

***Internet Addiction and Its Relationship with Self-Management Among Middle School Learners in Private Schools (Central Baalbek District) in Lebanon***

**Rabiaa Ismail \***

**PhD Candidate, Faculty of Educational Sciences, Saint Joseph University- Lebanon**

[rabiaa.ismail@net.usj.edu.lb](mailto:rabiaa.ismail@net.usj.edu.lb)



<https://orcid.org/0009-0006-4618-7757>

**Mohamad Rammal**

**Professor, Faculty of Educational Sciences, Saint Joseph University of Beirut, Lebanon**

[mohamad.rammal@usj.edu.lb](mailto:mohamad.rammal@usj.edu.lb)



<https://orcid.org/0000-0003-4688-7068>

**Received:** 11/08/2025, **Accepted:** 23/09/2025, **Published:** 29/09/2025

**Abstract:** This study aims to examine the relationship between Internet addiction and self-management among middle school students in the central district of Baalbek, Lebanon, in light of the increasing reliance of adolescents on digital technologies and their growing psychological and behavioral impacts. The study adopted a descriptive correlational methodology and utilized a closed-ended questionnaire based on a five-point Likert scale. The instrument consisted of 40 items distributed across two scales: The Internet Addiction Scale and the Self-Management Scale, which comprises three dimensions: time management, stress and emotional regulation, and social relationship management. A stratified random sample of 737 students was selected from private, fee-paying middle schools in the central Baalbek district.

The results revealed a statistically significant but weak inverse correlation between Internet addiction and self-management. Excessive Internet use negatively affected time management among both male and female students, and had a clear negative impact on stress and emotional regulation among females. Conversely, no significant effect was found on the management of social relationships. The findings also indicated that the negative impact of Internet addiction on self-management was more pronounced among younger age groups. Based on these findings, the study recommends the implementation of educational and awareness programs that enhance self-management skills and promote a culture of safe and responsible digital technology use among learners, in order to mitigate the effects of digital addiction and strengthen their organizational abilities in environments saturated with digital distractions.

**Keywords:** Internet addiction, Self-management, Time management, Emotional and stress regulation, Social relationships

*\*Corresponding author*

## إدمان الإنترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى متعلمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة

(وسط قضاء بعلبك) في لبنان

ربيعة إسماعيل\*

طالبة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، جامعة القديس يوسف في بيروت، لبنان

[rabiaa.ismail@net.usj.edu.lb](mailto:rabiaa.ismail@net.usj.edu.lb)



<https://orcid.org/0009-0006-4618-7757>

أ.د. محمد رمال

أستاذ في كلية العلوم التربوية، جامعة القديس يوسف في بيروت، لبنان

[mohamad.rammal@usj.edu.lb](mailto:mohamad.rammal@usj.edu.lb)



<https://orcid.org/0000-0003-4688-7068>

تاريخ الاستلام: 2025/08/11 - تاريخ القبول: 2025/09/23 - تاريخ النشر: 2025/09/29

**ملخص:** يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات لدى متعلمي المرحلة المتوسطة وسط قضاء بعلبك في لبنان، وذلك في ظلّ تزايد إعتقاد المراهقين على التكنولوجيا الرقمية وتعاضم تأثيراتها النفسية والسلوكية عليهم. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتمّ استخدام استبيان مغلق وفق مقياس ليكرت الخماسي مؤلف من 40 عبارة موزعة على مقياسين هما مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس إدارة الذات المؤلف من ثلاثة أبعاد (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات وإدارة العلاقات الإجتماعية)، وقد تمّ إختيار عينة عشوائية طبقية قوامها 737 من متعلمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة غير المجانية في وسط قضاء بعلبك.

لقد بيّنت النتائج وجود علاقة إرتباط عكسية ضعيفة ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات، وكشفت عن تأثير سلبي للإستخدام المفرط للإنترنت على إدارة الوقت لدى كلّ من الذكور والإناث، وكذلك تأثير سلبي واضح على إدارة الضغوط والإنفعالات لدى الإناث. وفي المقابل لم تُبيّن وجود تأثير للإستخدام المكثف للإنترنت على إدارة العلاقات الإجتماعية لدى هؤلاء المتعلمين. كما بيّنت النتائج أيضاً أنّ تأثير إدمان الإنترنت على إدارة الذات يكون أشدّ أثراً لدى الفئات العمرية الأصغر سناً. وبناءً على النتائج أوصت الدراسة بضرورة تبني برامج توعوية وتربوية تسهم في تعزيز مهارات إدارة الذات، ونشر ثقافة الإستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا الرقمية لدى المتعلمين، بما يحذّ من آثار الإدمان الرقمي ويُنمّي قدراتهم التنظيمية في بيئة مليئة بالمشتتات الرقمية.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الإنترنت، إدارة الذات، إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات، العلاقات الإجتماعية

\* المؤلف المرسل

## المقدمة

ساهمت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في إحداث تحوّل جذري في أنماط الحياة المعاصرة، حيث وفّرت إمكانية الوصول إلى المعلومات بشكلٍ غير محدود، بالإضافة إلى إتاحة الخدمات المبتكرة التي سهلت مختلف جوانب الحياة اليومية (أحمد، 2014: 255). وقد تحوّل العالم إلى قرية صغيرة بفضل شبكة الإنترنت، حيث أصبح التواصل بين الأفراد ممكنًا في أي زمان ومكان، ممّا مهّد الطريق لمرحلة جديدة من التفاعل الإنساني في ظل التواصل الرقمي، كما أنّ شبكة الإنترنت باتت تُمثّل مصدرًا غنيًا للمعلومات والمعارف التي توفرها للمستخدمين من مختلف أنحاء العالم (الحاج محمد، 2020: 136).

لكن استخدام الإنترنت في حياة الأفراد يُعتبر سيقًا ذو حدّين، بحيث يتأرجح ما بين اعتباره وسيلة مفيدة في الوصول إلى المعلومات، والتواصل الفعّال، واستمرارية العمل عن بُعد خصوصاً خلال الأزمات، وبين استخدامه بشكلٍ غير عقلائي ومفرط، ممّا يؤدي إلى تحكّمه في حياة الفرد وأنشطته.

إن لاستعمال الإنترنت جانبًا إيجابيًا يتمثل بتوفير خدمات جليلة على الصعد المختلفة، من التواصل داخل المؤسسات وخارجها، إلى الغايات التعليمية والتربوية، إلى تفعيل التواصل الثقافي والاجتماعي، وغيرها من الإيجابيات التي أُنشبت درسًا، وبالتالي فإن هذا الجانب لا جدال حوله، بل على العكس من ذلك فإنه كلما زادت وتيرة استعمال الإنترنت في هذه المجالات كلما انعكس ذلك إيجابًا على عمل البيئات المؤسسية والاجتماعية والثقافية، إلا أنّ الاستخدام الشخصي المفرط للإنترنت هو ما يستدعي التوقف عنده.

تُظهر الملاحظة المباشرة للأنماط السلوكية والاجتماعية المنتشرة في المجتمع تزايدًا ملحوظًا في استخدام الإنترنت بين كافة الفئات العمرية، ولاسيما فئة الشباب، حيث يشهد هذا الاستخدام إرتفاعًا مستمرًا قد يبلغ حدّ الإفراط أو الإدمان في بعض الحالات (الطراونة والفنيخ، 2012: 286).

إن إدمان الإنترنت هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت، يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويُستدل عليها بعدّة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكلٍ مطرد تتجاوز الفترات التي حدّدها الفرد لنفسه في البداية (Tory, 2000).

بعد توسّع جمهور مستخدمي الإنترنت في السنوات الأخيرة بات يشمل الأطفال والمراهقين أيضاً، حيث تنتشر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية بين أيدي المتعلمين بشكل كبير، ممّا يتيح الدخول إلى صفحات الإنترنت المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي بأي وقت وبكل سهولة، مما قد يؤثر على هؤلاء المتعلمين بشكل ملحوظ، خصوصاً وأنّ الإنترنت لم يعد حِكراً على طلاب الجامعات فقط، حيث يشير تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) بعنوان "الأطفال في عالم رقمي" عن حالة أطفال العالم لعام 2017 إلى "أن الأطفال المراهقين الأقل من 18 عاماً يشكلون نحو ثلث مستخدمي الإنترنت في مختلف أنحاء العالم" (اليونيسيف، 2018: 3).

وقد تزايدت خلال السنوات الأخيرة مشكلة تشتت الطلاب بسبب عدم قدرة الكثيرين منهم على إدارة أوقاتهم، وتحديد مهامهم اليومية، بعد انتشار التكنولوجيا والإنترنت بهذا الكمّ الهائل، وتقول الباحثة الأميركية Frances Booth (2017) أن الإنترنت يؤدي إلى حالة من التشتت وتراجع الانتباه، فهو يستحوذ على إنتباهنا، ثمّ بعد ذلك يشغله بسبب كلّ هذه المحفزات والرسائل المختلفة التي يطلقها صوبنا (ص 14). لذلك يشتت هؤلاء الطلاب وتضعف قدرتهم على التركيز وعلى تحديد أهدافهم، في وقت يتعيّن على المتعلّم تنمية مهارات إدارة الذات من أجل تنمية مهاراته الأخرى واكتساب سلوكيات جديدة تعينه على التركيز على أهدافه بدلاً من هدر وقته وطاقته في التنقل بين صفحات الإنترنت والتطبيقات المختلفة، خصوصاً إذا كان ينتمي للفئة العمرية (أقل من 15 سنة) التي تستخدم الإنترنت بمعدلات مرتفعة كما أشرنا سابقاً.

تُعرف إدارة الذات بأنها مجموعة الأساليب والإستراتيجيات التي تُمكن الفرد من توظيف قدراته وإمكانياته بشكلٍ فعال، مما يساعده على تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية، والحفاظ على التوازن بين مسؤولياته ورغباته وطموحاته (السرّحاني وآخرون، 2021: 270). ومفهوم إدارة الذات يُعتبر من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً حيويّاً في تنظيم حياة الفرد بشكلٍ سليم وتساعد على التعامل مع المجتمع الذي يعيش ضمنه، وهذا المفهوم يؤثر في قدرة الفرد على تقوية ذاته وتعزيزها. لذلك فإنّ مهارة إدارة الذات تعدّ عاملاً مهماً يساعد على النجاح (Minzer, 2008). خصوصاً أنّها "من المهارات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات الدراسة، ومهارات التفكير، ومهارات إدارة الوقت والمهام، ومهارات الإتصال" (الليمون والشواشرة، 2020: 144). من هنا يصبح من المهمّ التركيز على هذه المهارة لدى الطلاب ضمن البحوث التربويّة ومحاولة ربطها بالسلوكيات التي تستحوذ على وقت الطالب كالإستخدام المفرط للإنترنت.

## 1. إشكالية البحث

إن العلاقة غير المتوازنة بين الشباب والانترنت قد تناولتها الكثير من الدراسات، وبعضها ركز على آثارها على مهارات التواصل والعلاقات الاجتماعية كدراسة الحمصي (2009)، وبعضها لجهة تأثيره على التحصيل الدراسي كدراسة يخلف (2013) ودراسة ضيف وذيب (2018)، ودراسة إدريس والجارالله (2013)، وبعضها الآخر قارب الموضوع من زاوية اكتساب سلوكيات لا تتوافق مع الأنماط السائدة في المجتمع كدراسة بن حواء وسماش وثابتي (2018). وإذا كانت الدراسات قد ركزت بمجملها على الكشف عن تأثير الانترنت على العلاقات الاجتماعية، أي بين الأفراد والبيئات المحيطة بهم، لكن ما يستحق التعمق به أكثر هو تأثير هذه العلاقة على الفرد نفسه، وهنا تطرح مسألة إدارة الذات من بين الكثير من المسائل التي يمكن أن يتم الربط بينها وبين الإدمان على الانترنت.

لقد دلت دراسة (يوسف، 2016) التي أجريت في جامعة عين شمس في مصر، والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات، على أنّ مرتفعي إدارة الذات لديهم القدرة على تجاوز الأزمات بالطرق السليمة، ويستخدمون الإنترنت بصورة معتدلة لأهداف متعددة، في حين أنّ منخفضي إدارة الذات يعجزون عن التعامل مع هذه المشكلات بالطرق السليمة، وينخرطون في استخدام الإنترنت بصورة مفرطة كوسيلة للهروب من واقع مؤلم، ومن ثم يفقدون السيطرة على استخدام تلك التقنية والتي تستخدم بشكل مرضي.

ومن المهم الوقوف عند ما ذكره المركز التربوي للبحوث والإنماء في لبنان، في إطار الدراسة الوطنية حول تأثير الإنترنت على الأطفال في لبنان، أنّ "60.2% من التلامذة يرغبون في استخدام الإنترنت عبر الهاتف المحمول، وأن ساعات الاستخدام تصل إلى 5 ساعات يوميًا لدى 50.2% من التلامذة" (سعادة، 2018: 73). وهذه النسبة مرتفعة جدًا قياسًا بالوقت المتبقي من اليوم (إذا ما حذفنا منه ساعات النوم الطبيعي وساعات الدوام المدرسي)، كما تطرح الكثير من التساؤلات حول نتائجها على التلاميذ في مرحلة عمرية يحتاجون فيها إلى بناء شخصياتهم وليس إهدار أوقاتهم وطاقتهم ضمن عالم افتراضي.

والجدير ذكره أنّ معظم الدراسات السابقة تناولت مشكلة إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعات، وقلة منها تناولت طلاب المرحلة الثانوية، ونادرة هي الدراسات التي تناولت طلاب المرحلة المتوسطة، مع أن هذه الفئة العمرية يجب أن تنال حصتها من الأبحاث والدراسات التربوية لمساعدتها على تخطي

العقبات والصعوبات التي تواجهها، ومساندة الآباء والمربين على تخطي ثورة التكنولوجيا والإنترنت بأقل أضرار ممكنة.

ومبرر ذلك هو أن متعلمي المرحلة المتوسطة ينتمون إلى الفئة العمرية التي أعمار أفرادها أقل من 15 سنة والتي أشار تقرير اليونسيف (2018: 3) إلى أن معدل استخدامها للإنترنت هو بنفس معدل استخدام الراشدين له، حيث ينتقل أفراد هذه الفئة بين التطبيقات والألعاب الإلكترونية المختلفة. وقد لاحظنا من خلال العمل في قطاع التعليم، والتعامل مع متعلمي المرحلة المتوسطة بشكل مباشر، أنّ هؤلاء المتعلمين أصبح لديهم استخدام متنوع لشبكة الإنترنت، بحيث أصبحت هذه الشبكة جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية ومن استخداماتهم المتكررة، حتى بات بعض الأهل عاجزين عن السيطرة على دخول أولادهم إلى شبكة الإنترنت، وما يُفسّر ذلك أيضاً هو ما تتمتع به هذه الفئة العمرية من خصائص جسمية ونفسية وسلوكية تجعل تعرضها لأي مؤثر خارجي لا يمر دون أن يترك آثاراً وإنعكاسات على شخصية كل فرد منها.

وهو ما يُثير القلق في ظلّ ما لوحظ من تراجع بعض المهارات الأساسية لدى الطلاب خلال الأعوام السابقة، وعلى رأسها مهارة إدارة الذات، التي تُعد من المهارات الأبرز التي يجب أن يكتسبها الطالب تدريجياً منذ الصغر، لأنّها متنوعة الأبعاد في حياته، فهي تشمل إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية. لذلك كان التساؤلات دائماً مطروحة حول مدى تأثير إدمان الإنترنت على مهارة إدارة الذات لدى هؤلاء المتعلمين في العصر الرقمي. فهل يؤثر إدمان الإنترنت على مهارة إدارة الذات؟ بمعنى هل من الممكن أن يؤدي التعبير عن الذات بحرية وبدون قيود ضمن مواقع التواصل الاجتماعي إلى سوء إدارة الذات لدى متعلمين صغاراً لم يلبثوا أن غادروا مرحلة الطفولة؟ وبالتالي هل من الممكن أن يتحوّل هذا الجيل في المستقبل إلى أفراد غير متوازنين ذهنياً واجتماعياً، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على مستقبلهم ومستقبل الوطن الذي ينتظر جيلاً يُحسن إدارة نفسه أولاً قبل أن يُحسن إدارة المؤسسات والأفراد، لا جيلاً مشتتاً ضائعاً!

إنطلاقاً ممّا سبق، ولأنّ إدمان الإنترنت يؤثر على سلوكيات الطلاب، فإن هذا الموضوع يكتسب أهمية تربوية ونفسية، مما يبرّر الحاجة إلى بحثه بهدف استكشاف العلاقة بين درجة إدمان الإنترنت ومستوى إدارة الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

## 2. أسئلة البحث

وبناءً على هذه الإشكالية يتحدد سؤال البحث الأساس بالآتي: ما العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في بعض المدارس الخاصة وسط قضاء بعلبك؟  
ومنه تنبثق الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين "إدمان الإنترنت" وأبعاد "إدارة الذات" (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية) لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في تأثير "إدمان الإنترنت" على أبعاد "إدارة الذات" تعزى للمتغيرات الديمغرافية للمتعلمين (العمر، الجنس)؟

## 3. فرضيات البحث

الفرضية الأساسية: توجد علاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إدمان الإنترنت وأبعاد إدارة الذات الثلاثة (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات، إدارة العلاقات) لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير إدمان الإنترنت على أبعاد إدارة الذات (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات، إدارة العلاقات) تعزى للمتغيرات الديمغرافية للمتعلمين (العمر، الجنس).

## 4. أهداف البحث

- تحديد مستوى إدمان الإنترنت لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في مدارس قضاء بعلبك الخاصة.
- التعرف على واقع تأثير إدمان الإنترنت على إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة.
- معرفة أثر المتغيرات الديمغرافية للمتعلمين (العمر، الجنس) في درجة تأثير إدمان الإنترنت على إدارة الذات لديهم.

## 5. أهمية البحث

### 1.5. الأهمية النظرية

- تكمن أهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على ظاهرة مهمة تؤثر في المجتمع ويدور حولها جدل كبير وهي ظاهرة الإدمان على الإنترنت، فيصبح من الضروري معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت له آثار سلبية على الجوانب المهارية للمتعلم (إدارة الذات).
- يُعتبر هذا البحث من بواكير الأبحاث المحلية التي تتناول موضوع إدمان الإنترنت وتأثيره على المتعلم، فقد تم إجراء الدراسة الميدانية خلال العام الدراسي (2023 – 2024).
- تتجلى أهمية هذا البحث أيضاً من خلال إهتمامه بشريحة متعلمي المرحلة المتوسطة وهم من أكثر الفئات استخداماً للإنترنت كما ذكرنا سابقاً، وهذه الفئة تضمّ مراهقين لا يزالون في مرحلة بناء الذات.

### 2.5. الأهمية التطبيقية

- نأمل أن تفيد نتائج هذا البحث في لفت نظر المسؤولين التربويين لأهمية تركيز المناهج التعليمية على برامج إرشادية حول الاستخدام الآمن للإنترنت.
- تقديم تغذية راجعة للمؤسسات التربوية لوضع خطط وقائية وتنفيذها بالتعاون من المعلمين والأهل لتوعية المراهقين بطريقة التعامل الإيجابي مع الإنترنت، والحدّ من الآثار السلبية للاستخدام المفرط له.

## 6. الإطاران المفاهيمي والنظري

### 1.6: مفهوم إدمان الإنترنت

يُشير مفهوم إدمان الإنترنت إلى نوع من الإدمان التقني والسلوكي وليس الكيميائي، بحيث تبرز عوارضه من خلال الإنغماس في استخدام الإنترنت وضعف التحكم في الوقت المهدور على الشبكة، بالإضافة إلى فشل محاولات الإمتناع، والكذب على الوالدين في الوقت المستغرق على الإنترنت (عبد العزيز، 2020: 30).

ويُعرف هذا النوع من الإدمان بأنّه "حالة من الاستخدام المرضي المفرط والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويُستدلّ عليه من خلال زيادة عدد ساعات الجلوس أمام الإنترنت باستخدام الهاتف الجوال أو الكمبيوتر بشكلٍ يتجاوز الساعات التي حدّدها الفرد لنفسه في البداية" (الأبيض، 2020: 333). ويعرّفه عبدالله (2015: 13) بأنّه "ضعف مقاومة المستخدم للإنترنت من حيث

تركه أو محاولة الابتعاد عنه بحيث يستحوذ عليه بشكلٍ قسري، أي أنه الاستخدام المفرط overusing للإنترنت، مما يؤدي إلى ضعف في الأداء الوظيفي المدرسي أو المهني والاجتماعي". ويعتبر السيد (2009: 193) أن الاستخدام المفرط للإنترنت هو عدم قدرة المرء على الاستغناء عنه، مع رغبة ملحة في البقاء لساعات طويلة على الشبكة، والبحث المستمر عن الأمور التي تشبع حاجاته، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وأكاديمية.

كما عُرف بأنه استخدام شبكة الإنترنت والإعتماد عليها في معظم الأوقات، لدرجة الشعور بالفقدان والإشتياق الدائم في حال مُنع الطفل أو المراهق من استخدام هذه الشبكة، وبذلك تصبح شغله الشاغل كما لو كان أسيرًا أو عبدًا لها (حمد، 2011: 11).

ونعُرف إدمان الإنترنت في هذا البحث بأنه الاستخدام المستمر للإنترنت من قبل المتعلم، خلال ساعات اليوم، عبر تطبيقات مختلفة في الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية دون هدف مجدي، ممّا يؤدي إلى هدر وقته وإهمال الأمور الحياتية الأخرى.

## 2.6: أنواع إدمان الإنترنت

**إدمان الألعاب الإلكترونية Net Gaming** : هو قضاء الكثير من الساعات على الألعاب الإلكترونية من أجل الحصول على التسلية والمنافسة الوهمية (درويش، 2016: 48)، فقد تغيّر مفهوم اللعب التقليدي ومفهوم الترفيه حين إنتقل إلى عالم الإنترنت (Tapscott, 2012: 101).

**إدمان العلاقات عبر السير Cyber-Relationship addiction**: يحصل هذا الإدمان من خلال إقامة صداقات وعلاقات عبر الفضاء الإلكتروني، والتي تزداد أهميتها لدى المستخدم بمرور الوقت ومع التعمق في هذه العلاقات (درويش، 2016: 48).

**الإدمان الجنسي عبر الإنترنت Cyber sexual addiction**: وهو الاستخدام القهري لشبكات البحث عن الجنس في السير (عبدالله، 2015: 17). فمن خلال غرف الدردشة يتّجه الكثير من مُستخدميها إلى المواضيع الجنسية لإشباع حاجاتهم النفسية والجسدية التي تُخفي معالمهم الشخصية والنفسية والسلوكية، ممّا يجعلهم يصابون بالإدمان الجنسي (العباي، 2010: 100).

**قهر النت Net Compulsions** : أو كما أشار إليه (الراشد، 2014: 4) بأنه الإدمان المتصل بالمال، بحيث يشمل القمار، والتسوّق الإلكتروني، وتتبع الإستثمارات والأسواق المالية إلكترونياً.

**عبء المعلومات Information overload:** هو البحث القهري على الويب وقواعد البيانات (عبدالله، 2015: 17). ويُعرف بأنه قضاء الكثير من الوقت في البحث وجمع المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت، بالإضافة إلى التمتع المستمر للروابط المرتبطة بها (الراشد، 2014: 4).  
**إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:** يعني الاستخدام القهري لهذه المواقع بحيث يميل المستخدم إلى قضاء ساعات طويلة على هذه المواقع دون فائدة تُذكر، بحيث يشعر بالراحة وتقلّ لديه مشاعر القلق الداخلي والضغط عند الإتصال من خلالها، وعلى العكس يشعر بالتوتر والضيق في حال عدم إتصاله (مرحباوي وفنطازي، 2018: 344).

### 3.6: أبرز الآثار السلبية لإدمان الإنترنت

على الصعيد النفسي، حدّدت درويش (2016: 55) عدّة مشكلات نفسيّة تنشأ عن إدمان الإنترنت وهي: هروب مدمني الإنترنت من العالم الواقعي إلى الواقع الافتراضي، وإنخفاض الثقة بالنفس وترسيخ قيم السلبية والرفض والقلق، بالإضافة إلى الشعور بالإغتراب النفسي والإنطواء لدى فئة الشباب.

وعلى صعيد العلاقات الاجتماعية، فإننا نلمس منذ البدايات اهتمام الأبحاث بتأثير الاستخدام المرضي للإنترنت والعزلة الاجتماعية، فتوصلت دراسة كريستوفر ساندر Christopher Sanders (2000) إلى أن هناك علاقة قويّة بين استعمال الإنترنت وتزايد مشاعر العزلة الاجتماعية والإكتئاب بين الطلاب المراهقين في المدارس الأميركيّة (مختار، 2019: 150). فالأشخاص المشدودين لشبكة الإنترنت يكونون أقلّ إهتمامًا بالإنخراط بالعلاقات الاجتماعية مع مَنْ حولهم. وبالرغم من تطور خدمات الإنترنت يومًا بعد يوم تبقى التكنولوجيا غير قادرة على منافسة العلاقات المباشرة والتواصل الاجتماعي الحقيقي الضروري لدعم صحة الإنسان العقليّة (فطايير، 2001: 124).

### 4.6: أبرز النظريات المفسّرة لإدمان الإنترنت

#### 1.4.6: النظرية السلوكية (نظرية الإشراف الإجرائي لسكنر)

يرى عالم النفس الشهير بيرهوس فردريك سكنر (B.F. Skinner) صاحب النظرية "السلوكيّة المتطرّفة" أنّ الكائن الحيّ هو في عملية معالجة مع البيئة حيث يتعرّض لنوع خاصّ من المثيرات المعزّزة. ويؤمن سكنر بأنّ ثبات الشخصية أو السلوك يحدث من ثبات الخبرات البيئيّة، وأنّ التعرّض لخبرات

جديدة يؤدّي إلى تغيّر في السلوك. ويؤيده في ذلك مارك توين (Mark Twain) من خلال تشبيهه للناس بالحرباوات Chameleons لأن لديهم نعمة تغير السلوك بحسب تغيّرات البيئة (هريدي، 2011). وترتبط النظرية السلوكية ببحثنا من خلال تفسير إدمان الإنترنت على أنّه إستجابة متكرّرة نتيجة للتعزيز الإيجابي المتمثّل بالمكافآت الفورية التي يحصل عليها مُستخدم الإنترنت كالفاعل والمتعة. "فالسُلوكيّة التي تُعدّ اتجاهاً معرفياً نفسياً، من مدارس علم النفس التجريبي، تهتمّ بدراسة اكتساب الفرد لأيّ سلوك من السلوكيات، وهي بذلك تُعتبر رائدة في تقديم خطوات التعلّم وأساليبه منذ زمن قديم" (حمزة، 2016: 43).

#### 2.4.6: نظرية المجال

تعود نظرية المجال Field Theory إلى عالم النفس الشهير "كيرت ليفين" Kurt Lewin (1890-1947) (الزيات، 2004: 269). وقد استخدم ليفين تعبير المجال الحيوي ليعبّر عن مجموع القوى التي تحدّد سلوك الإنسان في وقت معيّن، لذلك فهو يعني هنا أنّه، وفي موقف معيّن من المواقف، يكون لكلّ فرد مجال خاصّ به لا يُشبهه المجال الخاصّ بأيّ فرد آخر متواجد ضمن الموقف نفسه وفي الوقت ذاته (توق وآخرون، 2003: 320). وترتبط هذه النظرية ببحثنا من خلال فهم المؤثرات الخارجية المحيطة بالفرد في سلوكياته وفي علاقاته بنفسه وبالأخرين.

#### 5.6: مفهوم إدارة الذات

يُعتبر مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصريّة التي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في مساعدة الفرد على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى تنظيم حياته بشكلٍ صحيح. كما يعدّ هذا المفهوم ذو إنتاجيّة أكبر لأنّه يهدف إلى تقوية النفس، مما يؤدّي إلى تحقيق النجاح على الصعيد الأكاديمي والإجتماعي وحتى الوظيفي (أحمد، 2021: 65). فالإدارة الذاتيّة الناجحة ضروريّة ومهمّة وتُعدّ أمراً حاسماً في تحقيق الأهداف في الوقت المحدّد لها، والنجاح في الوصول إلى الأهداف يؤدّي إلى تعزيز تقدير الذات، وزيادة الثقة بالنفس (ماهي ورينز، 2005: 122).

تُعرّف منظمة الصحة الكنديّة إدارة الذات على أنّها "القدرة على صنع القرارات والأفعال والتصرفات التي يقوم بها الشخص للتعامل مع مشكلاته الصحيّة أو لتحسين حالته" (بن علي، 2015: 28). كما يعرفها Timm بأنّها عمليّة الإستفادة القصوى من الوقت والمواهب لإنجاز

أهداف ذات قيمة، اعتماداً على نظام قيمى صحيح، وهي أيضاً القدرة على توجيه الأفكار والمشاعر والإمكانيات نحو الأهداف التي نريد تحقيقها (الحريزي، 2017: 14).

ويعتبر العديد من الباحثين أنّ إدارة الذات هي نفسها ضبط الذات، أو على الأقلّ أن ضبط الذات هو إحدى المكونات الأساسية لإدارة الذات. "إدارة الذات، والتي يُشار إليها أيضاً باسم "ضبط النفس" أو "تنظيم الذات"، هي قدرة الفرد على تنظيم إنفعالاته ومشاعره وأفكاره وسلوكه بشكلٍ فعّال في المواقف المختلفة" (Transforming Education, 2014).

وهذا يتفق مع تعريف الجراح والشريفين (2018) اللذين ذكرا أنّها قدرة الفرد على ضبط مشاعره وأفعاله وتوجيه أفكاره وإمكانياته وقدراته المتاحة والمتوفرة لديه في سبيل تحقيق أهدافه المحددة والمرسومة.

ومن التعاريف أيضاً أنّها قدرة الفرد على توجيه طاقاته والسيطرة على دوافعه وإستغلال قدراته حتى يكون قادراً على التحكم في سلوكه وإمكانياته بطريقة إيجابية، بالإضافة إلى الإيمان بهذه القدرات مع القدرة على التأقلم مع معطيات البيئة ومتغيّرات الحياة بأسلوب فعال (يوسف، 2016).

ونعرّف إدارة الذات إجرائياً في هذا البحث بأنّها قدرة الطالب المراهق على ضبط ذاته وتنظيمها في العصر الرقمي، وذلك من خلال القدرة على إدارة وقته، وانفعالاته، وعواطفه وعلاقاته الإجتماعية مع الآخرين من أجل تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف المرجوة بالتزامن مع مواجهته ضغوط الحياة.

## 6.6: مبادئ إدارة الذات

حدّد Stephen Covey (2009: 192-195) عدّة مبادئ لإدارة الذات وهي:

- تعريف الأدوار: من خلال تحديد أدوار المرء في الحياة، إذ أنّ لكلّ فرد دور، وعليه تحديد هذه الأدوار للتأكيد على جميع الجوانب التي يودّ استثمار وقته وطاقته فيها بانتظام.
- إختيار الأهداف: وذلك من خلال التفكير بأهداف قصيرة المدى، لتحقيقها خلال فترة قصيرة (أيام أو أسبوع)، وأيضاً لها علاقة بالأهداف طويلة المدى التي يحددها الإنسان لنفسه وهي مرتبطة برسالة حياته الشخصية.
- الجدولة: ويُقصد بها تخطيط الأنشطة الشخصية اليومية والأسبوعية من خلال وضع جدول منظم لمعرفة ما تمّ تنفيذه منها، وما لم يتم.

- التكيّف اليومي: وذلك من خلال تحديد أولويات الأنشطة، والاستجابة للأحداث والعلاقات والتجارب التي لا يمكن التنبؤ بها بطريقة جيدة.

## 7.6: معوقات إدارة الذات

هناك العديد من المعوقات التي من الممكن أن يواجهها الإنسان والتي تحدّ من فعالية تحقيق إدارة الذات لديه، وفيما يلي نذكر أبرز هذه المعوقات بحسب ما ذكر المحرزي (2017: 36-37):

- سوء التخطيط، وعدم الوضوح في تحديد الأهداف مما يؤدي إلى التخبّط في أداء المهام.
- خلط الأولويات، وتنفيذ المهام والأعمال على حسب ما هو عاجل وغير مهم، وليس على حسب ما هو مهم وليس عاجلاً.
- جلد الذات وإذائها، وعدم الثقة بالنفس.
- عدم متابعة المستجدات من علوم ومعارف في مختلف الميادين.
- هدر المهارات والطاقات والإمكانات في أمور لا فائدة منها.
- إضاعة الوقت بشكل يسهم في إضاعة الجهود التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف والغايات.
- إنجاز جزء من المهام المخطّط لها سلفاً، وهذا أساس عدم الإلتقان، بالإضافة إلى عدم وجود الإبداع في إتمام المهام.
- عدم الإيمان بأهمية إدارة الذات، والتأثر بآراء الآخرين والإنجرار خلف توجهاتهم.

## 8.6: أبعاد إدارة الذات

### 1.8.6: إدارة الوقت Time management:

عرّفها إبراهيم الفقي بأنها "محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه، بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا". ويضيف أنّ إدارة الوقت تعني أولاً إدارة الذات، فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه، وهي إدارة الأعمال التي نقوم بالبدء بها في حدود الوقت المتاح، لذلك تعد إدارة الوقت قضية متعلقة بذات الفرد وتناسب ظروفه وطبيعته (الفقي، 2009: 33-35).

## 2.8.6: إدارة الضغوط والإنفعالات Emotion Management :

هي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وإظهار الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة، من حيث نوع الإنفعال سواء كان سعادة أو حزن، ومن حيث شدة الإنفعال سواء كان معتدلاً أو زائداً (خطاطبه، 2019: 202).

## 3.8.6: إدارة العلاقات الإجتماعية Social relationships management :

إن إدارة الذات تؤدي إلى تحقيق الذات من خلال التعامل الفعال مع الآخرين، ويظهر ذلك من خلال الإستماع إلى الطرف الآخر في العلاقات الإنسانية، والتعايش مع الآخرين، وفي حال حدوث مشكلة أو أزمة يكون الحل بالإستماع إلى جميع الأطراف، وهكذا يتم التعايش مع الاختلاف أيًا كان (الخفاف، 2013: 364). والمراهق يُعير أهمية كبرى للفضائل الإجتماعية ويهتم كثيراً بأن يكون محبوباً من الآخرين وأن يحظى بتقدير إيجابي منهم، كما تبرز القيم الشخصية والأخلاقية كعناوين رئيسية في تطوّر مفهوم الذات عنده في هذا العمر (مرهج، 2001: 232).

## 9.6: النظريات المفسرة لإدارة الذات

### 1.9.6: النظرية السلوكية:

إنطلاقاً من أن النظرية السلوكية تهتم بدراسة اكتساب الفرد لأي سلوك من السلوكيات (حمزة، 2016: 43)، فإن معظم النظريات السلوكية تركز على دور الحافز في تنظيم سلوك الفرد. وعلى الرغم من أنّها تركز أيضاً على فهم السلوك وآلية تعديله بالدرجة الأولى، إلا أنّه يمكن اعتبار الآليات كنماذج تُفيد في إدارة الذات، لأنها تتناول العمليات التي ينطوي عليها تحديد الأهداف، والتميز في الجوانب المهمة في السعي لتحقيق تلك الأهداف، والذي يقود بدوره إلى تحقيق إدارة الذات وتنظيمها (De Ridder & De Wit, 2006: 7).

## 2.9.6: النظرية المعرفية الإجتماعية Social Cognitive Theory لبنندورا

بدأت النظرية المعرفية الإجتماعية كوجهة نظر لوصف التعلّم الإنساني في ظروف طبيعته، وتطوّرت لتشمل وصفاً لمجموعة طرق يسلكها الأشخاص لبناء أفكار أو معتقدات حول أنفسهم وتكون مؤثرة في عملية ضبطهم وإدارتهم لتعلمهم (قطاعي، 2005: 292). وتؤكد النظرية على أن

التعلم يحدث في سياق اجتماعي من خلال ثلاثة مسارات هي الملاحظة والنمذجة والتفاعل بين الفرد والبيئة والسلوك، وهو ما يُعرف بالنماذج الثلاثة للتأثير المتبادل - التبادلية الثلاثية: الفرد، السلوك، البيئة (Bandura, 1986).

أمّا الملامح الأساسية لنظرية بندورا كما ذكرها الزيات (2004: 362) فهي أولاً تأكيد نظرية بندورا للتعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة على التفاعل الحتمي المستمر والمتبادل للسلوك والمعرفة. وثانياً تأكيد النظرية على موضوع السلوك الإنساني ومحدداته البيئية والشخصية التي تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتفاعلة والمتبادلة، وهذه المحددات الأهمية نفسها.

وترتبط هذه النظرية ببحثنا من زاوية أن الكفاءة الذاتية (Self-efficacy) هي محور أساسي في نظرية باندورا، وهي تعني إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال المطلوبة لتحقيق أهداف معينة. وهذا المفهوم هو أساس إدارة الذات، لأن الفرد لن يتمكن من التحكم في سلوكه أو تنظيم ذاته إذا لم يكن مؤمناً بقدرته على ذلك. كما ترتبط ببحثنا انطلاقاً من أن باندورا يرى "أن الإنسان لا يتأثر فقط بالبيئة، بل هو يؤثر فيها أيضاً من خلال التنظيم الذاتي (Self-regulation)، والذي يتضمن: تحديد الأهداف الشخصية، ومراقبة السلوك الذاتي (self-monitoring)، وتقييم الذات (self-evaluation)، والتعزيز الذاتي (self-reinforcement) (Bandura, 1986).

## 7. منهجية البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي وهو الأكثر شيوعاً في البحوث التربوية، وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت وكلّ من إدارة الذات لدى مُتعلّمي المرحلة المتوسطة في مدارس بعلبك، حيث يتيح اعتماد هذا المنهج تحليل مدى الارتباط بين المتغيرات من خلال جمع البيانات وتحليلها إحصائياً لتحديد قوة العلاقة بينها.

## 8. أدوات الدراسة

تم تطبيق إستبيان مُغلق موجّه للمتعلمين، حيث يقوم المبحوث بالإجابة من خلال إختيار واحد من الإجابات المقترحة ضمن الأسئلة أو العبارات الثابتة المعدة مُسبقاً (ميلود، 2020: 64). ويحتوي هذا الاستبيان على 40 عبارة موزعة على مقياسين: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس إدارة الذات، تم بناؤهما وفق مقياس ليكرت الخماسي. وتضمن مقياس إدمان الإنترنت 20 بنداً لقياس شدة الإستخدام القهري للإنترنت المبلّغ عنه ذاتياً من البالغين والمراهقين، وقد طوّرتة الدكتورة كمبرلي يونغ K.

Young الأستاذة الجامعية في Bonaventure University ومديرة مركز التعافي من إدمان الإنترنت، هو الإختبار الأكثر استخداماً وموثوقية واعتماداً على الصعيد العالمي، بحيث تُرجم إلى عدّة لغات من بينها الصينية، والفرنسية، والإيطالية، والتركية والكورية (Young, 1998). وقد تم تعديل بعض فقراته ليُناسب مجتمع البحث.

أما مقياس إدارة الذات فقد تألف أيضاً من 20 منداً تم بناؤه بالرجوع إلى المقياس الذي أعدته الدكتورة سناء الجمعان (2020)، بالإضافة إلى مقياس إدارة الذات الذي أعدته الدكتورة هويدة حنفي والمنشور في (محمود، 2013)، وقد توزّع المقياس على ثلاثة أبعاد: إدارة الوقت Time Management (7 عبارات)، إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationship (7 عبارات)، وإدارة الضغوط والإنفعالات Stress and Emotion Management (6 عبارات).

وقد تمّ فحص الخصائص السيكومترية لهذين المقياسين من خلال تطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها (50) مستطلعاً من مجتمع البحث، وقد أظهرت النتائج دلالات إحصائية مرتفعة تُؤكّد صدق الأدوات. كما تمّ التأكّد من الثبات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وجاءت القيم جميعها أعلى من 0.70، ممّا يدلّ على تمتع الأدوات بدرجة عالية من الثبات والإنساق الداخلي، وفق ما يظهره الجدول الآتي:

جدول رقم (1) : الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

| المقياس        | عدد الفقرات | معامل الارتباط    | قيمة ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية (قيمة غوتمان) |
|----------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| إدمان الإنترنت | 20          | بين 0.303 و 0.623 | 0.759             | 0.755                         |
| إدارة الذات    | 20          | بين 0.207 و 0.511 | 0.803             | 0.696                         |

## 9. مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من جميع متعلّمي المرحلة المتوسطة في وسط قضاء بعلبك ممن يستخدمون الإنترنت والموزعين على 18 مدرسة في المنطقة ذاتها، والبالغ عددهم (2015 متعلّماً). واعتمدت في هذا البحث العشوائية الطبقية، وهي "عينة يتم اختيارها من بين طبقات أو فئات متعددة ومتباينة وغير متجانسة من مجتمع الدراسة بنسبة تمثيل هذه الطبقات في المجتمع بطريقة العينة العشوائية البسيطة" (العمري، 2013: 95)، حيث يتم تقسيم المجتمع إلى طبقات متجانسة، ثم يتم سحب عينة عشوائية من كل طبقة مما يضمن تمثيلاً أدقّ لجميع فئات المجتمع (البلداوي، 2007: 65). تم اختيار 737 طالب وطالبة بنسبة 36.5%، وذلك من 6 مدارس خاصة غير مجانية في وسط قضاء بعلبك (33% من مدارس المنطقة).

تم تقسيم عينة المتعلمين إلى طبقات وفقاً لعدة متغيرات وذلك بهدف ضمان تمثيل متوازن ودقيق لجميع الفئات، وفيما يأتي عرض خصائص عينة البحث:

### البيانات الديمغرافية لعينات البحث

جدول رقم (2): توزّع عينة المتعلمين بحسب البيانات الديمغرافية

| النسبة | العدد |           |       |
|--------|-------|-----------|-------|
| 50.2%  | 370   | ذكر       | الجنس |
| 49.8%  | 367   | أنثى      |       |
| 13.8%  | 102   | 12-10 سنة | العمر |
| 81.0%  | 597   | 15-13 سنة |       |
| 5.2%   | 38    | 18-16 سنة |       |
| 37.2%  | 274   | سابع      | الصف  |
| 39.1%  | 288   | ثامن      |       |
| 23.7%  | 175   | تاسع      |       |

## 10. عرض النتائج ومناقشتها

### • نتائج الفرضية الأساسية (العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات)

الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

**الفرضية البديلة:** توجد علاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

جدول رقم (3): معامل ارتباط سبيرمان بين مقياس إدمان الإنترنت ومقياس إدارة الذات

| المقياس / الأداة     | العدد | الدلالة الإحصائية | قيمة سبيرمان | النتيجة / القرار  |
|----------------------|-------|-------------------|--------------|-------------------|
| مقياس إدمان الإنترنت | 737   | 0.000             | -0.171**     | دالة إحصائية      |
| مقياس إدارة الذات    |       |                   |              | علاقة عكسية ضعيفة |

يوضح الجدول أعلاه قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين مقياس إدمان الإنترنت ومقياس إدارة الذات. وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعنوية ألفا (0.05)، وهذا يعني أنّ العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات دالة إحصائية، وبالتالي يتم رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة مقياس إدمان الإنترنت ومقياس إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

أمّا قيمة سبيرمان والتي تدل على طبيعة وقوة العلاقة فتساوي (- 0.171) وهي تشير إلى علاقة عكسية ضعيفة بينهما. وبالتالي، فإنّ زيادة (ارتفاع) إدمان الإنترنت عند العينة يساهم قليلاً في تدني مستوى إدارة الذات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

وتنسجم هذه النتيجة مع مبادئ النظرية السلوكية وبالذات نظرية الإشراف الإجرائي لسكنر، بحيث ترى أنّ سلوك استخدام الإنترنت يتكرّر نتيجة للتعزيز الإيجابي والفوري الذي يحصل عليه مُستخدم الإنترنت كالأعجابات والتعليقات، وبما أنّ إدارة الذات كما ذكرنا في الإطار النظري، تتطلب من المتعلّم أن يتحكّم في سلوكه، والتوجّه نحو تحقيق الأهداف بعيدة المدى. فإنّ إنشغاله بالإنترنت وسعيه وراء المكافآت الفورية الرقمية يُضعف قدرته على التنظيم الذاتي، مما ينعكس سلباً على إدارة الذات.

**الفرضية الثانوية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إدمان الإنترنت وأبعاد إدارة الذات الثلاثة (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات) لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة.

**الفرضية الصفريّة:** لا توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأبعاد إدارة الذات الثلاثة (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات) لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة.

**الفرضية البديلة:** توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأبعاد إدارة الذات الثلاثة (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات) لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة.

جدول رقم (4): معامل ارتباط سبيرمان بين مقياس إدمان الإنترنت وأبعاد مقياس إدارة الذات

|                            | بُعد إدارة الضغوط<br>والانفعالات | بُعد إدارة العلاقات الاجتماعية | بُعد إدارة الوقت |                   |  |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|--|
| مقياس<br>إدمان<br>الانترنت | -0.172**                         | 0.055                          | -0.239**         | قيمة سبيرمان      |  |
|                            | 0.000                            | 0.134                          | 0.000            | الدلالة الإحصائية |  |
|                            | 737                              | 737                            | 737              | العدد             |  |

يوضح الجدول السابق قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين إدمان الإنترنت وأبعاد إدارة الذات. ونستنتج من خلال الجدول المذكور:

- مقياس إدمان الإنترنت وبُعد إدارة الوقت: قيمة الدلالة الاحصائية تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعنوية ألفا (0.05)، وهذا يعني أنّ العلاقة بينهما دالة إحصائياً، وبالتالي يتم رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إدمان الانترنت وبُعد إدارة الوقت، حيث بلغت قيمة سبيرمان (-0.239).

- مقياس إدمان الإنترنت وبُعد إدارة العلاقات الاجتماعية: قيمة الدلالة الاحصائية تساوي (0.055) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية ألفا (0.05)، وهذا يعني أنّ العلاقة بينهما غير دالة إحصائياً، وبالتالي نقبل الفرضية الصفريّة القائلة بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إدمان الانترنت وبُعد إدارة العلاقات الاجتماعية.

- مقياس إدمان الإنترنت وبُعد إدارة الضغوط والانفعالات: قيمة الدلالة الاحصائية تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعنوية ألفا (0.05)، وهذا يعني أنّ العلاقة بينهما دالة إحصائياً، وبالتالي تُرفض الفرضية الصفريّة وتُقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة عكسية

ضعيفة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إدمان الانترنت وبُعد إدارة الضغوط والانفعالات حيث بلغت قيمة سبيرمان (0.172 -).

ويستدل من النتائج تأثير إدمان الانترنت لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة، حيث يساهم إلى حدّ ما في خفض مستوى إدارة الذات كما بيّنت نتائج الفرضية الرئيسية، وبالتالي في خفض كل من مستوى إدارة الوقت وإدارة الضغوط والانفعالات لدى متعلّمي المرحلة المتوسطة في المدارس الخاصة ضمن وسط قضاء بعلبك.

أمّا بالنسبة لعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين إدمان الإنترنت وبُعد "إدارة العلاقات الاجتماعية"، فمن الواضح أنّ المتعلمين يعتبرون أنّ هذا البُعد لا يتأثر بالإستخدام المكثّف للإنترنت، لأنّهم على الأغلب يوجّهون هذا الإستخدام نحو التفاعل الإيجابي والتواصل مع الآخرين وخصوصاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وهذا ينسجم مع ما أشار إليه Tony Buzan (2007: 207) الذي اعتبر أن الأجهزة الإلكترونية والإنترنت لا تُعتبر كلّها سيئة، فإذا ما تمّ استخدامها في تطوير وتقوية الذكاء الاجتماعي، فستكون المحصلة النهائية إيجابية إلى حدّ كبير.

● **الفرضية الثانوية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير إدمان الإنترنت على أبعاد إدارة الذات (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات) تعزى للمتغيرات الديمغرافية للمتعلّمين (الجنس، العمر).

**نتائج العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس:**

جدول رقم (1): معامل ارتباط سبيرمان بين مقياس إدمان الإنترنت ومقياس إدارة الذات وأبعاده بحسب متغير الجنس

| الجنس                |                                | ذكر          |                   | أنثى         |                   |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|
|                      |                                | قيمة سبيرمان | الدلالة الإحصائية | قيمة سبيرمان | الدلالة الإحصائية |
| مقياس إدمان الانترنت | مقياس إدارة الذات              | -0.064       | 0.221             | -.277**      | 0.000             |
|                      | بُعد إدارة الوقت               | -.200**      | 0.000             | -.288**      | 0.000             |
|                      | بُعد إدارة العلاقات الاجتماعية | .157**       | 0.002             | -0.047       | 0.371             |
|                      | بُعد إدارة الضغوط والانفعالات  | -0.077       | 0.140             | -.255**      | 0.000             |

ونستنتج من خلال الجدول أعلاه أن إدمان الانترنت يؤثر على إدارة الذات سلباً عند الإناث بقيمة تساوي (-0.277) بينما لا يؤثر عند الذكور. ونلاحظ أن هذه النتائج تُظهر أنّ:

تأثير إدمان الإنترنت على إدارة الذات يختلف بحسب الجنس، فقد تبين أن الإناث هن الأكثر تأثراً، حيث ظهر تأثير سلبي واضح لإدمان الإنترنت على إدارة الذات لديهن بشكل عام مقارنةً بالذكور. كما يُلاحظ أن إدمان الانترنت يؤثر على إدارة الوقت سلباً عند الذكور والإناث بقيمة تساوي (-0.200) و(-0.288) تبعاً، وتأثيره عند الإناث أكثر بقليل من الذكور.

وبالرجوع إلى "مصفوفة إدارة الوقت" التي وضعها Stephen Covey (2009)، نجد أنه صنف نشاط تصفح الإنترنت ضمن المربع الرابع الذي يحتوي أنشطة غير مهمة وغير عاجلة، وهذا ما يعزّز هذه النتيجة.

كما تظهر النتائج أنّ إدمان الانترنت يؤثر على إدارة العلاقات الاجتماعية إيجاباً عند الذكور بقيمة تساوي (0.157) بينما لا يؤثر عند الإناث. ما يعني وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين إدمان الإنترنت وبُعد إدارة العلاقات الاجتماعية لدى المتعلمين الذكور، وقد يُعزى هذا إلى أنّ بعض المتعلمين الذكور يوظفون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل يُسهم في تحسين علاقاتهم الاجتماعية وتعزيز التفاعل مع الأهل والأصدقاء كما أشرنا في نتائج الفرضية الأساسية.

يؤثر إدمان الانترنت على إدارة الضغوط والانفعالات سلباً عند الإناث بقيمة تساوي (-0.077) بينما لا يؤثر عند الذكور. وهذه النتيجة تتفق مع البحث الذي يجمع نتائج عدّة دراسات حيث كشف كل من Limone & Toto (2022) أنّ وجود تأثيرات نفسية وإنفعالية سلبية ناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية للمراهقين، مع تأثر الإناث بشكل أكبر من الذكور لدى الفئة العمرية 14-18 عاماً وهو ما يعزّز تفسير العلاقة السلبية بين إدمان الإنترنت وإدارة الضغوط والانفعالات لدى المتعلّقات الإناث.

## العلاقة بين إدمان الإنترنت وإدارة الذات تبعاً لمتغير العمر:

جدول رقم (2): معامل ارتباط سييرمان بين مقياس إدمان الإنترنت ومقياس إدارة الذات وأبعاده بحسب متغير العمر

| العمر                |                                | 12-10 سنة    |                   | 15-13 سنة    |                   | 18-16 سنة    |                   |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|
|                      |                                | قيمة سييرمان | الدلالة الإحصائية | قيمة سييرمان | الدلالة الإحصائية | قيمة سييرمان | الدلالة الإحصائية |
| مقياس إدمان الإنترنت | مقياس إدارة الذات              | -0.234*      | 0.018             | -0.170**     | 0.000             | -0.136       | 0.416             |
|                      | بُعد إدارة الوقت               | -0.179       | 0.072             | -0.248**     | 0.000             | -0.332*      | 0.042             |
|                      | بُعد إدارة العلاقات الاجتماعية | -0.044       | 0.660             | 0.061        | 0.135             | 0.134        | 0.423             |
|                      | بُعد إدارة الضغوط والانفعالات  | -0.258**     | 0.009             | -0.160**     | 0.000             | -0.134       | 0.421             |

ونستنتج من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه:

- يؤثر إدمان الانترنت على إدارة الذات سلباً عند الفئة العمرية من 10 إلى 12 سنة بقيمة تساوي (-0.234) وهي الأعلى تأثيراً، عند الفئة العمرية من 13 إلى 15 سنة بقيمة تساوي (-0.170)، بينما لا يؤثر عند الفئة العمرية من 16 إلى 18 سنة.

- يؤثر إدمان الانترنت على إدارة الوقت سلباً عند الفئة العمرية من 13 إلى 15 سنة بقيمة تساوي (-0.248)، عند الفئة العمرية من 16 إلى 18 سنة بقيمة تساوي (-0.332) وهي الأعلى تأثيراً، بينما لا يؤثر عند الفئة العمرية من 10 إلى 12 سنة.

- لا يؤثر إدمان الانترنت على إدارة العلاقات الاجتماعية عند أي فئة من الفئات العمرية.

- يؤثر إدمان الانترنت على إدارة الضغوط والانفعالات سلباً عند الفئة العمرية من 10 إلى 12 سنة بقيمة تساوي (-0.258) وهي الأعلى تأثيراً، عند الفئة العمرية من 13 إلى 15 سنة بقيمة تساوي (-0.160)، بينما لا يؤثر عند الفئة العمرية من 16 إلى 18 سنة.

تُبيّن هذه النتائج أنّ تأثير إدمان الإنترنت السلبي على إدارة الذات يختلف بحسب الفئة العمرية، إذ يُلاحظ أنّ المتعلمين الأصغر سناً يكونون عرضة لتدهور مهارات إدارة الذات نتيجة للإستخدام المفرط لتطبيقات الإنترنت، خصوصاً على صعيد إدارة الضغوط والانفعالات.

## خلاصة النتائج

تُبرز نتائج هذا البحث أنّ إدارة الذات لدى المتعلّمين المراهقين ضمن المرحلة المتوسطة تتأثر بشكلٍ سلبي نتيجةً لإدمان الإنترنت، حيث وُجدت علاقة ارتباط عكسية ضعيفة بين المتغيرين، ممّا يُشير إلى أنّ زيادة معدلات الاستخدام المفرط للإنترنت تؤدي إلى نقص مهارات إدارات الذات لدى هؤلاء المتعلمين، فعلى الرغم من أنّ هذه العلاقة ضعيفة إحصائيًا، إلّا أنّ دلالتها التربوية والنفسية مهمة جدًا، خصوصًا أنّ هؤلاء الطلاب يعيشون في ظلّ التحول الرقمي المتسارع. وهذا ما يتوافق مع تفسير مبادئ نظرية الإشارات الإجرائي، حيث تمّ تفسير السلوك الإدماني للإنترنت أنّه يتشكّل بفعل التعزيز الإيجابي المتقطع، من خلال الاستجابات الفورية التي تدعمها المنصات الرقمية (الإعجابات، التعليقات الإيجابية والمكافآت البصرية)، فمن المعروف أنّ هذه الاستجابات تُحدث حالة من الإشباع اللحظي، وتُضعف قدرة المتعلم على تأجيل الإشباع وبالتالي يُصبح أقلّ إنضباطًا، وهذا بالظبط ما يجعله يتّصف بسلوك مُدمن الإنترنت، فينشغل عن مسؤولياته، ممّا يُضعف قدرته على تنظيم ذاته وإدارتها بالشكل المطلوب.

وعند تفكيك العلاقة بحسب أبعاد إدارة الذات (إدارة الوقت، إدارة الضغوط والإنفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية)، تبين أنّ إدمان الإنترنت يُساهم في خفض مستوى إدارة الوقت لدى المتعلمين الذكور والإناث على حدّ سواء، الأمر ينسجم مع ما ورد في "مصفوفة إدارة الوقت" لستيفن كوفي Stephen Covey الذي يُعتبر من أهمّ الباحثين في مجال إدارة الوقت، حيث يُدرج نشاط تصفّح الإنترنت ضمن الأنشطة المهدرة للوقت التي تُصنّف ضمن مربع الضياع، وكذلك اعتبر إبراهيم الفقي (2009) أنّ الهاتف النقال وشبكة الإنترنت هم أبرز لصوص الوقت، لما يستهلكانه من وقت دون عائد فعلي، وهذا ما يتوافق مع نتائج البحث الحالي التي بيّنت التأثير السلبي لإدمان الإنترنت على إدارة الوقت لدى الطلاب خصوصًا الإناث. كما أنّ الإناث يعانين تأثيرًا أكبر في بُعد إدارة الضغوط والإنفعالات، وهو ما قد يُعزى إلى حساسيتهنّ الإنفعالية العالية، وهذا ما يتوافق مع مراجعة Limone & Toto (2022) حول التأثيرات السلبية للإستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية على الصعيد النفسي والإنفعالي لدى المراهقات. أمّا بُعد إدارة العلاقات الاجتماعية، فكان الأقلّ تأثرًا، فسجّل لدى فئة الذكور ارتباطًا إيجابيًا طفيفًا، حيث أظهر معظم الطلاب أنّ إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يؤثّر سلبيًا على علاقاتهم الاجتماعية، ويرجع ذلك لأنّ هؤلاء الطلاب

يستخدمون الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بطريقة تخدم تعزيز التفاعل الإيجابي والتواصل البناء مع الآخرين، خصوصاً إن كان هذا الاستخدام ضمن بيئة رقمية موجهة وآمنة.

كذلك يتباين تأثير إدمان الإنترنت على أبعاد إدارة الذات بحسب عُمر المتعلّم، حيث يبرز تأثير إدمان الإنترنت على إدارة الذات لدى الفئات العمرية الأصغر سناً، خصوصاً بعد إدارة الضغوط والإنفعالات، وهذا ما يتوافق مع دراسة (عبدالله، 2021) التي كشفت أنّ إدمان الإنترنت يؤدي إلى ضعف الإنفعالات والمشاعر الوجدانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى في العراق. ويُعزى ذلك إلى قلة خبرة المتعلمين الأصغر سناً بمهارة إدارة الضغوط والإنفعالات في ظلّ تواجد هؤلاء المتعلمين على منصات الألعاب الإلكترونية أو مواقع التواصل الاجتماعي التي تسبّب الإنفعال والتوتر، خصوصاً عند مقاطعتهم أثناء الإنغماس على هذه المنصات.

هذه النتائج تبين أهمية تنبّه الجهات المعنية وصنّاع القرار في المنطقة، إلى التأثيرات النفسية والسلوكية السلبية للإستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية والإنترنت في هذه المرحلة العمرية الحساسة من حياة المتعلمين، وضرورة تطوير برامج مدرسية فعالة تُعزّز المهارات الذاتية لدى المتعلمين للتكيف في بيئة رقمية مليئة بالحفزات الفورية والمشتتات، ويُسهّم في بناء وعي رقمي بمهدف المحافظة على الصحة النفسية والسلوكية للطلاب.

## 11. التوصيات

بناءً على ما أظهرته نتائج هذا البحث من مؤشرات حول تأثير إدمان الإنترنت على المتعلمين، ولا سيما فيما يتعلّق بمهارات إدارة الذات، تمّ إقتراح بعض التوصيات التي تهدف إلى التخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بالإستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، هذه التوصيات تشمل الأهل، والمعلمين وإدارات المدارس، وتمثّلت فيما يأتي:

- إستخدام برامج الرقابة الأبوية لمراقبة الأبناء الصغار على شبكة الإنترنت من حيث المحتوى الذي يتعرضون له، بمهدف الحدّ من تعرّضهم لمحتوى مؤذٍ نفسياً وسلوكياً.
- تنظيم أوقات استخدام الإنترنت في المنزل سواء من قبل الأهل أو الأبناء، وخفض عدد ساعات الإستخدام اليومي للأطفال بمهدف الحدّ من الآثار السلبية للإستخدام المفرط للإنترنت.
- تخصيص جزء من البرامج الدراسية لتدريب المتعلمين على الإستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا.

- تفعيل جلسات صفّية دورية للاستماع إلى المتعلمين ومناقشة سلوكياتهم الرقمية، ومن ثمّ توعيتهم بمخاطر الاستخدام غير الهادف للوسائط الرقمية.
- تدريب المعلمين على رصد مؤشرات الإدمان الإلكتروني، وتمكينهم من دعم الطلاب ميدانيًا.
- إدراج برامج دراسية توعوية غير تلقينية بهدف دعم المهارات الذاتية (إدارة الوقت وضبط الإنفعالات) لدى المتعلمين وضبطها للتكيف في ظلّ بيئة رقمية صاخبة.

### قائمة المراجع

- الأبيض، محمد. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. مجلة الإرشاد النفسي، 1(61)، 327-366.
- أحمد، رشا. (2014). مدى إدراك أولياء الأمور لأدوارهم الرامية إلى تعزيز سلامة الأطفال على شبكة الإنترنت ودرجة ممارستهم لها، العلوم التربوية، 1(1)، 252 - 288.
- أحمد، مروة. (2021). أنماط الشخصية وعلاقتها بمهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة ربحان للنشر العلمي تصدر عن مركز فكر للدراسات والتطوير، 8(8)، 57-81.
- إدريس، عبد الجليل والجار الله، ناصر. (2013). أثر الإنترنت على التحصيل الدراسي الجامعي: دراسة حالة على طلاب جامعة المجمعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2(39)، 42 - 72.
- البلداوي، عبد الحميد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي (ط1). دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بن حواء، زهور وسماش، أمينة وثابتي، حبيب. (2018). دراسة تأثير الانترنت على سلوك الطالب الجامعي الجزائري من وجهة نظر الفاعلين باستخدام منهجية مكتور دراسة حالة كلية العلوم الإفسادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة معسكر. مجلة اقتصاديات الأعمال والتجارة، 3(1)، 226 - 240.
- بن علي، حليلة. (2015). إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد. رسالة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- توق، محي الدين وقطامي، يوسف وعدس، عبد الرحمن. (2003). أسس علم النفس التربوي (ط 3). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- الجراح، فاروق والشريفين، عماد. (2018). عناصر إدارة الذات في التربية الإسلامية دراسة تأصيليّة . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26(5) : 188 - 218 .

- الجمعان، سناء. (2020). الإنفتاح على الخبرة وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة جامعة البصرة، كلية التربية والعلوم الإنسانية. مجلّة وميض الفكر، (5).
- الحاج محمد، نبال. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق المعتم والإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة اللبنانية. مجلّة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 18(1)، 135 – 160.
- حمد، أمل. (2011). إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالإخفاف. مجلّة العلوم النفسية، جامعة بغداد، 19، 107 – 130.
- حمزة، راوية. (2016). ملامح النظرية السلوكية في ظلّ مناهج تعليمية أنشطة اللغة العربية في الطور الأول من المرحلة الابتدائية في الجزائر، مدرسة الهاشمي سويد نموذجاً. رسالة ماجستير. الجزائر، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الحمصي، روى. (2009). إدمان الإنترنت وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق.
- الخفاف، إيمان. (2013). الذكاء الإنفعالي: تعلّم كيف تفكر إنفعالياً (ط1). دار المناهج للنشر والتوزيع. عمّان، الأردن.
- درويش، نور. (2016). قيم وخصائص مُدمي الإنترنت (ط1). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- ضيف، الأزهر وذيب، محمد. (2018). تأثير الانترنت على مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية "دراسة ميدانية بثنائية فرشاني معمر - سوق أهراس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية(25)، 337-356.
- الراشد، سعد. (2014). إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، دراسة إختبارية للإستبيان التشخيصي لـ"كيمبرلي يونغ". مجلّة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(1)، 1-30.
- الزيات، فتحي. (2004). سيكولوجية التعلّم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي (ط2). دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- السرحاني، سهام أحمد وأبو النجا، أمينة مصطفى وصالح، هيام فتحي. (2021). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارة إدارة الذات للتخفيف من حدّة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الجوف. مجلّة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر EDUJ، 1(189)، 263 – 300.
- سعادة، جاد. (2018). سلامة الأطفال على الإنترنت، دراسة وطنية حول تأثير الإنترنت على الأطفال في لبنان. المركز التربوي للبحوث والإنماء، لبنان.

- السيد، محمود. (2009). الإفراط في استخدام الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصريين والسعوديين). دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، 3(2)، 173 - 219.
- الطروانة، نايف والفتيح، لمياء. (2012). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والإكتئاب ومهارات الإتصال لدى طلبة جامعة القصيم في السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، 283 - 331.
- العبايجي، عمر. (2010). الإدمان والإنترنت (ط1). دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد العزيز، أسماء. (2020). تحليل مسار العلاقات السببية بين التمرن الإلكتروني وإدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي وأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، 28 (1)، 1 - 126.
- عبدالله، صفاء. (2021). إدمان الإنترنت وعلاقته بالإنتران الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60(3). 331-360.
- عبدالله، محمد. (2015). إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين، دراسة ميدانية في حلب. مجلة الطفولة العربية، 16 (64)، 9 - 31.
- العمراني، عبد الغني. (2013). أساسيات البحث التربوي (ط1). دار الكتاب الجامعي. صنعاء.
- فطائر، جواد. (2001). الإدمان، أنواعه، مراحل، علاجه. مطابع الشروق، القاهرة.
- الفقي، إبراهيم. (2009). إدارة الوقت. إبداع للإعلام والنشر. مصر.
- قطامي، يوسف. (2005). نظريات التعلم والتعليم (ط1). دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
- كوئي، ستيفن آر. (2009). العادات السبع للناس الأكثر فعالية (ط1). مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- الليمون، زياد والشواشرة، عمر. (2020). أساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق البطالة لدى الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(31)، 142 - 163.
- مالهي، رانجيت وريزنر، روبرت. (2005). تعزيز تقدير الذات: إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة (ط1). مكتبة جرير.
- الحرزي، صالح. (2017). إدارة الذات وفق قيادة الآخرين (ط1). دار عالم الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، القاهرة.

- محمود، هويدة حنفي. (2013). مقياس إدارة الذات. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- مختار، وفيق. (2019). الأطفال والشباب وإدمان الإنترنت (ط1). أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، الجيزة، مصر.
- مرحباوي، سارة وفنطازي، كريمة. (2018). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقاربة نفسية نظرية). حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 25، 339 – 360.
- مرهج، ريتا. (2001). أولادنا من الولادة حتى المراهقة. أكاديميا إنترناشيونال، تلفزيون المستقبل.
- ميلود، رفيق. (2020). البحث التربوي ومهارات إعداد مذكرة التخرج. آدم مرام للنشر والتوزيع. الجزائر.
- هريدي، عادل. (2011). نظريات الشخصية (ط2). إيثراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- يخلف، رفيقة. (2013). الإنترنت والتحصيل الدراسي. دراسات اجتماعية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، 13، 115-122.
- يوسف، مي. (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الخدمة النفسية، 9(1)، 221 – 257.
- اليونسيف. (2018). تقرير الأطفال في عالم رقمي. استرجع من: [https://www.unicef.org/media/48616/file/SOWC\\_2017\\_Summary\\_AR.pdf](https://www.unicef.org/media/48616/file/SOWC_2017_Summary_AR.pdf).f

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

De Ridder, D. T. D., & de Wit, J. B. F. (Eds.). (2006). *Self-regulation in health behavior*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713150>.

Limone, P., & Toto, G. A. (2022). *Psychological and emotional effects of digital technology on digitods (14–18 years): A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 938965. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938965>

Minzer, K. (2008). Using Self-management to Improve Home Work Completion and Grades of Student with Learning Disabilities of Cincinnati. *Education School Counseling*, 3(1), 55 - 63.

Tori, D. (2000). *Is internet addiction real?* from: [http://www. APA. org/internetaddiction. htm](http://www.apa.org/internetaddiction.htm).

Transforming Education. (2014). *Introduction to self-management*.  
[https://transformingeducation.org/resources/introduction-to-self-  
management/](https://transformingeducation.org/resources/introduction-to-self-management/)

Young, K. S. (1998). *Internet Addiction Test (IAT) Manual*. Center  
for Internet Addiction Recovery.