكل النهائي.

٦- تم تطبيق الأداة على عينة الدِّراسة الأساسية والتي بلغت (950) طالبةً، وقد استمرت العملية بين توزيع الاستبانة وجمعها أسبوعين فكانت الاستمارات المستلمة والصالحة (950) استمارة أُدخلت التحليل الإحصائي.

٧- تم تصحيح الاستبانة وتحليل النتائج وتفسيرها بإدخال البيانات إلى جهاز الحاسوب وباستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، ثم تحليل النتائج.

*** المعالجات الإحصائية المستخدمة**

قامت الباحثة بتحليل البيانات باستخدام برنامج الرُزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وباستخدام المعالجات الإحصائية التالية: -

١- معامل ارتباط بيرسون لقياس معامل الارتباط لحساب صدق الاتساق الداخلي.

٢- معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستبانة.

٣- التكرارات والنسب المئوية لتوصيف العينة ولحساب النسب المئوية للاستجابات.

٤- المتوسطات الحسابية للحكم على مستوى الثقة في النفس.

٥- اختبار كا٢ للاستقلالية للكشف عن وجود علاقة بين متغير إسمي (استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بمستويين (نعم، لا) ومتغير فئوي (الثقة في النفس) بعد ترميز الاستجابات وفقًا للميزان الرتبي بخمس مستويات (مرتفعة جدًا، مرتفعة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدًا).

٦- معامل ارتباط التوافق للكشف عن قوة العلاقة بين المتغيرين.

*** نتائج الدِّراسة ومناقشتها**

يتضمن هذا الجزء عرضًا لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بتحليل بيانات أفراد العينة الأساسية إحصائيًّا باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) بهدف الإجابة عن تساؤلات الدراسة، ومناقشتها، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

*** نتائج السؤال الأول ومناقشتها**

ينصُّ السؤال الأول على "ما درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) والتي تم تحديدها بالمتغيرات الأولية في أداة الدِّراسة بصورتها النهائية، ويوضح جدول (4) نتائج استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتي كانت مستويات الاستجابة عليها ثنائية (نعم، لا).

جدول (٤) التكرارات والنسب المئوية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة

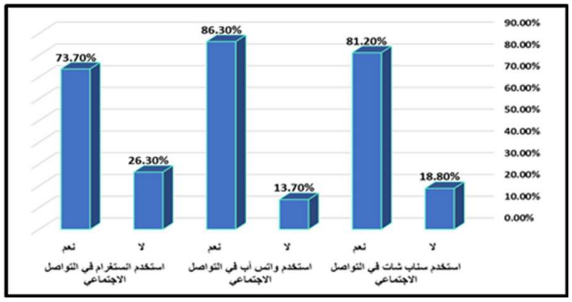
المتغيرات	المستويات	العدد	النسبة المئوية	رتبة الاستخدام	درجة الاستخدام
استخدم الـــــ "سناب شات" في التواصل الاجتماعي	لا	179	18.8%	الثانية	مرتفع
	نعم	771	81.2%		
استخدم الـــــ "واتس آب" في التواصل الاجتماعي	لا	130	13.7%	الأولى	مرتفع
	نعم	820	86.3%		
استخدم الـــــ "إنستغرام" في التواصل الاجتماعي	لا	250	26.3%	الثالثة	مرتفع
	نعم	700	73.7%		
الإجمالي		950	100%		

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

يتبين من نتائج جدول (4) أن أعلى نسبة جاءت لاستخدام الـــ "واتس آب" لدى عينة الدراسة من طالبات

المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، حيث بلغت نسبة استخدامهن له (86.3%)، ثم يليه بالرتبة الثانية استخدام الـــ "سناب شات" بنسبة (81.2%)، ثم بالرتبة الثالثة الـــ "إنستغرام" بنسبة (73.7%) ومن خلال هذه النتائج يتبين أن غالبية الطالبات يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي- موضع الدراسة الحالية- بدرجة مرتفعة، حيث تراوحت النسب المئوية من (67-100%).

وتُفسّر الباحثة هذه النتائج على ضوء الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا (كوفيد-19) وانتشاره، حيث اتخذت حكومة المملكة العربية السعودية إجراءات استثنائية في التعليم، وذلك من خلال تهيئة بيئة تعليمية افتراضية تتيح للعملية التعليمية الاستمرار دون أي خلل، وعليه انتقل التعليم التقليدي إلى التعليم الإلكتروني عن بُعد، الذي أسهم في الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي وخاصّة تصدر الـــ "الواتس آب" بوصفهِ وسيلة تواصل تعتمد عليها الطالبات في تواصلهن مع زميلاتهن والمعلمات، ويعود ذلك للمميزات التي انفرد بها عن بقية وسائل التواصل الاجتماعي من حيث التراسل الفوري، وتبادل الآراء بشكل سريع، من خلال التواصل بالرسائل والصور والفيديوهات والتسجيلات الصوتية دون حد أقصى، أيضاً يتمتع بدرجة كبيرة من الخصوصية في إرسال الصور والروابط الإلكترونية، مما أدّى ذلك بالضرورة إلى اعتماد الطالبات على الأجهزة الذكية. ويوضح شكل (1) التمثيل البياني لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وفقًا لنوعها.



شكل (1) التمثيل البياني لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وفقاً لنوعها

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

ومن أجل استكمال الإجابة عن هذا السؤال: فقد تم توصيف خصائص الاستخدام بحساب عدد ساعات استخدام (سناب شات، واتس آب، إنستغرام)، ويوضح الجدول (5) هذه النتائج.

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية وفقاً لعدد ساعات استخدام (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) لدى أفراد العينة من طالبات المرحلة المتوسطة

المتغيرات	المستويات	العدد	النسبة المئوية	رتبة الاستخدام	درجة الاستخدام
عدد ساعات استخدام الـــ "سناب شات"	من ساعة إلى أقل من 3 ساعات	688	72.4%	1	مرتفع
	من 3 ساعات إلى أقل من 6 ساعات	188	19.8%	2	منخفض
	من 6 ساعات فأكثر	74	7.8%	3	منخفض
	المجموع الكلي	950	100%		
عدد ساعات استخدام الـــ "واتس آب"	من ساعة إلى أقل من 3 ساعات	821	86.4%	1	مرتفع
	من 3 ساعات إلى أقل من 6 ساعات	95	10.0%	2	منخفض
	من 6 ساعات فأكثر	34	3.6%	3	منخفض
	المجموع الكلي	950	100%		
عدد ساعات استخدام الـــ "إنستغرام"	من ساعة إلى أقل من 3 ساعات	599	63.0%	1	متوسطاً
	من 3 ساعات إلى أقل من 6 ساعات	239	25.2%	2	منخفض
	من 6 ساعات فأكثر	112	11.8%	3	منخفض
	المجموع الكلي	950	100%		
الإجمالي		950	100%		

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

يتبين من جدول (5) أن أعلى نسبة استخدام من حيث عدد الساعات لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة جاء الـــ"الواتس آب" حيث كان بالفئة من

(ساعة إلى أقل من – 3 ساعات) بنسبة (86.4%)، وتعد هذه النسبة نسبةً مرتفعة، ثم يليه استخدام ال "سناب شات" في التواصل الاجتماعي بالفئة من (ساعة إلى أقل من – 3 ساعات) بنسبة (72.4%)، وتعد هذه النسبة نسبة مرتفعة أيضًا، ثم بالرتبة الأخيرة الـــ "إنستغرام" بالفئة من (ساعة إلى – 3 ساعات) بنسبة (63.0%) وتعد هذه النسبة نسبة متوسطة.

ومن خلال هذه النتائج يتبيّن أن بعض الطالبات يستخدمن الـــ "إنستغرام" بنسبة (11.8%) من (6) ساعات فأكثر، و ال "سناب شات" بنسبة (7.8%) من (6) ساعات فأكثر بينما يقل الاستخدام الطويل للـــ "واتس آب" حيث بلغت النسبة بالفئة من (6) ساعات فأكثر بنسبة (3.6%) ويوضح شكل (6) التمثيل البياني للتوزيع النسبي لعدد ساعات استخدام (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) لأفراد عينة الدراسة من طالبات المرحلة المتوسطة.

ومن خلال ما ورد من نتائج فقد اتفقت نتائج الدِّراسة ضمنيًا مع نتائج دِّراسة البكر (2019) التي أظهرت أن أعلى نسبة استخدام للـــ "واتس آب" و "سناب شات"، أيضًا اتفقت مع نتيجة دِّراسة إيفلين وأديشيسا (Evelin & Adishesa, 2020) التي توصلت إلى أن استخدام الـــ "إنستغرام" كان مرتفعًا.

ومن خلال النتائج السابقة ترى الباحثة أن الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا أسهمت في زيادة الفرصة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أي فترة سابقة لطالبات المرحلة المتوسطة، لأنها الوسيلة الوحيدة للتواصل مع الأصدقاء والمعلمات لأغراض الدِّراسة.

*** نتائج السؤال الثاني ومناقشتها**

ينصّ السؤال الثاني على: "ما العلاقة بين استخدام ال "سناب شات" Snapchat والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية لأبعاد الاستبانة وفقًا لمتغير الثقة في النفس وترميز الدرجات لجميع أبعاد الاستبانة (التفاعل الاجتماعي، والتحدث مع الآخرين، والمظهر الجسمي، والأداء الأكاديمي) لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، حسب مفتاح التصحيح للاستبانة بحيث إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للبُعد بالفئة من (٤.٢٠-٥) يتم تصنيف درجة الثقة مرتفعة جداً، وإذا كانت بالفئة من (٣.٤٠-٤.١٩) يتم تصنيفها بمستوى مرتفع، وإذا كانت بالفئة (٢.٦٠-٣.٣٩) يتم تصنيفها بالمستوى المتوسط، وإذا كانت بالفئة من (1.81-٢.٥٩) يتم تصنيفها بالمستوى المنخفض، وإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لها بالفئة (من ١.٨٠ فأقل) تكون بالمستوى المنخفض جداً.

وعليه تم بناء مصفوفة توافق بين مستويات الثقة في النفس على ميزان رتبي من خمسة مستويات، ومستويي استخدام الـــ "سناب شات" (نعم، لا) وحساب النسب المئوية بالخلايا وحساب قيمة كاي تربيع ($كا^2$) للكشف عن العلاقة بين استخدام الـــ "سناب شات" ومستويات الثقة في النفس ومعامل التوافق (Contingency

Coefficient) لاختبار قوة العلاقة، كما تتبين النتائج بجدول (6).

جدول (6) التكرارات والنسب المئوية لاستخدام سناب شات في التواصل الاجتماعي وفقاً لمستويات الثقة في النفس و نتائج اختبار(كا 2) للاستقلالية ومعامل التوافق

الأبعاد	الاستخدام		مستويات الثقة في النفس					المجموع	كا التربيع	معامل التوافق
			منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً			
التفاعل الاجتماعي	لا	ك	7	59	87	24	2	179	52.482**	0.24**
		%	53.8%	31.4%	19.7%	9.4%	3.8%	18.8%		
	نعم	ك	6	129	355	230	51	771		
		%	46.2%	68.6%	80.3%	90.6%	96.2%	81.2%		
	المجموع	ك	13	188	442	254	53	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
استخدام الآخرين	لا	ك	11	56	71	38	3	179	35.998**	0.20**
		%	47.8%	27.3%	18.2%	14.9%	3.9%	18.8%		
	نعم	ك	12	149	320	217	73	771		
		%	52.2%	72.7%	81.8%	85.1%	96.1%	81.2%		
	المجموع	ك	23	205	391	255	76	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
المظهر الجسمي	لا	ك	1	26	95	51	6	179	16.999*	0.13*
		%	25.0%	28.3%	22.1%	13.8%	10.7%	18.8%		
	نعم	ك	3	66	334	318	50	771		
		%	75.0%	71.7%	77.9%	86.2%	89.3%	81.2%		
	المجموع	ك	4	92	429	369	56	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
الأصدقاء الحقيقيين	لا	ك	1	10	65	88	15	179	4.944	0.072
		%	20.0%	20.0%	21.9%	18.4%	12.6%	18.8%		
	نعم	ك	4	40	232	391	104	771		
		%	80.0%	80.0%	78.1%	81.6%	87.4%	81.2%		
	المجموع	ك	5	50	297	479	119	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
الثقة في النفس	لا	ك	0	29	111	39	0	179	45.006**	0.22**
		%	.0%	43.3%	21.3%	11.3%	.0%	18.8%		
	نعم	ك	0	38	410	306	17	771		
		%	.0%	56.7%	78.7%	88.7%	100%	81.2%		
	المجموع	ك	0	67	521	345	17	950		
		%	.0%	100%	100%	100%	100%	100%		

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) *دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)**

تشير البيانات الإحصائية للجدول (6) إلى وجود علاقة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام الـــ "سناب شات" عند طالبات المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة كاي تربيع لمستوى الثقة في النفس (45.006)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، وللكشف عن قوة العلاقة تم حساب معامل التوافق والذي بلغ (0.22)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، ومن خلال قيمة معامل الارتباط نجد أنها علاقة منخفضة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بوجود عوامل أخرى تؤثر على الثقة في النفس.

ويلاحظ في الجدول ارتفاع مستوى الثقة في النفس للطالبات اللواتي يستخدمن الـــ "سناب شات" مقارنة بالطالبات غير المستخدمات له، وهذا يؤكد ما توصلت إليه الدِّراسة حول العلاقة.

كما تبيَّن أن أعلى قيمة ارتباط بين مستويات أبعاد الثقة في النفس مع استخدام الـــ "سناب شات" كان لبُعد التفاعل الاجتماعي، إذ بلغت قيمة الارتباط (0.24)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت قيمة كاي تربيع لها (52.482) وأيضًا دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01).

وربما يُفسّر ذلك للمميزات التي يعزز فيها استخدام الـــ "سناب شات" كونه يوفر للطالبات ميزة توثيق الحدث بصورة مباشرة، وربطهن بالعديد من الأصدقاء، وتوفر فرصة للتعرف والتفاعل الاجتماعي مما ينعكس على مستويات الثقة في النفس.

وجاء بُعد التحدث مع الآخرين بالرتبة الثانية من حيث قوة العلاقة بين استخدام ال "سناب شات" حيث بلغت قيمة معامل التوافق (20.0) وقيمة كاي تربيع لها (35.998) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01).

ويُفسّر ذلك أن استخدام الـــ "سناب شات" يدعم الطالبات من حيث تحفيزهن على التحدث مع الآخرين من خلال التعليق المباشر من المتلقي على الصور ومقاطع الفيديو.

بينما يُلاحظ ظهور درجة تأثير أقل لاستخدام الـــ "سناب شات" في بُعد المظهر الجسمي حيث بلغت قيمة معامل

التوافق (0.13) وهي قيمة منخفضة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) وبلغت قيمة كاي تربيع لها (16.999).

بينما لا توجد علاقة بين بُعد الأداء الأكاديمي واستخدام الـــ "سناب شات"، حيث كانت قيمة ارتباطها (معامل التوافق) (0.07) وهي قيمة تقترب من الصفر وغير دالة إحصائيًا، وكذلك بلغت قيمة كاي تربيع لها (4.944) وغير دالة إحصائيًا مما يعني أن مستويات تقدير الثقة في النفس ببعد الأداء الأكاديمي لا يعتمد على استخدام أو عدم استخدام الـــ "سناب شات".

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دِّراسة البكر (2019) جزئيًا فيما يتعلق بالمجال التربوي، حيث توصلت إلى أن الطالبات ينظرن إلى الـــ "سناب شات" بوصفه وسيلة لنيل الشهرة والاستعراض.

*** نتائج السؤال الثالث ومناقشتها**

وينصُّ السؤال الثالث على: "ما العلاقة بين استخدام الـــ "واتس آب" WhatsApp والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية لأبعاد الاستبانة وفقًا لمتغير الثقة في النفس وترميز الدرجات لجميع أبعاد الاستبانة (التفاعل الاجتماعي، والتحدث مع الآخرين، والمظهر الجسمي، والأداء الأكاديمي) لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، حسب مفتاح التصحيح للاستبانة بحيث إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للبُعد بالفئة من (٤.٢٠-٥) يتم تصنيف درجة الثقة مرتفعة جداً، وإذا كانت بالفئة من (٣.٤٠-٤.١٩) يتم تصنيفها بمستوى مرتفع، وإذا كانت بالفئة (٢.٦٠-٣.٣٩) يتم تصنيفها بالمستوى المتوسط، وإذا كانت بالفئة من (1.81-٢.٥٩) يتم تصنيفها بالمستوى المنخفض، وإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لها بالفئة (من ١.٨٠ فأقل) تكون بالمستوى المنخفض جداً.

وعليه تم بناء مصفوفة توافق بين مستويات الثقة في النفس على ميزان رتبي من خمسة مستويات، ومستويي استخدام الـــ "واتس آب" (نعم، لا) وحساب النسب المئوية بالخلايا وحساب قيمة كاي تربيع ($كا^2$) للكشف عن العلاقة بين استخدام الـــ "واتس آب" ومستويات الثقة في النفس ومعامل التوافق (Contingency Coefficient) لاختبار قوة العلاقة، كما تبين النتائج بجدول (7).

جدول (7) التكرارات والنسب المئوية لاستخدام الـــ "واتس آب" في التواصل الاجتماعي وفقاً لمستويات الثقة في النفس و نتائج اختبار(كا 2) للاستقلالية ومعامل التوافق

الأبعاد	الاستخدام		مستويات الثقة في النفس					كاي تربيع	معامل الارتباط
			منخفضة جدا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا	المجموع	
التفاعل الاجتماعي	لا	ك	1	40	52	33	4	130	12.742*	0.12*
		%	7.7%	21.3%	11.8%	13.0%	7.5%	13.7%		
	نعم	ك	12	148	390	221	49	820		
		%	92.3%	78.7%	88.2%	87.0%	92.5%	86.3%		
	المجموع	ك	13	188	442	254	53	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
التحدث مع الآخرين	لا	ك	2	37	50	35	6	130	6.214	0.081
		%	8.7%	18.0%	12.8%	13.7%	7.9%	13.7%		
	نعم	ك	21	168	341	220	70	820		
		%	91.3%	82.0%	87.2%	86.3%	92.1%	86.3%		
	المجموع	ك	23	205	391	255	76	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
المظهر الجسمي	لا	ك	1	16	66	45	2	130	8.096	0.09
		%	25.0%	17.4%	15.4	12.2%	3.6%	13.7%		
	نعم	ك	3	76	363	324	54	820		
		%	75.0%	82.6%	84.6%	87.8%	96.4%	86.3%		
	المجموع	ك	4	92	429	369	56	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
الأداء الأكاديمي	لا	ك	0	9	45	62	14	130	2.716	0.05
		%	.0%	18.0%	15.2%	12.9%	11.8%	13.7%		
	نعم	ك	5	41	252	417	105	820		
		%	100%	82.0%	84.8%	87.1%	88.2%	86.3%		
	المجموع	ك	5	50	297	479	119	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
التلقي النفس	لا	ك	0	19	67	44	0	130	15.462*	0.13*
		%	.0%	28.4%	12.9%	12.8%	.0%	13.7%		
	نعم	ك	0	48	454	301	17	820		
		%	.0%	71.6%	87.1%	87.2%	100%	86.3%		
	المجموع	ك	0	67	521	345	17	950		
		%	.0%	100%	100%	100%	100%	100%		

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) *دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)**

يوضح الجدول (7) وجود علاقة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام الـــ "واتس آب" عند طالبات المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة كاي تربيع لمستوى الثقة في النفس (15.462) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) وللكشف عن قوة العلاقة تم حساب معامل التوافق والذي بلغ (0.13)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة ضعيفة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بوجود عوامل أخرى تؤثر على الثقة في النفس.

ويلاحظ في الجدول ارتفاع مستوى بُعد التفاعل الاجتماعي للطالبات اللواتي يستخدمن الـــ "واتس آب" مقارنة بالطالبات غير المستخدمات له، وهذا يؤكد ما توصلت إليه الدِّراسة حول العلاقة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه قد تُسهم استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي في رفع مستوى الثقة في النفس من حيث التفاعل الاجتماعي ولكن بدرجات متفاوتة تعتمد على الميزة الاجتماعية التي توفرها وسيلة التواصل، حيث إن الـــ "واتس آب" مثلًا يعتمد على الرسائل الفورية المباشرة وسهولة الاستخدام، ولديه أفضل واجهة مستخدم واضحة ومفهومة مع أفضل المميزات، كما أن مميزات الـــ "واتس آب" وتصميمه يجذبان الفئات العمرية المستهدفة في الدِّراسة الحالية، ولقلة المخاطر الأمنية التي يمكن التعرض لها أثناء استخدامه، وبشكل عام هو أفضل طريقة للتواصل مع جهات الاتصال غير المحدودة، وهذا هو السبب في أنه يلبي احتياجات جيل اليوم.

بينما يتبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد الأخرى للثقة في النفس مثل (التحدث مع الآخرين، المظهر الجسمي، الأداء الاكاديمي) حيث تراوحت قيمة ارتباط توافقهما مع استخدام الـــ "واتس آب" من (– 0.05 0.09) وهي قيم صفرية تقترب للصفر، وتراوحت قيم كاي تربيع لها من (8.069 – 2.716)، وجميعها قيم غير دالة إحصائيًا حيث كانت دلالاتها الإحصائية تزيد على مستوى الدلالة المحدد بالدِّراسة (0.05).

ويُفسّر عدم وجود علاقة بين هذه الأبعاد (التحدث مع الآخرين، المظهر الجسمي، الأداء الأكاديمي) مع استخدام الـــ "واتس آب" كونها تفتقر لميزة التحدث بصورة مباشرة بينما تعتمد على التواصل الكتابي والتسجيل الصوتي، والذي ربما يُشكل تهديداً للنفس، حيث إن غالبية الناس لا يفضلون الرسائل المسجلة بالصوت مع الأصدقاء، كما أن ارتباطها بالمظهر الجسمي أقل من حيث مميزات استخدام الصور مقارنة بوسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.

وتتفق هذ النتيجة مع نتائج دِّراسة البكر (2019) فيما يتعلق بالمجال المعرفي، والتي توصلت إلى أن الانشغال برسائل الـــ "واتس آب" كان له أثر كبير في تقليل تركيز الطالبات على أداء المهام، وفيما يتعلق بالجانب الاجتماعي بينت نتائج الدِّراسة أن من التبعات الثقافية لاستخدام واتس آب أنه أدى إلى تضليل الآخرين، ونشر الشائعات من خلال إعلانات غير صحيحة.

*** نتائج السؤال الرابع ومناقشتها**

ينصُّ السؤال الرابع على: "ما العلاقة بين استخدام الـــ "إنستغرام" Instagram والثقة في النفس لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية لأبعاد الاستبانة وفقًا لمتغير الثقة في النفس وترميز الدرجات لجميع أبعاد الاستبانة (التفاعل الاجتماعي، والتحدث مع الآخرين، والمظهر الجسمي، والأداء الأكاديمي) لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، حسب مفتاح التصحيح للاستبانة بحيث إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للبُعد بالفئة من (٤.٢٠-٥) يتم تصنيف درجة الثقة مرتفعة جداً، وإذا كانت بالفئة من (٣.٤٠-٤.١٩) يتم تصنيفها بمستوى مرتفع، وإذا كانت بالفئة (٢.٦٠-٣.٣٩) يتم تصنيفها بالمستوى المتوسط، وإذا كانت بالفئة من (1.81-٢.٥٩) يتم تصنيفها بالمستوى المنخفض، وإذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لها بالفئة (من ١.٨٠ فأقل) تكون بالمستوى المنخفض جداً.

وعليه تم بناء مصفوفة توافق بين مستويات الثقة في النفس على ميزان رتبي من خمسة مستويات، ومستويي استخدام الـــ "إنستغرام" (نعم، لا) وحساب النسب المئوية بالخلايا وحساب قيمة كاي تربيع ($كا^2$) للكشف عن العلاقة بين استخدام الـــ " إنستغرام " ومستويات الثقة في النفس ومعامل التوافق (Contingency Coefficient) لاختبار قوة العلاقة، ويوضح الجدول (8) هذه النتائج.

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية لاستخدام ال "إنستغرام" في التواصل الاجتماعي وفقاً لمستويات الثقة في النفس و نتائج اختبار(كا 2) للاستقلالية ومعامل التوافق

الأبعاد	الاستخدام		مستويات الثقة في النفس					المجموع	كاي تربيع	معامل التوافق
			منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً			
التفاعل الاجتماعي	لا	ك	9	81	115	42	3	250	63.823**	0.26**
		%	69.2%	43.1%	26.0%	16.5%	5.7%	26.3%		
	نعم	ك	4	107	327	212	50	700		
		%	30.8%	56.9%	74.0%	83.5%	94.3%	73.7%		
	المجموع	ك	13	188	442	254	53	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
التحدث مع الآخرين	لا	ك	13	79	98	53	7	250	42.419**	0.21**
		%	56.5%	38.5%	25.1%	20.8%	9.2%	26.3%		
	نعم	ك	10	126	293	202	69	700		
		%	43.5%	61.5%	74.9%	79.2%	90.8%	73.7%		
	المجموع	ك	23	205	391	255	76	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
المظهر الجسمي	لا	ك	1	35	129	76	9	250	18.903*	0.14*
		%	25.0%	38.0%	30.1%	20.6%	16.1%	26.3%		
	نعم	ك	3	57	300	293	47	700		
		%	75.0%	62.0%	69.9%	79.4%	83.9%	73.7%		
	المجموع	ك	4	92	429	369	56	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
الأداء الأكاديمي	لا	ك	1	14	82	116	37	250	2.921	0.05
		%	20.0%	28.0%	27.6%	24.2%	31.1%	26.3%		
	نعم	ك	4	36	215	363	82	700		
		%	80.0%	72.0%	72.4%	75.8%	68.9%	73.7%		
	المجموع	ك	5	50	297	479	119	950		
		%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
الثقة في النفس	لا	ك	0	36	150	63	1	250	42.821**	0.21**
		%	.0%	53.7%	28.8%	18.3%	5.9%	26.3%		
	نعم	ك	0	31	371	282	16	700		
		%	.0%	46.3%	71.2%	81.7%	94.1%	73.7%		
	المجموع	ك	0	67	521	345	17	950		
		%	.0%	100%	100%	100%	100%	100%		

*** إعداد الباحثة استناداً على الاستبانة 2021**

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) *دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)**

يوضح الجدول (8) وجود علاقة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام الـــ "إنستغرام " عند طالبات المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة كاي تربيع لمستوى الثقة في النفس (42.821) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (0.01)، وللكشف عن قوة العلاقة تم حساب معامل التوافق، والذي بلغ (0.21)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (0.01)، ومن خلال قيمة معامل الارتباط نجد أنها علاقة منخفضة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بوجود عوامل أخرى تؤثر على الثقة في النفس.

ويلاحظ في الجدول ارتفاع مستوى الثقة في النفس للطالبات اللواتي يستخدمن الـــ "إنستغرام " مقارنة بالطالبات غير المستخدمات له، وهذا يؤكد ما توصلت إليه الدِّراسة حول العلاقة. كما تبيَّن أن أعلى قيمة ارتباط بين مستويات أبعاد الثقة في النفس مع استخدام الـــ "إنستغرام" كان لبُعد التفاعل الاجتماعي بلغت قيمة الارتباط (0.26)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة كاي تربيع لها (63.823)، وأيضًا دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (0.01).

وربما يُفسّر ذلك بالمميزات التي يعزز فيها استخدام الـــ "إنستغرام" كونه يمنح الطالبات مشاركة الصور ومقاطع الفيديو أو تسجيل الإعجاب، والإشارة إلى الأصدقاء في الصور التي يتم مشاركتها، مما يزيد التفاعل الاجتماعي بينهن.

وجاء بُعد التحدث مع الآخرين بالرتبة الثانية من حيث قوة العلاقة مع استخدام الـــ "إنستغرام"، حيث بلغت قيمة معامل التوافق (0.21) وقيمة كاي تربيع لها (42.419)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة (0.01).

ويُفسّر ذلك بأن استخدام الـــ "إنستغرام" يدعم الطالبات من حيث تحفيزهن على التحدث مع الآخرين من خلال تبادل ونشر التعليقات على الصور ومقاطع الفيديو.

بينما يُلاحظ ظهور درجة تأثير أقل لاستخدام الـــ "إنستغرام" في بُعد المظهر الجسمي، حيث بلغت قيمة معامل التوافق (0.14)، وهي قيمة منخفضة ودالة إحصائيًّا عند

مستوى الدلالة (0.05)، وبلغت قيمة كاي تربيع لها (18.903).

بينما يلاحظ أنه لا توجد علاقة بين بُعد الأداء الأكاديمي واستخدام الـــ "إنستغرام"، حيث كانت قيمة ارتباطها معامل التوافق (0.05)، وهي قيمة تقترب من الصفر وغير دالة إحصائيًا، وكذلك بلغت قيمة كاي تربيع لها (2.921) وغير دالة إحصائيًا، مما يعني أن مستويات تقدير الثقة في النفس ببعد الأداء الأكاديمي لا يعتمد على استخدام أو عدم استخدام الـــ "إنستغرام".

إلا أن ذلك يختلف مع نتائج دراسة إيفلين وأديشيسا (Evelin & Adishesa, 2020) التي تبيَّن فيها أنه كلما زادت كثافة استخدام تطبيق الـــ "إنستغرام"، ينخفض مستوى الثقة في النفس عند الطلاب في سن المراهقة.

وبالرغم مما سبق ترى الباحثة أنه يمكن مساعدة طالبات المرحلة المتوسطة في بناء ثقتهن بأنفسهن، حيث إن من مقومات الثقة في النفس "المقومات الاجتماعية"، فلا يمكن للطالبات أن يكن بمعزل عن المجتمع، الأمر الذي يتطلب تعزيز الثقة في نفوسهن حتى يستطعن مواجهة المجتمع من خلال استخدامهن الصحيح لوسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات، واتس آب، إنستغرام) بما يُعزز لهن الشعور بالارتياح، إذ إن اكتساب الخبرات والتفاعل مع الآخرين يمنحهن ثقة بأنهن قادرات على الاستقلالية، إضافة إلى إحساسهن بخصوصيتهن عبر وسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات، واتس آب، إنستغرام).

*** ملخص واستنتاجات وتوصيات الدراسة**

*** ملخص نتائج الدِّراسة**

تستعرض الباحثة فيما يلي ملخصًا لأهم النتائج التي توصلت إليها في هذه الدِّراسة: –

١- تبين أن أعلى نسبة استخدام جاءت للـــ "واتس آب" لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة؛ حيث بلغت نسبة استخدامهن له (86.3%)، ثم يليه استخدام ال "سناب شات" في التواصل الاجتماعي بنسبة (81.2%)، ثم بالرتبة الأخيرة الـــ "إنستغرام" بنسبة (73.7%) بدرجة مرتفعة.

٢- تبين وجود علاقة منخفضة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام ال "سناب شات" عند طالبات المرحلة المتوسطة، بلغ معامل التوافق (0.22) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01).

٣- وتبين وجود علاقة ضعيفة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام الـــ "واتس آب" عند طالبات المرحلة المتوسطة، وبلغت العلاقة (0.13)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة ضعيفة، بينما تبيَّن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد الأخرى للثقة في النفس مثل: (التحدث مع الآخرين، المظهر الجسمي، الأداء الأكاديمي).

٣- وتبين وجود علاقة منخفضة بين مستوى الثقة في النفس بالدرجة الكلية واستخدام الـــ "إنستغرام " عند طالبات المرحلة المتوسطة، بلغت قوة العلاقة (0.21).

*** التوصيات**

١- توصي الباحثة بضرورة توجيه وإرشاد المربين عامةً من (أُسَرٍ، ومعلمات) لطالبات المرحلة المتوسطة نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بحيث تُعزز جوانب الثقة في النفس وتتحرر من التبعية والتقليد من خلال إعطائهن الصورة التربوية الواضحة عنها.

٢- نشر الوعي لدى القائمين على الإرشاد والعملية الإرشادية بشأن أهمية وسائل التواصل الاجتماعي في التأثير على الجوانب النفسية، وتشكيل معالم شخصيات الطالبات.

٣- التأكيد على أهمية بناء الثقة في النفس لدى الفئة العمرية من (الثانية عشرة إلى الخامسة عشرة) لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي عليهن، وذلك من خلال إقامة الندوات والحلقات الدِّراسية في هذا الموضوع.

*** المقترحات**

حرصًا على استمرار حلقة الدراسة العلمية، وذلك من خلال نتائج الدِّراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء الدِّراسات التالية: -

١- دِّراسة الواقع الذي يفرض ضرورة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن، والتوجيه الواعي للاستخدام من الأسرة وتحديدًا من الأم.

٢- دِّراسة وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية والتوافق النفسي والوحدة النفسية.

*** المراجع**

أولاً- المراجع العربية

البكر، فوزية بنت بكر (٢٠١٩). التبعات الثقافية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كما تدركها طالبات جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية: مجلة العلوم التربية والنفسية.

الحازمي، حسين (٢٠٢١). الرقمنة السعودية ٢٠٢١. المملكة العربية السعودية: Trend.

الخطيب، صالح أحمد (٢٠١٦). الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته (المجلد الثاني). عمان: دار المسيرة.

الدليمي، عثمان محمد (٢٠٢٠). مواقع التواصل الاجتماعي نظرة عن قرب (المجلد الأول). دار غيداء للنشر والتوزيع.

العلي، فهد معيقل (٢٠٢٠). اتجاهات العاملين نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الأجهزة الحكومية بالمملكة العربية السعودية. المملكة العربية السعودية: المركز القومي للبحوث غزة.

الفيفي، عيسى بن سليمان (٢٠١١). برامج التواصل الاجتماعي.

القحطاني، سالم سعيد; العامري، أحمد سالم; آل مذهب، معدي محمد; العمر، بدران عبدالرحمن (٢٠١٣). منهج البحث في العلوم السلوكية مع تطبيقات على SPSS. المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.

بركات، نوال (٢٠١٦). انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على نمط العلاقات الاجتماعية. سكرة – الجزائر.

رفعت، محمد مصطفى (٢٠١٨). الرأي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية (المجلد الأول). القاهرة: العربي للنشر والتوزيع.

زاهر، فاطمة الزهراء عبدالرحمن (٢٠١٨). وسائل الاعلام والتواصل وتأثيرها على السلوك الاجتماعي لدى الأطفال. المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل.

شاهين، أسامة (٢٠١٨). الثقة بالنفس تطوير الذات. القاهرة: شمس للنشر والإعلام.

شحاتة، حسن; النجار، زينب (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية (المجلد الأول). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

شحاته، شريف (٢٠١٧). عبقرية الثقة في النفس . الجيزة: دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي.

عبد الباري، أسامة إسماعيل حسن (٢٠١٤). دور شبكات التواصل الاجتماعي في إنتاج المعرفة: دراسة تطبيقية على عينة من مستخدمي الفيسبوك. الكويت: جامعة الكويت – مجلس النشر العلمي.

عرفة، إسماعيل (٢٠٢٠). الهشاشة النفسية لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضه للكسر؟ (المجلد الثاني). المملكة العربية السعودية ، الرياض: مركز دلائل.

فريق من المتخصصين (٢٠١٨). دليل المعلم المرجعي لمناهج التربية الفكرية (الأهداف العامة والتعليمية ومفردات المحتوى) المرحلة المتوسطة. المملكة العربية السعودية: وزارة التعليم.

ثانياً– المراجع الأجنبية

Evelin, Made and Adishesa, Syanesti (2020). Instagram Use and Self-Esteem among Adolescents. Mind Set Journal. Volume 2020, pp. 26–36.

Ni, Xiaoli; Shao, Xiaoyi; Qu, Ran; Zheng, Dong and Jia, Rui (2018). The Association with Online Social Media Use: "Self" and Subjective Well-being of Teenagers. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Volume 196, pp. 427-429.

Wagh, Aliasger (2020). Effects of SocialMedia on Self Confidence of Millennials. International Journal of Advanced Science and Technology. Volume 29, Number 6s, pp. 3095–3109.