



The Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Digital Addiction and Identity Formation Among Adolescents

Asmaa Amhimmid Younus *

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Bani Waleed University,
Libya

دور التنظيم الانفعالي في العلاقة بين الإدمان الرقمي وبناء الهوية لدى المراهقين

اسماء امحمد يونس *

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: asmamosbah@bwu.edu.ly

Received: November 28, 2025

Accepted: February 26, 2026

Published: March 12, 2026

Abstract:

This study aims to analyze the relationship between digital addiction and emotional development during adolescence, highlighting the psychological and social implications of excessive digital use. Digital addiction is defined as a compulsive reliance on the digital environment, leading to emotional imbalances, impaired emotion regulation, affected self-esteem, and difficulties in forming a balanced psychological identity. The research examines various factors influencing digital addiction, including personal traits like anxiety and the need for social acceptance, as well as environmental factors such as parental supervision and digital accessibility. Theoretical findings indicate that digital addiction results in multifaceted impacts on emotional growth, including heightened levels of stress and anxiety, diminished empathy and emotional understanding of others, reduced social problem-solving skills, and a decline in the quality of real-world interpersonal relationships. The study concludes with a set of recommendations aimed at promoting digital literacy and emotional resilience among adolescents to mitigate the negative effects of the digital age on their psychological well-being.

Keywords: Digital Addiction, Emotional Development, Adolescence, Emotion Regulation, Psychological Identity.

المخلص

تسعى هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي في مرحلة المراهقة، مع تسليط الضوء على الانعكاسات النفسية والاجتماعية المترتبة على الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية. يُعرف الإدمان الرقمي بأنه الاعتماد القهري على البيئة الرقمية، مما يؤدي إلى اضطراب التوازن الانفعالي، وضعف القدرة على تنظيم المشاعر، وتأثر تقدير الذات، وصعوبة بناء هوية نفسية متوازنة. يتناول البحث العوامل المتعددة المؤثرة في الإدمان الرقمي، بما في ذلك السمات الشخصية مثل القلق والحاجة للقبول الاجتماعي، بالإضافة إلى العوامل البيئية مثل الرقابة الأسرية ومدى توفر الأجهزة الرقمية. وتشير النتائج النظرية إلى أن الإدمان الرقمي يؤدي إلى تأثيرات متباينة على النمو الانفعالي، تشمل ارتفاع مستويات

التوتر والقلق، وتراجع مهارات التعاطف والفهم العاطفي للآخرين، وانخفاض القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وتدهور جودة العلاقات الواقعية بين الأفراد. وتلخص الدراسة إلى تقديم مجموعة من التوصيات الرامية إلى تعزيز الوعي الرقمي والمرونة الانفعالية لدى المراهقين للحد من الآثار السلبية للعصر الرقمي على سلامتهم النفسية.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي، النمو الانفعالي، المراهقة، تنظيم المشاعر، الهوية النفسية.

المقدمة

شهد العالم خلال العقدین الأخيرین تحولاً جذرياً في أنماط التواصل والتفاعل الاجتماعي نتيجة الثورة الرقمية وانتشار الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي؛ حيث أضحت الفضاء الرقمي جزءاً لا يتجزأ من النسيج اليومي للمجتمعات، لا سيما لدى فئة المراهقين الذين يُعدون الأكثر انخراطاً في هذه البيئة والأسرع تأثراً بمتغيراتها. وتؤكد الدراسات المعاصرة تزايد معدلات الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية، مما أدى إلى بروز ظاهرة "الإدمان الرقمي" بوصفها تحدياً نفسياً واجتماعياً يعيق توافق الفرد وتطوره الطبيعي. (Hanish, 2025)

ويُقصد بالإدمان الرقمي ذلك الاستخدام القهري المتكرر للتقنيات التقنية، بما يتجاوز الحدود الوظيفية ويؤدي إلى اضطرابات ملموسة في مجالات الحياة الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية. وقد ارتبط هذا النمط السلوكي بأعراض انسحابية واضحة، تشمل القلق والتوتر عند الانقطاع عن الشبكة، فضلاً عن تدهور مستويات التركيز والوظائف التنفيذية. (Ibrahem, 2025) وفي السياق الليبي، تشير الأبحاث إلى أن التنشئة الاجتماعية في عصر الوسائط الرقمية بدأت تأخذ منحىً يعزز الارتباط بالفضاء الافتراضي على حساب التفاعلات الواقعية، مما يفرض تحديات جديدة أمام المؤسسات التربوية والأسرة. (Hasan, 2026) تتزامن هذه التحولات الرقمية مع مرحلة المراهقة، وهي فترة نمائية حرجية تتسم بسعي الفرد نحو "تكوين الهوية مقابل اضطراب الدور" وفق أطروحات إريك إريكسون. (Erikson) فبينما يرى جان بياجيه (Piaget) أن المراهق يبلغ مرحلة التفكير الصوري التي توسع آفاق إدراكه، فإن الانغماس المفرط في البيئة الرقمية قد يعيق هذا التطور عبر خلق فجوة بين الهوية الواقعية والهوية الافتراضية، مما يؤدي إلى بروز مشكلات سلوكية مثل التمر الإلكتروني الذي يؤثر سلباً في المشاركة الاجتماعية للمراهقين. (Benosman, 2025).

ويُعد النمو الانفعالي المحور الأساس لبناء الشخصية المتزنة، إذ يتضمن القدرة على تنظيم المشاعر وإدارتها بصورة تحقق التكيف النفسي. إلا أن الإدمان الرقمي يعمل على تشويه هذا المسار؛ حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بظهور اضطرابات النوم وتزايد مستويات القلق الاجتماعي لدى طلاب المؤسسات التعليمية. (Misbah, 2026). كما أن اللجوء للبيئة الرقمية كآلية للهروب من ضغوط الواقع التعليمي أو الاجتماعي قد يضعف مهارات الضبط الانفعالي، مما يجعل المراهق عرضة للتقلبات المزاجية الحادة. (Abdalahdi, 2026).

ومن منظور نظري، يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء "نظرية التعلم الاجتماعي" لألبرت باندورا (Bandura)، حيث توفر البيئة الرقمية نماذج سلوكية وانفعالية مكثفة قد تنسم أحياناً بالسطحية أو المبالغية. كما تسهم الأفكار المعرفية المرتبطة بـ "الخوف من فوات الأحداث (FOMO)" في ترسيخ التعلق القهري بالتقنية. وفي هذا الصدد، يبرز دور التحول الرقمي ليس فقط كمصدر للمخاطر، بل كأداة تتطلب إدارة واعية لتعزيز كفاءة الممارسة المهنية للأخصائيين الاجتماعيين في المدارس لمواجهة هذه الانعكاسات. (Amhmmid, 2025).

إن دراسة الإدمان الرقمي وانعكاساته على النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة تكتسب أهمية خاصة في ظل التحولات الاجتماعية المتسارعة التي تمس بنية الشخصية وآليات التكيف النفسي. (Hasan, 2026) ومن هنا، تبرز الحاجة إلى فهم شمولي يربط بين البعد النفسي للفرد والضغوط البيئية والتعليمية التي قد تدفع المراهق نحو الانغماس الرقمي كبديل عن التفاعل الوجيه المثمر. (Almanqoush, 2025) وعليه،

فإن هذه الدراسة لا تقتصر على كونها بحثاً في ظاهرة تقنية، بل هي مدخل لفهم تحولات أعمق تمس التوازن الانفعالي والصحة النفسية للجيل الصاعد في العصر الرقمي.

مشكلة الدراسة

أفرزت التحولات الرقمية المتسارعة واقعاً جديداً أصبح فيه الفضاء الإلكتروني جزءاً مركزياً من حياة المراهقين اليومية، ليس فقط بوصفه وسيلة للترفيه، بل بوصفه مجالاً للتفاعل الاجتماعي وبناء الهوية والتعبير عن الذات. ومع تزايد معدلات الاستخدام، برزت ظاهرة الإدمان الرقمي باعتبارها نمطاً سلوكياً يتسم بالاستغراق المفرط، وفقدان القدرة على التحكم في مدة الاستخدام، والشعور بالضيق أو التوتر عند الانقطاع، بما يعكس سلباً على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد.

وتكمن الإشكالية في أن مرحلة المراهقة تمثل فترة نمائية حرجة تتشكل فيها الهوية وتترسخ فيها أنماط تنظيم الانفعال، حيث يرى إريك إريكسون أن المراهق يواجه صراع الهوية مقابل غموض الدور، وهو صراع يتطلب تفاعلاً اجتماعياً واقعياً وخبرات مباشرة تساعد على تحقيق التكامل النفسي. غير أن انتقال جزء كبير من تفاعلات المراهق إلى البيئة الرقمية قد يغير طبيعة هذه الخبرات، ويؤثر في مسار النمو الانفعالي (الشربيني، 2018).

كما تشير الأدبيات النمائية المستندة إلى نظرية التعلم الاجتماعي عند ألبرت باندورا إلى أن السلوك والانفعال يُكتسبان من خلال النمذجة والملاحظة، وهو ما يطرح تساؤلات جوهرية حول طبيعة النماذج الانفعالية التي يتعرض لها المراهق عبر الوسائط الرقمية، ومدى إسهامها في تعزيز أنماط انفعالية غير متوازنة. ورغم تزايد الدراسات حول الاستخدام الرقمي، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات العربية التي تتناول العلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي من منظور نمائي تكاملي، خاصة في السياقات الاجتماعية التي تشهد تحولات ثقافية متسارعة.

وعليه، تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي لدى المراهقين، وتحليل انعكاسات الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية على تنظيم الانفعالات، وتقدير الذات، وبناء الهوية، في ضوء الأطر النظرية لعلم نفس النمو. ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: **ما انعكاسات الإدمان الرقمي على مسار النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة في ضوء النظريات النمائية المعاصرة؟**

مبررات الدراسة

1. تزايد مؤشرات الاضطرابات الانفعالية: تشير الملاحظات الميدانية إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر وضعف مهارات تنظيم الانفعالات لدى بعض المراهقين، مما يستدعي بحث العلاقة بين هذه المؤشرات والاستخدام الرقمي المفرط.
2. أهمية الوقاية المبكرة: إن فهم الانعكاسات النمائية للإدمان الرقمي يسهم بفاعلية في تصميم برامج إرشادية ووقائية تستهدف تعزيز التوازن النفسي والانفعالي لدى المراهقين.
3. تعزيز التربية الرقمية الواعية: توفر نتائج الدراسة أساساً علمياً يمكن أن تستند إليه المؤسسات التربوية والأسر في وضع ضوابط إرشادية تحقق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا ومتطلبات النمو السليم.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والنظرية في إطار علم نفس النمو، ويمكن تحديدها فيما يأتي:

1. تحليل مفهوم الإدمان الرقمي وتحديد خصائصه السلوكية والنفسية لدى فئة المراهقين.
2. تحديد خصائص النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة من حيث تنظيم الانفعالات، وتقدير الذات، وبناء الهوية.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي لدى المراهقين في ضوء النظريات النمائية.

4. تفسير انعكاسات الاستخدام الرقمي المفرط على بعض مؤشرات النمو الانفعالي مثل القلق، والاكتئاب، وضعف الضبط الانفعالي.

5. اقتراح توصيات تربوية وإرشادية تسهم في الحد من الآثار السلبية للإدمان الرقمي وتعزيز النمو الانفعالي السليم.

أهمية الدراسة أولاً: الأهمية النظرية

1. تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العربية في مجال علم نفس النمو من خلال الربط بين ظاهرة رقمية معاصرة ومسار النمو الانفعالي.

2. تقدم قراءة تحليلية تكاملية تجمع بين عدة أطر نظرية نمائية، مما يعزز الفهم العلمي للعلاقة بين التكنولوجيا والنمو النفسي.

3. تفتح المجال أمام دراسات ميدانية مستقبلية تختبر الفروض النظرية المطروحة حول تأثير الرقمنة على بنية الشخصية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. تزويد المرشدين النفسيين والتربويين بمؤشرات تساعد في اكتشاف مظاهر الإدمان الرقمي وآثاره الانفعالية مبكراً.

2. دعم صانعي القرار التربوي في وضع برامج توعية وإرشاد رقمي موجهة للمراهقين وأسره.

3. الإسهام في تصميم برامج وقائية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الانفعال والذكاء الانفعالي لدى المراهقين.

مفاهيم الدراسة

تستند الدراسة إلى مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تشكل الإطار المرجعي للتحليل، ويتم تحديدها إجرائياً ونظرياً على النحو الآتي:

أولاً: الإدمان الرقمي

يشير الإدمان الرقمي إلى الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتقنيات الرقمية (كالهواتف الذكية، الإنترنت، وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية) بصورة تؤدي إلى ظهور أعراض سلوكية ونفسية تشبه أنماط الإدمان السلوكي، مثل الانشغال الدائم، وفقدان السيطرة، والتحمل، وأعراض الانسحاب النفسي عند التوقف (سعيد، 2020). ويرتبط المفهوم في الأدبيات الحديثة بما يُعرف باضطراب استخدام الإنترنت، الذي تناولته الجمعية الأمريكية للطب النفسي ضمن الاضطرابات المقترحة للدراسة في الدليل التشخيصي الخامس.

ثانياً: النمو الانفعالي

هو العملية النمائية التي يكتسب من خلالها الفرد القدرة على فهم انفعالاته، وتنظيمها، والتعبير عنها بصورة متوازنة، وبناء استجابات انفعالية ملائمة للمواقف الاجتماعية المختلفة (يوسف، 2018). ويرتبط هذا المفهوم بنضج الهوية والانضباط الذاتي، كما أوضح إريك إريكسون (Erikson) في حديثه عن أزمة الهوية في المراهقة، حيث يُعد التوازن الانفعالي مؤشراً على النجاح في تجاوز الصراع النمائي.

ثالثاً: مرحلة المراهقة

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز بتغيرات بيولوجية ومعرفية وانفعالية واجتماعية عميقة. ويشير جان بياجيه (Piaget) إلى أن المراهق يصل في هذه المرحلة إلى "العمليات الصورية" التي تمكنه من التفكير المجرد، بينما يركز إريكسون على البعد النفسي الاجتماعي المتعلق بتكوين الهوية (الشربيني، 2018).

رابعاً: تنظيم الانفعال

يشير تنظيم الانفعال إلى العمليات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لإدارة مشاعره وتعديل شدتها أو مدتها بما يتلاءم مع الموقف الاجتماعي، وهو عامل حاسم في تحقيق التوافق النفسي (عيسى، 2022).

خامساً: الهوية النفسية

هي الإحساس المتماسك بالذات الذي يتشكل عبر التفاعل الاجتماعي والخبرات النمائية، وقد تناولها إريكسون بوصفها المهمة المركزية لمرحلة المراهقة، حيث يتأثر بناؤها بمدى استقرار البيئة المحيطة بالمراهق، بما في ذلك البيئة الرقمية (الغذامي، 2016).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات المحلية

دراسة المنقوش والدبيب وعبد اللطيف: (2025) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري النوع والتخصص. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وشمل مجتمع البحث جميع طلاب التعليم الثانوي بالمدينة للعام الدراسي 2025/2024، والبالغ عددهم (3764) طالباً وطالبة. وتكونت عينة البحث من (389) طالباً وطالبة، وزعت بواقع (163) من الصف الأول الثانوي، و(191) من القسم العلمي، و(35) من القسم الأدبي؛ حيث مثل الذكور 41.6% والإناث 58.4% من العينة الكلية. وباستخدام مقياس "كيمبرلي يونغ" للإفراط في استخدام الإنترنت، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. وجود مستوى مرتفع من الاستخدام المفرط للإنترنت؛ حيث وقعت غالبية البنود ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع، مما يؤكد أن طلاب المرحلة الثانوية في بني وليد يعانون من مستويات إدمانية تستدعي التدخل.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الإفراط في استخدام الإنترنت تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث)، مما يشير إلى تشابه أنماط الاستخدام بين الجنسين في المجتمع الطلابي المحلي.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي)، وعلى الرغم من تسجيل طلاب القسم الأدبي لمتوسط أعلى نسبياً، إلا أنه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (المنقوش وآخرون، 2025).

دراسة انتصار عمر سعيد: (2025) تناولت هذه الدراسة تحليل توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) المتعلقة بالإدمان الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين من منظور نفسي وسلوكي. هدفت الدراسة إلى إبراز طبيعة الإدمان الرقمي كنمط سلوكي يرتبط بهيكل نفسي واضح؛ حيث رأت أن الإدمان يمثل وسيلة للهروب من الواقع وآلية للتخفيف من الضغوط أو تجنب المشاعر السلبية، مما يعكس اعتماداً انفعالياً قهرياً. ومن الجانب السلوكي، يُفسر الإدمان بوصفه نتاجاً لتكرار التعزيزات الإيجابية التي تكرر سلوك الاستخدام المفرط. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي القائم على تحليل محتوى الوثائق والمصادر الثانوية، وخلصت إلى أن الحد من آثار الإدمان يتطلب إشراك المراهقين في تفاعلات اجتماعية واقعية وتنظيم الوقت، مؤكدة على دور الأسرة والمدرسة في التوجيه الرقمي (سعيد، 2025).

ثانياً: الدراسات العربية

دراسة يارا أحمد عيسى: (2022) هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بالاستخدام الإدماني لألعاب الفيديو ومواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين (طلاب الفرقة الأولى بكلية الآداب بجامعة طنطا)، بلغت (198) مشاركاً بمتوسط عمري 16.5 سنة. استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer) ومقاييس خاصة بالإدمان الرقمي من إعدادها. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى التنظيم الانفعالي والاستخدام الإدماني للمنصات الرقمية؛ مما يعني أن المراهقين الأقل قدرة على تنظيم مشاعرهم هم الأكثر عرضة للإدمان الرقمي كآلية للهروب من المشاعر السلبية. كما أكدت النتائج أن التنظيم الانفعالي يعد متغيراً تنبؤياً جوهرياً في توقع أنماط السلوك الإدماني لدى المراهقين (عيسى، 2022).

دراسة دينا محمد صفوت عبد الحفيظ: (2024) ركزت هذه الدراسة على رصد تأثيرات الإدمان الرقمي على البنية الثقافية والاجتماعية للمراهقين في المجتمع المصري (مدينة السادس من أكتوبر). طبقت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (300) مراهق من مرئادي مقاهي الإنترنت باستخدام الاستبانة ودليل دراسة الحالة. توصلت النتائج إلى أن مستوى الإدمان الرقمي لدى المراهقين مرتفع، مما أدى إلى تحولات ثقافية

مثل تفضيل لغة "الشات" واستخدام الحروف اللاتينية في الكتابة العربية. أما على الصعيد الاجتماعي، فقد أثبتت الدراسة أن الإدمان الرقمي أحدث خللاً في العلاقات الأسرية، وزاد من حدة العزلة الاجتماعية، وتسبب في تراجع دور الوالدين في التنشئة، بالإضافة إلى تأثيراته السلبية على التحصيل الدراسي وترتيب الأولويات الحياتية للمراهقين (عبد الحفيظ، 2024).

الأطر النظرية للدراسة

أولاً: نظرية النمو النفسي-الاجتماعي لـ إريك إريكسون (Erikson) تُعد نظرية النمو النفسي-الاجتماعي التي وضعها إريك إريكسون من أبرز النظريات التي تناولت تطور الشخصية عبر مراحل العمر؛ حيث انطلقت من الأساس التحليلي النفسي الذي أسسه سيغموند فرويد، لكنها تجاوزته بالتركيز على الأبعاد الاجتماعية والثقافية في تشكيل الهوية والنمو النفسي. وقد افترض إريكسون أن الإنسان يمر بسلسلة من المراحل النمائية المتتابعة، يواجه خلالها الفرد أزمة نفسية-اجتماعية تمثل نقطة تحول حاسمة في مسار نموه.

ويرى إريكسون أن النمو لا يتوقف عند الطفولة بل يستمر طوال الحياة، وأن كل مرحلة تتميز بصراع ثنائي القطبين، ويؤدي النجاح في حل هذا الصراع إلى اكتساب فضيلة نفسية تسهم في بناء شخصية متوازنة، في حين أن الفشل في حله قد يخلق آثاراً سلبية تمتد إلى المراحل اللاحقة. وفي مرحلة المراهقة، تبرز أزمة "الهوية مقابل غموض الدور"؛ حيث يسعى المراهق إلى تكوين تصور متكامل عن ذاته وقيمه ومكانته الاجتماعية. ويؤكد إريكسون أن هذه المرحلة تمثل منعطفاً حاسماً في تشكيل الهوية الشخصية والاجتماعية، وأن الدعم الأسري والاجتماعي يلعب دوراً محورياً في تجاوز هذه الأزمة بنجاح (الغذامي، 2014).

ثانياً: نظرية التنظيم الانفعالي لـ جيمس غروس (Gross) تُعد نظرية التنظيم الانفعالي التي طورها جيمس غروس من أبرز الأطر المعاصرة في علم النفس الانفعالي، إذ قدم من خلالها نموذجاً إجرائياً يفسر كيفية إدارة الأفراد لانفعالاتهم. وانطلقت هذه النظرية من افتراض مفاده أن الانفعالات ليست مجرد استجابات تلقائية، بل عمليات ديناميكية يمكن تعديلها عبر استراتيجيات معرفية وسلوكية. وصاغ غروس "النموذج الإجرائي للتنظيم الانفعالي (Process Model of Emotion Regulation)" الذي يميز بين الاستراتيجيات السابقة لظهور الانفعال (Antecedent-Focused) مثل إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)، والاستراتيجيات اللاحقة لظهوره (Response-Focused) مثل كبت التعبير الانفعالي (Expressive Suppression). وتؤكد النظرية أن النضج الانفعالي يرتبط بالقدرة على استخدام إعادة التقييم المعرفي بدلاً من الكبت، خاصة في مرحلة المراهقة التي تمثل فترة حساسة لتطور هذه المهارات (عيسى، 2022).

خصائص النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة

تُعد المراهقة من أكثر الفترات النمائية ثراءً وتعقيداً من الناحية الوجدانية، حيث يطرأ على البناء الانفعالي للمراهق تحولات جذرية تجعله يختلف نوعياً عن مرحلة الطفولة. وتتمثل أبرز هذه الخصائص فيما يلي:

1. شدة الانفعالات وحدتها: (Emotional Intensity) تنسم انفعالات المراهق بالقوة والمبالغة، حيث يختبر المشاعر بدرجات قصوى؛ فالفرح لديه ابتهاج عارم، والحزن انكسار عميق. ويعود ذلك إلى التفاعل المعقد بين "العاصفة الهرمونية" المصاحبة للبلوغ وبين التغيرات في بنية الدماغ (خاصة الجهاز الحوفي المسؤول عن الانفعالات). هذه الحدة تجعل المراهق شديد الحساسية للمثيرات البسيطة، وهو ما يفسر ردود أفعاله القوية تجاه مواقف قد يراها الراشدون عادية. ومع ذلك، فإن هذه الطاقة الانفعالية الكثيفة تعد مؤشراً على الحيوية النفسية التي تمهد لتشكل شخصية راشدة ذات عمق وجداني (حسن، 2019).

2. التقلب الانفعالي والتذبذب الوجداني: (Emotional Lability) يعيش المراهق حالة من عدم الاستقرار المزاجي، حيث ينتقل بسرعة من قمة الحماس والنشاط إلى قاع الإحباط أو الانطواء دون أسباب ظاهرة كافية. يفسر علم نفس النمو هذا التقلب بعدم التوازن المؤقت بين نضج مراكز الانفعالات وبين تأخر نضج "القشرة الجبهية" المسؤولة عن الضبط والتحكم. هذا التذبذب ليس اضطراباً، بل هو "بحث داخلي" مستمر عن نقطة اتزان جديدة تتناسب مع التحولات الجسدية والمعرفية التي يمر بها (الشربيني، 2018).

3. **الحساسية المفرطة للنقد والتقييم الاجتماعي:** يصبح المراهق شديد التركيز على صورته في عيون الآخرين، ويقضي وقتاً طويلاً في تأمل كيفية إدراك المحيطين له. لذا، فإن أي ملاحظة نقدية أو تعليق سلبي، خاصة من الأقران، قد يُنظر إليه كتهديد وجودي لهويته الناشئة أو كإهانة لكرامته الشخصية. يرتبط تقدير الذات في هذه المرحلة بالقبول الاجتماعي؛ مما يجعله في حاجة ماسة لبيئة تربوية توفر القبول غير المشروط والتوجيه الحكيم بدلاً من النقد اللاذع (الغدامي، 2014).

4. **الصراع نحو الاستقلال الوجداني (Emotional Autonomy):** تمثل المراهقة "القطام النفسي" الثاني؛ حيث يسعى المراهق للتحرر من التبعية العاطفية للوالدين وبناء كيان انفعالي مستقل. هذا السعي نحو الاستقلال قد يظهر في صورة تمرد أو رغبة في الخصوصية التامة، وهو ما يسبب غالباً توترات أسرية. ومع ذلك، فإن هذا الانفصال الوجداني ضروري جداً لتمكين المراهق من اتخاذ قراراته الخاصة وتحمل مسؤولية مشاعره، وصولاً إلى مرحلة الرشد (علي، 2017).

5. **تطور الفهم العاطفي وتعقد الخبرة الوجدانية:** بفضل الانتقال إلى مرحلة "العمليات الصورية" حسب تقسيم بياجيه (Piaget)، تزداد قدرة المراهق على التفكير المجرد والتأمل الباطني. لم يعد الانفعال مجرد رد فعل بسيط، بل أصبح المراهق قادراً على تحليل مشاعره، وفهم الدوافع الخفية وراءها، وإدراك التناقضات الوجدانية (مثل الشعور بالحب والكره في آن واحد). هذا التطور المعرفي يعزز مهارات "التعاطف (Empathy)"; حيث يصبح أكثر قدرة على وضع نفسه مكان الآخرين وفهم وجهات نظرهم الانفعالية (الشربيني، 2018).

6. **نمو استراتيجيات تنظيم الانفعال (Emotion Regulation):** يبدأ المراهق في تطوير مهارات متقدمة لإدارة مشاعره وتعديل استجاباته. فبدلاً من "التفريغ الانفعالي" السريع أو الاندفاع السلوكي، يكتسب القدرة على استخدام "إعادة التقييم المعرفي" أو التعبير اللفظي والرمزي عن مشاعره. وتلعب البيئة الاجتماعية والنمذجة الوالدية دوراً حاسماً في تعزيز هذه القدرة؛ فالمرهق الذي يحظى بدعم نفسي يكون أكثر قدرة على ضبط انفعالاته في مواقف الضغط (حسن، 2019).

7. **الانفعال القيمي والميل إلى المثالية:** تنتم انفعالات المراهق بالصبغة الأخلاقية والمثالية الحادة؛ فهو يندفع بحماس شديد نحو قضايا العدالة، والحرية، والمبادئ الكبرى. هذا الحماس الوجداني يعكس "يقظة الضمير" واتساع الأفق من الذاتية الضيقة إلى آفاق الإنسانية. إلا أن هذه المثالية قد تصطمم بواقع الحياة المعقد، مما يعرضه لمشاعر الخيبة أو الاغتراب، وهو ما يستدعي وجود مرشدين يساعده على دمج قيمته المثالية مع الواقعية العملية (يوسف، 2018).

8. **محورية جماعة الأقران في الاستقرار الانفعالي:** تنتقل "الجاذبية العاطفية" في هذه المرحلة من الأسرة إلى جماعة الرفاق. فالأصدقاء هم المصدر الأول للدعم النفسي، والشعور بالانتماء، وتخفيف حدة القلق المرتبط بالتغيرات النمائية. والقبول داخل الجماعة يمنح المراهق ثقة فائقة بنفسه، بينما يؤدي الرفض الاجتماعي أو التمر إلى انهيار في تقدير الذات وشعور حاد بالعزلة والاكتئاب، مما يبرز الأثر العميق للعلاقات الاجتماعية في التوازن الانفعالي (سعيد، 2020).

التحليل النظري للعلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي في مرحلة المراهقة

تُعد العلاقة بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي لدى المراهقين من القضايا المعقدة التي تتقاطع فيها أبعاد بيولوجية ونفسية واجتماعية. ويعتمد التحليل النظري لهذه العلاقة على فهم كيف يعيد السلوك الإدماني تشكيل الخبرة الوجدانية للمراهق وفق الأطر التالية:

1. **الإدمان الرقمي واختلال التنظيم الانفعالي (Emotion Dysregulation):** يشير الإدمان الرقمي إلى حالة من "الاعتماد القهري" التي تعطل قدرة المراهق على إدارة حالاته الوجدانية. ومن منظور نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا (Bandura)، فإن البيئة الرقمية توفر "نماذج" انفعالية مكثفة؛ فالمرهق الذي يقضي ساعات طويلة في عالم افتراضي يتسم بالاندفاعية أو التعبير الحاد عن المشاعر، يبدأ بتبني هذه الأنماط كاستجابات تلقائية في واقعه. يؤدي هذا إلى ضعف في "إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)" وهي المهارة التي تمكن الفرد من تغيير نظره للموقف لتقليل وطأته الانفعالية. وبدلاً من

ذلك، يلجأ المراهق المدمن إلى "الإخماد الانفعالي" عبر الشاشة، مما يجعل نضجه الوجداني متوقفاً على محفزات خارجية لا تتبع من قدراته الذاتية (يوسف، 2018).

2. الإدمان الرقمي وتأزم بناء الهوية الانفعالية: في ضوء نظرية إريك إريكسون (Erikson)، تعتبر المراهقة ساحة للصراع بين "الهوية وغموض الدور". يوفر الإدمان الرقمي مخرجاً زائفاً لهذا الصراع عبر "الهويات الافتراضية" التي تتيح للمراهق تقديم نسخة "مثالية" أو "مجتزأة" من ذاته. هذا الانفصام بين الذات الواقعية (بكل إيجابياتها وتحدياتها) والذات الرقمية (بكل بريقها الزائف) يخلق حالة من "الارتباك الوجداني"؛ حيث يفقد المراهق الإحساس بالاستمرارية والاتساق في شخصيته، مما يرفع من مستويات القلق الوجودي ويجعل توازنه الانفعالي هشاً وعرضة للانهياب عند أول مواجهة واقعية (الغذامي، 2014).

3. قصور الفهم العاطفي والذكاء الوجداني: بناءً على أطروحات جان بياجيه (Piaget) حول النمو المعرفي، يحتاج المراهق إلى التفاعل الحي لصفق تفكيره المجرد حول المشاعر. إن الإفراط الرقمي يعمل كحائل دون "التغذية الراجعة" الجسدية والبصرية (لغة الجسد، نبرة الصوت، التواصل البصري) الضرورية لتطوير مهارة "التعاطف" (Empathy). هذا الانقطاع يؤدي إلى حالة من "البلادة الانفعالية" أو السطحية في فهم مشاعر الآخرين؛ حيث يختزل المراهق التفاعلات الإنسانية المعقدة في رموز تعبيرية (Emojis) أو ردود فعل رقمية جافة، مما يضعف قدرته على بناء روابط عاطفية عميقة ومستقرة (الشربيني، 2018).

4. المقارنة الاجتماعية القهرية والتقدير الذاتي: يعمل الإدمان الرقمي على تحويل "تقدير الذات" من عملية داخلية تنمو عبر الإنجاز الواقعي إلى عملية خارجية تعتمد على "التغذية الراجعة الفورية" من الآخرين. يخضع المراهق باستمرار لما يسميه علماء النفس "المقارنة الاجتماعية التصاعديّة"، حيث يقارن حياته العادية بالصور المثالية التي يعرضها الآخرون. هذا التأثير ينعكس في صورة "انخفاض التقدير الذاتي المرتبط بالحالة (State Self-Esteem)"، مما يولد مشاعر مزمنة بالحرمان، والحسد، والتوتر الدائم، وهو ما يعطل مسار النمو الانفعالي السليم (علي، 2017).

انعكاسات الإدمان الرقمي على النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة

تتجلى خطورة الإدمان الرقمي في كونه يعيد رسم خارطة الانفعالية للمراهق، مخلفاً آثاراً عميقة يمكن إجمالها فيما يلي:

- 1. تآكل مرونة التنظيم الانفعالي:** يؤدي "الإشباع اللحظي" الذي توفره المنصات الرقمية إلى تدني "عتبة التحمل" لدى المراهق. فالمراهق المدمن يفقد القدرة على الصبر أو التعامل مع "الإحباط"، وتصبح استجاباته الانفعالية في المواقف الواقعية تتسم بالحدة والاندفاعية غير المبررة، مما يعيق تطور آليات الضبط الذاتي الرصينة (عيسى، 2022).
- 2. اضطراب وتذبذب التقدير الذاتي:** يصبح شعور المراهق بالاستحقاق رهينة لعدد "الإعجابات" أو "المشاركات"، مما يخلق شخصية "اعتمادية رقمياً". هذا النوع من التقدير يتسم بالهشاشة؛ فهو يرتفع بشدة مع التفاعل الرقمي وينهار فجأة عند غيابه، مما يدخل المراهق في حلقات مفرغة من تقلب المزاج والاكتئاب (سعيد، 2020).
- 3. تشظي الهوية والاعترا ب النفسي:** السعي الدائم وراء "الذات الرقمية المثالية" يعمق الفجوة مع "الذات الحقيقية"، مما يولد شعوراً بالاعترا ب. هذا التشظي يجعل المراهق يشعر بأنه "غريب" في عالمه الواقعي، مما يرفع من حدة القلق الوجودي ويقلل من قدرته على التكيف النفسي مع متطلبات نموه الجسدي والاجتماعي (حسن، 2019).
- 4. سطحية الروابط الاجتماعية وضعف التعاطف:** يؤدي الانغماس الافتراضي إلى تراجع الخبرة الانفعالية المشتركة؛ فالمراهق يفنق ممارسة "الذكاء الاجتماعي" في حل النزاعات أو تقديم الدعم العاطفي الحقيقي. والنتيجة هي "عزلة وسط الزحام الرقمي"، حيث يمتلك آلاف الأصدقاء افتراضياً لكنه يفنق إلى السكنينة الانفعالية التي توفرها الصداقة الواقعية (علي، 2017).
- 5. متلازمة الترقب المزمع والاحتراق الانفعالي:** الدخول في حالة "اليقظة الرقمية" الدائمة (Fear of Missing Out - FOMO) يضع الجهاز العصبي للمراهق في حالة استنفار مستمر. هذا

القلق المزمن لا يؤدي فقط إلى اضطرابات النوم، بل يستهلك الطاقة الوجدانية للمراهق، مما يجعله في حالة "احتراق انفعالي" تظهر في صورة خمول، لامبالاة، وتوتر عام تجاه أبسط المهام الحياتية (يوسف، 2018).

بناءً على ما سبق، يتضح أن الإدمان الرقمي لا يمثل مجرد "إسراف في الوقت"، بل هو "إعادة صياغة" سلبية للمنظومة الانفعالية، مما يتطلب تدخلات إرشادية تركز على استعادة التوازن بين العالم الافتراضي والاحتياجات النمائية الواقعية للمراهق.

المؤشرات السلوكية للإدمان الرقمي

تتجلى المؤشرات السلوكية للإدمان الرقمي في حزمة من الأنماط المرضية التي تعكس حالة حادة من "الارتهان التقني"، حيث يتجاوز الاستخدام حدود المنفعة العقلانية ليصل إلى مرحلة "الاستحواذ الذهني" (Salience) على حياة المراهق وتفكيره. وتظهر هذه الحالة من خلال الانشغال المفرط، إذ تظل أفكار المراهق متمحورة حول النشاط الرقمي القادم حتى في أوقات انشغاله بمهام حياتية أخرى، مما يجعله يعيش حالة من الانفصال عن واقعه الفيزيقي. ومن الناحية الإجرائية، يتبدى هذا الارتهان في صورة "أعراض الانسحاب (Withdrawal Symptoms)" التي تظهر بوضوح عند الحرمان القسري من الجهاز أو انقطاع الاتصال بالشبكة؛ حيث يعاني المراهق من نوبات قلق، وسرعة استثارة، وتوتر نفسي حاد لا يهدأ إلا بالعودة إلى الفضاء الرقمي (أبو العلا، 2016).

كما يُلاحظ في هذا السياق تطور سلوك "التحمل (Tolerance)"، إذ يضطر المراهق لزيادة عدد ساعات الاستخدام بشكل تدريجي ومستمر لتحقيق ذات الدرجة من الإشباع الوجداني التي كان يحصل عليها سابقاً، وهو ما يقود حتماً إلى "فقدان السيطرة" على الذات. ويتجلى هذا الفقدان في فشل المراهق المتكرر في تقليص فترات الاستخدام رغم إدراكه العميق للآثار السلبية التي طالت تحصيله الدراسي وعلاقاته الاجتماعية. ومن منظور سيكولوجي تحليلي، يتبنى المراهق "آلية الهروب (Escapism)" كاستراتيجية دفاعية، حيث تصبح الشاشة ملاذاً لتجنب مواجهة الصراعات النفسية أو الضغوط الواقعية، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تدهور "الوظائف التنفيذية" لديه، ويظهر ذلك في تشتت الانتباه المزمن وضعف القدرة على التركيز المستدام في المهام الذهنية المعقدة (سعيد، 2020).

العوامل المؤثرة في الإدمان الرقمي

تتداخل مجموعة من المتغيرات الديناميكية لتشكل بيئة خصبة للسلوك الإدماني، تبدأ من المستوى النفسي الذاتي؛ حيث تلعب سمات الشخصية دوراً حاسماً في توجيه السلوك. فالمرهقون الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات أو يميلون نحو الانطواء الاجتماعي يجدون في العالم الافتراضي "تعوياً نفسياً" مثالياً، إذ يوفر لهم بيئة آمنة للتعبير عن ذواتهم بعيداً عن مخاطر المواجهة المباشرة. كما أن الحاجة الفطرية للقبول الاجتماعي في هذه المرحلة تدفع المراهق للارتباط القهري بالمنصات للحصول على "المكافآت الرقمية" (مثل الإعجابات والتعليقات) التي تعمل على تحفيز مراكز اللذة في الدماغ وتعزيز تدفق هرمون الدوبامين، مما يرسخ السلوك الإدماني كمنظومة حياة (محمد، 2025).

وعلى مستوى آخر، يسهم الفراغ الرقابي وسهولة الوصول المطلق للتقنية في تعزيز هذا السلوك ضمن البيئة الأسرية، لا سيما عند بروز ظاهرة "النمذجة الوالدية" السلبية؛ فإدمان الوالدين أنفسهم على الأجهزة يشر عن السلوك لدى الأبناء ويضعف من فاعلية أي توجيه تربوي مستقبلي (عبد الحفيظ، 2024). ويضاف إلى ذلك المستوى التقني المرتبط بطبيعة المحتوى الرقمي، حيث يتم تصميم التطبيقات والألعاب وفق خوارزميات "التعزيز المتغير" التي تستهدف بدقة مراكز المكافأة في الجهاز العصبي، مما يجعل عملية الانقطاع عن التفاعل الرقمي تحدياً بيولوجياً ونفسياً معقداً يتجاوز في كثير من الأحيان قدرة المراهق على الضبط الإرادي المستقل (محمد، 2025).

تأثير الإدمان الرقمي في العلاقات الاجتماعية الواقعية

يحدث الإدمان الرقمي ما يمكن تسميته بـ "النزوح الاجتماعي"، حيث يسحب المراهق استثماراته العاطفية وطاقاته الوجدانية من الواقع الفيزيقي ليدخرها في الواقع الافتراضي. هذا التحول الجذري يؤدي إلى تآكل تدريجي في "الذكاء الوجداني"؛ نظرًا لأن التواصل عبر الشاشات يفتقر إلى "العناصر فوق اللغوية"

(Paralanguage) الحيوية، مثل لغة الجسد، وتناغم الأصوات، والتواصل البصري، مما يضعف قدرة المراهق على ممارسة "التعاطف الوجداني" الصادق ويجعله عاجزاً عن فهم السياقات الاجتماعية المعقدة في حياته اليومية (علي، 2017).

أما على صعيد البناء الأسري، فإن الإدمان يقود إلى ظاهرة "العزلة داخل البيت الواحد"، حيث يضعف التماسك الأسري وتتسع الفجوة الجيلية بين الأبناء والوالدين. وفي هذا السياق، يتحول الوالدان في نظر المراهق من مصادر للدعم والأمان إلى "مصادر للتقييد والإزعاج"، مما يولد صراعات مستمرة حول الحدود الزمنية للاستخدام الرقمي. ولا يكفي هذا التوتر بإضعاف الروابط الأسرية فحسب، بل يدفع المراهق نحو مزيد من الانغماس الرقمي بحثاً عن "انتماء بديل" داخل مجموعات افتراضية قد تتبنى قيماً واتجاهات متطرفة أو مغايرة لقيم المجتمع الأصلي، مما يهدد استقراره الانفعالي وانتماءه الثقافي بشكل مباشر (عبد الحفيظ، 2024).

الاستراتيجيات الوقائية والتدخلات التربوية

تتطلب مواجهة الإدمان الرقمي تبني مقاربة "شمولية" تتجاوز أساليب المنع التقليدية لت Focus على بناء "المرونة النفسية" لدى المراهق. وتتمثل أولى هذه الاستراتيجيات في تنمية "الوعي الرقمي (Digital Literacy)"، عبر تزويد المراهق بمهارات التفكير النقدي التي تمكنه من تفكيك آليات عمل الخوارزميات وفهم تأثيراتها النفسية العميقة، مما يحوله من مستهلك الإرادة إلى مستخدم واع وقادر على اتخاذ قرارات مستقلة (حسن، 2019). ويتبع ذلك ضرورة التدريب على مهارات "التنظيم الذاتي" والتعاقد السلوكي، من خلال تعليم المراهقين تقنيات اليقظة الذهنية ووضع "اتفاقيات منزلية" تشاركية تحدد أوقاتاً وأماكن خالية تماماً من التقنية، مما يعزز لديهم الحس بالمسؤولية والتحكم الذاتي (سعيد، 2020).

علاوة على ذلك، تبرز أهمية "الإثراء البيئي البديل"، إذ لا يمكن تحقيق نتائج مستدامة بسحب المراهق من العالم الرقمي دون توفير بدائل واقعية جذابة؛ لذا يتوجب تعزيز الأنشطة الرياضية، والهوايات الحركية، والعمل التطوعي التي توفر "إشباعاً اجتماعياً" حقيقياً تعينه عن الإشباع الافتراضي الزائف. ويتوج هذا الجهد بـ "الدعم الوالدي التفاعلي"، حيث ينتقل الوالدان من دور "الرقيب الأمني" إلى دور "الشريك الرقمي"، عبر الاهتمام الصادق بما ينابعه الأبناء وفتح قنوات حوار دافئة حول المحتوى الرقمي، مما يساهم في إعادة بناء الثقة ويهيئ بيئة نمو انفعالي متوازنة تحمي المراهق من مخاطر الانزلاق في شرك الإدمان (حسن، 2019).

التوصيات

بناءً على النتائج التي خلصت إليها الدراسة في تحليلها للعلاقة الديناميكية بين الإدمان الرقمي والنمو الانفعالي في مرحلة المراهقة، يضع الباحث مجموعة من التوصيات الإجرائية الموجهة لصناع القرار التربوي، والمختصين النفسيين، والمؤسسات المجتمعية:

1. **مأسسة برامج الوعي الرقمي (Digital Literacy):** يُنصح بعدم الاكتفاء بالتوعية السطحية، بل بتبني برامج تعليمية متكاملة تدمج في المناهج الدراسية، تهدف إلى تزويد المراهقين بآليات "التحصين النفسي" ضد خوارزميات الاستقطاب الرقمي. ويشمل ذلك ورش عمل تفاعلية تشرح الآثار البيولوجية والنفسية للإفراط الرقمي، وكيفية حماية "الهوية النفسية" والتقدير الذاتي من فخ المقارنات الاجتماعية الزائفة عبر المنصات.
2. **تفعيل استراتيجيات "التعاقد السلوكي" الأسري:** يجب نقل دور الأسرة من الرقابة السلطوية إلى "الشراكة التوجيهية"، وذلك عبر تدريب الوالدين على فنون "التعاقد السلوكي" مع الأبناء؛ لوضع مواعيق منزلية مرنة تحدد أوقاتاً خالية تماماً من التقنية. (Digital Detox zones) كما يُوصى بضرورة إحياء الأنشطة البيئية (الوجه لوجه) التي تعزز الروابط الوجدانية البديلة عن الإشباع الافتراضي، مما يقلل من حدة الارتهاق التقني.
3. **تطوير الإرشاد النفسي المدرسي المخصص:** ينبغي للمؤسسات التعليمية تطوير وحدات إرشادية متخصصة في "اضطرابات الإدمان السلوكي"، تركز على تنمية مهارات الذكاء الوجداني والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب. ويجب أن تتضمن هذه الاستراتيجيات تدريبات على مواجهة القلق الرقمي

وبناء مهارات حل المشكلات الواقعية، لضمان عدم لجوء المراهق للشاشة كألية دفاعية للهروب من الضغوط المدرسية أو الاجتماعية.

4. **تحفيز الابتكار في المحتوى الرقمي التنموي:** يُوصى بالتعاون مع خبراء التقنية والمحتوى لإنتاج تطبيقات رقمية "صديقة للنمو"، تشجع على الإبداع والتفاعل الاجتماعي الإيجابي وتنمي الحس القيمي والمثالي لدى المراهق، بدلاً من المحتوى الذي يعتمد على الإثارة والتعزيز الفوري المسبب للإدمان.

5. **إنشاء شبكات الدعم المجتمعي المتكاملة:** ضرورة إيجاد قنوات اتصال دائمة بين الأسرة، والمدرسة، والمراكز الصحية النفسية؛ لرصد المؤشرات السلوكية المبكرة للإدمان الرقمي. ويقترح الباحث إنشاء مجموعات دعم للأقران (Peer Support Groups) تحت إشراف مختصين، لمساعدة المراهقين الذين أظهروا علامات "فقدان السيطرة الرقمي" على استعادة توازنهم الوجداني والاجتماعي.

6. **توجيه البحوث نحو الدراسات البيئية والطولية:** يبحث الباحث على ضرورة إجراء دراسات مستقبلية تتبع أثر الإدمان الرقمي على المدى الطويل (Longitudinal Studies)، مع التركيز على الفروق الفردية الناتجة عن المتغيرات البيئية والثقافية، وتطوير مقاييس مقننة للنمو الانفعالي في ظل التحولات الرقمية المتسارعة.

الخاتمة

في ختام هذا التحليل النظري الذي استقصى أبعاد الإدمان الرقمي وانعكاساته الجوهرية على النمو الانفعالي للمراهقين، تبرز حقيقة مفادها أن التكنولوجيا الرقمية لم تعد مجرد أداة للتواصل، بل أصبحت "بيئة نمو" موازية تعيد تشكيل الوجدان البشري. لقد كشفت الدراسة أن الاستخدام القهري للوسائط الرقمية يُحدث اختلالاً في ميزان النضج الانفعالي؛ حيث يستنزف الطاقة الوجدانية للمراهق في صراعات الهوية الافتراضية والمقارنات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تآكل مهارات التعاطف الواقعي وتدني القدرة على ضبط الانفعالات واتخاذ القرارات المتزنة.

إن تشابك العوامل الشخصية والبيئية في تغذية السلوك الإدماني يفرض علينا تبني رؤية تربوية "وقائية" وشاملة، لا تهدف إلى عزل المراهق عن عصره الرقمي، بل تسعى إلى تمكينه من "الاستقلال الوجداني" والتحكم الذاتي. وقد أظهر التحليل أن التدخلات التي توازن بين التوجيه الأسري الواعي وبين الإثراء البيئي الواقعي هي الأكثر فاعلية في حماية المراهقين من مخاطر "الاغتراب النفسي" والاحترق الانفعالي. بناءً على ما تقدم، نخلص إلى أن حماية الجيل الصاعد تتطلب استراتيجيات وطنية تتضافر فيها جهود الأكاديميين والمربين وصناع القرار؛ لضمان أن تظل التقنية وسيلة للارتقاء الإنساني لا غاية للاستلاب النفسي. إن الاستثمار في صقل المهارات الوجدانية والاجتماعية الواقعية للمراهق هو الضمانة الوحيدة لانتقاله إلى مرحلة الرشد كفرد متزن، قادر على قيادة مستقبله الرقمي بوعي ومسؤولية، مع الحفاظ على أصالته الإنسانية وقدرته على التواصل العاطفي العميق مع محيطه الاجتماعي.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

- [1] أبو العلا، سمير. (2016). تأثير الألعاب الإلكترونية على سلوك المراهقين وعلاقته بالتحصيل الدراسي والانفعالات. مجلة العلوم الاجتماعية والتربوية، 4(2)، 55-78.
- [2] البكري، سالم أحمد مثنى. (2020). أسباب عزوف الطلبة عن التقديم لكليات التربية: دراسة ميدانية على طلبة الكليات غير التربوية. كلية التربية، جامعة عدن.
- [3] التير، مصطفى عمر. (2015). الخطوات الأساسية للبحث الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- [4] حسن، محمد أحمد. (2019). الطفل والمراهق في عصر الرقمنة: دراسة نفسية اجتماعية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(15)، 1-22.
- [5] سعيد، نهاد عبد الله. (2020). الإدمان الرقمي وتأثيره على سلوكيات المراهقين. المجلة العربية لعلم النفس التطبيقي، 1(2)، 89-110.
- [6] عبد الحفيظ، دينا محمد صفوت. (2024). الإدمان الرقمي وتأثيره على البنية الثقافية والاجتماعية للمراهقين. المجلة العلمية لكلية الآداب - جامعة أسيوط، 31(89)، 469-522.
- [7] عطية، سعدي جاسم. (2018). أسباب عزوف طلبة كلية التربية الأساسية من الالتحاق بقسم التربية الخاصة ووضع تصور مقترح لمعالجتها. المجلة العربية للتربية الخاصة، 5(5)، 115-140.
- [8] علي، مصطفى. (2017). الإعلام الرقمي والمراهقة: آثار الاستخدام المفرط للإنترنت على الصحة النفسية. عمان: دار الفكر المعاصر.
- [9] الغدامي، عبد الله. (2016). القبيلة والقبائلية أو هويات ما بعد الحداثة. الرياض: مكتبة الحضارة.
- [10] الغدامي، عبد الله. (2014). خطاب ما بعد الحداثة والتحويلات الاجتماعية. جدة: دار النشر الجامعية.
- [11] محمد، هيام هاشم عبد الوهاب. (2025). مخاطر الإدمان الرقمي لدى المراهقين. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - أسوان، 6(4)، 351-367.
- [12] يوسف، ليلي. (2018). النمو الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالوسائل الرقمية. مجلة التربية وعلم النفس، 10(2)، 112-134.
- المراجع الأجنبية:**

- [13] Abdulhakim Abdullah Almanqoush (2025). Obstacles to the Application of Practical Education in Faculties of Education from the Students' Perspective: A Case Study of the Faculty of Education, Bani Waleed University. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 385-399. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.48>
- [14] Aeshah Abdullah Othman Misbah (2026). The Relationship Between Electronic Gaming Addiction, Sleep Disorders, and Social Anxiety Among High School Students. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 2(1), 514-527. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v2i1.136>
- [15] Mabroka R. Ibrahim. (2025). The role of educational technology in improving the learning skills of kindergarten children from the teachers' perspective. Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS), 1(2), 129-145. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/23>
- [16] Mabroka R. Ibrahim (2025). The Impact of Excessive Exposure to Digital Screens on Fine Motor Skills and Concentration Levels Among Kindergarten Children in El-Beida City - Libya. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 809-824. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.86>
- [17] Mahmoud Ahmed Abdullah Hasan. Socialization in the Age of Digital Media A Sociological Study of the Libyan Context. (2026). Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 2(1), 307-320. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v2i1.115>
- [18] Muna Mohamed Benosman. (2025). Cyberbullying and Social Participation among University Students: A Field Study on Social Work Students at the Faculty of Education. Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS), 1(2), 115-128. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/22>
- [19] Nuzha Ali Abdalhadi. Challenges of University Education at Bani Waleed University from the Faculty Members' Perspective. (2026). Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 2(1), 01-13. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v2i1.89>

- [20] Sawsan Ali Salem Hanish. The Social Dimensions of Cybercrime and Strategies for Combating It. (2025). *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 400-410. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.49>
- [21] Suad Aboubakr Amhmmid. (2025). The Role of Digital Transformation in Enhancing the Professional Practice Efficiency of School Social Workers. *Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS)*, 1(2), 187-196. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/27>

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.