No 4A العدد 4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية

التنظيم الذاتي وعلاقته بالاستخدام المفرط للأنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية

أ.م.د. أحمد عجيل ياور دميرال
جامعة كركوك/ كلية التربية للعلوم الانسانية
ahmed_dameral@uokirkuk.edu.iq

الملخص:
يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كل من (التنظيم الذاتي) و(الاستخدام المفرط للإنترنت) لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في هذين المتغيرين تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور – إناث)، والتخصص (علمي – أدبي)، فضلاً عن تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للأنترنت لدى أفراد العينة. إذ قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الذاتي معتمداً على نظرية (Zimmerman, 2002)، والمكون من (٣٠) فقرة، و تم بناء مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت وفق مؤشرات يونغ (Young, 1998) والمكون من (٢٨) فقرة، وتم اختيار عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦)، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين، أما الثبات فقد تم التحقق منه بطريقتين هي التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٤)، والثانية هي معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمتها (٠,٨٠) لمقياس التنظيم الذاتي، اما مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٧) بطريقة التجزئة النصفية، و(٠,٨٦) بطريقة معامل ألفا كرونباخ، وتوصل الباحث إلى النتائج الاتية: أن طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي، وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا المتغير تُعزي لمتغيري الجنس (الذكور- الإناث) أو الفرع (العلمي- الادبي)، وفيما يتعلق باستخدام المفرط للإنترنت، بينت النتائج أن أفراد العينة يعانون من مستوى عالٍ في هذا الاستخدام، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تُعزي للفرع وكانت لصالح طلبة الفرع الادبي. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت.
الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، الاستخدام المفرط للإنترنت، طلبة الاعدادية

Self-regulation and its relationship to excessive internet use among preparatory school students

Assistant Professor Dr. Ahmed Ajil Yawar
University of Kirkuk/College of Education for Humanities
ahmed_dameral@uokirkuk.edu.iq

Abstract:
The current research aims to identify the levels of both self-regulation and the excessive internet use among preparatory school students. The research also reveals the significance of the statistical difference in these variables (self-regulation and the excessive internet use) according to the variables of gender (male - female) and branch of study (scientific - humanities). The researcher developed a self-regulation scale based on Zimmerman's (2002) theory, consisting of 30 items. A scale for excessive internet use was also developed, based on Young's (1998) indicators and consisting of 28 items. The research sample consisted of 400 male and female students, randomly selected for 2025-2026 academic year. The psychometric properties of both scales were calculated. Reliability was determined using two methods: the split-half method, yielding a value of 0.84, and Cronbach's alpha, which yielded a value of 0.80 for the self-regulation scale. For the excessive internet use scale, the split-half method yielded a value of 0.87, and Cronbach's alpha yielded a value of 0.86.

The researcher concluded that preparatory school students have a high level of self-regulation, and that there were no statistically significant differences based on gender (male-female). Regarding the excessive internet use scale, it was found that preparatory school students exhibited a high level of excessive internet use. No statistically significant differences were found based on gender (male - female), but statistically significant differences were found based on academic branch (scientific - humanities), favoring the humanities branch. A negative correlation was found between self-regulation and excessive internet use.

Keywords: Self-regulation, excessive internet use, preparatory school students

الفصل الاول

تعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث: Research problem

يعد التنظيم الذاتي أحد العوامل الهامة التي تؤثر في سير العملية التعليمية، وفي التحصيل الدراسي للمتعلمين، وهو ما أكد عليه ريتش ودهلهيمر (Rich & Dahlheimer,2001) حيث أوضح ارتباطه الوثيق بعدة متغيرات معرفية ووجدانية تشكل البناء الفكري والشخصي للمتعلم (اليوسف، ٢٠٢٠: ٦٩)، يؤكد زيمرمان (Zimmerman, 2000) على ضرورة توجيه الاهتمام نحو الآلية التي يُنشّط بها الطلبة ممارساتهم التعلمية ويدعمونها ويُعدّلونها ضمن سياقات محددة، إذ يرى أنه بناءً على هذا المنظور فإن الطلبة حتى المتميزين منهم ذوي القدرات العالية قد يعجزون عن تقديم أداء مثالي في المهام المعرفية إذا أخفقوا في توظيف العمليات النوعية والتحكم بها داخل تلك السياقات. (Zimmerman, 2000: 3)

عندما يواجه الطلبة صعوبة في التنظيم الذاتي غالبا ما يتجلى ذلك في عدم قدرتهم على إدارة سلوكياتهم وفشلهم في ممارسة ضبط النفس بفعالية، ولا يمتلكون القدرة على تحديد الأهداف التي تتناسب مع قدرتهم على المراقبة الذاتية والتحكم بسلوكياتهم بالإضافة إلى فشلهم في عملية تقيم الذات ومعرفة جوانب الضعف والقوة لديهم، كما أن هناك عدداً كبيراً من المتعلمين يواجهون الكثير من المشاكل فيما يتعلق بإدارة الوقت لديهم وتنظيم جدول زمني خاص لإنجاز مهامهم. (مومني وخزعلي، ٢٠١٦: ٤٦٦)

إن فهم آثار ضعف التنظيم الذاتي أمر أساسي، لأنه لا يعيق التقدم الأكاديمي للطلبة فحسب، بل يؤثر أيضا على علاقاتهم الشخصية ورفاههم العاطفي، بينما يشق الطلاب طريقهم خلال مرحلة المراهقة، يواجهون العديد من التحديات التي تتطلب مهارات تنظيم ذاتي فعالة بدون هذه المهارات، قد يواجه الطلاب صعوبة في التعامل مع المتطلبات المتزايدة لبيئتهم التعليمية مما يؤدي إلى دوامة من ضعف التحصيل الدراسي وانخفاض تقدير الذات لذلك، يعد التركيز على ضبط النفس أمرا بالغ الأهمية لخلق بيئة تعليمية داعمة تعزز قدرة الطلاب على النجاح أكاديميا واجتماعيا، ومرحلة الإعدادية هي مرحلة المراهقة التي تكون فيها تغيرات نفسية منها (معرفية - وجدانيه) مما يؤثر على مسيرتهم الدراسية وجميع مجالات الحياة. (محمد ومنوخ، ٢٠٢٥: ٢٧١)

ومن أبرز المشكلات التي يعاني منها الطلاب في الوقت الراهن الانبهار بوسائل التقنية الحديثة، ومع تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وسوء استخدامها متمثلا في قضاء وقت طويل فيها، ظهر ما يسمى "الافراط في استخدام الإنترنت"، الأمر الذي أدى الكثير من المشاكل كالاجتماعية واضطرابات النوم ومشاكل دراسية منها الانشغال عن الدراسة، أو الانقطاع عنها، أو الرسوب ويؤكد ذلك دراسة (كامل، ٢٠١٦) الى ان هناك علاقة وثيقة عكسية بين الادمان على الانترنت ودافعية الطلبة نحو التحصيل الدراسي أي انه كلما زاد الادمان على الانترنت قلت الدافعية نحو التحصيل الدراسي. (كامل، ٢٠١٦ : ٢٧٠)

ومن الملاحظ أن السنوات الأخيرة شهدت تزايدًا ملحوظا في استخدام الإنترنت وخاصة بين فئة المراهقين، نتيجة للتطور الهائل في تقنيات الاتصال وانتشار الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي، وبالرغم من أن الإنترنت أصبح أداة أساسية في التعليم والتواصل، إلا أن الإفراط في استخدامه دون رقابة

أو توجيه قد يؤدي إلى إدمان يُصنّف ضمن الاضطرابات السلوكية الحديثة، بحسب ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للطب النفسي. (APA, 2013). (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥: ٣٧٩)، والاستخدام المفرط للإنترنت لطلبة المرحلة الاعدادية يعد مشكلة خطيرة تؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية والتعليمية للطلاب، وخاصة كونها تتلازم مع مرحلة المراهقة، بحيث يمكن أن يؤدي إلى القلق والاكتئاب والتوتر والعزلة الاجتماعية وانخفاض الأداء الأكاديمي، حيث يمر المراهقون بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة ويحتاجون إلى دعم وتوجيه لمواجهة التحديات التي يتعرضون لها، ويؤكد ذلك (عبدالله، ٢٠١٥) الى وجود علاقة قوية بين الادمان على الانترنت والسمات الشخصية لدى المراهقين من حيث (الاكتئاب، الملل، والوهم النفسي). (عبدالله، ٢٠١٥: ٩)

وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت؟

ثانياً: أهمية البحث: Importance of research

أن تنظيم الذات آلية يتمكن الأفراد من خلالها أن ينموا مجموعة من العادات والمهارات، التي تؤثر إيجابياً مع المواقف المختلفة أثناء تعاملهم معها، وتساهم كذلك في التنظيم والتخطيط والتوافق، لتحقيق الأهداف، ومن ثم تنمية وتطوير البيئة الذاتية للفرد. (شعبان، ٢٠١٣: ٣٨١)

أكد (Bandura, 1991) على أهمية التنظيم الذاتي بوصفه أحد العوامل الرئيسة في توجيه السلوك الإنساني، إذ يتطلب من الفرد امتلاك القدرة على ضبط سلوكه والتحكم فيه استناداً إلى تصوراته بشأن النتائج المترتبة على أفعاله. ويرى أن عمليات التنظيم الذاتي تؤدي دوراً محورياً في إحداث التغيرات السلوكية المرغوبة، حيث يتجسد التنظيم الذاتي الفعّال في مجموعة من السلوكيات والمعتقدات التي تعزز دافعية الفرد وتدعم سعيه نحو تحقيق أهدافه. وفي المقابل، يتمثل التنظيم الذاتي غير الفعّال في الأهداف والأفكار التي تعيق الفرد وتحد من قدرته على التقدم في حياته، كما أوضح باندورا (Bandura, 1991) أن نظام التنظيم الذاتي يمثل جوهر العمليات السببية، إذ لا يقتصر دوره على التوسط في معظم التأثيرات الخارجية، وإنما يشكل أيضاً الأساس الذي تقوم عليه الأفعال الهادفة (جبر، ٢٠٢٣: ٤٢١)

ويرى (باندورا) أن التنظيم الذاتي يعني قابلية الطالب على التحكم بسلوكه وإدارة سلوكه الخاص، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون الطالب لديه معايير وأفكار بخصوص ما هو السلوك المناسب أو غير المناسب، ويختار أفعاله بناء على تلك المعايير وتزيد احتمالية اتخاذ الطلبة للأفعال التي تمنحهم الرضا عن النفس والثقة بنفسهم عندما يكون لديهم معايير شخصية داخلية متوازنة وواضحة التي تحدد تصرفاتهم بشكل داخلي وبذلك يمكن للطلبة تقييم المواقف الاجتماعية واتخاذ القرارات وفقا لمعاييرهم الخاصة .وعند غياب تلك المعايير الداخلية، يكون سلوك الطالب معرضاً للتأثيرات الخارجية وقابل للتعديل تبعاً لمتطلبات الأحداث، وقد تكون تلك السلوكيات غير مناسبة أو ذات تأثير سلبي على الطالب والمجتمع المحيط به. (Bandura, 1991: 22)

تُظهر الأبحاث أن الطلبة الذين يتمتعون بمهارة التنظيم الذاتي هم الأكثر قدرة على الصمود في مواجهة التحديات. وتُعد هذه المرونة ركيزة حيوية خلال المرحلة الإعدادية، حيث يواجه الطلاب غالبًا صعوبات في التكيف مع البيئات والتوقعات الأكاديمية الجديدة. علاوة على ذلك، يعزز التنظيم الذاتي شعور الطلاب بالاستقلالية والثقة بالنفس، فمن خلال إمساكهم بزمام تعلمهم، يصبحون أكثر حماسًا وانخراطًا في العملية التعليمية، وهو أمر جوهري لتطورهم الشامل. ومن جانب آخر تساهم دراسة التنظيم الذاتي في إثراء معرفة المعلمين وأولياء الأمور بالاستراتيجيات الفعالة لدعم الطلبة وتطوير مهاراتهم، مما ينعكس إيجابًا في النهاية على تحصيلهم الدراسي ونموهم الشخصي.

أدى النمو المتسارع للمجتمعات والتطور الكبير في تقنيات المعلومات والاتصالات إلى إيجاد بيئة أصبح فيها استخدام الحاسوب والإنترنت ضرورة لا غنى عنها، إذ أتاحت شبكة الإنترنت إمكانية الوصول إلى المعلومات والتواصل مع مختلف أنحاء العالم بسهولة ويسر. وكما هو الحال مع أي إنجاز تقني، فقد رافق هذا التطور بعض الآثار السلبية، حيث بدأ بعض الأفراد يقضون أوقاتاً طويلة في استخدام الإنترنت بصورة مفرطة، الأمر الذي قد يقود إلى حالة من الإدمان. ويُطلق على الأفراد الذين يسلكون هذا المسار أنهم يعانون من اضطراب إدمان الإنترنت، وهو مصطلح حديث نسبياً استخدمه الباحثون لوصف نمط

الاستخدام المفرط الذي ينعكس سلباً على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية للفرد (Duran, 2003: 1)

وعلى الرغم من أن زيادة استخدام الإنترنت تؤشر نحو وضع إيجابي، فإن هذا الاستخدام يجب أن يكون حكيماً وواعياً. فالزيادة في استخدام الإنترنت تؤدي إلى زيادة في عدد المستخدمين غير الواعين. كما أن الاستخدام اللاواعي للإنترنت يؤدي إلى إفراط في سوء الاستخدام للإنترنت إن هذا الاختلاف في توصيف الاستخدام غير الواعي للإنترنت. (شاهين، ٢٠١٥: ٢٨)

تشمل المؤشرات السلوكية لإدمان الإنترنت قضاء أوقات طويلة أمام الشاشات تتجاوز الخطط المسبقة للمستخدم، مما يهدد استقرار علاقاته الاجتماعية ووظائفه وفرصه التعليمية. ويلجأ الأفراد عادةً إلى تضليل أفراد الأسرة والمحيطين بهم لحجم استهلاكهم الفعلي، متخذين من الفضاء الرقمي وسيلة للهروب من الضغوط النفسية ومشاعر القلق، والاكتئاب، والذنب. وفي هذا السياق، أشار يونغ (Young) إلى أن مدمني الإنترنت يقضون ما يصل إلى (٣٨) ساعة أسبوعياً لأغراض ترفيهية لا علاقة لها بالعمل (خاصة في غرف الدردشة)، مؤكدةً أن هذا الإفراط ينعكس سلباً بتدمير الروابط الأسرية، والصداقات، والمستقبل المهني. (العمري، ٢٠٠٨: ٢٦).

تشير الدراسات إلى أن فئتي المراهقين والشباب تُعدّان الأكثر استخدامًا للإنترنت، كما أنهما الأكثر عرضة للتعلق به وتطور أنماط الاستخدام إلى حد الإدمان. وعندما يخضع هؤلاء لسيطرة الاستخدام المفرط للإنترنت، فإنهم غالبًا ما يقضون ساعات طويلة في تصفحه خلال الليل، الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات في النوم، ويصاحبه الشعور بالقلق والتوتر والإرهاق والعصبية في الصباح، وينعكس هذا السلوك سلبًا على مستوى تحصيلهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي، إذ قد يعجز بعضهم عن إنجاز واجباتهم الدراسية، مما قد يؤدي إلى تدني مستواهم العلمي أو الرسوب، أو حتى الانقطاع عن الدراسة. كما قد يدفعهم هذا النمط من السلوك إلى إخفاء حقيقة استخدامهم للإنترنت أو الكذب على أولياء أمورهم بشأنه، الأمر الذي يزيد من تعقيد المشكلة وتفاقمها. وإلى جانب ذلك، فإن إدمان الإنترنت قد يترتب عليه مشكلات متعددة تؤثر في مختلف جوانب الحياة اليومية، بما في ذلك العلاقات الأسرية، والأداء المدرسي أو المهني، والعلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة. (المسعد، ٢٠٢٠: ٢)

وتتلخص أهمية البحث في جانبين:

الجانب الأول: الأهمية النظرية:

١. قد يسهم البحث في دعم القائمين على العملية التعليمية في تخطيط برامج لإعداد متعلمين ذي بنية معرفية سليمة مع محاولة تعديل هذه البنى وتطويرها.

٢. يسهم البحث في اثراء الادبيات التربوية والنفسية من خلال اكتشاف درجة الارتباط بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للأنترنت ودلالة ذلك من الناحية النظرية.

٣. يقدم البحث إضافة نوعية إلى مجال البحوث التربوية والنفسية من خلال تسليط الضوء على فاعلية التنظيم الذاتي كإطار نظري لتحسين أداء الطلبة.

٤. يسهم البحث في تقديم توصيات تستند إلى الأدلة الدعم لاتخاذ قرارات تعليمية مبنية على تطوير المهارات الأكاديمية للطلبة، خاصة في المراحل الدراسية المهمة مثل السادس الإعدادي.

٥. إضافة علمية جديدة لإثراء الحقول النفسية والمعرفية بالمعلومات عن مفهومي (التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للأنترنت).

٦. أهمية المرحلة العمرية للطلبة (المرحلة الإعدادية) والتي تعتبر من أكثر المراحل تعرضاً للضغوطات والآثار النفسية الناجمة عن الاستخدام المفرط للأنترنت، خصوصاً وان هذه المرحلة تمثل جيل المستقبل الذي تبنى عليه الآمال والطموحات لخدمة المجتمع.

الجانب الثاني: الأهمية التطبيقية:

١. يقدم البحث برنامجا تدريبيا عمليا يمكن استخدامه من قبل المعلمين والمرشدين التربويين التطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة، لتحسين مهارات الطلبة في التخطيط وإدارة الوقت، وحل المشكلات الأكاديمية مما يساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي.

٢. يسهم البحث في تقديم توصيات تستند إلى الأدلة الدعم اتخاذ قرارات تعليمية مبنية على تطوير المهارات الأكاديمية للطلبة، خاصة في المراحل الدراسية المهمة مثل السادس الإعدادي.
٣. الإفادة من نتائج البحث في توجيه البرامج الإرشادية والتربوية التي تستهدف تنمية مهارات التنظيم الذاتي وتحسين استخدام الانترنت بشكل ايجابي لدى طلبة الاعدادية.

ثالثاً: أهداف البحث: Research objectives

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:
مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
دلالة الفرق الاحصائي في التنظيم الذاتي عند طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث
دلالة الفرق الاحصائي في التنظيم الذاتي عند طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير التخصص (علمي – انساني).
مستوى الاستخدام المفرط للأنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
دلالة الفرق الاحصائي في الاستخدام المفرط للأنترنت عند طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
دلالة الفرق الاحصائي في الاستخدام المفرط للأنترنت عند طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير التخصص (علمي – انساني).
درجة الارتباط بين التنظيم الذاتي الاستخدام المفرط للأنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

رابعاً: حدود البحث: Research boundaries

يتحد البحث الحالي بـ (طلبة المرحلة الاعدادية) في مركز مدينة كركوك/ مديرية التربية في كركوك الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦) لكلا الجنسين.

خامساً: تحديد المصطلحات: Defining the terms

أولاً: التنظيم الذاتي: عرفه كلاً من:-
- باندورا (Bandura, 1991)
"بأنه التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأدائهم عليه، وتقويمه باستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة له إيجابياً وسلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها". Bandura, (1991: 249)
- زيمرمان (Zimmerman, 2002)
"بأنه عملية يتمكن من خلالها الطلاب من تحديد أهدافهم الأكاديمية وتخطيط الخطوات اللازمة لتحقيقها، وتنفيذ هذه الخطوات، ومن ثم تقييم النتائج لتحسين أدائهم المستقبلي". (Zimmerman, 2002: 64)
- هريدي (٢٠١١)
"هي استراتيجية تعتمد على اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعالة في سبيل تغيير او تعديل سلوكه، بحيث يتوائم مع بعض معايير سبق له أن حددها لنفسه، عادة ما يكون قد تم في مواقف تتسم بوجود صراعات قوية، وبالتالي ينتقل من الضبط الخارجي الى الضبط الداخلي للسلوك". (هريدي، ٢٠١١: ٢٤٠)
- التعريف النظري للتنظيم الذاتي:
تبنى الباحث تعريف زيمرمان (Zimmerman, 2002) والذي اعتمده في اعداد المقياس.
- التعريف الاجرائي للتنظيم الذاتي:
هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الذاتي الذي أعده الباحث.

ثانيا: الاستخدام المفرط للانترنت: عرفه كلاً من:-
- يونغ (Young, 1996)
"بأنه الاستعمال المفرط للانترنت الذي يؤثر سلباً على الحياة اليومية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، اضافة الى صعوبات في العمل والدراسة". (Young, 1996: 238)
- شاهين (٢٠١٥)
"هو سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الافراط في الوقت المنقضية على الانترنت، وتشكل انماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية والاكاديمية". (شاهين، ٢٠١٥: ٣٣)

- المسعد (٢٠٢٠)
"وهو أنه حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيراً سلبياً على ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية بحيث تعتريه نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعتري الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسياً وسلوكياً". (المسعد، ٢٠٢٠: ٧)
- التعريف النظري للاستخدام المفرط للانترنت:
تبنى الباحث تعريف يونغ (Young, 1996) والذي اعتمده في اعداد المقياس.
- التعريف الاجرائي للاستخدام المفرط للأنترنت:
هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت الذي أعده الباحث.

الفصل الثاني
اطار نظري ودراسات سابقة
أولاً: مفهوم التنظيم الذاتي:
يرجع ظهور مصطلح تنظيم الذات بشكل اساسي الى كتابات باندورا (1977) Bandura ولكارفر وزملائه (1988) (Carver, et al) خصوصا عند حديث باندورا عن اعادة التمثيل المعرفي للأهداف والمراقبة الذاتية المرتدة للمسلوك في ضوء نظريته المعرفية الاجتماعية، حيث يرى باندورا أن الأفراد عامة يمتلكون نظاماً ذاتياً يؤهلهم الممارسة قدراً من السيطرة على أفكارهم، ومشاعرهم، ودافعيتهم، وأدائهم، وهذا النظام الذاتي يوفر للفرد آليات مرجعية تمكنه من تنظيم وإدراك وتقييم السلوك، فيحدث التفاعل بين الذات ومصادر البيئة الخارجية، ثم يصدر الفرد تبعاً لذلك السلوك المناسب حسب المؤثر الخارجي. (السيد وآخرون، ٢٠٢٤: ٢٤٦)
يهدف تنظيم الذات إلى إدارة العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي تؤثر في أداء الفرد في مواقف التعلم، بما يسهم في تحسين كفاءة التعلم وتعزيز فاعليته. كما يساعد على نقل أثر التعلم وتعميم السلوكيات الإيجابية عبر المواقف التعليمية وغير التعليمية، مما يعزز مرونة الفرد وقدرته على التكيف مع مختلف الظروف. كذلك يدعم تنظيم الذات المشاعر الإيجابية، ويُعد بمثابة الضمير الداخلي الذي يوجه سلوك الفرد ويعزز إحساسه بالمسؤولية وتأنيب الضمير عند الإخلال بما ينبغي القيام به. وينعكس ذلك إيجابياً على مستوى الإنجاز في مختلف المهام، ولا سيما المهام الأكاديمية، فضلاً عن تنمية قدرة الفرد على المشاركة الفاعلة في الأنشطة الاجتماعية والتعليمية الهادفة. (Change, 2011, 162)
ويشير التنظيم الذاتي إلى العمليات التي يدير بها الطلاب تجاربهم التعليمية الخاصة، والتي تشمل القدرة على تحديد الأهداف ومراقبة التقدم والتفكير في النتائج هذا المفهوم محوري في علم النفس التربوي، لأنه يؤثر على دوافع الطلاب ومشاركتهم وأدائهم الأكاديمي العام. (Zimmerman, 2002: 64)، وتشير الأبحاث إلى أن التنظيم الذاتي ليس أمرا بالغ الأهمية لتحقيق النجاح فحسب، بل يلعب أيضا دورا مهما في تطوير مهارات التعلم مدى الحياة، مع تأكيد البيئات التعليمية بشكل متزايد على أهمية التعلم المستقل. يصبح فهم آليات التنظيم الذاتي أمرا ضروريا للمعلمين وصناع السياسات على حد سواء. Lee & Lec, (2014: 497)
بعض النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي:
١- نظرية Zimmerman (1990) التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي:
يرى زيمرمان (Zimmerman) أن التنظيم الذاتي عملية متعددة الأوجه، تدور في حلقة مفرغة، وتتميز بالعلاقات المتشابكة بين مختلف العمليات الذاتية والسلوكية والبيئة المحيطة تؤثر هذه العناصر باستمرار على بعضها البعض من خلال علاقة متبادلة، مما يخلق تفاعلاً ديناميكيا يُشكل أفعال الفرد وردود أفعاله. في سياق التعليم، بعد التنظيم الذاتي قوة دافعة أساسية وراء التطور الشامل الشخصية الطالب فهو يمثل آلية متوازنة ومنظمة توجه أفكار الطالب ومشاعره وأفعاله بفعالية نحو تحقيق أهداف محددة. ووفقا لهذا، فإن التنظيم الذاتي ليس مجرد سمة سلبية، بل هو عملية نشطة ومستمرة تمكن الطلاب من مواجهة التحديات، وإدارة وقتهم ومواردهم بكفاءة والحفاظ على تركيزهم على أهدافهم، مما يؤدي في النهاية إلى

النمو الشخصي والنجاح الأكاديمي من خلال تنمية التنظيم الذاتي، يتعلم الطلاب وضع أهداف واقعية، ومراقبة تقدمهم، وتعديل استراتيجياتهم حسب الحاجة، مما يعزز شعورهم بالاستقلالية والمسؤولية. (Zimmerman, 2000: 13)

ويتسم التنظيم الذاتي لدى زيمرمان بطبيعة دائرية (حلقية)، بمعنى أن إتقان المهارات وتحقيق التفوق يتطلب جهوداً مستمرة ومتراكمة، بحيث تُمهّد كل تجربة أو جهد سابق الطريق لنمو وتطور لاحق (عبد الفتاح، ٢٠٠٥، ص. ٢٦٤).

وفي هذا السياق، يرى زيمرمان أن الطلاب الفاعلين والنشطين يمارسون مكونات التنظيم الذاتي المعرفي بكفاءة، مما يجعلهم أكثر وعياً بالعلاقات الوظيفية المتبادلة بين أنماط تفكيرهم، وسلوكياتهم، والمخرجات البيئية والاجتماعية المحيطة بهم، وبناءً على ذلك حدد زيمرمان ثلاثة مكونات أساسية للتنظيم الذاتي هي:

المكون الاول: التخطيط (التفكير): وهي المرحلة الأولى التي يتعامل فيها الطلاب مع المهمة وتحليلها وتقييم قدرتهم على ادائها بنجاح ووضع الاهداف والخطط المتعلقة بكيفية اكمالها.

المكون الثاني: مرحلة الأداء: في هذه المرحلة يتم مراقبة الذات الاداء أثناء العمل باستخدام استراتيجيات مثل الملاحظات الذاتية التحكم في العمليات إدارة الوقت، فيمكنه انشاء بيئة تعزز التعلم بأفضل وجه وتحديد الاستراتيجيات المعرفية التي تسهل اكمال المهمة وطلب المساعدة من الشخص أو المعلم عندما يدرك ان هناك حاجة للدعم.

المكون الثالث: مرحلة التقييم الذاتي: في هذه المرحلة يحكم الطلاب على عملهم ويصيغون اسباب نتائجهم لانفسهم حول نجاحهم أو فشلهم في مهمة ما، وهنا غالباً ما تنشط الصفات والمشاعر الايجابية أو السلبية (التي تؤثر على الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج. (Zimmerman & Schunk, 2011: 21)

٢- نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي:

يعد مفهوم التنظيم الذاتي من اسهامات نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، حيث أنها النظرية الوحيدة التي تطرقت لهذا المفهوم بشكل واضح، وصريح، ويعود ذلك الفضل لعالم النفس الشهير " باندورا Bandura "عندما ذكر أن التنظيم الذاتي من المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، يعتبر التنظيم الذاتي تطوراً نسبياً في علم النفس المعرفي ، وترجع جذوره إلى النظرية الاجتماعية المعرفية وجوهر هذه النظرية فكرة الحتمية التبادلية التي تفترض أن التعلم نتاج لعوامل شخصية، وبيئية، وسلوكية. (انجلر، ١٩٩١: ٣٦٤)

ويرى " باندورا " بأن التنظيم الذاتي: يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الأفعال تبعاً لذلك، حيث يعد باندورا أول من اشار إلى العلاقة بين معتقدات الفاعلية الذاتية، وأنشطة التنظيم الذاتي، ورأى أن عملية تكوين المعتقدات الذاتية، والتأثر بهذه المعتقدات عملية عقلية، فحينما ينشغل الفرد في عمل ما يفسر نتائج هذا العمل، ويستعمل تلك التفسيرات في تكوين تلك المعتقدات، وتطويرها لقدراته للقيام بمثل هذه العمل، أو المهام، والأنشطة المشابهة. (Bandura, 1991: 282)

٣- نظريات التفاعل السلوكي والحفز السلوكي في تنظيم الذات:

وهذه النظريات وما نتج عنها من نماذج اكتسبت أهمية كبيرة حيث اهتمت بالعمليات الإرادية لانطوائها على الشروع في الإجراءات وسميت بنماذج التدخل فهي تسعى لتحديد الأهداف وتحقيقها وصيانتها والتمييز بين الجوانب المهمة للهدف ومنها نموذج واينستين (١٩٨٨) لمراحل لتغيير السلوك وتشير إلى التحولات التي يمر بها الفرد من البداية حيث يكون:

غير مدرك للمشكلة ثم ينتقل للوعي بها.

مرحلة التردد في اتخاذ إجراء معين.

النظر في اتخاذ إجراء محدد.

الشروع في إجراء فعال.

صيانة القرار الناجح.

تجنب الانتكاسة. (آل شويل، ٢٠١٨: ٢٤٥)

ثانياً: مفهوم الاستخدام المفرط للأنترنت:

في العصر الرقمي الحديث، أصبح الإنترنت جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد، خاصة لدى الشباب والمراهقين مع التطور التكنولوجي السريع وتوافر الأجهزة الذكية والاتصال بالإنترنت في كل مكان، بحيث ازداد استخدام الإنترنت بشكل كبير بين طلبة المرحلة الثانوية وغيرهم من المراحل، الا أن هذا الاستخدام المتزايد للإنترنت وخاصة مع هذه المرحلة المهمة والحساسة أدى إلى ظهور ظاهرة الاستخدام المفرط للإنترنت، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية والتعليمية للطلاب. (صبري، ٢٠١٢: ٣١٣)

ومن المعلوم أن استخدام الإنترنت لا يمثل خطورة في حد ذاته على السلوك إلا إذا أصبح سلوكاً قهرياً يتعارض مع أنشطة الحياة اليومية والقيام بأعبائها. إن المشكلة لا تكمن في شبكة الإنترنت بل في الأنشطة والمجالات التي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت وضياع الوقت لتحقيق فوائد محدودة. ويترتب على الإفراط في استخدام الإنترنت افتقار الفرد إلى الوقت الكافي للقيام بواجباته ومسؤولياته المختلفة. فعندما يتجاوز استخدام الإنترنت الحدود الطبيعية من حيث المدة الزمنية، أو نوعية الاستخدام، أو أغراضه وتطبيقاته، يجد الفرد نفسه مدفوعًا إلى استخدامه بصورة قهرية، حتى في غياب حاجة فعلية أو ملحّة لذلك. كما يصبح غير قادر على التوقف عن هذا السلوك أو مقاومته أو التحكم في اندفاعاته، الأمر الذي يجعله أقرب إلى أنماط السلوك القهري. وينعكس ذلك في مجموعة من الآثار السلبية التي تمس مختلف جوانب حياته، بما في ذلك الجوانب الاجتماعية والأسرية والجسدية والنفسية والأكاديمية والمهنية. وعند هذه المرحلة، يتحول استخدام الإنترنت إلى سلوك اعتمادي، ويُعد الفرد مصابًا بإدمان الإنترنت. (شاهين، ٢٠١٥: ٢٨)

إن استخدام الإنترنت المفرط هو أقرب ما يكون إلى الإدمان فكلاهما يعبر عن تجربة ذاتية ويجمع بينهما تغير المزاج، والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة، والتي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت، وهناك فرق بين من يستخدم الإنترنت بشكل طوعي وبإفراط دون مبرر أو حاجة موضوعية، وبين من يستخدمه لأن طبيعة عمله تحتاج استخداماً مفرطاً للإنترنت، فالحالة الأولى هي إدمان الإنترنت، أما الحالة الثانية فلا تقع ضمن هذا التصنيف. Selfhout, (et al, 2008: 1-15)

يرجع أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت أو اضطراب إدمان الأنترنت الى عام (١٩٩٥) عندما نشر أونيل مقالاً بعنوان " سحر إدمان الحياة على شبكة الإنترنت " والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وفي العام نفسه أقترح إيفان غولدن برغ (Ivan Goldberg) أن إدمان الإنترنت يمثل اضطرابًا نفسيًا قائماً بذاته، الأمر الذي أسهم في لفت أنظار الباحثين إلى هذه الظاهرة. ومنذ ذلك الحين، ظهرت العديد من المصطلحات التي تشير إلى هذا الاضطراب وتؤكد وجوده، من أبرزها: ادمان الأنترنت، والاستخدام المرضي للأنترنت، والاستخدام القهري للأنترنت، واعتمادية الأنترنت، وهوس الأنترنت. (Young, 1996: 6)

ويعتبر جريفيت (Griffiths, 1996) ان الادمان هو الادمان السلوكي الذي ينطوي على تفاعل الانسان والآلة، ويمكن ان يكون سلبي او متبادل وعادة ما يتضمن على محفزات تعمل على تعزيز الادمان واي سلوك يحتوي على المكونات الستة للإدمان فهو يعتبر ادماناً، وهذه المكونات هي:

السلوك سمة بارزة أي عندما يصبح للسلوك قيمة في حياة الفرد.

التحمل متمثل بكية النشاط الذي يقوم به للحصول على نفس الاثارة.

الاعراض الانسحابية وهي شعور يراود الفرد بعدم الراحة وفقدان السعادة عند الانقطاع عنه.

الصراع وهو صراع بين شخصي يحدث بين الفرد والمحيطين به.

الانتكاس: يُقصد به ميل الفرد إلى العودة مجدداً الى الاستخدام المفرط للإنترنت.

البروز: يُقصد به أن يصبح استخدام الإنترنت النشاط الأكثر أهمية وقيمة في حياة الفرد، بحيث يسيطر على تفكيره ومشاعره وسلوكه، يظهر ذلك من خلال انشغاله المستمر به وإعطائه الأولوية على سائر الأنشطة والاهتمامات الاخرى. (العصيمي، ٢٠١٠: ٢٩)

بعض النظريات المفسرة لسلوك للاستخدام المفرط للأنترنت:

١- نظرية كيمبرلي يونج:
عملت يونج على تتبع الأعراض الدالة على إدمان الإنترنت، وتوصلت إلى مجموعة من المؤشرات التي تعكس هذا الاضطراب، إذ أشارت إلى أن بعض الأفراد المدمنين على الإنترنت يعانون من الاكتئاب والإحباط والشعور بالعزلة، فضلاً عن فقدان الاهتمام بالهوايات الترفيهية والأنشطة الاجتماعية، والابتعاد عن الآخرين، وتزايد المشكلات الأسرية والوظيفية والدراسية والاجتماعية. وعلى الرغم من عدم تضمين معايير محددة لتشخيص إدمان الإنترنت في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية- الدليل الرابع (DSM-IV). فإن يونج (Young, 1996) كانت من أوائل الباحثين الذين ربطوا الاستخدام المفرط للإنترنت بالمحكات التشخيصية الواردة في هذا الدليل، مستندةً إلى تشابهها مع محكات اضطراب المقامرة المرضية. ووفقاً لما طرحته يونج، فإن الاستخدام المفرط للإنترنت يُعد أقرب إلى الاضطرابات السلوكية الاندفاعية منه إلى اضطرابات الإدمان المرتبطة بالمواد.
(Czincz, et al, 2009: 8)
المجال الاول: التأثير النفسي والعقل: يرتبط الاستخدام المكثف بارتفاع معدلات الاكتئاب، والقلق، وتراجع القدرة الإبداعية نتيجة الإرهاق العقلي.
المجال الثاني: العزلة الاجتماعية: يؤدي الاستغراق في الانترنت الى الشعور بالوحدة وعدم الاحساس بالانتماء الى المجتمع واهمال الاصدقاء وفقدان التواصل معهم.
المجال الثالث: المشاكل الجسدية : يؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى قلة النشاط البدني، وضعف النظر، واضطرابات حادة في النوم.
المجال الرابع: تراجع الإنتاجية : انخفاض في كفاءة إنجاز المهام، يحدث هذا التراجع عادةً بسبب غياب الأهداف الواضحة، أو ضعف التحفيز، أو الإجهاد النفسي. (Young, 1998: 42-43)
٢- النظرية السلوكية (نظرية الإشراط الإجرائي لسكنر):
يرى عالم النفس الشهير بيرهوس فردريك سكنر (BF Skiner) صاحب النظرية السلوكية المتطرفة" أن الكائن الحي هو في عملية معالجة مع البيئة حيث يتعرض لنوع خاص من المثيرات المعززة. ويؤمن سكنر بأن ثبات الشخصية أو السلوك يحدث من ثبات الخبرات البيئية، وأن التعرض لخبرات جديدة يؤدي إلى تغير في السلوك. وترى النظرية السلوكية ان وظيفة السلوك تخضع للاشتراط الاجرائي الذي نادى به سكنر والذي يتم فيه مكافأة او معاقبة السلوك الصادر من الفرد، فالشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة الناس، يجد من الانترنت ما يمثل له خبرة السعادة والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر، عن طريق البريد الالكتروني يمكن له محادثة الناس، وهذه الطريقة تسمح له بالتعبير عن حاجاته ورغباته، واذا تم تدعيم السلوك من خلال اشباع حاجاته من الحب والاهتمام والتقدير له التي لم تتحقق بالحياة الحقيقية، وبالتالي فهي خبرة معززه فالممارسة والتكرار يصبح الادمان وارد لكل شخص. (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥: ٣٨٥)
٣- النظرية المعرفية:
ترى النظرية المعرفية أن المعارف أو المعتقدات غير التكيفية تعد عاملاً كافياً في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب إدمان الإنترنت، وتتمثل هذه المعارف في التشوهات المعرفية المتعلقة بالذات، مثل الشك بالنفس، وانخفاض الكفاءة الذاتية، وتدني تقدير الذات. مثل: لا أشعر بالاحترام عندما لا أكون متصلاً بالإنترنت، أما عندما أكون متصلاً به فإنني أشعر بالفخر بنفسي، والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام، وتعكس هذه التشوهات المعرفية إدراكات سلبية يحملها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة تجاه ذواتهم وشخصياتهم، مما يدفعهم إلى تفضيل الاندماج والتفاعل في الأنشطة التي يوفرها الإنترنت، لكونها تبدو أقل تهديداً وأكثر أماناً من التفاعل الاجتماعي المباشر. (العصيمي، ٢٠١٠: ٥١)
الدراسات السابقة:
أولا: دراسات تناولت التنظيم الذاتي:
١. دراسة (السوداني، ٢٠٢٥)

(دور استخدام الهواتف الذكية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم)

هدفت الدراسة إلى استكشاف دور استخدام الهواتف الذكية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، إذ تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية، واختيرت عينة عشوائية بلغت (٧٣٧) طالباً وطالبة. ولجمع البيانات استُخدمت الاستبانة بوصفها الأداة الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة، وقد اشتملت على متغيرات تصنيفية مثل الجنس وعدد ساعات استخدام الهاتف الذكي، كما تضمنت (٢٠) فقرة موزعة على بُعدين هما: التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الموافقة على البعد الأول والمتمثل في (التأثيرات الإيجابية) جاء بدرجة متوسطة، في حين جاء مستوى الموافقة على البعد الثاني والمتمثل في (التأثيرات السلبية) بدرجة مرتفعة. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات طلبة المرحلة الثانوية على الاستبانة تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، كذلك أظهرت النتائج وجود تبعاً لمتغير عدد ساعات استخدام الهاتف الذكي، وجاءت الفروق لصالح الطلبة الذين يستخدمون الهاتف الذكي لمدة ثلاث ساعات فأكثر يومياً. (السوداني، ٢٠٢٥: ٩٠٨)

٢. دراسة محمد ومنوخ (٢٠٢٥)

(التنظيم الذاتي لدى طلبة الاعدادية)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في قضاء الشرقاط، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس للتنظيم الذاتي، والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث (الصدق - الثبات)، وقد بلغ معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كورنباخ (٠,٧٥)، في حين بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٧٩). وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية (٣٦) فقرة، وطبق المقياس على عينة طبقية عشوائية تكونت بلغت (٢٨٠) طالباً وطالبة، ولتحليل البيانات احصائياً استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج تمتع طلبة الإعدادية بمستوى مرتفع من التنظيم الذاتي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور الاناث)، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تُعزي الى متغير التخصص بين (علمي، أدبي) في التنظيم الذاتي. (محمد ومنوخ، ٢٠٢٥: ٢٦٩)

٣. دراسة (Ağaya, et al, 2026)

(التنظيم الذاتي كوسيط بين المهارات الاجتماعية والارتباط المدرسي لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة المتوسطة)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية، والتنظيم الذاتي، والارتباط المدرسي لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة المتوسطة، مع التركيز على ما إذا كان التنظيم الذاتي يُؤثر كوسيط في تأثير المهارات الاجتماعية على الارتباط المدرسي. شملت الدراسة ٣٤٧ طالبًا موهوبًا من مراكز العلوم والفنون، ولم تجد فروقًا جوهرية بين الجنسين في الارتباط المدرسي، ولكنها رصدت مستويات ارتباط أعلى لدى طلاب الصف السابع مقارنةً بطلاب الصف السادس. وكشف تحليل الوساطة أن التنظيم الذاتي يُؤثر جزئيًا كوسيط في العلاقة الإيجابية بين المهارات الاجتماعية والارتباط المدرسي، مما يُشير إلى أن تعزيز هذه الكفاءات الشخصية قد يُقوي ارتباط الطلاب الموهوبين عاطفيًا وسلوكيًا بالمدرسة. تُبرز النتائج أهمية دعم المهارات الاجتماعية ومهارات التنظيم الذاتي في تعليم الموهوبين لتعزيز الانتماء المدرسي والمشاركة الفعّالة. (Agaya, et al, 2026:307)

ثانياً: دراسات تناولت الاستخدام المفرط للأنترنت:

١. دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al, 2008)

(ادمان الانترنت وعلاقته بالأعراض النفسية لدى المراهقين في كوريا)

هدفت الدراسة في الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والاعراض النفسية لدى المراهقين في كوريا، وطبقت الدراسة على عينة متكونة من (٩١٢) طالباً وطالبة من طلاب المدارس، باستخدام مقياس قائمة أعراض الانترنت المعدلة والمنقحة، ومقياس الاضطرابات النفسية، وأسفرت النتائج على أن نحو (٣٠%) من أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة من إدمان الانترنت، وتبين أن الذكور هم الأكثر إدماناً على المحادثات مع الأقران والأصدقاء من الجنسين. كما أظهرت الدراسة ارتباط إدمان الإنترنت لدى الجنسين بظهور أعراض واضطرابات نفسية عدة، أبرزها: الأعراض الاكتئابية، والوسواس القهري، والسلوك الانسحابي. (شلال، ٢٠٢٢: ٤٤٢)

٢. دراسة (منوخ وخضر، ٢٠١٩)

(الادمان على الانترنت وعلاقته بأزمة الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

هدفت البحث إلى تحديد معرفة مستوى إدمان الإنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية، ومستوى إدمان الإنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية وفقًا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، قام الباحثون ببناء وسائل لقياس كل من إدمان الإنترنت وأزمة الهوية من خلال استجابة الطلاب للفقرات التي استُخدمت لقياس هذا الهدف، واستخرجوا الخصائص السيكومترية للمعايير مثل الصدق والمثابرة والتمييز، تم التوصل الى النتائج أن عينة البحث لديها مستوى عالٍ من إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أن عينة الذكور لديها إدمان إنترنت أكثر من الإناث. (منوخ وخضر، ٢٠١٩:٢٢٧).

٣. دراسة (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥)

(الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد دراسة ميدانية)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة بني وليد. ولتحقيق هذا الهدف البحث، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي. وتكون مجتمع الدراسة من طلبة التعليم الثانوي في مدينة بني وليد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٤)، والبالغ عددهم (٣٧٦٤) طالباً وطالبة موزعين على الصفوف الثلاثة (الاول، والثاني، والثالث الثانوي) في التخصصين العلمي والأدبي. واختيرت عينة عشوائية بلغت (٣٨٩) طالباً وطالبة، كما استخدام مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت الي أعدته (كيمبرلي يونغ)، توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج: تمثلت في وجود مستوى مرتفع نسبيًا من الإفراط في استخدام الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية، إذ جاءت غالبية فقرات المقياس ضمن المستويين المتوسط والمرتفع، مما يشير إلى انتشار هذه الظاهرة بدرجة تستدعي الاهتمام. وتؤكد هذه النتيجة أن طلبة المرحلة الثانوية يعانون فعليًا من مستويات مرتفعة من إدمان الإنترنت. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت تعزى إلى متغير الجنس، مما يدل على أن الفروق بين (الذكور والإناث) في متوسط درجات إدمان الإنترنت ليست فروقًا جوهرية، ولا يمكن تعميمها على المجتمع. كذلك بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص الدراسي، مما يشير إلى عدم وجود اختلاف حقيقي بين طلبة التخصصين (العلمي والأدبي) في مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت. وعلى الرغم من أن طلبة التخصص الأدبي سجلوا متوسطًا حسابيًا أعلى على المقياس، فإن هذا الفارق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وبالتالي لا يُعد تباينًا حقيقيًا من الناحية الإحصائية. (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥: ٣٧٧-٣٩٧)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث: Research Method

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي الارتباطي، بوصفه أحد مناهج البحث العلمي التي تهدف إلى تقديم وصف دقيق للظاهرة محل الدراسة من خلال التعبير عنها وصفاً نوعياً وكمياً، بما يسهم في تحديد خصائصها وقياس درجة انتشارها أو حجمها بصورة رقمية، فضلاً عن قياس مدى ارتباطها بالمتغيرات والظواهر الأخرى وتحليل طبيعة العلاقات، بما يسهم في تحقيق أهداف البحث والاجابة عن تساؤلاته. (عبيدات، وآخرون، ١٩٩٦: ٢٨٩)

ثانياً: مجتمع البحث: Population of the Research

No 4A العدد4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن جامعة ساوة الاهلية

يقصد بمجتمع البحث (Population) جميع الأفراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة أو الحدث لديهم، إذ يمثلون جميع العناصر التي تتوافر فيها الخصائص موضوع الدراسة. (ملحم، ٢٠٠٠: ٢١٩). يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الصباحية التابعة لمركز مدينة كركوك بفرعيها (العلمي والأدبي) ومن كلا الجنسين (الذكور والاناث) للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). إذ بلغ العدد الإجمالي للطلبة (٤٧٣٦٩) طالباً وطالبة، يتوزعون على النحو الآتي: (١٩٥٤٥) من الذكور و(٢٧٨٢٤) من الإناث، في حين بلغ عدد طلبة الفرع العلمي (٤٢٥٢٢) طالباً وطالبة، وطلبة الفرع الادبي (٤٨٤٧) طالباً وطالبة.

* مصدر البيانات: مديرية تربية كركوك / قسم التخطيط التربوي/ شعبة الإحصاء.

ثالثاً: عينة البحث: Research sample

بعد تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاعدادية، تم اختيار (٨) مدارس بالطريقة العشوائية الطبقية، نظراً لقدرة هذا الأسلوب على تمثيل فئات المجتمع المختلفة تمثيلاً دقيقاً ومناسباً، وبناءً على ذلك تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالبا وطالبة، توزعت بالتساوي بين الجنسين بواقع (٢٠٠) طالبا و(٢٠٠) طالبة. كما مشار اليه في الجدول رقم (١).

جدول (١) عينة التطبيق النهائي (العينة الأساسية)

ت	اسم المدرسة	الفرع الدراسي	حجم العينة		المجموع
			طالب	طالبة	
١	اعدادية كركوك المركزية	علمي	٥٠		٥٠
٢	اعدادية الشهيد نزهان الجبوري		٥٠		٥٠
٣	ثانوية جلال رضا افندي للبنات			٥٠	٥٠
٤	اعدادية النصر للبنات			٥٠	٥٠
٥	اعدادية المتنبي	ادبي			٥٠
٦	اعدادية المستقبل للبنين				٥٠
٧	اعدادية فلسطين للبنات		٥٠	٥٠	٥٠
٨	ثانوية دجلة للبنات		٥٠	٥٠	٥٠
المجموع			٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

رابعاً: أداتا البحث: Instruments of the Research

الاداة الاول: مقياس التنظيم الذاتي:

أ. وصف المقياس:

لغرض تحقيق أهداف البحث، تطلب الأمر وجود أداة دقيقة لقياس التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة، وبناءً على ذلك قام الباحث ببناء مقياس (التنظيم الذاتي) معتمداً على نظرية (Zimmerman, 2002)، تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، وبتدرج ليكرت الخماسي، وبدائل الاجابة هي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، الأبعاد:

البعد الاول: التخطيط (التفكير): ويضم الفقرات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠)

البعد الثاني: مرحلة الأداء: ويضم الفقرات (١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)

البعد الثالث: مرحلة التقييم الذاتي: ويضم الفقرات (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠)

ب. تصحيح المقياس (تحديد اوزان البدائل):

اعتمد الباحث في أداة البحث على طريقة (ليكرت الخماسي- Likert Scale) لتقدير استجابات أفراد العينة، حيث وزعت الدرجات على البدائل بخمسة مستويات تنازلية: تنطبق علي دائماً (٥) درجات،

No 4A العدد4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن جامعة ساوة الاهلية

تنطبق علي غالباً (٤) درجات، تنطبق علي أحياناً (٣) درجات، تنطبق علي نادراً (٢) درجتين، لا تنطبق علي أبداً (١) درجة واحدة.

ج. الخصائص السايكومترية لمقياس التنظيم الذاتي:

وللتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس، اتبع الباحث الإجراءات والخطوات الآتية:-

أولاً: صدق المقياس: Validity of Scale

يُقصد بالصدق مدى قدرة الفرد على قياس الظاهرة أو المتغير الذي وُضعت لأجله بالفعل. (الجلبي،٢٠٠٥: ٨٤)، وللتحقق من هذه الخاصية السيكومترية، تم الاعتماد على طريقتين أساسيين هما الصدق (الظاهري وصدق البناء).

١- الصدق الظاهري: Face Validity

عرض المقياس في صيغته الأولية المكونة من (٣٠) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، البالغ عددهم (١٤) خبيراً، وذلك لاستطلاع آرائهم حول صلاحية الفقرات وملاءمتها لقياس السمة المستهدفة، والتحقق من وضوح التعليمات للمستجيبين، فضلاً عن تقييم مدى ملاءمة بدائل الإجابة. وبناءً على أراء المحكمين، اعتمد الباحث اختبار (مربع كاي) كمعيار إحصائي لقبول الفقرات، حيث أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً وصالحة للاستمرار، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) أراء المحكمين والخبراء حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي

تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		المعارضون		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة ٠,٠٥
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولية	
١-٢-٣-٤-٥-٧-٨-١٠-١١-١٢-١٣-١٥-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٨	٢١	١٢	%١٠٠	٠	%٠	١٢	٣,٨٤	دالة
٦-٩-١٤-١٧-١٩-٢١-٢٧-٢٩-٣٠	٩	١٠	%٨٣	٢	%١٧	٥,٣٣	٣,٨٤	دالة

٢- صدق البناء Construct Validity:

وللتحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس (التنظيم الذاتي) قام الباحث بإجراء التحليل الاحصائي للمقياس وذلك بالاعتماد على طريقتين:

١- القوة التمييزية للفقرات (أسلوب المجموعتين المتطرفتين):

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت من (٤٠٠) طالب وطالبة، وإثر تصحيح الاستمارات، رُتب درجاتها تنازلياً للمقارنة بين المجوعتين المتطرفتين، واعتمدت نسبة (٢٧%) من أفراد العينة في كل مجموعة، بواقع (١٠٨) استمارات للمجموعة العليا، و(١٠٨) استمارات للمجموعة الدنيا، وبذلك بلغ عدد الاستمارات (٢١٦) استمارة، وبعد استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا، تبين أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً، وذلك بعد أن جاءت القيم التائية المحسوبة للفقرات أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤)، أعند المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا. كما موضح في الجدول (٣)

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
١	٤,٢٥	١,٠٠٦	٢,٩٣	١,٣٠٢	٨,٣٦٣	١,٩٧	دالة
٢	٤,٤٩	٠,٧٣٠	٣,١٨	١,١٧٥	٩,٨٨٠		دالة
٣	٤,٣٥	٠,٨١٢	٣,٠٠	١,٢٧٥	٩,٢٩١		دالة
٤	٤,٣٨	٠,٨٢٨	٣,٢٩	١,٣١٩	٧,٢٩١		دالة

٥	٤,٢٢	٠,٩٦٠	٣,٢٣	١,٣٧١	٦,١٥٠		دالة
٦	٤,٣٦	٠,٨٧٠	٣,٣٠	١,١٣٠	٧,٧٦٣		دالة
٧	٤,١١	١,١٣٠	٣,٤٣	١,٢٤٧	٤,٢٣١		دالة
٨	٤,٢٠	٠,٩٢٥	٣,٣٣	١,٢٧٥	٥,٧٤٢		دالة
٩	٤,١٧	١,٠٠٩	٢,٩٢	١,٢٠٨	٨,٢٥١		دالة
١٠	٤,١١	٠,٩٧٠	٢,٩٨	١,٠٧٦	٨,١٠٢		دالة
١١	٤,٢٤	٠,٩٢٦	٣,١٩	١,٢٧٦	٦,٩٥٧		دالة
١٢	٤,٣٦	٠,٧٧٩	٣,٣١	١,١٣٩	٧,٩٤٨		دالة
١٣	٤,١٤	١,٠٢٧	٣,٠٩	١,١٦٤	٧,٠٠٣		دالة
١٤	٤,٤٤	٠,٧٤٠	٣,٠٥	١,١٥٥	١٠,٥٩٠		دالة
١٥	٣,٩٤	١,٢٧٠	٢,٦٨	١,٠٩٢	٧,٨١٣		دالة
١٦	٤,٢١	١,٠٣٣	٣,٠٤	١,٠٠٤	٨,٤٨٥		دالة
١٧	٤,٢٩	٠,٩١٨	٣,٠٠	١,١٥٢	٩,٠٨١		دالة
١٨	٣,٧٦	١,٢٨٢	٢,٦٨	١,١١٨	٦,٦٢١		دالة
١٩	٤,٣٩	٠,٧٣٤	٣,٠٢	١,١٤٤	١٠,٤٧٩		دالة
٢٠	٤,٢٦	٠,٨٤٧	٣,٢٠	١,١٤٢	٧,٧١٦		دالة
٢١	٤,١٤	٠,٩٧١	٢,٧٤	٠,٩٨٩	١٠,٤٨١		دالة
٢٢	٣,٦٥	١,١٧١	٣,٠٥	١,٠٣٦	٤,٠٠٢		دالة
٢٣	٣,٨٨	٠,٩٥٤	٣,١٩	١,١١٢	٤,٩٢٥		دالة
٢٤	٣,٨٤	١,٠٢٥	٣,١٠	١,٠٥٨	٥,٢٢٦		دالة
٢٥	٤,٠٩	٠,٩٨١	٣,١٧	١,١٤٠	٦,٣٩٧		دالة
٢٦	٣,٦١	١,١٩١	٢,٩٤	١,١٥١	٤,١٨٤		دالة
٢٧	٣,٦٧	١,١١١	٢,٩٩	١,٠٧٢	٤,٥٥٠		دالة
٢٨	٣,٨١	١,٠٧٢	٢,٩٨	١,٠٠٤	٥,٨٣٠		دالة
٢٩	٤,٠٤	٠,٩٢٧	٣,٦١	١,١٨٣	٢,٩٤٦		دالة
٣٠	٤,٣٨	٠,٨١٧	٣,٨٣	١,٠٣٧	٤,٣٠١		دالة

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

للتحقق من صدق فقرات مقياس التنظيم الذاتي، تم استخدم (معامل ارتباط بيرسون) لحساب مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بالاعتماد على عينة التحليل الاحصائي للفقرات البالغ حجمها (٤٠٠) طالباً وطالبة، وقد كشفت النتائج أن جميع الفقرات تتمتع بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، مما يؤكد تمتع الفقرات كافة بصدق داخلي مناسب واتساق جيد مع المقياس ككل، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٢٨	١١	٠,٤٠٣	٢١	٠,٥٠٧
٢	٠,٥١٤	١٢	٠,٤٦١	٢٢	٠,٢٢١
٣	٠,٤٣٨	١٣	٠,٣٩٢	٢٣	٠,٣٠٥
٤	٠,٣٦٦	١٤	٠,٤٩٥	٢٤	٠,٣٠٦
٥	٠,٣١١	١٥	٠,٤٦٦	٢٥	٠,٣٧٣
٦	٠,٤١٠	١٦	٠,٤٩٢	٢٦	٠,٢٣٧

٧	٠,٣١٨	١٧	٠,٤٨٨	٢٧	٠,٢٤١
٨	٠,٣٢١	١٨	٠,٤٠٧	٢٨	٠,٢٩٦
٩	٠,٣٥٢	١٩	٠,٥٤٩	٢٩	٠,١٩٧
١٠	٠,٤٧٠	٢٠	٠,٤١٩	٣٠	٠,٢٢٥

٣. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه:

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للفقرات، تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجة كل الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، وقد أظهرت النتائج أنَّ جميع قيم معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وذلك بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧) مما يؤكد تمتع جميع فقرات المقياس بدرجة عالية ومناسبة من الاتساق الداخلي، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه لمقياس التنظيم الذاتي

المجال الاول مرحلة التخطيط		المجال الثاني مرحلة الاداء		المجال الثالث مرحلة التقييم الذاتي	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥٥٢	١١	٠,٥١٦	٢١	٠,٥٢١
٢	٠,٦٧٥	١٢	٠,٥٠٧	٢٢	٠,٤٦٤
٣	٠,٦٠٥	١٣	٠,٥٤٧	٢٣	٠,٥٥٩
٤	٠,٥٣٧	١٤	٠,٥٧٦	٢٤	٠,٤٦٠
٥	٠,٤٣٤	١٥	٠,٦٤٠	٢٥	٠,٥٤١
٦	٠,٥٤٩	١٦	٠,٥٩٣	٢٦	٠,٤٤٨
٧	٠,٤٨٧	١٧	٠,٥١١	٢٧	٠,٤٨٧
٨	٠,٥١٣	١٨	٠,٥٨٣	٢٨	٠,٤٠٧
٩	٠,٣٧٧	١٩	٠,٦١٩	٢٩	٠,٣١٥
١٠	٠,٥٠٣	٢٠	٠,٤٨٦	٣٠	٠,٣٠٩

٤. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

وللتحقق من صدق المجالات، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وقد أسفرت النتائج أنَّ جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث تفوقت القيم المحسوبة على القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧)، مما يشير على تمتع جميع المجالات بدرجة مناسبة من الاتساق مع المقياس الكلي، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

المجالات	معامل الارتباط
مرحلة التخطيط	٠,٧٠٨
مرحلة الاداء	٠,٨١٦
مرحلة التقييم الذاتي	٠,٥٨٨

٥. علاقة درجة المجال بالمجال (مصفوفة الارتباطات):

قام الباحث بحساب (معامل ارتباط بيرسون) لدرجة كل مجال، بالإضافة الى بناء مصفوفة ارتباطية للكشف عن طبيعة العلاقات البينية للمجالات، وقد أظهرت النتائج أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث تجاوزت قيمها المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧)، جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل ارتباط درجة المجال بالمجالات الاخرى (مصفوفة الارتباطات) لمقياس التنظيم الذاتي

المجالات	مرحلة التخطيط	مرحلة الاداء	مرحلة التقييم الذاتي
مرحلة التخطيط	١	٠,٣٣٦	٠,١٩٥

مرحلة الاداء		١	٠,٣٢٧
مرحلة التقييم الذاتي			١

ثانيا: الثبات: Reliability

قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بطريقتين هما:-

١. التجزئة النصفية:Split-Half

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على عينة محددة إلى نصفين متساويين ومتكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بينهما. (المندلاوي والمندلاوي، ٢٠٢١: ١٣٥)، حيث قُسمت فقرات مقياس التنظيم الذاتي البالغة (٣٠) فقرة الى نصفين (فقرات فردية وأخرى زوجية)، وقد بلغ معامل الارتباط بين هذين النصفين (٠,٧٣)، بعدها تم استخدام (معادلة سبيرمان– براون) لحساب معامل ثبات الاختبار ككل، حيث بلغت قيمته (٠,٨٤) وهي قيمة تعكس تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة ومقبولة إحصائيًا.

٢. طريقة الفاكرونباخ: Cronbach's alpha

ولأجل التحقق من ثبات المقياس الحالي، تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، والتي اختيرت بالطريقة العشوائية. وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات بلغت (٠،٨٠)، وهي قيمة جيدة تعكس اتساقاً داخلياً عالياً للأداة. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البحث الحالي نجح في بناء أداة لقياس التنظيم الذاتي تتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية، فضلًا عن الكفاءة العالية لفقراتها وقدرتها التمييزية الدقيقة بين المستجيبين، كما موضح في الجدول (٨).

جدول (٨) معاملات الثبات لمقياس التنظيم الذاتي

ت	نوع الطريقة	معامل الثبات
١	**التجزئة النصفية**	٠,٨٤
٢	**ألفا كرونباخ**	٠,٨٠

المؤشرات الاحصائية لمقياس التنظيم الذاتي:

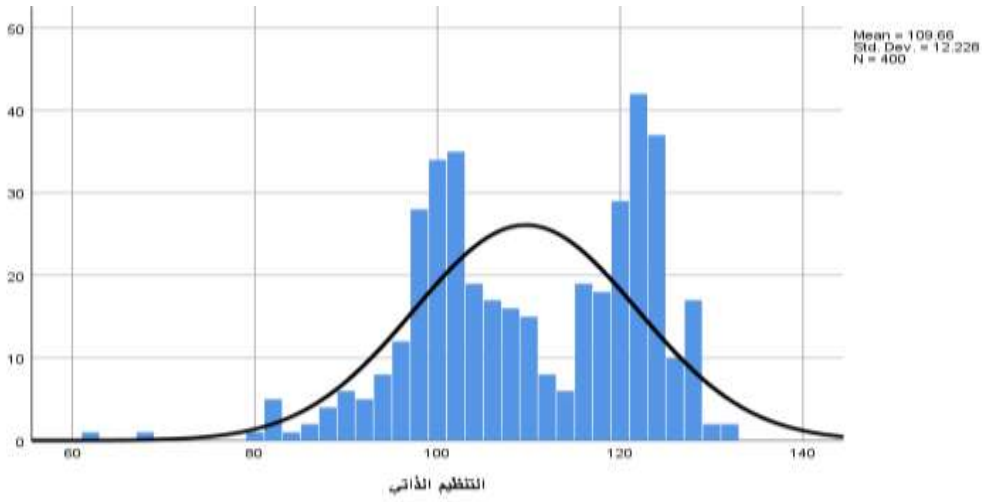
وللتحقق من كفاءة من اعتدالية التوزيع الطبيعي لدرجات أفراد عينة التحليل الإحصائي، حسب الباحث المؤشرات الإحصائية الوصفية ذات الصلة، للكشف عن مدى اقترابها أو ابتعادها عن المنحنى الطبيعي، ويوضح الجدول (٩) النتائج التي تم التوصل اليها.

جدول (٩) المؤشرات الاحصائية لمقياس التنظيم الذاتي

المؤشرات الاحصائية	القيمة
حجم العينة	٤٠٠
الوسط الحسابي Mean	١٠٩,٦٦
الخطأ المعياري Std. Error of Mean	٠,٦١١
الوسيط Median	١٠٩,٠٠
المنوال Mode	١٢١
الانحراف المعياري Std. Deviation	١٢,٢٢٨
التباين Variance	١٤٩,٥١٤
الالتواء Skewness	-٠,٣٩٢
الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness	٠,١٢٢
التفلطح Kurtosis	-٠,٣٤٧
الخطأ المعياري للتفلطح Std. Error of Kurtosis	٠,٢٤٣
المدى Range	٧٠
أقل درجة Minimum	٦٢
أعلى درجة Maximum	١٣٢

No 4A العدد4A
2026 آب Aug 2026
مجلة ساوة للدراسات الانسانية
Sawah Journal of Humanities
E-ISSN 3106 - 8324 P-ISSN 3106 - 8316
مجلة محكمة تصدر عن
جامعة ساوة الاهلية

* الشكل (١) يوضح المدرج التكراري في توزيع درجات أفراد عينة التحليل الاحصائي على مقياس التنظيم الذاتي.



شكل(١)المدرج التكراري لتوزيع الدرجات على مقياس التنظيم الذاتي

د. وصف المقياس:

تألف المقياس في صورته النهائية من (٣٠)، وكانت أعلى درجة يمكن الحصول عليها (١٥٠)، وأدنى درجة هي (٣٠)، وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٩٠) درجة.

الاداة الثاني: مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت:

أ. وصف المقياس:

قام الباحث ببناء مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت وفق مؤشرات يونغ (Young, 1996)، وهو مقياس مكون من (٢٨) فقرة وبتدرج ليكرت الخماسي، وبدائل الاجابة هي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، علما ان المقياس مكون من (٤) مجالات وهي:

المجال الاول: التأثير النفسي والعقل: ويضم الفقرات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧)

المجال الثاني: العزلة الاجتماعية: ويضم الفقرات (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤)

المجال الثالث: المشاكل الجسدية: ويضم الفقرات (١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١)

المجال الرابع: تراجع الإنتاجية: ويضم الفقرات (٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨)

ب. تصحيح المقياس (تحديد اوزان البدائل):

اعتمد الباحث في أداة البحث على طريقة (ليكرت الخماسي- Likert Scale) لتقدير استجابات أفراد العينة، حيث وزعت الدرجات على البدائل بخمسة مستويات تنازلية: تنطبق علي دائماً (٥) درجات، تنطبق علي غالباً (٤) درجات، تنطبق علي أحياناً (٣) درجات، تنطبق علي نادراً (٢) درجتين، لا تنطبق علي أبداً (١) درجة واحدة.

ج. الخصائص السايكومترية لمقياس الاستخدام المفرط للأنترنت:

وللتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس، اتبع الباحث الإجراءات والخطوات الآتية:-

أولاً: صدق المقياس: Validity of Scale

اذ تم استخراج الصدق بطريقتين هما: الصدق الظاهري وصدق البناء.

١- الصدق الظاهري Face Validity

عرض المقياس في صيغته الأولية المكونة من (٢٨) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، البالغ عددهم (١٤) خبيراً، وذلك لإبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات وملاءمتها لقياس السمة المستهدفة، والتحقق من وضوح التعليمات للمستجيبين، فضلاً عن تقييم مدى ملاءمة بدائل

الإجابة. وبناءً على أراء المحكمين، اعتمد الباحث اختبار (مربع كاي) كمعيار إحصائي لقبول الفقرات، حيث أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) أراء المحكمين والخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت

تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		المعارضون		قيمة مربع كاي		الدلالة ٠,٠٥
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولية	
٢-٥-٦-٩-١٠-١١-١٢-١٧-٢٠-٢٦	١٠	١٢	%١٠٠	٠	%٠	١٢	٣,٨٤	دالة
١-٧-٨-١٥-٢١-٢٧-٢٨	٧	١١	%٩١	١	%٩	٨,٣٣	٣,٨٤	دالة
٣-٤-١٣-١٤-١٦-١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥	١١	١٠	%٨٣	٢	%١٧	٥,٣٣	٣,٨٤	دالة

٢- صدق البناء Construct Validity:

وقد تحقق الباحث من مؤشرات صدق البناء لمقياس الاستخدام المفرط للأنترنت، اعتمد الباحث على التحليل الاحصائي للمقياس بإجراء طريقتين:

١- القوة التمييزية للفقرات (أسلوب المجموعتين المتطرفتين):

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وبعد تصحيح الاستمارات رتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة، وذلك لتحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة (٢٧%) من أفراد العينة في كل مجموعة، بواقع (١٠٨) استمارة للمجموعة العليا، و(١٠٨) استمارة للمجموعة الدنيا، ليبلغ إجمالي عينة التحليل الاحصائي (٢١٦) استمارة، وبتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا، وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية (١,٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤)، أظهرت النتائج ان جميع الفقرات دالة إحصائياً، كما موضح في الجدول (١١)

جدول (١١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
١	٤,٨٣	٠,٥٢١	٣,٩٣	٠,٩٩٣	٨,٤١٤	١,٩٧	دالة
٢	٤,٥٩	٠,٨٤٣	٣,٦١	١,٠١٢	٧,٧٤٢		دالة
٣	٤,٦١	٠,٨٦٣	٣,٢٧	١,٠٧٣	١٠,١٣٣		دالة
٤	٤,٢٦	٠,٨٦٩	٣,٠١	٠,٩٩١	٩,٨٦٠		دالة
٥	٤,٤٦	٠,٩٨٠	٣,٠٣	٠,٩٩٠	١٠,٧٠٣		دالة
٦	٤,٢٦	٠,٩٧٠	٢,٩٨	٠,٩٧٦	٩,٦٤٨		دالة
٧	٤,٣١	١,٠٥٦	٢,٩٦	١,٠٦٧	٩,٣٥٨		دالة
٨	٤,٥٠	٠,٧٩١	٢,٩٠	٠,٩٩٥	١٣,٠٩٦		دالة
٩	٤,٦٢	٠,٦٣٧	٢,٩٢	١,٠٩٥	١٣,٩٧٨		دالة
١٠	٤,٢٤	٠,٩٦٥	٢,٩٧	١,٠٧٢	٩,١٣٩		دالة
١١	٣,٦٤	١,١٩٥	٣,٠٦	١,٠٦٦	٣,٧٨٤		دالة
١٢	٤,٣١	٠,٨٩٣	٣,١٦	١,٠٦٩	٨,٦٣٥		دالة
١٣	٤,٤٩	٠,٨٤٨	٣,٠٠	١,٠٢٣	١١,٦٥٧		دالة
١٤	٤,٤٩	٠,٨٢٦	٣,٢١	٠,٩٩٦	١٠,٢٦٤		دالة
١٥	٤,٣١	٠,٩١٢	٣,٠٧	١,٠٠٢	٩,٤٤٨		دالة
١٦	٤,٣٧	٠,٩٣٣	٣,١٠	٠,٩٦٦	٩,٨١٤		دالة
١٧	٤,٢٣	٠,٩٧٣	٢,٧١	١,٠٢٤	١١,١٧٧		دالة

١٨	٤,٣٥	٠,٨٧٩	٢,٧١	٠,٩٩٦	١٢,٨٢٤		دالة
١٩	٤,١٤	٠,٩٩٠	٢,٨١	٠,٩١٩	١٠,١٨٧		دالة
٢٠	٤,١١	٠,٩٧٠	٢,٨٥	١,١٠١	٨,٩٢٠		دالة
٢١	٣,٥٦	١,٢٦٣	٢,٤٦	١,٠١٨	٧,٠٠٠		دالة
٢٢	٤,٥٣	٠,٧١٦	٣,٤٥	١,١٧٩	٨,٠٩٠		دالة
٢٣	٤,٤٣	٠,٧٧٦	٣,٢٨	٠,٩٥٥	٩,٦٩٥		دالة
٢٤	٤,٤٢	٠,٨٦٦	٣,٢١	١,٠٥١	٩,١٨٨		دالة
٢٥	٤,٣٢	٠,٩٥٥	٢,٩٤	١,٠٧٥	٩,٩٦٩		دالة
٢٦	٤,٤٧	٠,٧١٦	٣,١١	١,٠٧٩	١٠,٩١٩		دالة
٢٧	٤,١٠	١,٠٧٦	٣,١٤	١,٠٩٨	٦,٥١١		دالة
٢٨	٤,٣٠	٠,٨٨٩	٣,٤٠	١,٠٢٣	٦,٨٨٩		دالة

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

للتحقق من صدق فقرات مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، اعتمد الباحث (معامل ارتباط بيرسون) للكشف عن مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب درجة كل الفقرات في عينة التحليل الاحصائي للفقرات، وذلك بالاعتماد على (٤٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، مما يشير الى صلاحية جميع الفقرات للقياس، والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٢٣	٨	٠,٥٤٦	١٥	٠,٤٩١	٢٢	٠,٤٠٥
٢	٠,٣٥١	٩	٠,٥٧٧	١٦	٠,٤٥٧	٢٣	٠,٥٣٢
٣	٠,٤٧٢	١٠	٠,٤٦٤	١٧	٠,٥٤٥	٢٤	٠,٤١٢
٤	٠,٤٦٠	١١	٠,٢٠٧	١٨	٠,٥٨٩	٢٥	٠,٤٩١
٥	٠,٥٢٣	١٢	٠,٥١٥	١٩	٠,٥٠٢	٢٦	٠,٥١٩
٦	٠,٤٨٨	١٣	٠,٥٧١	٢٠	٠,٤٩٣	٢٧	٠,٣٦٨
٧	٠,٤٦٠	١٤	٠,٥١٩	٢١	٠,٣٤١	٢٨	٠,٣٦٠

٣. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون للقياس الاتساق الداخلي بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، وأظهرت النتائج أنَّ جميع الفقرات دالة احصائياً، نظراً لان القيم المحسوبة جاءت أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المجال الاول التأثير النفسي والعقل		المجال الثاني العزلة الاجتماعية		المجال الثالث المشاكل الجسدية		المجال الرابع تراجع الإنتاجية	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥٣٠	٨	٠,٦٢٨	١٥	٠,٥١١	٢٢	٠,٤٩٠

٢	٠,٥٣٠	٩	٠,٥٧٢	١٦	٠,٤٥٧	٢٣	٠,٥٥٠
٣	٠,٥٩٥	١٠	٠,٦٠٧	١٧	٠,٥٩٠	٢٤	٠,٥٧٠
٤	٠,٥٣٢	١١	٠,٣٦٣	١٨	٠,٦٩٨	٢٥	٠,٦٢٤
٥	٠,٦٥٤	١٢	٠,٦١٤	١٩	٠,٦٣٩	٢٦	٠,٦١٦
٦	٠,٦٠٢	١٣	٠,٦٣٥	٢٠	٠,٦٥٠	٢٧	٠,٤٨٨
٧	٠,٥٥١	١٤	٠,٥٩٨	٢١	٠,٥٣٦	٢٨	٠,٤٧٥

٤. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

وللتحقق من ذلك، تم حتساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد طبيعة العلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أنَّ جميع معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث تجاوزت قيمها المحسوبة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧) والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المجالات	معامل الارتباط
التأثير النفسي والعقل	٠,٧٩٧
العزلة الاجتماعية	٠,٨٤٥
المشاكل الجسدية	٠,٨٣٢
تراجع الإنتاجية	٠,٨٠٧

٥. علاقة درجة المجال بالمجال (مصفوفة الارتباطات):

لحساب العلاقات الارتباطية بين مجالات المقياس، طبق الباحث معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، لبناء مصفوفة ارتباطية بينية، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقات دالة إحصائياً بين جميع المجالات، حيث تجاوزت القيم المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويبين الجدول (١٥) هذه النتائج.

جدول (١٥) معامل ارتباط درجة المجال بالمجالات الاخرى (مصفوفة الارتباطات) لمقياس الاستخدام المفرط للأنترنت

المجالات	التأثير النفسي والعقل	العزلة الاجتماعية	المشاكل الجسدية	تراجع الإنتاجية
التأثير النفسي والعقل	١	٠,٦١٢	٠,٤٩٤	٠,٥٣٠
العزلة الاجتماعية		١	٠,٦٠٩	٠,٥٤٣
المشاكل الجسدية			١	٠,٥٩٦
تراجع الإنتاجية				١

ثانيا: الثبات: Reliability

قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بطريقتين هما:-

١. التجزئة النصفية: Split – Half

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على مجموعة معينة إلى نصفين متساويين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بينهما. (المندلاوي والمندلاوي، ٢٠٢١: ١٣٥)، اذ تم تقسيم فقرات مقياس

الاستخدام المفرط للإنترنت إلى (٢٨) إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، وقد أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بلغ (٠,٧٧)، وبناءً عليه تم تطبيق (معادلة سبيرمان– براون) للتنبؤ بثبات الاختبار ككل، حيث بلغت قيمته (٠,٨٧) تُعد هذه القيمة مؤشراً على تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة وصالحة للاستخدام.

٢. طريقة الفاكرونباخ: Cronbach's alpha

ولأجل التحقق من ثبات المقياس الحالي تم تطبيق طريقة ألفا كرونباخ على عينة البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، والتي اختيرت بالطريقة العشوائية، وقد أسفرت النتائج عن بلوغ قيمة معامل الثبات (٠,٨٦) وهو قيمة مؤشرة على تمتع المقياس بثبات جيد، وبناءً على ذلك يمكن القول: إن البحث الحالي توصل إلى بناء أداة لقياس الاستخدام المفرط للإنترنت تتميز بمؤشرات صدق وثبات متينة، فضلاً عن كفاءة فقراتها على التمييز بين المستجيبين، كما موضح في الجدول (١٦).

جدول (١٦) معاملات الثبات لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

ت	نوع الطريقة	معامل الثبات
١	التجزئة النصفية	٠,٨٧
٢	ألفا كرونباخ	٠,٨٦

المؤشرات الاحصائية لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت:

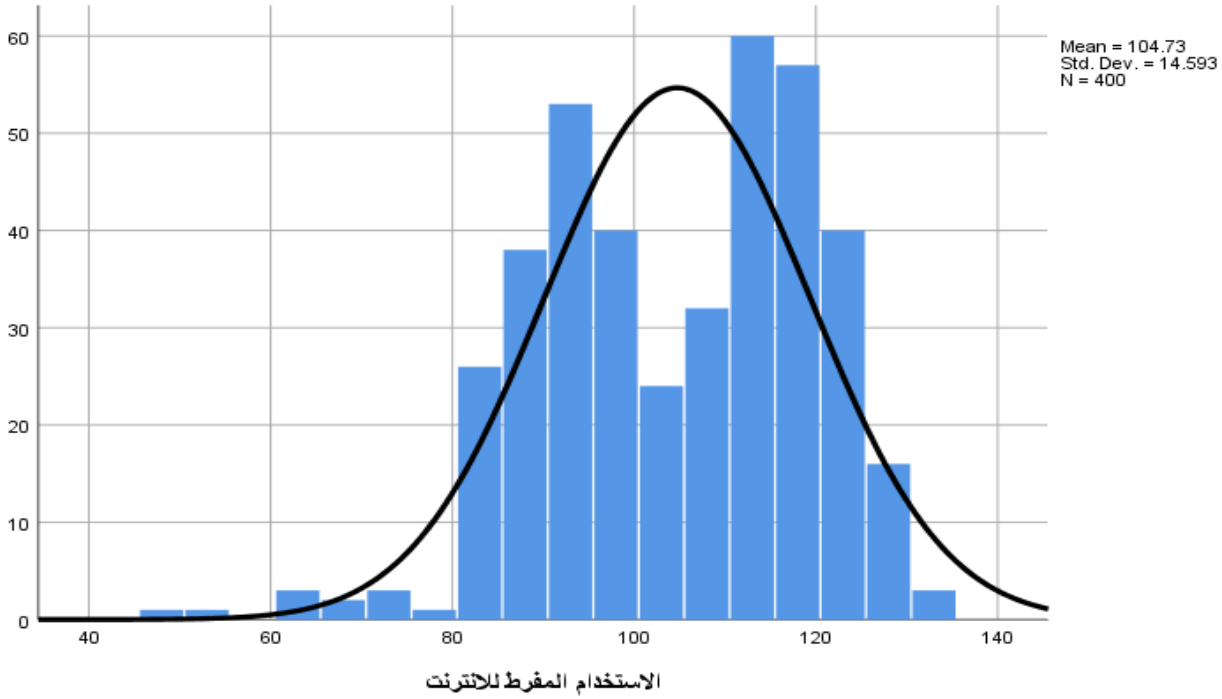
وللتحقق من اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي، حُسبت المؤشرات الإحصائية لدرجات الطلبة على المقياس، للوقوف على مدى اقترابها أو ابتعادها عن التوزيع الطبيعي. ويوضح الجدول (١٧) تلك النتائج.

جدول (١٧) المؤشرات الاحصائية لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المؤشرات الاحصائية	القيمة
حجم العينة	٤٠٠
الوسط الحسابيMean	١٠٤,٧٣
الخطأ المعياريStd. Error of Mean	٠,٧٣٠
الوسيطMedian	١٠٧,٥٠
المنوالMode	٨٤
الانحراف المعياريStd. Deviation	١٤,٥٩٣
التباين Variance	٢١٢,٩٦٨
الالتواء Skewness	-٠,٤٩٣
الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness	٠,١٢٢
التفلطح Kurtosis	-٠,٠١٢
الخطأ المعياري للتفلطح Std. Error of Kurtosis	٠,٢٤٣
المدى Range	٨٥
أقل درجة Minimum	٤٨
أعلى درجة Maximum	١٣٣

* والمدرج التكراري في الشكل (٢) يوضح توزيع درجات أفراد عينة التحليل الاحصائي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

شكل (٢) المدرج التكراري لتوزيع الدرجات على مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت



د. وصف المقياس:

تألف المقياس في صورته النهائية من (٢٨) فقرة، وكانت أعلى درجة يمكن الحصول عليها (١٤٠)، وأدنى درجة هي (٢٨)، وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٨٤) درجة.

الوسائل الإحصائية: اختبار مربع كاي (Chi-Square)، الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)، معادلة سبيرمان-بروان (Spearman–Brown)، معادلة ألفا - كرونباخ (Cronbach Alpha formula)، الاختبار التائي لعينة واحدة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

١- مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

تحقيقاً لأهداف البحث طبق مقياس التنظيم الذاتي على افراد العينة، وأظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (١٠٧,٠٢)، بدرجة انحراف معياري بلغت (١٤,٨٥٨)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) درجة، تَبين ان متوسط درجات افراد العينة كان أعلى من الوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي، وللتحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة يفوق الوسط الفرضي، وللتحقق من الدلالة الإحصائية لهذا الفرق، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث أسفرت النتائج عن قيمة تائية محسوبة بلغت (٢٢,٩٠٦)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، ويشير ذلك الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي للمقياس، والجدول (١٨) يوضح تفاصيل ذلك.

جدول (١٨) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس التنظيم الذاتي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
٤٠٠	١٠٧,٠٢	١٤,٨٥٨	٩٠	٢٢,٩٠٦	١,٩٧٦	٣٩٩	دالة

وتشير النتيجة إلى أن عينة البحث تتصف بمستوى عالي من (التنظيم الذاتي)، "هذه النتيجة تتفق مع المنطق النظري لنظرية زيمرمان أن طلبة المرحلة الثانوية المنظمون ذاتياً يحددون اهدافهم ويخططون لها ويفكرون ويراقبون افعالهم ويديرون المهام الصفية بفاعلية عالية ويثابرون على اداء المهمة من اجل تعزيز نموهم المعرفي وتحقيق رغباتهم واهدافهم في الحصول على مستويات عالية في تحصيلهم الدراسي. كما وانهم يركزون انتباههم ويبذلون جهود كبيرة لإعادة ترتيب المادة المتعلمة وتنظيمها بشكل متسق فهم لديهم القدرة على تنظيم بيئتهم الدراسية ولديهم مهارات تنظيم الوقت.

ويرى الباحث أن هذه النتائج توضح أن عينة البحث يتمتعون بخصائص تمكنهم من التخطيط لأهدافهم، وتنظيم ذاتهم، وتحديد أهدافاً قابلة للتحقيق وتتلاءم مع قدرات ومهارات الطلبة، وجاءت نتائج هذ الدراسة متفقة مع دراسة (السوداني، ٢٠٢٥)، ودراسة (محمد ومنوخ، ٢٠٢٥)، ودراسة (Agaya, et al, 2026).

٢- الفروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

أظهرت النتائج أنّ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغ (١٠٥,٩٢)، بانحراف معياري (١٥,٥٢٣)، في حين سجل الإناث متوسطاً حسابياً بلغ (١٠٨,١٢)، وبانحراف معياري (١٤,١١٥)، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق، حيث تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١,٤٨٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزي لمتغير الجنس (الذكور - الإناث)، والجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (١٩) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجات التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٢٠٠	١٠٥,٩٢	١٥,٥٢٣	١,٤٨٦	١,٩٧٦	٣٩٨	غير دالة
إناث	٢٠٠	١٠٨,١٢	١٤,١١٥				

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التنظيم الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في المنطق النظري الذي أشار إليه (Zimmerman) لا توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في التنظيم الذاتي، ويرى الباحث أن طلاب وطالبات المدارس الإعدادية في كركوك يتعرضون لنفس الظروف البيئية، والتي تشمل العيش في نفس المنطقة يمكن أن تؤدي هذه البيئة المشتركة إلى تجارب وتحديات مماثلة تؤثر على مهارات التنظيم الذاتي، يتعامل كلا الجنسين مع نفس المناهج الدراسية في مؤسساتهم التعليمية، مما يضمن حصولهم على محتوى أكاديمي وفرص تعلم متطابقة، يمكن أن يساهم هذا التوحيد في التعليم في مستويات مماثلة من التنظيم الذاتي وكذلك تتشابه الظروف النفسية والاجتماعية التي يمر بها الطلاب والطالبات، وتتفق مع دراسة (محمد ومنوخ، ٢٠٢٥)، وتختلف مع دراسة (السوداني، ٢٠٢٥).

٣- الفروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الفرع الدراسي (علمي- ادبي).

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الفرع العلمي قد بلغ (١٠٨,٣٨)، بانحراف معياري قدره (١٣,٧٣٢)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الفرع الادبي (١٠٥,٦٦)، وبانحراف معياري (١٥,٨٢٤)، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق، وجد أنَّ القيمة التائية المحسوبة تساوي (١,٨٧١) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الفرع الدراسي (العلمي – الادبي)، والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجات التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الفرع الدراسي (العلمي- الادبي)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
العلمي	٢٠٠	١٠٨,٣٨	١٣,٧٣٢	١,٨٧١	١,٩٧٦	٣٩٨	غير دالة
الادبي	٢٠٠	١٠٥,٦٦	١٥,٨٢٤				

تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة البحث بمختلف تخصصاتهم العلمية والادبية يعيشون في محيط مجتمعي تتشابه فيه الظروف والاتجاهات الاجتماعية، وبناءً على ذلك فهم يمتلكون خبرات مصادر معرفية متماثلة، ومستويات متقاربة من مراقبة الذات التعزيز الذاتي والتقويم الذاتيين، نظراً لمواجهتهم التوقعات والضغوط المجتمعية ذاتها، ويبدو أن هذا السياق المشترك قد ساهم في تطوير نهج موحد للتنظيم الذاتي لديهم، مدعوماً بتوفير مصادر معرفية وخبرات متجانسة عبر البيئتين الأسرية والمدرسية، مما أتاح لهم فرصاً متكافئة لتنمية مهارات التعلم والتنظيم الذاتي، وتتفق دراسة (محمد ومنوخ، ٢٠٢٥).

٤- مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (٩٨,٥٣) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٧,٠٩٠) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط بالوسط الفرضي الذي يبلغ (٨٤) درجة، تبين ان متوسط الحسابي لدرجات افراد العينة أكبر من الوسط الفرضي لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، ولغرض التحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والوسط الفرضي

طبق الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test) حيث أسفرت النتائج عن قيمة تائية محسوبة بلغت (١٧,٠٠١) درجة، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، ويشير ذلك الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابيين ولصالح المتوسط الحسابي للمقياس، مما يعكس ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أفراد العينة مقارنة بالمتوسط الفرضي. وجدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
٤٠٠	٩٨,٥٣	١٧,٠٩٠	٨٤	١٧,٠٠١	١,٩٧٦	٣٩٩	دالة

تؤكد النتيجة أن طلاب المرحلة الاعدادية يعانون فعلياً من مستويات مرتفعة من الافراط في استخدام الانترنت، وهو ما ينسجم مع النتائج التفصيلية لفقرات المقياس التي أظهرت ميلاً قوياً لدى الطلبة للارتباط بالإنترنت عاطفياً وسلوكيا، مثل استخدامه للهروب من الواقع، وتسببه في اضطرابات النوم، وعدم القدرة على التوقف عن الاستخدام، كما تتسق هذه النتيجة مع الادبيات والدراسات السابقة الواردة في الفصل الثالث، وخاصة تلك التي أشارت إلى تصاعد ظاهرة الإدمان الإلكتروني بين المراهقين في البيئات العربية نتيجة غياب الرقابة الرقمية، وتوفر الإنترنت بشكل دائم، وضعف البدائل الواقعية.

ويعزو الباحث الإفراط في استخدام الإنترنت إلى عدم شعور المراهق بالوقت الذي يقضيه خلف الشاشات، وافتقاره للأنشطة الترويحية الموجهة التي تستثمر أوقات فراغه وتساعده على إشباع حاجاته الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. فمرحلة المراهقة من المراحل الحرجة التي يسعى فيها الفرد إلى الاستقلالية وتكوين هويته الشخصية، وتتسم بروح المغامرة والإثارة وحب الاستكشاف، مما يجعل هذه الفئة أكثر إقبالاً وتأثراً بالمغريات الرقمية، من منظور علم النفس التربوي، لا يعد هذا الإفراط مجرد سوء تنظيم للوقت، بل هو نتيجة لضعف الدافعية الداخلية نحو الأنشطة الواقعية والتعليمية مقابل التعزيز الفوري والمستمر الذي توفره الخوارزميات الرقمية (مثل الألعاب ومواقع التواصل). ويؤدي هذا الارتباط الرقمي المكثف إلى تشتت الانتباه وإجهاد العمليات المعرفية كالعقل والذاكرة.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Gang, et al, 2008)، ودراسة (منوخ وخضر، ٢٠١٩)، ودراسة (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥).

٥- الفروق ذات دلالة احصائية في الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغ (١٠٠,٠٨)، بانحراف معياري قدره (١٧,٩٧٧)، بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (٩٦,٩٨)، وبانحراف معياري (١٦,٠٥٠)، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق، وجد أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (١,٨٢٢) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، وتؤكد هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تُعزي لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، والجدول (٢٢) يوضح ذلك.

جدول (٢٢) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجات الاستخدام المفرط للإنترنت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٢٠٠	١٠٠,٠٨	١٧,٩٧٧	١,٨٢٢	١,٩٧٦	٣٩٨	غير دالة
إناث	٢٠٠	٩٦,٩٨	١٦,٠٥٠				

تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق في متوسط درجات الافراط في استخدام الانترنت بين الذكور والإناث ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني انها فروق طفيفة لا ترتقي لتكون ظاهرة جوهرية أو ثابتة في مجتمع البحث. وتؤكد هذه النتيجة أن كلا الجنسين يعانيان من سلوكيات إدمانية تجاه الإنترنت بدرجات متقاربة، ويعزو الباحث هذه النتيجة بأن الإنترنت لم يعد مرتبطاً بنوع اجتماعي معين، بل أصبح جزءاً أساسياً من حياة جميع الطلبة بلا استثناء ويتساوى الذكور والإناث في الاعتماد على الانترنت لتلبية احتياجات متنوعة (دراسية، ترفيهية، تواصلية)، ويوجهون نفس التحديات الدراسية والأسرية مما جعل الإنترنت استراتيجية هروب أو وسيلة دفاعية مشتركة للتنفيس وتخفيف الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥)، وتختلف مع دراسة (Gang, et al, 2008)، ودراسة (منوخ وخضر، ٢٠١٩).

٦- الفروق ذات دلالة احصائية في الاستخدام المفرط للانترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الفرع الدراسي (علمي- ادبي).

أظهرت النتائج أنّ المتوسط الحسابي للفرع العلمي بلغ (٩٥,٣٩)، وبانحراف معياري (١٨,٥٧٤)، في حين كان المتوسط الحسابي للفرع الادبي (١٠١,٦٧)، وبانحراف معياري (١٤,٨٦١)، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق، وجد أنَّ القيمة التائية المحسوبة تساوي (٣,٧٣١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨)، وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الفرع الدراسي (العلمي - الادبي)، ولصالح الفرع الادبي، والجدول (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٣) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجات الاستخدام المفرط للإنترنت تبعا لمتغير الفرع الدراسي (العلمي- الادبي)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
العلمي	٢٠٠	٩٥,٣٩	١٨,٥٧٤	٣,٧٣١	١,٩٧٦	٣٩٨	دالة
الادبي	٢٠٠	١٠١,٦٧	١٤,٨٦١				

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستخدام المفرط للإنترنت لصالح طلبة الفرع الادبي، ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة المتطلبات الدراسية في الفروع الأدبية، والتي غالباً ما تتيح للطلبة مساحة أكبر من وقت الفراغ، مما يدفعهم لقضاء فترات أطول على شبكة الإنترنت وهو ما يدفعهم الى الافراط في الاستخدام، وتختلف مع دراسة (المنقوش وآخرون، ٢٠٢٥).

٧- التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

يوضح الجدول (٢٤) أن معامل الارتباط بين درجات طلبة المرحلة الاعدادية على مقياس التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت بلغ (٠,٥٢-) درجة، وبعد استخدام الاختبار التائي الخاص باختبار معامل الارتباط تبين ان معامل الارتباط بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) وتعني العلاقة سالبة (عكسية) أي أنه كلما ارتفع التنظيم الذاتي عند طلبة الاعدادية قل الاستخدام المفرط للأنترنت لديهم، والعكس صحيح.

جدول (٢٤) القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط بين التنظيم الذاتي والاستخدام المفرط للإنترنت

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة ٠,٠٥
			المحسوبة	الجدولية		
التنظيم الذاتي × الاستخدام المفرط للانترنت	٤٠٠	-٠,٥٢	٧,٤٩٨	١,٩٧	٣٩٨	دالة

ويُزي تفسير هذه النتيجة أن التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية يتأثر سلباً نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت، حيث تبين وجود علاقة ارتباط عكسية متوسطة القوة بين المتغيرين، وتشير هذه النتيجة إلى أن

زيادة معدلات الاستخدام المفرط للإنترنت يؤول الى تراجع مهارات التنظيم الذاتي لديهم، ورغم أن هذه العلاقة تُصنف إحصائياً كعلاقة متوسطة، إلا أن دلالتها التربوية والنفسية تكتسب أهمية بالغة، لا سيما في ظل التحول الرقمي المتسارع الذي يعيشه هؤلاء الطلبة. ويتسق هذا الطرح مع نظرية الاشتراط الإجرائي، إذ يتشكل السلوك الإدماني للإنترنت بفعل التعزيز الإيجابي المتقطع الذي توفره المنصات الرقمية عبر الاستجابات الفورية (الإعجابات التعليقات الإيجابية والمكافئات البصرية)، ومن المنظور السيكولوجي تحدث هذه الاستجابات حالة من الإشباع اللحظي، مما يضعف قدرة المتعلم على تأجيل الإشباع ويقلل من انضباطه الذاتي، لينتهي به المطاف إلى الانشغال عن مسؤولياته الأكاديمية والشخصية، الأمر الذي يضعف في النهاية قدرته على تنظيم ذاته وإدارتها بكفاءة.

وفي ضوء هذه النتائج، يؤكد الباحث على الأهمية البالغة لالتفات الجهات المعنية وصُنّاع القرار في المؤسسات التربوية إلى التداعيات النفسية والسلوكية السلبية الناجمة عن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية والإنترنت خلال هذه المرحلة العمرية الحرجة من حياة الطلبة. ويتطلب ذلك حتمية تطوير برامج مدرسية فاعلة ترتكز على تنمية المهارات الذاتية للطلاب، لتمكينهم من التكيف مع بيئة رقمية تضج بالمشتتات والمحفزات الفورية، وبما يسهم في بناء وعي رقمي متكامل يضمن الحفاظ على سلامتهم النفسية والسلوكية.

التوصيات:

تعزيز دور المرشد التربوي لتفعيل الارشاد الجماعي حول اهمية التنظيم الذاتي داخل المدارس.

تدريب الطلبة على تعلم مهارات التنظيم الذاتي مثل المراقبة الذاتي والتقويم الذاتي الأداء واجباتهم وتعلمهم بشكل مناسب".

تعريف طلبة الإعدادية بأهمية التنظيم الذاتي ودوره في زياد تحصيلهم الدراسي.

انشاء برامج توعوية لتعزيز الاستخدام الايجابي للأنترنت في التعليم، تشمل ورش عمل تتناول كيفية استخدام التطبيقات التعليمية بفعالية.

دعوة المدارس والاسر لتشجيع الطلاب على تحقيق توازن بين استخدام الانترنت لأغراض العليم والترفيه، مع وضع حدود زمنية مناسبة.

المقترحات:

اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والتأخر الدراسي لدى طلبة الاعدادية.

اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والمناعة النفسية لدى طلبة الإعدادية.

زيادة انتباه الطلبة نحو اهمية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لزيادة التحصيل الدراسي والنجاح.

إدمان الانترنت وتطبيقه على عينات اخرى (الخريجين أو طلبة الجامعة).

إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي.

برنامج ارشادي لخفض إدمان الانترنت لدى من طلبة الاعدادية.

المصادر:

آل شويل، سعيد بن أحمد سعيد (٢٠١٨): قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة، العلوم التربوية، الجزء (١)، العدد (٤).

انجلر، باربرا (١٩٩١): مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد بن دليم الطائف، دار الحارثي للطباع.

السيد، هاله السيد سالم (٢٠٢٤): مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، دراسات تربوية وتفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق)، المجلد (٣٩)، العدد (١٣٤)، الجزء الاول.

شلال، عقيل كريم (٢٠٢٢): الادمان على الانترنت لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة ديالى للبحوث الانسانية، العدد (٩٢).

جبر، هديل علي (٢٠٢٣): التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة مدارس المتميزين، مركز البحوث النفسية، الجزء (٤) – العلوم التربوية، العدد (٢١).

الجلبي، سوسن شاكر، (٢٠٠٥): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق – سوريا
السوداني، حامد خضر عبود جعفر (٢٠٢٥): دور استخدام الهواتف الذكية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم، مجلة دراسات في الانسانيات والعلوم التربوية، العدد (١٠).
شاهين، محمد أحمد (٢٠١٥): ادمان الانترنت، ط١، دار العلوم العربية للنشر والتوزيع، مصر.
شعبان، حمدي سعد محمد (٢٠١٣): التنظيم الذاتي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، عدد (٢) ص (٣٩٩-٤٤٢).
صبري، اسماعيل (٢٠١٢): ثورة المعلومات وحروب المستقبل المحتملة " مجلة آفاق المستقبل، العدد (١٥) ، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، أبو ظبي.
عبد الفتاح، فوقية وجابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٥): علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق المجلد (١)، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة – مصر.
عبدالله، محمد قاسم (٢٠١٥): ادمان الانترنت وعلاقته بالسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلب.
عبيدات، ذوقان، وآخرون، (١٩٩٦): البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر.
العصيمي، سلطان عائض (٢٠١٠): إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
العمري، علي بن حنفان على آل محمد (٢٠٠٨): إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية، جامعة الملك خالد، كلية التربية.
كامل، سلمى حسين (٢٠١٦): ادمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد (٦٨).
محمد، جبران محمد علي، ومنوخ، صباح مرشود (٢٠٢٥): التنظيم الذاتي لدى طلبة الاعدادية، مركز البحوث النفسية، المجلد (٣٦)، العدد (٢)، الجزء (١).
المسعد، طلال ابراهيم (٢٠٢٠): الادمان الالكتروني، ط١، المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، الكويت.
ملحم سامي محمد (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط ١ ، دار المسيرة، الأردن.
المندلاوي، ضياء عبد الخالق، المندلاوي، علاء عبد الخالق، (٢٠٢١): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، مكتب الامير للطباعة والاستنساخ، بغداد.
المنقوش، عبد الحكيم عبدالله، وآخرون (٢٠٢٥): الاستخدام المفرط للانترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد –دراسة ميدانية، المجلة الليبية للدراسات الاكاديمية المعاصرة، المجلد (٣)، العدد (٢).
منوخ، صباح مرشود، خضر، وفاء كنعان (٢٠٢٠): الادمان على الانترنت وعلاقته بأزمة الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت، المجلد (٢٦)، العدد (١٠).
مومني، عبد اللطيف عبد الكريم، وخزعلي، قاسم محمد (٢٠١٦): التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية – جامعة السلطان قابوس، المجلد (١٠)، العدد (٣).
هريدي، عادل محمد، (٢٠١١): نظريات الشخصية، ط٢، مكتبة إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة – مصر.
اليوسف، رامي محمود (٢٠٢٠): مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية وعلاقية الارتباطية بينها، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢٨)، العدد (٤).

Ağaya, Ayşıl, et al, (2026): Self-Regulation as a Mediator Between Social Skills and School Attachment in Gifted Middle School Students, Journal of Advanced Academics. 2026/05, Vol. 37, Issue 2, p307.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self- regulation. Organizational behavior and human decision processes, 50(2), 248-287.

Czincz, Jennifer, et al, 2009, Internet addiction in Asia: reality or myth critical

Duran , Maria (2003) :Internet addiction Disorder . Allpsych Journal . December , 14

Lee, W., & Lec, M. (2014). Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. Educational Psychology, 34(4), 497-515. https://doi.org/10.1080/01443410.2014,895298.

young , Kimberly s. (1996) : psychology of computer use : xl . Addictive use of the internet : A case that breaks the stereotype :psychological Reports 79 , 899 – 202 .

Young,D &Ley,K. (1998).Self-regulation behaviors under Contemporary prepared Developmental and admission college Students. Psychology, 23(1),42-64. Educational

Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." Handbook of self-regulation, 13-39

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice, 41 (2), 64-70.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102 2.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. Routledge.

Selfhout, M.; Branje, S.; Delsing, M.; Bogt, T; and Meeus, W. (2008): Different types of internet use depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality, Journal of Adolescence, xx, 1-15.

Change, S. (2011). A cross - cultural study on experience and self-regulation of shame and guilt. unpublished doctoral disserlation: york university, faculty of graduate studies.