

مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة

د. دياب بدوي سعيد*

ملخص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال تنظيم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (ن = ١٩٢) طالباً وطالبة، تتراوح أعمارهم بين (١٧ : ٢٤) سنة، بمتوسط (١٩.٨)، وانحراف معياري قدره (١.٣٧). طبق عليهم اختبار تنظيم الذات، واختبار الاستخدام الحكيم للإنترنت من إعداد الباحث. وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائية بين تنظيم الذات والاستخدام الحكيم للإنترنت. كما بينت النتائج إمكانية التنبؤ بنسبة دالة إحصائية بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال التنظيم الذاتي. وباستخدام معامل الانحدار المعياري تبين أن مكونات تنظيم الذات الفرعية التالية: "ضبط المثبرات الخارجية، وتقييم الذات، والتخطيط لإنجاز الأهداف، وتعزيز الذات، ثم مراقبة الذات على الترتيب يمكنها التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى طلاب الجامعة، بينما لا يمكن التنبؤ بالمتغير نفسه من خلال مكون الضبط الانفعالي. وقد تمت مناقشة النتائج والخروج ببعض التوصيات الخاصة بمجال البحث.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الذات - الاستخدام الحكيم للإنترنت

مقدمة

يهتم علم النفس في الآونة الحديثة بدراسة عدد من المتغيرات النفسية الإيجابية لما لها من آثار إيجابية في الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد، بعدما

* د. دياب بدوي سعيد: مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة بني سويف

(مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت...) د. دياب بدوي سعيد

كان الاهتمام في الفترات الأولى من نشأة علم النفس ينصب فقط على بعض المتغيرات النفسية السلبية بهدف تعديلها في الاتجاه المرغوب. وأصبح الاهتمام بعلم النفس الإيجابي يشغل كثيراً من الباحثين الذين يعنون بدراسة المتغيرات الإيجابية مثل السلوك الحكيم، وجودة الحياة، والفضائل، والقيم الإيجابية في الحياة، أو ما يطلق عليه قوى الشخصية (Park, Peterson, & Seligman, 2006)؛ حيث إن هذه المتغيرات الإيجابية تمثل قوة للشخصية الإنسانية لمواجهة صعوبات الحياة والشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي. لذا عني البحث الحالي بدراسة العلاقة بين بعض المتغيرات الإيجابية المهمة (مكونات تنظيم الذات) ومدى قدرتها على التنبؤ بالاستخدام الحكيم لمواقع الإنترنت العديدة.

وقد لوحظ في الفترة الأخيرة انتشار استخدام الإنترنت في انجاز العديد من المهام سواء مهام حياتية مهمة أو غير ذلك، مثل استخدامه في البحوث العلمية والأكاديمية، وفي الترفيه، والتواصل الاجتماعي، والألعاب المتعددة وغيرها، فنجد أنه يقدم فوائد تعليمية، ويوفر فرص التواصل مع الآخرين، واكتساب المعلومات والمعارف، والتفاعلات الاجتماعية المتعددة خاصة بين طلاب الجامعة (Arvind & Richa, 2018). كما أن أعداد المستخدمين له في ازدياد مستمر عبر العالم (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014). وفي حين يمكن استخدام هذه المواقع بشكل إيجابي للمنفعة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، إلا أن الكثير من المستخدمين يتمادون في الاستخدام المناسب أو غير المناسب للإنترنت؛ لذا زادت البحوث التي تهتم بدراسة مدى إدمان الإنترنت وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى (Nishat, 2016)، مثل التواصل

الاجتماعي، والمشكلات الاجتماعية، والمشكلات الأسرية، واضطرابات الشخصية وغيرها؛ حيث يرتبط إدمان الإنترنت بانخفاض الرضا عن الحياة، والأداء الأكاديمي المنخفض، وضعف الدافعية للدراسة، وانخفاض الهناء الانفعالي، ونقصان تنظيم الذات (Griffiths & Kuss, 2015)؛ ومن ثم يسعى البحث إلى رؤية الموضوع بوجهة نظر مختلفة؛ فحيثما توافرت بعض السمات الإيجابية المهمة في شخصية الإنسان من الممكن أن تؤدي إلى استخدام حكيم للإنترنت بدلا من الإدمان على استخدامه.

وتنظيم الذات هو أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية والذي يحافظ على التوازن في السلوك، والتوافق الشخصي، ويمثل نظاما لتشكيل أهداف الفرد وتنميتها ومراقبتها أيضا، كما يشير المظهر الآخر منه إلى القدرة على التحكم في الانفعالات، في حين تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك والانخفاض في ضبط الذات (Kenrick, 1999). ويشير "باندورا" (Bandura, 1991) إلى أن تنظيم الذات يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وأن تكون لديه أفكار عن السلوك المناسب وغير المناسب ويختار منهما. ويعمل على تحقيق أهداف الفرد والتحكم بالسلوك والقدرة على التفكير الإيجابي (سليمان، ١٩٩٥، ١٠)، ويهدف إلى تنظيم شخصية الفرد وسلوكه وبيئته التي تؤثر في أدائه (قطامي، ٢٠٠٥، ٣٠٧)، كما أنه يساعد على التوجه نحو الهدف ورفع الكفاءة المهنية (رشوان، ٢٠٠٥؛ عبد القادر، ٢٠١٦). وتسهم عوامل تنظيم الذات وتنظيم الانفعال بدرجة كبيرة في تحديد سمات الشخصية، ومن ثم تتحكم بأسلوب تنظيم الانفعالات

والمشاعر (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006) وقد أشارت بعض البحوث إلى أن الاطفال المنظمين ذاتيا أكثر استقرارا انفعاليا (Berk, 2003)، وبينت وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتنظيم الذات (Kocoveski & Endler, 2000). ووجود علاقة بين ضعف تنظيم الذات وزيادة مشكلات استخدام مواقع الإنترنت (Sebena, 2013). Orosova, & Benka, 2013).

تساؤلات البحث:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين تنظيم الذات، (ومكوناته الفرعية: التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات) والاستخدام الحكيم للإنترنت لدى طلاب الجامعة؟
٢- هل يمكن التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال متغير تنظيم الذات، ومكوناته الفرعية (التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات)؟
وتتضح أهمية البحث فيما يأتي:

١- الاهتمام بتناول متغير انتشار استخدامه في مجال الدراسات النفسية من الوجهة السلبية وهو الاستخدام الحكيم للإنترنت، والذي من شأن الاهتمام به أن يؤدي إلى انتشاره ومحاولة تنميته لدى المعنيين بالدراسة وهم طلاب الجامعة.
٢- يتناول البحث متغيرين إيجابيين في مجال البحوث النفسية، وهو مجال بدأ الاهتمام به في العصر الحديث من أجل تنمية هذه السلوكيات الإيجابية من خلال بحوث علم النفس الإيجابي في مجال دراسات الشخصية الإنسانية.

٣- إن البحث في مكونات تنظيم الذات ومدى إمكانية التنبؤ من خلالها بالاستخدام الحكيم لمواقع الإنترنت المتعددة، من شأنه أن يدفعنا بعد ذلك نحو تنمية هذه المكونات الخاصة بتنظيم الذات لدى مجتمع الدراسة.

٤- يقدم البحث الحالي مقياسين مهمين من مقاييس المتغيرات النفسية التي يجب أن تكون موجودة في الساحة النفسية وهما مقياس تنظيم الذات، ومقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت.

المفاهيم والدراسات السابقة:

أولاً: تنظيم الذات.

يمثل تنظيم الذات نظاماً لتشكيل أهداف الفرد وتميئتها ومراقبتها (Kenrick, 1999)، ويشير "باندورا" (Bandura, 1991) إلى أنه يضم ثلاثة مكونات أساسية هي: المراقبة، وتقييم الذات، والاستجابة الذاتية. ويتفق كل من (سعيد، ٢٠١٢؛ والفق، ٢٠١٣) على أنه عملية تنظيم جميع جوانب الشخصية والتي تتبع من داخل الفرد، وتشمل قدرته على مراقبة الذات، وتقييمها، وتعزيزها، وتحديد الهدف. كما أشار إليه "فوس وبومستر" (Vohs & Baumeister, 2004) بأنه جهود الشخص لإدارة استجاباته السلوكية والنفسية تجاه المثيرات الخارجية، ويتضمن التغييرات التي يقوم بها الأشخاص من أجل تحقيق أهدافهم المرغوبة. ويشمل ثلاثة مكونات مستقلة هي مراقبة الذات وتقييم الذات، وردود الفعل الذاتية (Kanfer & Acherman, 1989) ويشار إليه أيضاً بأنه: قدرة الشخص علي الضبط والتعديل والتوافق مع انفعالاته، ودوافعه ورغباته، ويمكن تقسيمه فئتين: التنظيم الانفعالي، والتنظيم المعرفي ويتعلق التنظيم الانفعالي

بضبط الانفعالات، بينما يتعلق التنظيم المعرفي الإدراكي بالسيطرة علي الأفكار والسلوكيات المسؤولة عن تخطيط المهام وتنفيذها (Magar, Phillips, & Hosie, 2008).

مكونات تنظيم الذات. اتفقت البحوث على وجود بعض المكونات لتنظيم الذات مثل إعداد الأهداف، وتعزيز الذات، والمراقبة المستمرة للذات، وتقييم الذات. فقد أشارت دراسة (Bandura, 1991) إلي وجود ثلاثة مكونات وهي ملاحظة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، في حين توصلت دراسة "دررة" (٢٠٠٨) إلي وجود أربعة أبعاد لتنظيم الذات وهي: السلوك الإيجابي الفعال، والتوكيدية، والضبط الداخلي، والانشغال بنوعية الحياة. وعلى الرغم من اتفاق العديد من البحوث على وجود أربعة مكونات للتنظيم الذاتي هي: التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات (Kocovski & Indler, 2000)، فقد اقترحت بعض الدراسات مكونا خامسا هو ضبط المثيرات الخارجية؛ والتي يمكن أن تعوق سلوك الفرد مثل بحوث (رشوان، ٢٠٠٦؛ والقمش، ٢٠٠٨)، كما أشارت بعض البحوث إلى أهمية تنظيم الذات الانفعالي. والذي يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بالزيادة أو النقصان في المواقف المختلفة (Macklem, 2008)، وقدرته على ضبط انفعالاته أثناء التعامل مع الآخرين وكيفية التعبير عنها (Gross, 2008 ; Rottenberg and Gross, 2003)، كما أشار بحث "دررة" (٢٠٠٨) إلى وجود عامل الضبط الداخلي ضمن مكونات تنظيم الذات.

وبالتالي يمكن الإشارة إلى تنظيم الذات على أنه قدرة الفرد على السعي باستمرار نحو ضبط وتغيير سلوكه، وتغيير البيئة المحيطة، وضبط انفعالاته من أجل تحقيق أهدافه، وذلك من خلال استراتيجيات: التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييمها، وتعزيزها، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات.

ومن خلال بحوث كل من (رشوان، ٢٠٠٦؛ القمش، ٢٠٠٨؛ سعيد، ٢٠١٢؛ الفقي، ٢٠١٣؛ Bandura, 1991; Macklem, 2008; Gross, 2008 ; Rottenberg and Gross, 2003)، يمكن تعريف المكونات الستة لتنظيم الذات إجرائيا كما يأتي:

١. التخطيط للأهداف: عملية وضع الأهداف والتخطيط لها من أجل تحقيقها والاستفادة منها على المستوى الشخصي والاجتماعي.
٢. مراقبة الذات: ملاحظة الفرد لسلوكياته بشكل مستمر، ومدى رضا أو عدمه رضا الآخرين عن سلوكياته، وتعديلها في الاتجاه المرغوب لتحقيق أهدافه التي يسعى إليها.
٣. تقويم الذات: أن يحكم الفرد على سلوكه الصحيح والخاطئ وفقا لمجموعة من المعايير الإيجابية التي يتبناها بهدف تحسين أدائه في المهام المختلفة.
٤. تعزيز الذات: عملية المكافأة الذاتية التي يمنحها الشخص لنفسه عقب الإنجازات المرغوبة، والعقاب الذاتي على السلوكيات السلبية وضعف الإنجاز.
٥. ضبط المثيرات الخارجية: سعي الفرد نحو عمل تغييرات في عناصر البيئة المحيطة والتي من الممكن أن تعوق إنجازه لأهدافه التي يسعى إليها.

٦. تنظيم الانفعالات: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها والتعامل بإيجابية مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته.

وأكدت الدراسات والبحوث السابقة علاقة التنظيم الذاتي بالعديد من المتغيرات مثل علاقته بزيادة التحصيل والإنجاز (korach, 2000)، و(الجراح، ٢٠١٠)، والتوجه الزمني نحو المستقبل (بشير، ٢٠٠٦) وعلاقته الإيجابية بتوجهات أهداف الإنجاز (عبد القادر، ٢٠١٦). والتفكير الإيجابي/ السلبي حيث يرتبط إيجابيا بارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية(طعمه، ٢٠١١). كما وجدت العلاقة ذاتها بين التفكير الإيجابي وتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة (مجيد، ٢٠١٦). وأشارت البحوث أيضا إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي ومستوى الطموح، وعلاقة سلبية بينه وبين قلق المستقبل(الفاقي، ٢٠١٣)، ومن حيث علاقته باستخدام الإنترنت؛ فقد وجدت علاقة بين وجود خلل في عمليات تنظيم الذات لدى الإنسان وارتفاع مستوى استخدام الإنترنت والمواقع الإلكترونية، والإدمان عليها (Robert, Carolyn, & Matthew, 2003)، كما أشارت دراسة "صلاح" (٢٠٠٨) إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت وتنظيم الذات، وأظهرت النتائج أيضا أن المنخفضين في تنظيم الذات أكثر إدمانا للإنترنت؛ حيث كانت الفروق بين المرتفعين والمنخفضين دالة إحصائياً. كذلك وجد "بارفيز وزملاءه" (Parviz, Niloofar, Mohammad, Zhila & Misagh, 2018) أن تنظيم الذات متغير معدل للعلاقة بين ارتفاع القلق الاجتماعي والافصاح السلبي والإيجابي عن الذات على مواقع الإنترنت، ويرتبط سلبيا بإدمان الإنترنت. وتوجد علاقة إيجابية بين تنظيم

الذات والهناء الذاتي الانفعالي، وعلاقة سلبية بينه وبين الإفراط في استخدام الإنترنت (Baumeister and Vohs, 2003). كما تبين أن الاختلال في تنظيم الذات الانفعالي يمكنه التنبؤ بالإدمان على الإنترنت لدى عينة من الطلاب التركيبيين (Mehmet, 2017). وأظهرت دراسة "غالمي" (٢٠٢٠) وجود ارتباط سلبي دال بين إدمان الإنترنت وكل من تنظيم الذات، والتألف والجرأة. كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإفراط في استخدام الإنترنت وتنظيم الوقت وإدارته، وكذلك بينه وبين التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية (السعيدين، ٢٠١٨)، وأثبت "الشلاقي" (٢٠٢٠) أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الشباب السعودي يستغرق وقتاً طويلاً جداً، ويتخلل معظم فترات اليوم؛ مما يوحي بانخفاض قدرة الشاب على التحكم في وقت استخدام هذه المواقع. وبينت دراسة "لي وزملاءه" (Li, Luo, Zhang, & Sarathy, 2018) أن عمليات ضبط الذات لها دور فعال في انخفاض سوء استخدام مواقع الإنترنت. كما تبين أن الانخفاض في تنظيم الذات، وانخفاض ضبط الذات، والاندفاعية من المؤشرات الدالة إحصائياً على وجود مشكلات استخدام الإنترنت لدى المراهقين من طلاب الجامعة (Di, Gong, Shi, Ahmed, & Nandi, 2019). وأظهرت دراسة "أوزوي-جونس وزملاءه" (Özsoy-Güneş, 2014) أنه يوجد ارتباط إيجابي بين معتقدات الكفاءة الذاتية لاستخدام الإنترنت التعليمي وبين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، والتي تشمل على التخطيط وتحديد الهدف، والتوجيه الذاتي. مما يوحي بأن تنظيم الذات ومكوناته يرتبط إيجابياً بالاستخدام المناسب للإنترنت.

ومما سبق يلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين تنظيم الذات واستخدام مواقع الإنترنت اهتمت بتناول الجانب السلبي للاستخدام فقط ؛ حيث تناولت البحوث العلاقة بين إدمان الإنترنت وتنظيم الذات سواء العام أو تنظيم الذات الانفعالي، وكلها أثبتت أن العلاقة بينهما علاقة سلبية دالة إحصائياً، ولم يجد الباحث بحثاً تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والاستخدام الإيجابي للإنترنت إلا القليل والتي ركزت على استخدام الإنترنت التعليمي. كما يلاحظ أن البحوث منها ما تعامل مع تنظيم الذات كمتغير يضم ثلاثة مكونات، أو أربعة مكونات، في حين يركز البحث الحالي على التعامل مع معظم المكونات التي اتفقت عليها كثير من الدراسات أنها تعبر عن التنظيم الذاتي للفرد (سته مكونات).

ثانياً: الاستخدام الحكيم للإنترنت.

من الملاحظ أن معظم البحوث التي تناولت دراسة استخدام الإنترنت عُتبت بإدمان الإنترنت، والذي يشير إلى حالة الإفراط في الاستخدام غير المتوافق لمواقع الإنترنت المتعددة وزيادة عدد الساعات التي يقضيها الشخص على الكمبيوتر أو أي وسيلة أخرى للإنترنت. كما أنه يرتبط بوجود بعض المشكلات كالأرق والتوتر، والتأخر الدراسي، وإهمال الواجبات سواء الاجتماعية أو الأسرية أو الأكاديمية، وظهور بعض أعراض اضطرابات الشخصية (الرمادي، ٢٠٠٦)، وقد أشارت "يونج" (Young, 2009) إلى أن ٧-٥% من مستخدمي الإنترنت يعانون من إدمان الإنترنت، وبيّنت أن الاستخدام المفرط للإنترنت شائع بين الأعمار المختلفة فهو ينتشر بين المراهقين وطلاب الجامعة، والموظفين. وفي

بحث أجراه "وايت وزملاءه" (Witte, Frank & Lester, 2007) على عينة من طلاب الجامعة تبين وجود علاقة إيجابية بين الخجل وضعف القدرة على الاتصال مع الآخرين وإدمان الإنترنت، كما تبين أن له علاقة إيجابية بالمستويات المرتفعة من الاكتئاب (Young & Rodgers, 1998)، مما يدل على آثاره السلبية على الشخصية الإنسانية، ومن البحوث التي أثبتت الآثار السلبية لإدمان الإنترنت في السلوك والعلاقات الاجتماعية والأسرية، بحوث (عزب، ٢٠٠١؛ والنفعي، ٢٠٠٢؛ وأحمد، ٢٠٠٧؛ والشماس، ٢٠٠٦؛ والحوسني، ٢٠١١)؛ حيث العلاقة السلبية بالصحة النفسية، والانحراف السلوكي، وبعض اضطرابات الشخصية كالقلق والعصابية والانطوائية، والميل للذهانية والعدوانية، وأن غير المدمنين أكثر نكاه انفعاليا من المدمنين على شبكة الإنترنت، وارتباطه بالمشكلات الأسرية، والعزلة الاجتماعية.

ويعرف إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت المفرط بما لا يتوافق مع حياة الفرد (BYun, Ruffini, & Mills, 2009)، ويشار إليه بأنه الاستخدام المفرط ورفض العمل وانخفاض الضبط ورفض الحياة الاجتماعية (Widyanto & McMurrin, 2004).

في حين يعرفه "هان وزملاءه" (Han, Bolo, Danials, Arenell, Lyoo, & Renshaw, 2011) بأنه عدم قدرة الشخص على التحكم في معدل استخدامه للإنترنت، والذي ينجم عنه اضطراب في بعض المجالات الأساسية مثل المجال الأكاديمي، والاجتماعي، والمهني، والارتقائي، والنفسي. ومن المحتمل أن يلجأ إليه بعض الأفراد حين يواجهون مجموعة من الضغوط

والمشكلات التي يفشلون في التعامل معها، فيستخدمون الإنترنت بكثافة كبديل يجدون فيه الأمان والصدقة وعدم الصراع مع الآخرين (أحمد، ٢٠٠٧).

ويلاحظ اتجاه البحوث بصورة مستمرة نحو الاستخدام المفرط للإنترنت وآثاره السلبية أو النتائج السلبية المرتبطة به سواء في السلوك والشخصية أو في العلاقات الاجتماعية المتعددة، ولم يتم تناول الاستخدام الحكيم للإنترنت في التراث النفسي كثيرا بل انصب الاهتمام على الاتجاه السلبي لانتشاره وآثاره غير الإيجابية في الفرد وسلوكه. في حين وجدت بعض التوجهات التي أشارت إلى الاستخدام الجيد للإنترنت مثل "سولر" (Sular, 1999) الذي بين أن الاستخدام المناسب للإنترنت يحدث عندما يتحدث الشخص عن أنشطته وعلاقاته الشخصية والعائلية عبر الإنترنت، مع توضيح هويته الحقيقية للآخرين، كما أشار إليه آخرون بأنه تحديد الفرد لأهداف معينة يرغب في تحقيقها من خلال شبكة الإنترنت وتعيين أوقات خاصة لكل هدف (Devis, 2001)، وقد بين "آياز وكارتس" (Ayaz & Karatas, 2016) أن الاستخدام الصحي للإنترنت يحدث عندما يكون لغرض محدد في فترة زمنية معينة، دون حدوث مشكلة سلوكية أو معرفية؛ فمستخدمو الإنترنت بشكل صحي لديهم القدرة على التمييز بين الاتصال بالإنترنت والتواصل في الحياة الفعلية.

ولم يتناول مفهوم الاستخدام الحكيم للإنترنت سوى بحث "فرج" (٢٠١٥)، الذي وضح فيه ماهية الاستخدام الحكيم للإنترنت وحدده في أربعة أبعاد رئيسية. في حين يُعني البحث الحالي بإمكانية التنبؤ به من خلال مكونات التنظيم الذاتي.

ويشير مفهوم الحكمة إلى. "قدرة الفرد على فهم طبيعة البشر، والمعرفة بأساليب الحياة العملية، وطرق إدارتها والتخطيط لها ، والاستبصار بالوسائل والغايات المؤدية للنجاح فيها ، وإصدار الأحكام الصائبة، والوعي بحدود المعرفة ، وتوظيف هذه المعرفة لحسن حال الفرد والآخرين، فضلا عن القدرة على ضبط الذات" (فرج، ٢٠٠٦، ٣٥٦)، ويوجد نوع من الحكمة العملية التي تشير إلى الإتقان ووضع الشيء في موضعه الصحيح (عبد السلام، ٢٠١٣). وقد أشار "فرج" (٢٠١٥) إلى أن الاستخدام الحكيم للإنترنت يتمثل في أربعة جوانب أساسية قوامها:

١- الإدارة الفعالة لتوقيت استخدام الإنترنت.

٢- تصنيف المعلومات الواردة على الإنترنت.

٣- التعامل النقدي مع محتوى معلومات الإنترنت.

٤- استثمار الإنترنت كوسيلة للنفع العام والخاص.

ووفقا للبحوث السابقة التي أشارت إلى أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤدي إلى إهمال الشخص للكثير من واجبات الحياة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية المنوط بها؛ لذا يمكن إضافة جانب آخر للموضوع هو " التوفيق بين استخدام الإنترنت وواجبات الحياة"، كما أن التعامل النقدي مع معلومات الإنترنت يتضمن بالضرورة تصنيف هذه المعلومات أولا، لذا فإن الاستخدام الحكيم للإنترنت كما يتناوله البحث الحالي يتضمن أربعة مكونات أساسية.

ومن ثم سيعتمد الباحث في قياس مفهوم الاستخدام الحكيم للإنترنت على التعريف الإجرائي الآتي: "مهارة الفرد في التعامل مع شبكة الإنترنت بفاعلية

تحقق له الأهداف الإيجابية المرغوبة والتكافؤ بينه وبين مجريات الحياة الاجتماعية. وذلك من خلال أربع مهارات أساسية هي: الإدارة الفعالة لوقت الاستخدام، وتصنيف محتوى معلومات الإنترنت ونقده، واستثمار المعلومات بكفاءة، والتوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة الشخص" ويعرف الباحث هذه المكونات كما يأتي:

- ١- الإدارة الفعالة لوقت الاستخدام: قدرة الفرد على إدارة وقته بكفاءة عند استخدامه لشبكة الإنترنت، وتحديد أهدافه من الشبكة، وتحقيقها في زمن محدد.
- ٢- تصنيف محتوى معلومات الإنترنت ونقده: مهارة الفرد في التعامل مع الكم الهائل من المعلومات عبر شبكة الإنترنت وتصنيفها وفقا لأهميتها وإصدار حكم عليها بمدى جودتها من عدم جودتها بالنسبة له وللآخرين.
- ٣- استثمار معلومات الإنترنت بكفاءة. الاستخدام الحكيم لمعلومات شبكة الإنترنت والاستفادة منها في مجالات الحياة الأكاديمية و الشخصية والاجتماعية، والتطور الشخصي.
- ٤- التوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة الشخص. مهارة الفرد في إحداث توافق بين الوقت الذي يقضيه على شبكة الإنترنت ومتطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، فلا يطغى استخدام مواقع الإنترنت على متطلبات الحياة.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تنظيم الذات (ومكوناته الفرعية: التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات) والاستخدام الحكيم للإنترنت.
- ٢- يمكن التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال تنظيم الذات (ومكوناته الفرعية: التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات).

منهج البحث:

اعتمد البحث على استخدام التصميم الوصفي الارتباطي لتحليل الارتباط بين مكونات تنظيم الذات، والاستخدام الحكيم للإنترنت باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم استخدام تحليل الانحدار للتأكد من مدى إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال متغير تنظيم الذات ومكوناته الفرعية.

عينة البحث:

طبقت أدوات البحث على عدد (٢٢٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بني سويف، تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية عمدية؛ حيث تتوافر فيها إلى حد ما خصائص المجتمع الأصلي للبحث، وتم استبعاد بعض الطلاب من العينة بعد التطبيق لتوقع الباحث بعدم جديتهم في الاستجابة على اختبارات البحث، وسير استجاباتهم في اتجاه واحد. لذا تمثل العدد الكلي للعينة (١٩٢) طالباً، (٨٤) من الذكور، و(١٠٨) من الإناث يتراوح المدى العمري لهم (١٧: ٢٤) سنة، بمتوسط (م = ١٩.٨)، وانحراف معياري قدره (ع = ١.٣٧)، تم اختيارهم من

كليات الآداب، والعلوم، والخدمة الاجتماعية، والتجارة، والفنون التطبيقية، والتربية، ومن الفرقة الدراسية الأولى حتى الفرقة الرابعة. ويوضح الجدولين التاليين بعض تفاصيل العينة:

جدول (١) يوضح بعض خصائص عينة البحث

المتغيرات	تخصصات علمية		تخصصات أدبية		المجموع
	ريف	حضر	ريف	حضر	
ذكور	٢٢	١٩	٢٤	١٩	٨٤
إناث	٢٤	٢٨	٢٦	٣٠	١٠٨
المجموع	٤٦	٤٧	٥٠	٤٩	١٩٢

جدول (٢) يوضح توزيع العينة من حيث الفرق الدراسية

النوع والفرقة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع
ذكور	١٧	٢٤	٢٤	١٩	٨٤
إناث	٢٠	٣٠	٣٢	٢٦	١٠٨
المجموع	٣٧	٥٤	٥٦	٤٥	١٩٢

أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام مقياس تنظيم الذات، ومقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت - من إعداد الباحث- لجمع البيانات من العينة، وفيما يلي الشروط القياسية للأدوات:

أولاً - مقياس تنظيم الذات: يتكون الاختبار من (٥٦) بنناً موزعة بطريقة عشوائية منظمة على ستة مكونات فرعية وهي: التخطيط لإنجاز الأهداف،

ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات، كلها تعبر عن تنظيم الذات بواقع تسعة بنود لكل مكون فرعي. يُجاب عنها على مقياس متدرج من خمس فئات وهي تعبر عن مدى قيام الشخص بالسوك (نادرا، وقليلًا، وإلى حد ما، وكثيرًا، ودائمًا). وتتضح شروط الاختبار القياسية فيما يلي:

أ. صدق المقياس: اعتمد الباحث على طريقتين للتأكد من صدق مقياس تنظيم الذات .

١- الصدق الظاهري: وتم في خطوتين كما يلي.

* تم الاطلاع على بعض المقاييس والأطر النظرية التي استخدمت في قياس تنظيم الذات وبيان أبعاده ومنها:

- مراجعة مقياس " (Phillips and Power, 2014) التنظيم الانفعالي للمراقبين.

- مقياس (Hofmann & Kashdan, 2010)، ومقياس (Carey, Neal, & Collins, 2004) في تنظيم الذات وبعض مكوناته.

- ومراجعة بعض المقاييس التي أعدت باللغة العربية والدراسات السابقة للمتغير.

* عرض المقياس على المحكمين: للتأكد من دقة الصياغة وانتماء البنود وتعبيرها عن المكونات الفرعية؛ قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من

أساتذة علم النفس في بعض الجامعات المصرية^١؛ وتم تعديل بعض البنود دون الإخلال بالعدد الكلي لها.

٢- الصدق التمييزي: ويستخدم للتأكد من مدى قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعات التي يوجد بينها فروق في الأداء؛ حيث تمت المقارنة بين الربيع الأعلى (أعلى ٢٥% في الأداء على الاختبار) والربيع الأدنى (أقل ٢٥% في الأداء على الاختبار) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع المكونات الفرعية الستة وعلى الدرجة الكلية للاختبار كما هي مبينة في الجدول الآتي:

جدول (٣) يبين الفروق بين المجموعات الأعلى والأدنى في اختبار تنظيم الذات

م	المكونات	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	التخطيط	٣٥.٢٣	٢.٥٢	٢١.٢٦	٢.٢٣	٢٨.٩٣	٠.٠٠٠٠
٢	مراقبة الذات	٣٤.٦٧	٢.٣٨	٢٠.١	٣.٨٣	٢٢.٤٢	٠.٠٠٠٠
٣	تقييم الذات	٣٥.٧٥	٢.٣٧	٢١.٣٨	٢.٩٩	٢٦.١	٠.٠٠٠٠
٤	تعزيز	٣٦	٢.١٦	٢٢.٧٧	٢.٧٠	٢٦.٥٠	٠.٠٠٠٠

^١ يتقدم الباحث بالشكر لكل من أ.د/ حسن مسلم، أستاذ علم النفس بجامعة المنيا، وأ.د/ طريف شوقي محمد، أستاذ علم النفس بجامعة بني سويف، وأ.د/ عبد المنعم شحاتة، أستاذ علم النفس بجامعة المنوفية، وأ.د/ غادة عبد الغفار، أستاذ علم النفس بجامعة بني سويف، ود.د. السعيد عبد الصالحين أستاذ علم النفس المساعد بجامعة المنيا. على تفضلهم بتحكيم مقاييس البحث.

						الذات	
٠.٠٠٠٠	٢٦.٦٧	٣.٢٥	١٧.٥٦	٢.٥٣	٣٣.٤٤	ضبط المثيرات الخارجية	٥
٠.٠٠٠٠	٢٧.٩٣	٢.٩٥	٢١.١٥	١.٩١	٣٤.٩	ضبط الانفعالات	٦
٠.٠٠٠٠	٢٥.٦٧	١٤.٥٤	١٣٦.٠١	١٠.٣٤	٢٠٢.٣٣	الدرجة الكلية	٧

يتضح من الجدول السابق الصدق التمييزي للاختبار، حيث توجد فروق دالة

إحصائياً على جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات.

ب- ثبات مقياس تنظيم الذات:

١- الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب درجة ارتباط البند بالمكون

الفرعي الذي ينتمي إليه البند، واتضح وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين

كل بند ودرجة المكون الفرعي.

كما تم حساب درجة الارتباط بين كل مكون فرعي والدرجة الكلية للاختبار

واتضح أنها كلها ارتباطات دالة إحصائياً؛ حيث كانت قيمة معاملات الارتباط

كما يلي (٠.٧٩، ٠.٨١، ٠.٨٥، ٠.٥٩، ٠.٧٨، ٠.٧٦) تعبر على التوالي

عن ارتباط مكونات (التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات،

وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات) بالدرجة الكلية

لمقياس تنظيم الذات. وكلها ارتباطات دالة عند مستوى أعلى من ٠.٠٠٠١.

٢- ثبات "ألفا كرونباخ": كذلك تم حساب الثبات باستخدام معادلة " ألفا

كرونباخ" والجدول الآتي يبين ذلك

جدول (٤) يبين معاملات ثبات "ألفا" لاختبار تنظيم الذات

المكون	التخطيط	مراقبة الذات	تقييم الذات	تعزيز الذات	ضبط المثيرات الخارجية	ضبط الانفعالات	الدرجة الكلية
معامل الثبات	٠.٧٩	٠.٨٢	٠.٧٨	٠.٨٤	٠.٨٠	٠.٨٠	٠.٩٠

ويتضح من الجدول أن معاملات الثبات كلها مقبولة، وأن معامل ثبات

الدرجة الكلية للمقياس مرتفع.

ثانياً- مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت:

يتكون الاختبار من (٣٦) بنداً موزعة على أربعة مكونات فرعية هي (الإدارة

الفعالة لوقت الاستخدام، وتصنيف محتوى معلومات الإنترنت ونفده، واستثمار

المعلومات بكفاءة، والتوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة

الشخص)، بواقع تسعة بنود لكل مكون فرعي موزعة بشكل عشوائي منظم على

الاختبار، ويجب عنها على مقياس متدرج من خمس فئات تعبر عن مدى قيام

الشخص بالسوك هي (نادراً، وقليلًا، وإلى حد ما، وكثيرًا، ودائمًا). وتتضح

شروط الاختبار القياسية فيما يلي:

أ. صدق الاختبار.

١- الصدق الظاهري: اطلع الباحث على الدراسات السابقة وبعض الاختبارات التي اعتمد عليها الباحثون في قياس استخدام الإنترنت، حيث تمثلت في قياس الإدمان على الإنترنت. كذلك الاطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت استخدام الإنترنت سواء بالشكل الإيجابي أو السلبي مثل:

- مقياس إدمان الإنترنت "ليونج" (Young, 1996).

- مقياس استخدام الإنترنت "الكابلن" (Caplan, 2003).

- مقياس إدمان الإنترنت لدى المراهقين "البشرى إسماعيل" (أحمد، ٢٠٠٧).
ومن خلال الاطلاع على هذه المقاييس والبحوث السابقة، تم صياغة البنود الخاصة بالاختبار وعددها (٤٠) بندا. لقياس أربعة مكونات فرعية.

٢- صدق المحكمين: تم عرض الاختبار على مجموعة من أساتذة علم النفس في بعض الجامعات المصرية (وهم الأساتذة ذاتهم اللذين عرض عليهم اختبار تنظيم الذات الذي تم عرضه سابقاً) لرؤية مدى دقة صياغة البنود، وتعبيره عن المكون الفرعي الذي ينتمي إليه، واقتراح التعديلات اللازمة. ومن خلال ذلك تم التعديل في صياغة بعض البنود كما تم إلغاء أربعة بنود والإبقاء على (٣٦) بندا لقياس المكونات المنوط بها الاختبار.

٣- الصدق التمييزي: قام الباحث بالمقارنة بين الربيعي الأعلى (أعلى ٢٥ % من الاستجابات) والربيعي الأدنى (أقل ٢٥ % من الاستجابات) على المكونات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار وتتضح النتائج في الجدول الآتي:

جدول (٥) يبين الفروق بين المجموعات الأعلى والأدنى في اختبار الاستخدام الحكيم للإنترنت

م	المكونات	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الإدارة الفعالة لوقت الاستخدام	٣.٤٥	٢٩.٩٦	١٦.٦٥	١.٩٢	٢٢.٨٦	٠.٠٠٠
٢	تصنيف محتوى معلومات الإنترنت	٢.٢٥	٣٥.٢١	٢٠.٥٤	٢.٩٢	٢٧.٥٤	٠.٠٠٠
٣	استثمار المعلومات بكفاءة	٢.٨٧	٣٧.٤٤	٢٢.٨٨	٢.٦٧	٢٥.٧٦	٠.٠٠٠
٤	التوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة الشخص	٢.٦٠	٣٤.٣٥	١٧.٩٠	٢.٧٦	٣٠.١٦	٠.٠٠٠
٥	الدرجة الكلية	١٠.٧٩	١٢٩.٤٢	٨٤.٦٩	٨.٤٧	٢٢.٤٩	٠.٠٠٠

(مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت...) د. دياب بدوى سعيد

يتبين من الجدول السابق الصدق التمييزي للاختبار، حيث توجد فروق دالة إحصائية على جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية للاختبار.

ب- ثبات مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت:

١- الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب درجة ارتباط البند بالمكون الفرعي الذي ينتمي إليه البند، واتضح وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين كل بند ودرجة المكون الفرعي.

كما تم حساب درجة الارتباط بين كل مكون فرعي والدرجة الكلية للاختبار وتبين أنها ارتباطات دالة إحصائية؛ حيث كانت قيمة معاملات الارتباط بين كل مكون والدرجة الكلية على التوالي كما يلي (٠.٨٠، ٠.٨١، ٠.٧٠، ٠.٧٤) للمكونات: الإدارة الفعالة لوقت الاستخدام، وتصنيف محتوى معلومات الإنترنت ونقده، واستثمار المعلومات بكفاءة، والتوافق بين وقت استخدام الإنترنت ومتطلبات حياة الشخص. وكلها ارتباطات دالة إحصائية عند مستوى أعلى من ٠.٠٠٠١.

٢- ثبات "ألفا كرونباخ": كذلك تم حساب الثبات باستخدام معادلة " ألفا

كرونباخ" والجدول الآتي يبين ذلك

جدول (٦) يبين معاملات ثبات "ألفا" لاختبار الاستخدام الحكيم للإنترنت

المكون	الإدارة	تصنيف	واستثمار	والتوافق	الدرجة
معامل الثبات	٠.٧١	٠.٧٨	٠.٧٤	٠.٨٠	٠.٨٥
الفعالة	لوقت	معلومات	بكفاءة	بين وقت	الكلية
الاستخدام	الاستخدام	الإنترنت	الإنترنت	استخدام	الإنترنت
		ونقده		ومتطلبات	ومتطلبات
				حياة	حياة
				الشخص	الشخص

يتبين من الجدول أن معاملات الثبات كلها مقبولة سواء المكونات الفرعية أو الدرجة الكلية للاختبار.

إجراءات تطبيق الأدوات. تم تطبيق الأدوات على عينة البحث داخل قاعات المحاضرات وبمساعدة بعض الزملاء المختصين في علم النفس^٢ عبر عدة جلسات فردية وجماعية كما كان متاحا. وتراوحت فترة التطبيق في الجلسة الواحدة من (٥٠ - ٦٠) دقيقة تقريبا.

المعالجة الإحصائية للبيانات. اعتمد الباحث على استخدام بعض الإحصاءات الوصفية مثل المتوسط والانحراف المعياري. كما تم استخدام

^٢ يتوجه الباحث بالشكر للدكتور عاطف جمعة عبدالله مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة بني سويف على مساعدته للباحث في تطبيق الأدوات.

(مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت...) د. دياب بدوى سعيد

معاملات ارتباط بيرسون للإجابة عن التساؤل الأول للبحث، ومعامل الانحدار الخطي المتعدد للإجابة عن التساؤل الثاني للبحث، وذلك من خلال تطبيقات البرنامج الإحصائي SPSS.

النتائج ومناقشتها:

أولاً - نتائج الفرض الأول: وينص على وجود ارتباط دال بين تنظيم الذات (ومكوناته الفرعية) وبين الاستخدام الحكيم للإنترنت. وتوضح هذه الارتباطات في الجدول الآتي:

جدول (٧) يبين الارتباطات بين تنظيم الذات والاستخدام الحكيم للإنترنت

تنظيم الذات ومكوناته	درجة الارتباط باستخدام الحكيم للإنترنت	مستوى الدلالة
التخطيط	٠.٦٠٢	٠.٠٠٠٠
مراقبة الذات	٠.٤٩٤	٠.٠٠٠٠
تقييم الذات	٠.٦٤٤	٠.٠٠٠٠
تعزير الذات	٠.٤٢٣	٠.٠٠٠٠
ضبط المثيرات الخارجية	٠.٦٢٥	٠.٠٠٠٠
ضبط الانفعالات	٠.٥١٦	٠.٠٠٠٠
الدرجة الكلية	٠.٧٤٥	٠.٠٠٠٠

يتضح من الجدول وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين تنظيم الذات ومكوناته الفرعية، والاستخدام الحكيم للإنترنت، ويلاحظ أن ارتباطات المكونات

الفرعية لتنظيم الذات كلها ارتباطات متوسطة ولكنها دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، في حين تتضح قوة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لاختبار تنظيم الذات ودرجة الاستخدام الحكيم للإنترنت، حيث بلغت نسبة معامل الارتباط ٠.٧٤ بمستوى دال إحصائياً.

ويتبين أن أعلى معاملات الارتباط تمثلت بين مكون تقييم الذات والاستخدام الحكيم للإنترنت، يليه في ذلك مكون ضبط المثيرات الخارجية، ثم التخطيط لإنجاز الأهداف، وهو ما يشير إلى أهمية تقييم الشخص لذاته باستمرار وتحديد أوجه الصواب والخطأ في سلوكه، وبعض القصور الذي يتضح في شخصيته ومحاولة تعديل هذه الأوجه من القصور. كما يتبين ضرورة عناية الفرد بمحاولة ضبط مثيرات البيئة الخارجية التي من شأنها إعاقة أدائه للمهام المختلفة والتحكم فيها، بالإضافة إلى أهمية عملية تحديد الأهداف والتخطيط لها وتنظيم الوقت لتنفيذ المهام الشخصية والعملية التي يقوم بها الطالب الجامعي حتى ينجز أعماله أسرع، وهذه الارتباطات الثلاثة بمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت هي الأقوى، يليها في ذلك باقي المكونات الفرعية لمتغير تنظيم الذات. وتتفق هذه النتائج مع استنتاجات بعض البحوث السابقة التي اهتمت بإدارة الوقت وعمليات ضبط الذات في علاقتها باستخدام الإنترنت؛ حيث بينت دراسة (Sharefe, Aman & Tabarraie, 2014) أن إدمان الإنترنت يرتبط بتجاهل الفرد للمسؤوليات الخاصة بالأسرة والعمل والأصدقاء، وهو ما يعني ضعف مهارة التخطيط لديهم، وانخفاض التقييم المستمر للذات. كما أظهر بحث (صبره، ٢٠٠٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على شبكة الإنترنت واضطراب

قيم الوقت، والعمل، والمسؤولية الأسرية. وأظهرت دراسة (ليله، ٢٠١٣) أن منخفضي استخدام الإنترنت أكثر قدرة على مهارة إدارة الوقت والتحكم فيه. كما أظهرت نتائج هذا الفرض أنه يوجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين عمليات تنظيم الانفعالات والاستخدام الحكيم للإنترنت، وهو ما يتفق مع دراسة (Chou, Ko, & Kaufman, 2015) التي وجدت علاقة سلبية دالة بين استراتيجيات ضبط الذات وإدمان الإنترنت، ويتفق مع دراسة (يوسف، ٢٠١٦) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدارة الذات والإدمان على الإنترنت. كما تتفق مع نتائج دراسات كل من (السعيدين، ٢٠١٨؛ وغالمي، ٢٠٢٠، والشلاقي، ٢٠٢٠) والتي أثبتت الارتباط بين سوء استخدام الإنترنت ومشكلاته، وبين عمليات إدارة الوقت، والتوجيه الذاتي، وتنظيم الذات، وضبط الذات. كما أثبتت بعض البحوث أن غير المدمنين على الإنترنت ارتفعت لديهم عمليات التقييم الذاتي عن المدمنين عليه (Cho, Kim, Lee, & Kim, 2008). وأن الانخفاض في تنظيم الذات مؤشر قوي على وجود مشكلات استخدام الإنترنت (Di, Gong, Shi, Ahmed, & Nandi, 2019).

وبالتالي فقد تحقق الفرض الأول في وجود علاقة ارتباطية دالة بين تنظيم الذات والاستخدام الحكيم للإنترنت؛ وهو ما يظهر أن استخدام الطالب الجامعي للتخطيط وتحديد أهدافه جيدا من المواقع المختلفة ومن أفعاله بصورة عامة، واستخدامه لاستراتيجيات المراقبة الذاتية والتقييم المستمر لسلوكياته، وما يقوم به أثناء تصفحه لمواقع الإنترنت لتحقيق أهدافه فكل هذا يجعله يتحكم في سلوكه واستخدامه والاستفادة القصوى من شبكة الإنترنت. كما أنه على الفرد ممارسة

عمليات ضبط المثيرات الخارجية في البيئة المحيطة، وضبط انفعالاته وصراعاته، والتعامل مع الضغوط بكفاءة والذي من شأنه يساعده على مواجهة ذاته ومواجهة المجتمع بدلاً من الهروب عبر مواقع الإنترنت المتعددة. ووفقاً لهذه النتيجة فإنها توجي بإمكانية التحقق من الفرض الثاني للبحث.

ثانياً- نتائج الفرض الثاني: ويشير إلى إمكانية التنبؤ بمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال مكونات تنظيم الذات. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار الخطي المتعدد والتي تظهر نتائجه فيما يأتي:

جدول (٨) نتائج الانحدار الخطي المتعدد لمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت في

ضوء تنظيم الذات

نموذج الانحدار	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	تقدير الخطأ المعياري
الكلي	٠.٧٥٧	٠.٥٧٣	٠.٥٥٩	١١.٧١

وينضح من الجدول أن مكونات تنظيم الذات مجتمعة من الممكن أن تفسر ٥٧ % من التباين في الاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة البحث، وتظهر مدى دلالة هذا النموذج في الجدول (٩).

جدول (٩) نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي المتعدد لمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت على متغير تنظيم الذات

الدالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠٠٠٠	٤١.٣٥٩	٥٦٦٦.٥٥	٦	٣٣٩٩٩.٢٧	الانحدار
		١٣٧.٠١	١٨٥	٢٥٣٤٦.٣٥	البواقي
			١٩١	٥٩٣٤٥.٦٢	الكلي

ويتبين من الجدول أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى أعلى من ٠.٠٠١، وهو ما يشير إلى إمكانية المتغيرات المستقلة (مكونات تنظيم الذات) على التنبؤ بمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت.

وقد قام الباحث باستخراج انحدار متغير الاستخدام الحكيم للإنترنت على كل مكون فرعي من مكونات تنظيم الذات والتي تتضح في الجدول الآتي.

جدول (١٠) نتائج تحليل انحدار متغير الاستخدام الحكيم للإنترنت على كل

مكون فرعي من مكونات تنظيم الذات

الدالة	قيمة (ت)	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	المتغيرات المستقلة
٠.٠٠٠١	٣.٣٩		٦.١٧	٢٠.٩١	ثابت الانحدار
٠.٠٠٠٧	٢.٧١	٠.١٨	٠.٢١	٠.٥٧	التخطيط
٠.٠٠١٦	٢.٤٤	٠.١٤	٠.١٧	٠.٤٣	مراقبة الذات
٠.٠٠٠٢	٣.١٣	٠.٢٣	٠.٢٣	٠.٧١	تقييم الذات

(مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت...) د. دياب بدوي سعيد

٠.٠١٣	٢.٥٠	٠.١٤	٠.١٨	٠.٤٦	تعزيز الذات
٠.٠٠٠	٤.١٧	٠.٢٧	٠.١٨	٠.٧٦	ضبط المثيرات الخارجية
٠.٤٤	٠.٧٨	٠.٠٥	٠.٢٠	٠.١٦	ضبط الانفعالات

ويتضح من الجداول السابقة إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال تنظيم الذات حيث تبين دلالة معامل الانحدار بمستوى إحصائي مرتفع، وقدرة متغير تنظيم الذات على تفسير نسبة ٥٧% من التباين الكلي للاستخدام الحكيم للإنترنت، وهو ما يشير إلى أهمية متغير تنظيم الذات في هذا الاتجاه، ويتفق مع دراسة (محمد، ٢٠٠٨) التي أظهرت أن منخفضي تنظيم الذات أكثر إدماناً للإنترنت من مرتفعي تنظيم الذات، كما تتفق مع بحوث (Özsoy, Güneş, Güneş, & Kırbaşlar, 2014; Li, Luo, Zhang, & Sarathy, 2018, Di, Gong, Shi, Ahmed, & Nandi, 2019)

كما يتبين من النتائج إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال المكونات الفرعية لتنظيم الذات ما عدا مكون تنظيم الانفعالات. وكانت المكونات التي يمكنها التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت على التوالي وفقاً لقوة معامل الانحدار ومستوى الدلالة كما يلي:

"ضبط المثيرات الخارجية، وتقييم الذات، والتخطيط لإنجاز الأهداف، وتعزيز الذات، ثم مراقبة الذات"، وهو ما يشير إلى أهمية هذه المكونات مجتمعة في تحديد مستوى الاستخدام الجيد والمناسب للإنترنت ومواقفه المختلفة والتعامل مع شبكة الإنترنت بالحكمة المطلوبة.

- فمهاره الطالب الجامعي في التعامل مع المثيرات الخارجية التي تحدث في المحيط الاجتماعي وكيفية ضبطه لهذه المثيرات والتعامل معها بكفاءة؛ بحيث لا تؤثر في أدائه وما قد خطط له من شأنه أن يجعل الطالب أكثر تحكما فيما يحدث حوله؛ وبالتالي فيما يظهر أمامه من مغريات على الإنترنت؛ حيث أشارت دراسات عدة إلى أن الفرد أحيانا يلجأ إلى مواقع الإنترنت ويفرط في استخدامها هروبا من الواقع ومن مواجهة الظروف المحيطة التي لا يستطيع التعامل معها (أحمد، ٢٠٠٧؛ Witte, Frank & Lester, 2007). كما يشير تقييم الذات إلى مقدرة الطالب على تقييم نفسه باستمرار وتحديد أوجه الصواب والخطأ في سلوكه، والحكم على مدى مناسبة النتائج التي يتوصل إليها، وكل هذا يفيد الطالب ويدعمه في الاستخدام الإيجابي لمواقع الإنترنت المتعددة التي يتعامل معها، ويحاول أن يحقق أهدافه من خلالها، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة الكفاءة الشخصية لدى الطالب الجامعي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة (Cho, Kim, Lee, & Kim, 2008) والتي أوضح أن المدمنين على استخدام الإنترنت أقل مهارة في تقييم الذات عن غير المدمنين. وقد أشارت "الشورجي" (٢٠٠٥) إلى أن الأطفال المدمنين على مواقع الإنترنت تتخفف لديهم الكفاءة الشخصية، والقدرة على ضبط الذات، وقد بين بعض الباحثين أن من مظاهر سوء استخدام الإنترنت لدى الإنسان أن يصبح مغيب الوعي، وفاقد للإحساس بالواقع زمانيا ومكانيا، وأحيانا فاقد للإحساس بالبشر من حوله (Orzack & Orzack, 1999) وهو ما قد يعبر عن عدم قدرتهم على مراقبة ذواتهم وتقييمها باستمرار مما يجعلهم يفقدون الوعي بما يقومون به وما يحققونه. وأثبتت دراسة "الشلاقي" (٢٠٢٠) أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الشباب

(مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت...) د. دياب بدوى سعيد

يستغرق وقتاً طويلاً جداً، ويتخلل معظم فترات اليوم، ويتم في الأماكن الخاصة والعامّة. وهو ما يوحي بعدم قدرة الشاب على التحكم في وقت استخدام هذه المواقع وعدم مراقبته لذاته أو تقييم سلوكياته التي يقوم بها عند استخدامه لشبكات الإنترنت المتنوعة، وبالتالي يضيع منه الكثير من الوقت.

كما أن مهارة الطالب الجامعي في التخطيط لأهدافه ومهامه قبل الشروع في إنجازها من المتغيرات المهمة التي يمكنها التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت؛ فعندما يخطط الطالب لما يحتاجه من مواقع الإنترنت وكيف سيحصل عليه، فهذا من شأنه أن يجعله مستفيداً بشكل إيجابي من هذه المواقع بأقل مجهود وفي أقصر مدة ممكنة ولا تشغله بعض الاستخدامات الأخرى غير المفيدة أحياناً مثل اللعب أو التواصل أو مشاهدة بعض الأفلام والمسلسلات التي تجعله يهدر وقته ولا يستفيد منه شيئاً، وهذا ما ذكره أيضاً "أورزك، وأورزك" (Orzack & Orzack, 1999)، وظهر أيضاً في بحث (Nalwa & Andnd, 2003)؛ حيث أشاروا إلى أن مسيء استخدام الإنترنت لديهم رغبة ملحة وأحياناً قهرية لقضاء فترات طويلة على الإنترنت وتصفح مواقع جديدة دون هدف محدد، فهم يعانون من انخفاض مهارة إدارة الوقت. كما تتفق هذه النتائج مع بحوث عديدة مثل (السعيدين، ٢٠١٨؛ Özsoy-Güneş, Güneş, & Kirbaşlar, 2014).

يلاحظ أيضاً من نتائج البحث أن مكون تعزيز الذات، والذي يشير إلى مهارة الطالب والطالبة الجامعية في تدعيم ذاته شخصياً ومكافئتها على السلوكيات الإيجابية التي يقوم بها، ومعاقبته أيضاً بالطريقة المناسبة عن ارتكاب الأخطاء في حق الذات والآخرين، يمكن التنبؤ من خلاله بالاستخدام الحكيم للإنترنت؛

فهذه المهارة تحث الطالب على تعزيز ذاته عند تحقيق الاستفادة القصوى والإيجابية من مواقع الإنترنت، وكذلك عقابها عند الاستخدام السلبي وغير المناسب لهذه المواقع. كما يأتي المكون الأخير الذي يمكنه التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت وهو مكون مراقبة الذات بمستوى دلالة ٠.٠٢ تقريباً، والذي يوحي بأهمية ملاحظة الفرد لسلوكياته، ومراعاة مدى رضا الآخرين أو عدم رضاهم عن أفعاله، وتعديلها في الاتجاه المرغوب لتحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والذي من شأنه أن يجعلنا نتنبأ باستخدامه الحكيم لمواقع الإنترنت، وهو ما يتفق مع بحث (LaRose, 2015) الذي أشار إلى أن الاستخدام غير المناسب للإنترنت يرتبط ويعبر عن الضعف الواضح في مهارات ملاحظة الذات، وردود الأفعال الذاتية المنخفضة. ويتفق مع بحث (Orzack & Orzack, 1999) من حيث ضعف الإحساس بالواقع والآخرين لدى الأفراد اللذين يسيئون استخدام مواقع الإنترنت.

ومما سبق تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال تنظيم الذات لدى الطلاب الجامعيين، وكذلك من خلال معظم مكوناته الفرعية. وهو ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة مثل بحث (Robert, Parviz, Niloofar. Mohammad, Carolyn, & Matthew, 2003; Baumeister and Vohs, 2003; Zhila & Misagh, 2018; Li, Luo, Zhang, & Sarathy, 2018; Di, Gong, Shi, Ahmed, & Nandi, 2019)، ومع بحث (محمد، ٢٠٠٨، والسعيدين، ٢٠١٨؛ وغالمي، ٢٠٢٠، والشلاقي، ٢٠٢٠) والتي بينت أن الانخفاض في تنظيم الذات ومكوناته الفرعية يرتبط بارتفاع مشكلات استخدام الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي المتعددة.

وعلى الرغم من أن هذه المكونات جميعها يمكنها التنبؤ بمستوى دال إحصائياً بمتغير الاستخدام الحكيم للإنترنت إلا أنه يوجد مكون آخر لم تصل نسبة التنبؤ فيه إلى مستوى الدلالة وهو مكون تنظيم الانفعالات، وهذا المكون يشير إلى مقدرة الشخص ومهارته في ضبط انفعالاته الداخلية والتحكم فيها، وكيفية تعامله مع الضغوط الشخصية والاجتماعية التي يواجهها، وهو بهذه الطريقة يشير إلى طريقة تنظيم الفرد لانفعالاته الداخلية والذي من شأنه أن يؤثر في تعامله مع الآخرين المحيطين به. لكن لم تظهر النتائج الإحصائية قدرة هذا المكون على التنبؤ باستخدام مواقع الإنترنت، رغم وجود درجة الارتباط الدالة بين المتغيرين؛ وهو ما يدعونا إلى التأكد من هذا الأمر ببحوث أخرى، حيث أثبتت بعض الدراسات وجود العلاقة السلبية بين تنظيم الذات الانفعالي، والإدمان على الإنترنت، وأن تنظيم الذات الانفعالي يمكنه التنبؤ بمتغير الإدمان على مواقع الإنترنت (Mehmet, 2017). كما أشار "أحمد" (٢٠٠٧) إلى أن بعض الأفراد حين يواجهون مجموعة من الضغوط والمشكلات التي يفشلون في التعامل معها، يستخدمون الإنترنت بكثافة كبديل يجدون فيه الأمان والصدقة وعدم الصراع. ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أن العلاقة بين مكونات تنظيم الذات و متغير الاستخدام الحكيم للإنترنت من المحتمل ألا تكون علاقة ارتباطية فقط، فقد تكون علاقة تفاعلية بين المتغيرين والذي يؤدي إلى التأثير في سير حياة الطلاب الجامعيين في شتى المجالات، وهو ما يجب التأكد منه بإجراء بحوث أخرى في هذا المجال.

وبالتالي فإنه يمكن التنبؤ بالاستخدام الحكيم للإنترنت من خلال متغير تنظيم الذات ومكوناته الفرعية، وهو ما يدعونا إلى ضرورة الاهتمام بهذه المكونات وتمييزها لدى الطلاب والطالبات منذ حداثة أعمارهم، والذي من شأنه أن يرفع مستوى تعاملهم مع العديد من المتغيرات والمشكلات والمواقف التي يمرون بها، ومن ضمنها ضبط مستوى التعامل مع مواقع الإنترنت وتحديد كيفية الاستخدام المناسب له والاستفادة منه بالشكل الحكيم. ومن هنا فمن الضروري على المؤسسات التعليمية المختلفة سواء التعليم قبل الجامعي، أو التعليم الجامعي القيام بعمل برامج إرشادية نمائية لتنمية مهارات الطلاب وقدراتهم على تنظيم ذواتهم، وكذلك مهاراتهم على الاستخدام الحكيم للإنترنت والذي من شأنه أن يزيد مستوى الإيجابية في شخصياتهم.

وتشير هذه النتائج لدى الباحث مجموعة من التساؤلات البحثية مثل:

- علاقة تنظيم الذات ومكوناته الفرعية بالتوافق الشخصي والاجتماعي.
- إمكانية التنبؤ بالتوافق الشخصي والاجتماعي من خلال الاستخدام الحكيم للإنترنت.
- مدى ارتفاع مكونات تنظيم الذات والوعي بالذات عبر العمر.
- علاقة تنظيم الذات بمستوى التطرف الفكري لدى طلاب الجامعة.

المراجع

١. أحمد، بشرى إسماعيل. (٢٠٠٧). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع ٥٥، ٣٣-٩٦.
٢. بشير، خلود. (٢٠٠٦). التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل، مجلة دراسات موصلية، ع ١٤، ١٣١-١٦٠.
٣. الحوسني، ناصر سليمان. (٢٠١١). حول إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة نزوي، عمان.
٤. دردة، السعيد عبد الصالحين محمد. (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية، ١٨ (٣)، ٥٢٥-٥٣٢.
٥. رشوان، الشيماء. (٢٠١٣). إدمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسي - الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.
٦. رشوان، ربيع عبده. (٢٠٠٥). توجهات أهداف الإنجاز والمعتقدات الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية: جامعة جنوب الوادي.

٧. السعيدين، فريال سالم. (٢٠١٨). الإدمان على الانترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة العقبة، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.
٨. سليمان، نعمت كينان. (١٩٩٥). تنظيم وتفعيل الذات. بيروت: الدار العربية.
٩. الشلاقي، تركي بن ليلي. (٢٠٢٠). استخدامات الشباب السعودي لشبكات التواصل الاجتماعي: دراسة مطبقة على طلاب جامعة حائل. مجلة الدراسات التاريخية والاجتماعية. جامعة نواكشوط - كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ع٤٢، ٣٧٥ - ٤٠٥.
١٠. الشماس، عيسى. (٢٠٠٦). الشباب ومقاهي الإنترنت: طلبة السنة الأولى بجامعة دمشق نموذجاً. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٤(١)، ١ - ٣٦.
١١. الشورجي، نبيلة عباس. (٢٠٠٥). العزلة الاجتماعية لدى عينة من أطفال الكمبيوتر. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٥(٤٨)، ٣٤٩ - ٤٠٣.
١٢. صبره، أحمد عبدالله (٢٠٠٩). إدمان الإنترنت وعلاقته باضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة كفر الشيخ.

١٣. طعمه، أحمد محمود. (٢٠١١). تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة تكريت. العراق.
١٤. عبد السلام، أحمد خليفة. (٢٠١٣). تقييم فعالية برنامج لتنمية مهارات السلوك الحكيم لدى عينة من القادة الإداريين المصريين "دراسة تجريبية". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بني سويف.
١٥. عبد القادر، سليم عبد القادر. (٢٠١٦). تنظيم الذات وعلاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
١٦. عذب، حسام الدين. (٢٠٠١). إيمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة، ٢٤ - ٢٥ / ٣.
١٧. غالمي، عديلة. (٢٠٢٠). سمات شخصية مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٦٣)، ٧٧ - ٩٣.
١٨. فرج، طريف شوقي. (٢٠١٥). الاستخدام الحكيم للإنترنت. المجلس الأعلى للثقافة.
١٩. فرج، طريف شوقي. (٢٠٠٦). علم النفس والتنمية المعرفية المجتمعية. القاهرة: دار غريب.
٢٠. قطامي، يوسف محمود. (٢٠٠٥). نظريات التعلم والتعليم. عمان: دار الفكر للطباعة.

٢١. كردي، سميرة. (٢٠٠٩). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الإنترنت: دراسة وصفية مقارنة. مجلة دراسات نفسية، ١٩(١)، ١٢١-١٦٦.
٢٢. ليله، هند علي(٢٠١٣). الفروق بين نمطي الاستخدام المفرط للإنترنت في إدارة الوقت والبحث الحسي. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة المنيا.
٢٣. مجيد، أزهار محمد. (٢٠١٦). التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الأولى الجامعية/ كلية الآداب. مجلة الأستاذ، ٢(٢١٩)، ٤٠٩-٤٤٠.
٢٤. محمد، محمد صلاح.(٢٠٠٨). إدمان الإنترنت وعلاقته بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم.
٢٥. النفعي، مزيد.(٢٠٠٢). مقاهي الإنترنت والانحراف للجريمة: دراسة تطبيقية على مرتادي مقاهي الإنترنت في المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
٢٦. يوسف، مي موسى. (٢٠١٦). إدمان الانترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة: دراسة ارتباطية. مجلة الخدمة النفسية، مج(٩)، ٢٢١-٢٥٧.

27. Anwar, N. (2015). Internet addiction As a predictor of loneliness, self-esteem and satisfaction with life. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 12 (1), 72- 83.
28. Arvind, S. & Richa, S. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *J Family Med Prim Care*, 7, 147-51
29. Ayaz, M. F., & Karatas, K. (2016). Examining the Level of Internet Addiction of Adolescents in Terms of Various Variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 8(3), 238-244.
30. Bandura, A., (1977). “Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change”, *Psychological Review*, 84, 191- 215.
31. Bandura, A., (1991). Social Cognitive theory of Moral Thought and Action , In : *Handbook of Moral, Behavior and Development*, Kurtines, WM and. erwitzJ Vol.(1), Hillsdale, NJ : Erlbaum.
32. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive functioning of the self. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 197–217). New York: Guilford Press.
33. Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773–1801.

- 34.- Byun, S., Ruffini, C., & Mills, J. E. (2009). Internet addiction : Met synthesis of 1996 – 2006 Quantitative Research . *Cyber psychology behavior*, 12 , 203-207.
- 35.Cardak, M. (2013). Psychological will- being and internet addiction among university students. *The Turkish online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134- 141.
36. - Caplan, S.E.(2003).Preference for online social interaction a theory of problematic internet use and psychological well-being. *Communication Research*,30,625-648.
- 37.Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the selfregulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-60.
- 38.Cho,S. C., Kim,B., Lee, J. H., & Kim, E. H. (2008) Biogenetic temperament and charcter profiles and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in Korean adolescents with problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(6), 735- 737
- 39.-Chou.W , Ko.C & Kaufman.E (2015).Association of stress coping strategies with internet addiction in college students: the moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62 ,October 2015, 27 – 33.
- 40.Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- 41.Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* , 34-43

42. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York
43. Di, Z., Gong, X., Shi, J., Ahmed, H. O. A., & Nandi, A. K. (2019). Internet addiction disorder detection of Chinese college students using several personality questionnaire data and support vector machine. *Addictive Behaviors Reports*, 10, 1-9.
44. Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2015). The clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23.
45. Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), (pp. 497–512). New York: Guilford.
46. Han, D.H., Bolo, N., Daniels, M. A., Arenella, L., Hyoo, K. & Renshaw, P. F. (2011). Brain activity and desire for Internet Video game play, *Comprehensive Psychiatry*, 52, 88-95.
47. Johnson, C., Kevin, W., Yuet, L., Ming, T., & Chitat, C., (2018). Psychological Well-Being and Adolescents' Internet Addiction: A School-Based Cross-Sectional Study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35, 477–487.

48. Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (1989). Motivation and cognitive abilities: An integrative/aptitude-treatment interaction approach to skill acquisition. *Journal of Applied Psychology*, 74, 657-690.
49. Kenrick, D.T. (1999). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
50. Khalili, F.; Sharefe, L.; Aman, f.; Tabarraie, Y. (2014). Comparison of attitudes in normal and addicts internet users towards value in teens and youths. *Advanced In Bioresearch*, 5, 1, 127-130.
51. Kocovski & Endler. (2000). Cognitive Self-Regulation .*Social Anxiety and Depression*. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 379-394.
52. Korach, J., (2000), Self-regulatory strategies in an accounting principles course: Effects on student achievement. *the Midwestern Educational Research Association Chicago Illinors*. [www. crelive process](http://www.crelive.com).
53. Kuss DJ, Shorter GW, van Rooij AJ, van de Mheen D, & Griffiths MD. (2014). The Internet addiction components model and personality: establishing construct validity via a nomological network. *Computer and Human Behaviour*, 39, 312-321.
54. LaRose, R. (2015). The psychology of interactive media habits. In S. S. Sundar (Ed.), *The handbook for the psychology of communication technology* (pp. 365–383). New York, NY: Wiley.
55. Li, H., Luo, X, Zhang, J., & Sarathy, R. (2018). Self-control, organizational context, and rational choice in

- Internet abuses at work. *Information and Management*, 55(3), 358–367.
56. Lu, Y. & Daniel, T. (2018). Testing Longitudinal Relationships between Internet Addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Indicators Research*, 11, 1545–1562
57. Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York: Springer.
58. Magar, E. C. E., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 153-159.
59. Mehmet, A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 1, 66-78.
60. Nalwa, K. & Anand, A. (2003): Internet addiction in students: A case of Concern. *Cyberpsychology & behavior*, 8, 653-656.
61. Nishat. A. (2016). Internet addiction and subjective well-being of university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 787-794.
62. Orzack, M. & Orzack, D. (1999): treatment of Computer addiction with complex Co-morbid Psychiatric Disorders. *Cyber Psychology and Behavior*. 2.(5) 465-473.
63. Özsoy-Güneş, Z., Güneş, İ., & Kırbaşlar, M. (2014). Investigation of the Relationships between Educational

- Internet Use Self-efficacy Beliefs and Self-regulated Learning Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 708–713.
64. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129
65. Parviz, M., Niloofar, M., Mohammad, A., Zhila, K. & Misagh, P. (2018). Social Anxiety and Benign and Toxic Online Self-Disclosures An Investigation Into the Role of Rejection Sensitivity, Self-Regulation, and Internet Addiction in College Students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(8), 598-605.
66. Robert, I., Carolyn, A. & Matthew, S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?. *Media Psychology*, 5, 225–253.
67. Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association*, 10(2), 227–232.
68. Sebens, R., Orosova, O., & Benka J. (2013). Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic Internet use among first year university students?. *PsychNology Journal*, 11(3), 235 – 249.
69. Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.

70. Vohs, K. D., & Baumeister, R.F.(2004). Understanding self- regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs(Eds.), Handbook of self- regulation: Research, theory, and applications. New York: The Guilford Press.
71. Wang, L., lu, J., Bai, Y., Kong, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, 21(1): 62–69
72. Wang, L., Yuen, M. & Slaney, R. (2009). Perfectionism depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counselling psychologist*, 37(2), 249- 274.
73. Wi dyanto , L. & Mcurran , M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test . *cyber psychology & Behavior* , 7 (4), 443-450
74. Witte , S . E. , Frank , M. & Lester , D. (2007) . Shyness , Internet use and personality . *cyber psychology & Behavior*.10 , (5) , 9-17
75. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
76. Young, K.S. (1998). *Caught in the Net*. New York, NY:John Wiley & Sons, Inc.
77. Young , K . S . & Rodgers , R.C. (1998). The relationship Between depression and internet addiction . *cyber psychology & Behavior* , 1 (1) 25-28.

Components of Self-regulation which predict wise use of the Internet among a sample of university students

Abstract

The current research aims to examine the possibility of predicting the wise use of the Internet through self-regulation among a sample of university students. The research sample consisted of (n = 192) males and females, whose ages range between (17: 24), with average age being (19.8), SD= (1.37). They applied a self-regulation test, and a wise use of the Internet test, prepared by the researcher. The results showed that there is a correlation between self-regulation and the wise use of the Internet. They showed that self-regulation significantly predicted the wise use of the Internet. The results also showed that sub-components of self-regulation "controlling external stimuli, self-evaluation, planning to accomplish goals, self-reinforcement, and self-monitoring" can predict the wise use of the Internet among university students, while the wise use of the Internet cannot be predicted through Emotion-control component.

Key words: Self-regulation - Wise use of the Internet