

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر

للمراهقين

(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

إعداد

دينا محمد إبراهيم محمد نصار (مفتش عمل)

إشراف

د/ إيمان صابر شاهين

مدرس علم الاجتماع
كلية البنات
جامعة عين شمس

أ.د/ محمد رزق البحيري

أستاذ علم النفس
وكيل كلية الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

المقدمة:

تعيش البشرية عصر التكنولوجيا مع انتشار ألعاب الكمبيوتر والانترنت، وقد أصبحت آمالا للبشرية، ومصدر تخوفها، إن من ضمن المخاوف الموجهة للمراهقين عبر البرامج التليفزيونية والمواقع الاجتماعية والالكترونية مثل انتشار لعبة الحوت الأزرق على أجهزة الكمبيوتر وتليفونات المراهقين في ظل غياب الأسرة مما أدى إلى الانتحار والسرقة والقتل مما له خطر على الأمن القومي والسيطرة على عقول المراهقين، وتم إعدادها بأيدي أجهزة إستخباراتية كأداة جديدة من أدوات حروب الجيل للقضاء على الأجيال الصاعدة، وإن من أهم الأسباب هي توافر التكنولوجيا بشكل كامل للمراهقين ولفترة زمنية طويلة فلا بد من استثمار طاقات المراهقين وتنمية قدراتهم في أشياء مفيدة، وعلى الرغم من أن التكنولوجيا غزت كل جانب من جوانب حياة الإنسان، ولها دور في جميع المجالات إلا أن لها إيجابيات وسلبيات.

تتعدد مصادر الضغط والتوتر في حياة المراهقين مما يبحثون عن مصادر خارجية لتحقيق الاستقرار الانفعالي، فالمراهقين غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم تجنباً للمشكلات هم أكثر انخراطاً فيها، ولكي ينجح المراهق في التعامل مع هذه الضغوطات في حياته الاجتماعية لا بد أن يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته، فالكثير من المراهقين

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

يلجأون إلى الضرب والسب عندما يفعلون، وهذا يتطلب أفراداً يتمتعون بتنظيم انفعالي يمكنهم من إدارة انفعالاتهم بطريقة تساعد في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها بحيث لا تؤثر على نتائج عملهم ولا تفقد لهم علاقاتهم بالآخرين، يعد التنظيم الانفعالي بمثابة التكيف الايجابي مع التحديات والمشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال ضبط الانفعالات والسلوكيات وتوجيهها. (Diasa & Cadimeb, 2017)

ظهر التنظيم الانفعالي لأول مرة في المجال النفسي في عام (١٩٩٠) على يد Gross وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي مؤكداً على توظيف مهارات تنظيم الانفعال في تعديل الانفعالات المختلفة. (علي، ٢٠١٧)

يعتبر التنظيم الانفعالي طريقة معرفية التي يتعامل بها المراهق مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن تعرض المراهق للمواقف الضاغطة وهناك مجموعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها المراهق عند استجاباتهم للمواقف الضاغطة وهي (إعادة التقييم، التنفيس الانفعالي، إعادة التركيز الايجابي، الضبط الانفعالي).

في ظل غياب أجهزة الرقابة الرسمية عن مراكز بيع الألعاب الالكترونية، وعدم مراقبة الأسرة لما يشاهده أبنائهم من الألعاب وعدم الوعي بمخاطر ذلك، وقد أدى ذلك إلى تسرب ألعاب وبرامج هدامة تروج لألفاظ وأفكار وعادات تتعارض مع تعاليم الدين والعادات والتقاليد المجتمعية، وتهدد الانتماء للوطن، كما تسهم في تكوين ثقافة مشوهة، إن بعض الألعاب تدعو إلى الترويج للأفكار الإباحية الرخيصة التي تفسد عقول المراهقين، أن تعلق المراهق بألعاب الكمبيوتر قد تشغلهم عن طاعة الوالدين وإلهائهم عن أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، وإلهائهم عن صلة الأرحام وزيارة الأقارب، كما أن ممارسة المراهقين ألعاب الكمبيوتر التي تعتمد على العنف يمكن أن تزيد من الأفكار والسلوكيات العدوانية لديهم، حيث إن ألعاب الكمبيوتر أكثر ضرراً من أفلام العنف السينمائية أو التليفزيونية، لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين المراهق، وتتطلب من المراهق أن ينقمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها. (سليم، ٢٠١٦)

أصبحت ألعاب الكمبيوتر والإنترنت سلاح ذو حدين، فكما أنه وسيلة لتحقيق الرخاء والتقدم، وهناك جانب آخر مظلم يهدد الأمن القومي الذي يتمثل في تزايد التهديدات والمخاطر الناجمة عن الاعتماد المتزايد عليه في ظل عالم مفتوح يحكمه تفاعلات غير مرئية، وغياب سلطه قانونية عليا تسيطر عليه. (خليفة، ٢٠١٦)

إن تسخير أحدث ما توصلت إليه هذه المواقع من ألعاب الكمبيوتر ووسائل التواصل الاجتماعي بدءاً من وسائل العرض الإلكترونية واستخدام الوسائط المتعددة التي تتيح المجال لتفاعل البشر مع بعضهم من خلال الإنترنت للارتقاء بالعملية التعليمية والاقتصادية. (جدو، ٢٠١٤)

ولندرة الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين في بيئات مختلفة في البيئة العربية -في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- والدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي لدى المراهقين الذكور والإناث في بيئات مختلفة، والمشكلات الناتجة عن ألعاب المراهقين الذكور والإناث في بيئات مختلفة؛ مما كان الدافع للقيام بهذه الدراسة لتحديد طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى عينة من المراهقين في البيئات الريفية والحضرية والعشوائية، وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة الآتية:

- ١- ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين في البيئات الريفية والحضرية والعشوائية؟
- ٢- هل يختلف أداء المراهقين على مقياس التنظيم الانفعالي باختلاف بيئاتهم الريفية والحضرية والعشوائية؟
- ٣- هل يتباين أداء المراهقين على مقياس المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر باختلاف بيئاتهم الريفية والحضرية والعشوائية؟

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

أهداف الدراسة:

تحددت أهداف هذه الدراسة في الآتي:

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين في البيئات الريفية والحضرية والعشوائية.
- ٢- دراسة الفروق في التنظيم الانفعالي وفقا لتباين بيئات المراهقين المختلفة.
- ٣- المقارنة بين المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر وفقا لتباين بيئات المراهقين المختلفة.

أهمية الدراسة:

أمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى أهمية نظرية وأخرى تطبيقية في التالي:

أولاً- الأهمية النظرية:

- ١- تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس الايجابي وهو التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى عينة من المراهقين في البيئات المختلفة.
- ٢- دراسة متغير وقائي مهم من متغيرات الصحة النفسية (التنظيم الانفعالي) لدى المراهقين في البيئات المختلفة.
- ٣- رغم تعاضم أهمية دراسة المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر, واطراد الاهتمام بالعوامل المرتبطة بها, توجد نُدرّة في الدراسات العربية التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر.
- ٤- إثراء الإطار النظري عن متغير التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

- ١- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في ضرورة الاهتمام بتنمية التنظيم الانفعالي لدى المراهقين منذ نعومة أظافرهم، لما لها من تأثير سلبي في حالة فقدها على النواحي النفسية لديهم.

- ٢- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في لفت انتباه القائمين على إعداد المناهج بضرورة احتوائها على ما يحسن التنظيم الانفعالي ومواجهة المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين في البيئات المختلفة.
- ٣- قد تفيد النتائج في لفت انتباه اختصاصي العلاج والإرشاد النفسي إلى إعداد البرامج لتحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في البيئات المختلفة خاصة وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاضها لديهم.
- ٤- قد تفيد النتائج في لفت انتباه اختصاصي العلاج والإرشاد النفسي إلى إعداد البرامج لمواجهة المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين في البيئات المختلفة خاصة إذا أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاضه لدى أي منهما.
- ٥- تعتمد هذه الدراسة في تحقيق أهدافها على إعداد مقياس للتنظيم الانفعالي، ومقياس للمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر، وأيضاً إعداد مقياس للذكاء الوجداني للمراهقين والذي نأمل أن يكون بمثابة إضافة للمكتبة السيكولوجية العربية والاجتماعية، ومما لاشك فيه أن إعداد مثل هذه المقاييس سيساعد في فتح مجالات بحثية وتطبيقات جديدة في مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية، والإكلينيكية، والإرشادية.

الاطار النظري للدراسة:

أولاً- التنظيم الانفعالي: Emotional regulation

تمهيد:

يعيش المراهق العديد من المواقف والأحداث اليومية حيث تلعب الانفعالات دوراً كبيراً في حياتنا، فهي ترافق المراهق في مختلف أوجه حياته اليومية، وترتبط هذه الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بسلوكه اللاحق مما ينعكس على علاقة المراهق بالآخرين وتحقيق التكيف مع البيئة المحيطة. وتعرف الانفعالات بأنها حالات وجدانية مركبة تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة تشمل جميع أجهزة الجسم. ويعد العامل الرئيسي في تحريض الانفعالات هي طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للأمور، فإذا كانت نظرتنا وطريقة تفسيرنا للأمور تحمل الطابع السلبي فستؤدي إلى مشاعر كالغضب

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

والحزن، وبدورها ستؤدي إلى إصابة الفرد مع مرور الوقت بالاكتئاب، أو القلق، أو الاضطرابات النفس/جسدية، في حين تؤدي النظرة الإيجابية للأمور إلى تحقيق الصحة النفسية والجسدية للفرد وتساعده على تحقيق الطمأنينة وراحة البال وتحقيق التكيف السليم مع البيئة المحيطة.

تعريف التنظيم الانفعالي:

اختلف تعريف التنظيم الانفعالي من باحث لآخر ويرجع ذلك حسب تركيز كل باحث على زاوية من زوايا التنظيم الانفعالي.

يعرف كول (2009) التنظيم الانفعالي بأنه إعادة توجيه التدفق التلقائي للانفعالات وذلك بغرض إدارة حالاته الانفعالية. (Koole, 2009)

وعرف جروس تنظيم الانفعال بأنه تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها. (Gross, 1998) وذكر جراتز ورومير أن تنظيم الانفعال يعني الوعي والفهم للانفعالات وتقبلها، والقدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة للموقف، من أجل تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف. (Gratz & Roemer, 2004)

وذهب هايس وآخرون إلى أن تنظيم الانفعال هو قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية، والتخلص منها أو تحويلها إلى مشاعر إيجابية. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)

وأشار كيسلر وأولتينجي إلى أن تنظيم الانفعال يعني القدرة على التعديل والتأثير في الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى الإنجاز والتفوق واتخاذ أفضل القرارات. (Cisler & Olatunji, 2012)

من الناحية التربوية فإن التنظيم الانفعالي يتضمن الأفكار المولدة ذاتيًا والمشاعر والإجراءات التي يتم التخطيط لها وتكيفها بشكل دوري لتحقيق أهداف شخصية (Schunk & Ertmer).

ويعرف التنظيم الانفعالي كعوامل عضوية داخلية وخارجية يتم من خلالها إعادة توجيه الاستثارة العاطفية والسيطرة عليها وتحسينها وتعديلها لكي يكون الفرد قادر على الأداء الجيد. (Cicchetti, Ganiban, & Barnett, 1991)

تعني معالجة أو تناول المشاعر في إطارها المناسب مع إدراك ما الذي يكون وراء هذه المشاعر وإيجاد الطرق المعالجة للمخاوف والغضب والحزن. (Salovey & Mayer, 1990)

أهمية التنظيم الانفعالي:

يؤدي تنظيم الانفعال دورا مهما في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دورًا كبيرًا في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل. (ط، ٢٠٠٧)

أن القصور في التنظيم الانفعالي يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مثل اضطرابات الإدمان، والتدخين، والاضطرابات الوجدانية والاندفاعية، والجريمة، والجروح، والتسرب من التعليم، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمؤامرة.

(Nikmanesh, Kazemi, & Khosravy, 2014)

فبواسطة قوانين علم النفس الاجتماعي يمكننا التوصل إلى حل مشكلات الاجتماعية للمراهقين من خلال مبادئ علاجية جماعية، ومن ضمن المشكلات التي يعاني منها المراهق مثل: الجريمة والعنف. (صالح، ٢٠١٦)

أهداف التنظيم الانفعالي:

أمكن تحديد أهداف التنظيم الانفعالي في:

- ١- محاولة استخدام الفرد التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الايجابية مثل زيادة شدتها والمدة الزمنية، وخاصة في الحب والاهتمام والمرح غالبا من خلال مشاركة

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

الخبرات الايجابية مع الآخرين. (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010)

٢- محاولة تنظيم انفعالات الفرد بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية. (Gross, Richards , & John, Emotion regulation in everyday life (Emotion regulation in couples and families., 2006)

٣- يحدث التنظيم الانفعالي يوميا ضمن السياق الاجتماعي وبشكل متنسق مع حسابات المتعة واللذة بغرض تنظيم الوجدان، والتي تدفع الفرد لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الحالات الانفعالية الايجابية، ليعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله خلالها. (Laresen, 2000)

٤- تأثير العوامل الفردية، والوالدية في تنظيم الانفعال من خلال التعلم الملحوظ والنمذجة، والممارسات الوالدية، والمناخ الأسري والتدريب على استراتيجيات تنظيم الانفعال، وردود أفعال الآباء تجاه انفعالات الأبناء . (شمس، ٢٠١٧)

مكونات التنظيم الانفعالي:

١- إعادة التقييم: تعتبر مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائين للوصول لتصورات وانطباعات لاتخاذ قرار نحو سلوك معين وقد يأخذ صيغة كمية وكيفية لوصف الظاهرة ويتم الوصول إليها من خلال الملاحظة أو المقاييس، هي إعادة تحديد القيمة، وإصدار الأحكام على قيمة الأشياء، الأشخاص، الأفكار. (عثمان، ٢٠٠٨)

فإن التفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة يساعد الفرد على النظر للمشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها من جديد، الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة من أجل تجاوزها، البحث عن الحلول الملائمة. (صالح ع.، ٢٠٢٠)

وهناك مجموعة من المحاولات المعرفية التي يبذلها الفرد لفهم وإعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية مع استمرارية تقبله للواقع في الموقف الضاغط والمشكلة التي تواجهه. (عمار، ٢٠١٠)

٢- **التنفيس الانفعالي:** تعبر عن المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره السلبية. (عطيه، ٢٠٠٢)

فهناك التنفيس عن الخبرات المشحونة انفعاليًا، وتفريغ الشخص ما بنفسه من انفعالات وتعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية ويحدث التنفيس الانفعالي عندما يفشل المرء في التعبير عن مشاعره الدفينة بشكل مباشر، فيقوم بالتعبير عنها بشكل مختلف، وقد يكون بشكل سلبي كالسلوك العدواني للذات وللآخرين ونوبات الغضب أو تدخين السجائر عند المراهقين أو السرقة، أو إدمان مخدرات، وقد يحدث ذلك عندما يفشلون في الحصول على اهتمام الأبوين أو عند رفضهما تحقيق رغبة المراهق كالذهاب لمشوار ما أو شراء شيء معين فيعبر عنه بنوبات غضب وصراخ وتكسير أي شيء محيط وأذى الآخرين ولا بد من تعليمهم طرق التنفيس الصحيحة. (زهران، ٢٠٠٥)

٣- **إعادة التركيز الايجابي:** تدل على التفكير حول الخبرات الايجابية بدلاً من التفكير حول الموقف الحالي. (سلوم، ٢٠١٥)

التركيز على الجوانب الايجابية والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة. (محمد، ٢٠١٩)

٤- **الضبط الانفعالي:** التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع الموقف بمرونة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف ويتمثل في الشخص الهادئ، والرزين الثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، وغير العدواني.

تبحث عن التحكم في الانفعالات وقدرة الفرد على تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يشعر بها الآن، والتحكم في ضبط الإثارة نفسها بحيث لا يظهر السلوك الخارجي في الحال، والتحكم في مقدار الانفعال والخفض من شدته أو نغمته. (حمدان، ٢٠١٠)

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

التحكم في الذات وكبح الرغبات الأنانية وقمع العدوانية وتقدير الآخر والإحساس
بالمسئولية . (قويدر، ٢٠١٤)

يرى جروس أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تسمى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، أما
انخفاض هذه المكونات فتسمى بالتنظيم الانفعالي المنخفض، ومكونات التنظيم الانفعالي
كانتالي:

- ١- مكون الخبرة: تمثل المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقا لخبراته الحياتية.
- ٢- المكون السلوكي: تمثل الاستجابات السلوكية.
- ٣- المكون الفسيولوجي: تمثل الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم،
وتصلب الشعر والجلد . - and Response - Gross, Antecedent - (Gross, Antecedent - and Response -
Focused emotion regulation: Divergent consequences for
experience, expression, and physiology., 1998)

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

تتكون النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال من ثلاثة نماذج هي:

(١) نموذج جروس:

لقد ميز جروس بين جانبين للتنظيم الانفعالي هما:

الجانب الأول: يتضمن عمليات تنظيم الانفعال التي تشمل الآتي:

- أ- اختيار الموقف: يتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها
انفعالات سارة أو ايجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى
انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.
- ب- تعديل الموقف: لا يمكن تجنب المواقف المزعجة أو غير السارة، وعندما
يكون الوضع كذلك فإن الفرد يكون لديه خيار تعديل الموقف المثير للانفعال
من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.
- ج- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير استجابة
انفعالية سلبية، فإنه يستطيع تغيير محور الانتباه من خلال: صرف الانتباه

(عدم تركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية) – التركيز (تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي) – التأمل (توجيه الانتباه حول الانفعالات وعواقبها).
د- التغيير المعرفي: يحدث عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية. (Gross, Antecedent - and Response - Focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, 1998)

الجانب الثاني: يتضمن تعديل الاستجابة ويحدث ذلك بعد توليد انفعالات غير مرغوبة وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية. ويتضمن استراتيجيتين هما:

أ- إعادة التقييم المعرفي: هي استراتيجية تحدث مبكرا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

ب- قمع التعبير الانفعالي: هي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المعبرة عنها. (Gross & John, Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and Well-being, 2003)

٢) نموذج لازاروس:

يعد لازاروس من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام (١٩٦٦) إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة. (Lazarus, 2000)

وتشمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:

أ- المواجهة التي تركز على المشكلة: هي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

ب- المواجهة التي تركز على الانفعال: هي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد، وتجنب التفكير فيها، والإنكار، واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات، والاسترخاء. (Lazarus & Folkman, Stress, appraisal and coping, 1984)

٣) نموذج ثومبسون:

أوضح ثومبسون أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالمربون يبذلون جهدا كبيرا في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم، أي أنهم ينظمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة) ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال، وإنما لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين، على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستثارة التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة، وغالبا ما يتم التحكم في انفعالات الآخرين من خلال التعاطف أو استخدام الفكاهة في المواقف المحبطة، وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المكثفة والزمنية للانفعال، أي أن جوانب التحكم الانفعالي تقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وهناك حاجة لاستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي.

(Thompson, 1994)

ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات من سبع عمليات هي:

١- العوامل العصبية العضوية: تشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التثبيط والتثبيط.

- ٢- عمليات الانتباه: تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليا من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.
 - ٣- تفسير الأحداث المثيرة: تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
 - ٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.
 - ٥- استخدام مصادر المواجهة: استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
 - ٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية لمواقف المواجهة: التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.
 - ٧- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف. (Putnam & Silk, 2005)
- أن تنظيم الانفعال يعكس القدرة على إدارة الانفعالات وضبطها، ويفترض أن تنظيم الانفعالات يعد من المحددات المهمة للسعادة الوجدانية، ويتضمن ذلك على تهئية مشاعر الغضب والحزن والقلق داخل الفرد والآخرين.

٤) نموذج زيمان وجابر (Zeman & Graber, 1996) :

يقوم هذا النموذج على تطور التنظيم الانفعالي لدى الأطفال والمراهقين بما فيها القرارات باحتمالية التعبير عن الانفعال المحسوس أو السيطرة عليه، وإمكانية تحديد التعبيرات الانفعالية وتمييزه (Raval, Martin, & Raval, 2007)، ويركز هذا النموذج على بُعدين في تفسير التنظيم الانفعالي هما:

- أ- البُعد المعرفي: يبدو أن قدرات الطفل في سنوات ما قبل المدرسة تتوسع بشكل ملحوظ ولاسيما قدرتهم على فهم الانفعالات، إذ ينتقل الطفل من القدرة على التمييز بين تعبيرات الوجه السارة وغير السارة، وهو في عامه الأول إلى إمكانية التمييز بين تعبيرات الوجه (سعيد، وخائف، وغاضب)، فضلا عن تطور قدرته في فهم العلاقات بين التعبيرات الانفعالية للآخرين وبين ظروفهم أو المواقف المثيرة للانفعال.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

البُعد الاجتماعي: حاجة الطفل إلى تعلم القوانين الاجتماعية المرتبطة بالتعبيرات الانفعالية المرغوب فيها، لذا عليه أن يتعلم متى يجب أن يبتسم، وكيف يستخدم الأشكال المحددة أو المختصرة للتعبيرات الانفعالية في المواقف المختلفة، وفضلا عن حاجته لتعلم كيفية إخفاء تلك التعبيرات أو إظهارها باختلاف المواقف الانفعالية، أو الأشخاص الذين يشتركون في تلك الموقف، وبالقدر نفسه يتعلم الطفل في سنوات ما قبل المدرسة استخدام تعبيراته الانفعالية الخاصة به وحسب الحاجة، وتتوسع قدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها بتقدم العمر، وترتكز هذه السيطرة على فهمه للروابط بين سلوكه وفهم الآخرين لسلوكه. (Bee, 1997)

ثانيًا- المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر: Problems Resulted from Computer Games

تمهيد:

تعتبر ألعاب الكمبيوتر من الوسائل الترفيهية التي يستخدمها المراهق طوال حياته اليومية، حيث وصلت تلك الألعاب إلى مستوى تقني متطور، وأصبحت أنظمة للمحاكاة وللتفاعل البصري والصوتي والحركي ويستخدمها المراهق للتسلية والمرح إلا أن لها أضرار ومشكلات على المراهق إن تمت ممارستها بشكل سلبي مما يؤثر على العمود الفقري والعينين ويؤدي إلى قلة الحركة والسمنة والتوحد والأرق وقلة النوم والعنف ومشاكل عدم تركيز الانتباه والإدمان والانتحار.

تصنيف المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر:

١- استخدام الفائض:

هو سيطرة سلوك استخدام الإنترنت على مجمل أنشطة الفرد اليومية. (سرميني، ٢٠١٥)

هو إدمان الإنترنت والاستخدام المفرط وغير المثمر للإنترنت من قبل المراهقين المعتمدين عليه بشده لملء أوقات فراغهم وللأغراض الترفيهية والاجتماعية .
(العربية، ٢٠١٥)

هو الإفراط في استخدام الانترنت يؤثر على حياة المراهق النفسية والاجتماعية والمهنية والجسمية التي أدت إلى انخفاض التواصل الأسري والوحدة النفسية والاكتئاب. (أحمد، ٢٠٠٧)

٢- المشكلات النفسية:

هي المشكلات التي تتعلق بالذات وانفعالاتها وتتعاكس آثارها على المراهق وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها باختلاف حدة المشكلات. (كمال، ١٩٦٧)

هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق والاكتئاب والحزن والحساسية الزائدة، والغضب لأسباب بسيطة أو التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين، والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات وتدني مفهوم الذات والمخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث مع الآخرين وصعوبة اتخاذ القرار. (الثل، ١٩٩٧)

٣- المشكلات الاجتماعية:

هي الحالة الاجتماعية التي تعكس انتهاكًا لقيم الأفراد أو تناقض أحكامهم عليها وعلى ما هم معتادون عليه، مما يجعلهم يحكمون عليها بأنها تشكل مشكلة لهم، هي شعور المراهقين بأن إحدى قيمهم قد انتهكت من قبل البعض فخلقوا لهم مشكلة اجتماعية. (ملحس و عمر موسى، ٢٠١٢)

هي حالة من عدم الاستقرار في نمط العلاقات الاجتماعية يهدد وجود إحدى قيم المجتمع لجعلها غير ملائمة داخل مجتمعها. (ملحس و عمر موسى، المشكلات الاجتماعية، ٢٠١٢)

هي العوائق والصعوبات التي يمكن أن تواجه أنماط السلوكيات السوية، كما أنها تلك الانحرافات عند المعايير المتفق عليها ضمن منظومة ثقافية بالمقابل هي انحراف أو خروج الفرد عن ما هو متعارف عليه من عادات وتقاليد وأعراف وسلوك. (عباس، ٢٠١٦)

٤- سلبيات الألعاب الالكترونية:

هي التي تشير إلى مدى ما يمر به الفرد من مشكلات شخصية واجتماعية ناتجة عن استخدام الانترنت. (محمود، ٢٠١٨)

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

هي مجموعة من الأضرار التي تقوم على الاستمتاع بقتل الآخرين والاعتداء عليهم بدون وجه حق وتدمير أملاكهم وتعلم الأطفال أساليب ارتكاب الجريمة، وتنمي في عقولهم قدرات العنف والعدوان وتكتسب هذه القدرات من خلال الاعتقاد على ممارسة تلك الألعاب بشكل مستمر وتسبب في عزلة المراهق وتصنع مراهقاً عنيفاً وذلك لما تحويه من مشاهد عنف وتعلم المراهق أمور النصب والاحتيال مثل احتيال المراهق على والديه ليقتنص منهما ما يحتاج إليه من أموال للإنفاق على هذه اللعبة كما أنها تصنع مراهقاً أنانياً لا يفكر في شئ سوى إشباع حاجته من هذه اللعبة. (إبراهيم، ٢٠١٦)

تعريف ألعاب الكمبيوتر:

عبارة عن الألعاب المتوفرة على هيئة الكترونية. (Salen & Zimmerman, 2004).

ظهرت في أواخر الستينات على هيئة أنشطة ترويحية، وهي نشاط ذهني يشمل كل ألعاب الفيديو على الكمبيوتر، وهو برنامج معلوماتي، حيث يمارس هذا النشاط عن طريق الحواسيب المحمولة والثابتة، ويمكن أن تمارس بشكل جماعي عن طريق الانترنت أو بشكل فردي. (عطية، ٢٠٠٧)

هو نشاط ترويحي ظهر في أواخر الستينات، وهو نشاط ذهني يشمل الألعاب ذات الطابع الإلكتروني، وهي برامج معلوماتية للألعاب، ويمارس هذا النشاط بطريقة تختلف عن الطرق الأخرى التي تعتمد على الحواسيب المحمولة والثابتة، وألعاب الفيديو المتحركة، وقد تمارس بشكل جماعي عن طريق شبكة الانترنت أو بشكل فردي، كما تعتمد على برنامج ومعالج للمعلومات ووسائل الإخراج بصفة عامة تتكون من العناصر التالية: مدخلات (أوامر التشغيل واللعبة تنفذ عن طريق لوحة المفاتيح، أزرار التشغيل عصي قيادة المروحية أو الطائرة للقيام بالطيران ومقود السيارة لألعاب السباق، الفأرة وغيرها من الأدوات)، برامج اللعب، والمخرجات (الشاشات الكبيرة، وشاشة الحاسب، ومكبرات الصوت، والنظارات الإلكترونية). (نمرود، ٢٠٠٨)

هو نشاط ينخرط فيه اللاعبون في مخطط مفتعل محكوم بقواعد معينة، بشكل يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي. وتشمل ألعاب الحاسب، وألعاب الانترنت. (Salen &

Zimmerman, Rules of play: Game design fundamentals
(Cambridge, 2004).

فإن الاعتياد على ممارسة ألعاب الكمبيوتر عبر وسائل وسيطة بشكل دائم مما يجعل الفرد في حالة انفصال دائم عن الحياة الطبيعية، تمتلك الفرد في يقظته ونومه. (الادمان، ٢٠١٥) هي الألعاب الذي يدمن استخدامها الأفراد بصورة مستمرة سواء كانت (offline) (online) وهذا ينعكس سلبيا على الفرد بصورة عامة وعلى المراهق بصورة خاصة حيث يكون لها تأثير عليه اجتماعيًا ونفسيًا وصحيًا، ويعتبر الاستخدام المكثف لألعاب الحاسوب الموجودة على الشبكة أونلاين سواء البلايستيشن والأنواع المتنوعة التخيلية. (Khazaal & Breivik, 2018)

أضرار ألعاب الكمبيوتر:

- ١- **أضرار صحية جسدية:** اضطراب النوم، الاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون، والخمول، والسمنة وترهل الجسد، أمراض القلب والدماغ، والصداع المستمر (Young, 1999)
- ٢- **أضرار صحية نفسية:** نوبات الاكتئاب الحاد، وزيادة العزلة الاجتماعية، وتفاقم مشاكل الفرد الأسرية والمادية، مما يتسبب في تفاقم حالته النفسية. (Sanders, Field, & Kaplan, 2000)
- ٣- **أضرار أسرية:** تتأثر العلاقات الأسرية حيث يقل الوقت الذي يقضيه المراهق مع أسرته وأقربائه. (Chou & Tyan, 1999).
- ٤- **أضرار اجتماعية:** العزلة والوحدة، فالوقت الطويل الذي يقضيه المراهق أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، هذا يؤثر على حياته الاجتماعية وقد يجعله يخسر تماما بعض من علاقاته. (Lavin, Marvin, Mclarney, Nola, & Scott, 1999)
- ٥- **أضرار دراسية:** وجد أن ألعاب الكمبيوتر كان السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس. (Brenner, 1997).

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

٦- أضرار أخلاقية وتربوية: تتداخل الأسباب الأخلاقية مع النتائج، فكلهما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج.

أضرار مادية: الأضرار المادية سواء في الصرف بكثرة لشراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (Chou & Hsiao, Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students case, 2000)

النظريات المفسرة للعب:

قامت العديد من النظريات بتفسير اللعب، وستتناول لا على سبيل الحصر ولكن تبعا للارتباط بموضوع الدراسة كالتالي:

النظرية المعرفية في تفسير اللعب:

أظهرت الاهتمام بدراسة اللعب وتفسيره من خلال ما ورد بكتابات ومؤلفات الكثير من علماء مدرسة علم النفس المعرفية: "بياجيه"، و"برونر"، وغيرهم:

أ- **تفسير "بياجيه" للعب:** هي إحدى النظريات الدينامكية التي توضح محتوى اللعب، حيث إن التطور العقلي البشري يحتاج إلى عمليتين مرتبطتين: التمثيل والتلاوم، ففي عملية التمثيل يكتسب الفرد باستمرار المعلومات من العالم الخارجي ويضعها في مخطط منظم، وأكد "بياجيه" على أهمية تحقيق التوازن والتناسق بين العمليات العقلية والظروف المحيطة بالإنسان، أي التوازن بين الاستيعاب والمواءمة، ولكن في حالة عدم وجود اتزان تبدأ حدوث مشكلات.

ب- **تفسير "برونر" للعب:** بعد "برونر" من قادة المدرسة النفسية المعرفية، وأكد ما نادى به "بياجيه" قائلا: اللعب هو العمل الجاد الذي يقوم به الإنسان لتحقيق نمو متكامل ومتوازن، وهو العمل الأهم للفرد منذ صغره لتطوير معارفه ومفاهيمه، وأداة النمو المعرفي لدى الفرد خاصة في الطفولة وبناء شخصيته الاجتماعية المتكاملة في مختلف مراحل نموه. تهتم هذه النظرية بمحتوى اللعب.

ويعد اللعب مطلب طبيعي لحياة الفرد منذ طفولته وحتى كبره، ولكن مع عدم وجود توازن وتوائم بين احتياجات الفرد الداخلية وإدراكه لما حوله مع الواقع يتسبب في ظهور المشكلات، ويجعله ينخرط ويندمج في تقليد وإتباع اللعبة ومحакاتها باستمرار على مدار يومه، أما المواءمة تحقق فقط فائدة اللعب وإشباع هذا الاحتياج، وإعطاء نشاط وطاقة إيجابية للفرد والتغيير لاستكمال نشاطات حياته المعتادة، أي هدفه ليس سوى اللعب .
(الحيله، ٢٠١٣)

دراسات سابقة :

أمكن تقسيم الدراسات السابقة في المحورين التاليين:

أولاً- دراسات تناولت التنظيم الانفعالي لدى المراهقين:

- قام غارينفسكي وآخرون (Garnefski et al., 2001) ببحث أحداث الحياة السلبية وتنظيم الانفعال المعرفي والمشكلات الانفعالية، واستخدمت أداة قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية واختبار خصائصها السيكومترية، وتكونت العينة من (٥٤٧) طالبا وطالبة من طلبة المدرسة الثانوية (٤١,٧٪ ذكور، ٥٨,٣٪ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٦) عامًا ومتوسط أعمارهم (١٣) عامًا وثمانية أشهر، وتم استخدام استبانة التنظيم الانفعالي المعرفي ومقياسين فرعيين من مقياس قائمة فحص الأعراض المعدلة لقياس القلق والاكتئاب، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الاستراتيجيات المعرفية تلعب دورا هاما في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب والقلق، وبينت وجود ارتباط سلبي بين إستراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز الايجابي والقلق والاكتئاب، وارتباط ايجابي بين استراتيجيات الاجترار والكوارثية ولوم الذات وأعراض القلق والاكتئاب.

- وتناولت دراسة غارينفسكي وآخرون (Garnefski et al, 2005) ببحث خصوصية العلاقات بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والأمراض النفسية الداخلية والخارجية لدى المراهقين، وهدفت إلى تحديد أي من استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ترتبط بشكل عام مع كلا النوعين من المشكلات (الداخلية والخارجية)، وتكونت العينة من (٢٦١) طالبًا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية،

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٨) عامًا ومتوسط أعمارهم (١٥ عامًا وأربع أشهر)، وتم استخدام مقياس التقرير الذاتي للشباب ويتضمن ثمانية مقاييس فرعية لعدد من المشكلات منها (السلوك العدواني، والسلوك الجانح "مشكلات خارجية"، والشكاوى الجسدية، والقلق والاكتئاب والانسحاب "مشكلات داخلية"، واستنباط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، وبينت النتائج أن المراهقين الذين لديهم مشكلات داخلية وخارجية حصلوا على درجات أعلى في إستراتيجيتي اللوم الذاتي والاجترار بالمقارنة مع المراهقين الذين لديهم مشكلات خارجية فقط وفسرت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية التباين بشكل أكبر في المشكلات الداخلية (٤٨٪ من التباين) بالمقارنة مع المشكلات الخارجية (٢١٪ من التباين) مما يشير إلى وجود ارتباط أقوى بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والمشكلات الداخلية، ووجود علاقة ايجابية بين استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي والاجترار واللوم الذاتي والمشكلات الداخلية، وعلاقة دالة إحصائيًا بين إعادة التركيز الايجابي والمشكلات الخارجية.

- ودرسا ألدو وهويسكيما (Aldao & Hoeksema, 2010) خصوصية استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية: فحص تشخيصي وهدفت إلى دراسة العلاقة بين أربع استراتيجيات تنظيم انفعال معرفية (الاجترار، الكبت، إعادة التقييم، حل المشكلات) وأعراض ثلاثة اضطرابات نفسية (الاكتئاب، القلق، واضطرابات الأكل) وتكونت العينة من (٢٥٢) سحبت العينة من طلبة جامعة خاصة من شمال شرق الولايات المتحدة ويبلغ متوسط أعمارهم (١٨,٤٤)، وشملت العينة (٦,٥٥٪) من الإناث، طُبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي لكارفر وآخرون (١٩٨٩)، وأشارت نتائج البحث إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (الاجترار، والكبت) كانت أكثر ارتباطًا مع الاضطرابات الثلاثة بالمقارنة مع استراتيجيات التنظيم التكيفية (إعادة التقييم، وحل المشكلات)، كما بينت الدراسة أن الاستراتيجيات غير التكيفية تلعب دورًا مركزيًا في علم النفس المرضى.

- وبحثت دراسة **يعقوب حيدر (٢٠١١)** التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، وهدفت إلى قياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والتعرف على الفروق بين استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة من المتميزين تم سحبهما من مدرستين ثانويتين، وتم استخدام استبانة التنظيم الانفعالي لجروس وجون (٢٠٠٣)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي ايجابي ومقبول لدى أفراد العينة، مع عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.
- ودرسا **كالفيت وأورو (Calvete & Orue, 2012)** دور التنظيم الانفعالي في العلاقة التنبؤية بين معالجة المعلومات الاجتماعية والسلوك العدواني لدى المراهقين، وهدفت إلى تقييم الدور التوسطي للتنظيم الانفعالي في العلاقة بين بعض مكونات معالجة المعلومات الاجتماعية (التفسير العدائي والغضب والسلوك العدواني) والتعرف على الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي والسلوك العدواني بالنسبة للتفسير العدائي والغضب، بلغت عينة الدراسة (١١٢٥) مراهقاً من عشر مدارس في أسبانيا، استخدم استبانة استبيان معالجة المعلومات الاجتماعية لكالفيت وأورو (٢٠٠٩)، وتوصلت إلى توقع التنظيم الانفعالي السلبي للسلوك العدواني، ووجود فروق بين الجنسين في السلوك العدواني لصالح الذكور وفي التنظيم الانفعالي لصالح الإناث، ووجود علاقة قوية بين مكونات معالجة المعلومات الاجتماعية (التفسير العدائي والغضب والسلوك العدواني) متشابهة بين الذكور والإناث وأهمية التنظيم الانفعالي كهدف لمعالجة السلوك العدواني.
- وبحثت دراسة **ميهالكا وتارانسكا (Mihalca & Tarnavska, 2013)** استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والأداء الاجتماعي لدى المراهقين، والكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والأداء الاجتماعي لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) طالباً وطالبة تم سحبها بطريقة عشوائية من ثلاث مدارس ثانوية متواجدة بالمنطقة الوسطى في أوكرانيا وتراوحت أعمارهم

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

ما بين (١١-١٦) عامًا، طبق عليهم مقياس مشكلات الأداء الاجتماعي واستبانة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية الصورة الخاصة بالأطفال، وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية تعمل كمنبئات بمشكلات الأداء الاجتماعي والاضطرابات المرتبطة بها، حيث بينت أن الكوارثية والقبول تتنبأ بشكل دال إحصائيًا بمشكلات الأداء الاجتماعي، في حين تتنبأ الكوارثية، التخطيط، لوم الذات، بشكل دال إحصائيًا بالاضطرابات المرتبطة بهذه المشكلات ووجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومشكلات الأداء الاجتماعي (العلاقة مع الأقران، والكفاءة الاجتماعية، والتكيف الاجتماعي والانفعالي).

- قام كوي وزملاؤه (Cui et al., 2014) بدراسة التحكم النفسي الأسري وتكيف المراهقين ودور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين، وهدفت التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحكم النفسي الأسري والسلوك العدائي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين من عائلات نوى الدخل المنخفض، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٦) مراهقًا، وتم استخدام مقياس التقرير الذاتي للتحكم النفسي لباربر (١٩٩٦)، ومقياس إدارة الانفعالات لدى الأطفال لزيمن (٢٠٠١)، ومقياس الحزن والغضب لزيمن (٢٠٠٢)، ومقياس تكرار مشاكل السلوك لفارل وزملاؤه (٢٠٠٠)، ومقياس المشاعر والمزاج لدى الأطفال لاكنولد وكاستيلو (١٩٨٧)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط غير مباشرة بين التحكم النفسي الأسري وكل من السلوك العدائي وأعراض الاكتئاب والتكيف لدى المراهقين الذين يعانون من صعوبة تنظيم الانفعالات وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغيري العمر والجنس.

- دراسة هناء عباس سلوم (٢٠١٥) عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية بمدينة دمشق، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى الفئتين، ودراسة الفروق في

استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة العمرية ودلالة الفروق في حل المشكلات تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٨٢) طلاب الصف العاشر الثانوي وطلاب السنة الثانية من المرحلة الجامعية، تألفت عينة طلاب الصف العاشر الثانوي من (٥٥٠) طالبًا وطالبة (٣٠١) إناث، (٢٤٩) ذكور، بينما تكونت عينة طلاب السنة الثانية من (٧٣٢) طالبًا وطالبة (٣٩٩) إناث، (٣٣٣) ذكور) تم سحبها من (١٤) كلية من كليات جامعة دمشق، واستخدمت الباحثة استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس حل المشكلات، وتوصلت النتائج إلى أن المستوى السائد لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلتين هو المستوى المتوسط، وذلك في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأن المستوى السائد في حل المشكلات هو المستوى المتوسط، وذلك لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة إحصائيًا بين استراتيجيات إعادة التقييم وإعادة التركيز الايجابي والكارثية وحل المشكلات، بينما لم توجد علاقة دالة إحصائيًا بين استراتيجيتي الاجترار والمشاركة الاجتماعية وحل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيتي الكبت والقبول والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيتي الكبت والقبول والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، أيضًا بينت النتائج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية الإلهاء والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية، بينما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية الإلهام والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأيضًا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات (التركيز الايجابي، والكارثية، والمشاركة والاجتماعية، والكبت) تبعا لمتغير الجنس، كما توجد فروق ذات دلالة

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

إحصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار، الإلهاء) تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، وأظهرت النتائج أنه توجد فروقا دالة في استراتيجيات القبول لدى طلاب المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير الجنس وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، في حين لم توجد فروقا دالة لدى طلاب المرحلة الثانوية في هذه الاستراتيجيات، وبينت النتائج أنه توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات إعادة التقييم لدى طلاب المرحلة الجامعية تبعاً لمتغير الجنس في استراتيجيات إعادة التقييم، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيات إعادة التقييم والاجترار، والتي وجدت فيها فروقا لصالح عينة المرحلة الجامعية، كما توصلت إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القبول، وإعادة التقييم، والإلهاء، والمشاركة الاجتماعية، وإعادة التركيز الايجابي) على حل المشكلات، وكانت هذه الفروق لصالح مرتفعي الدرجات، في حين لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار، والكارثية، والكتب) على حل المشكلات.

ثانياً- دراسات تناولت المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر:

- دراسة نيكولس ونيكي (Nicki & Slohcin, 2005) بعنوان: تطوير مقياس لقياس إدمان الشبكة المعلوماتية كخطوة تمهيدية، هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لقياس إدمان الشبكة المعلوماتية وذلك بالاعتماد على المعايير التشخيصية (IV-DSM)، وتكونت العينة من (٢٣٣) طالباً وطالبة من الجامعيين، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الشبكة المعلوماتية، ومقياس العزلة الاجتماعية، ومقياس الميل للضجر، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة بين إدمان الشبكة المعلوماتية من طرف والأسرة والعزلة الاجتماعية والضجر من طرف آخر، كما

أن الأسرة والعزلة الاجتماعية يمكن أن ينبأ بإدمان الشبكة المعلوماتية، في حين لم تظهر الدراسة الانتشار الواسع لإدمان الشبكة المعلوماتية.

- وهدفت دراسة سميرة عبد الله كردي (٢٠١٥) إلى تحديد الفروق في الاكتئاب والذكاء الانفعالي بين طالبات الجامعة مدمنات الشبكة المعلوماتية في الطائف وغي المدمنات، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من مدمنات الشبكة المعلوماتية، و(١٠٠) طالبة من غير المدمنات، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الشبكة ليونغ، ومقياس عزب لتشخيص إدمان الشبكة المعلوماتية، كما استخدم مقياس الاكتئاب، ومقياس الذكاء الانفعالي، وأشارت النتائج أن هناك فرقاً ذا دلالة في الاكتئاب بين المدمنات وغير المدمنات يساوي (١٠,٦٨) أي أن الطالبات المدمنات أكثر اكتئاباً من الطالبات غير المدمنات. أيضاً أظهرت النتائج فروقاً دالة في الذكاء الانفعالي بين المدمنات وغير المدمنات لصالح الطالبات غير المدمنات يساوي (١١,٩٤) أي غير المدمنات أكثر ذكاءً انفعالياً.

- قامت مريم قويدر (٢٠١٢) بدراسة أثر الألعاب الالكترونية على السلوكيات لدى الطفل بالمرحلة الابتدائية على عينة قوامها (٢٠٠) طفلاً من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (٧-١٢) عاماً يمارسون الألعاب الالكترونية، طبقت عليهم الاستبيان والمقابلة والملاحظة، وأشارت النتائج إلى أن الألعاب الالكترونية في مقدمة النشاطات الترفيهية التي يحبها الأطفال، ويمارس الأطفال الألعاب الالكترونية في العطل والمناسبات وهذا يعود للرقابة والتوجيه الذي يفرضه أولياء الأمور على الأطفال، مما يقلل الأضرار على التحصيل الدراسي لهم، وهناك فروق بين الذكور والإناث بخصوص الوسائل المفضلة للعب، وجود فروق بين مفردات الفئات العمرية الثلاث في مدى تمتعهم بالحرية داخل البيت وذلك لصالح الفئة العمرية من ١١-١٢ سنة، الألعاب الالكترونية لها تأثير على سلوك الأطفال فهي تعمل على تخطيط من صانعيها على زرع السلوك العدواني في شخصية الطفل فهو لا يعي مدى خطورة هذه الألعاب على القيم والتقاليد والدين، أغلبية الأطفال يقلدون أبطالهم المفضلين في الألعاب الالكترونية، وهذا ما يجعلهم يميلون للتقليد الذي يؤثر

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين (دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

في المستقبل على تكوين شخصياتهم، واعتمادهم على أنفسهم وثقتهم، وتعمل هذه الألعاب على تعليم الطفل كيفية التعامل مع التكنولوجيا الحديثة كالمبيوتر والانترنت والأجهزة الالكترونية، كما أنها جعلته أكثر إصرار على تحقيق النجاح والفوز وتحقيق الطموح، فخسارته في الألعاب وإصراره على الفوز يولد فيه الإرادة على تحقيق النجاح والفوز، مما يؤثر على طموحاته المستقبلية وإصراره على تحقيق أهدافه والتخطيط لحياته.

- وأجريت أميره مشري (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ من وجهة نظر أولياء الأمور، والتعرف على الألعاب التي يفضلها التلميذ والتي لها جاذبية من قبل هذه الفئة لما تقدمه من تنميط السلوك وتغيير مبادئ التربية من منظور الأولياء، علي عينة قوامها (١٠٠) مفردة من أولياء الأمور ذكور وإناث كعينة قصدية، وتم استخدام الأدوات التالية: استمارة استبيان لأولياء الأمور، وتوصلت النتائج إلى أن أغلب التلاميذ يستخدمون الألعاب الالكترونية يوميا و عبر الهواتف الذكية من منظور عينة من أولياء الأمور، وأن أغلب التلاميذ يستخدمون الألعاب الالكترونية بدافع التسلية والترفيه من منظور الأولياء، أن أغلب من يفضلون ألعاب المغامرة من منظور عينة من الأولياء، الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ ويرجع ذلك إلى الإفراط في استخدام الألعاب.

- وبحثت دراسة عبد الله بن عبد العزيز الهدلق (٢٠١٨) ايجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض، وهدفت الدراسة إلى التعرف على ايجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام، وطبقت على (٣٥٩) طالبا، وتم استخدام استبانته مكونه من (٧١) فقرة، وتوصلت إلى أن هناك عدد من الأسباب التي تدفع الطلاب لممارسة الألعاب الالكترونية مثل السعي للفوز والمنافسة

والتحدي وحب الاستطلاع والتخيل والتصور وغيرها من عناصر الجذب والتشويق والإثارة، كما يرى الطلاب أن لممارسة الألعاب الالكترونية أثارا ايجابية وأخرى سلبية، فمن الآثار الايجابية أن الألعاب الالكترونية التي تمارس عبر الانترنت تسهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والأكاديمية لدى اللاعبين مثل مهارة البحث عن المعلومات ومهارة الطباعة ومهارة الكتابة ومهارة اكتساب اللغات الأجنبية ومهارات التفكير الناقد ومهارة حل المشكلات، أما فيما يتعلق بالآثار السلبية المترتبة على ممارسة الألعاب الالكترونية فهي عديدة: أضرار دينية وأضرار سلوكية وأمنية وأضرار صحية وأضرار اجتماعية وأضرار أكاديمية.

- وهدفت دراسة راندا محمد سيد (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين كل من المخططات المعرفية اللاتكيفية وإدمان الألعاب الالكترونية، طبقت على عينة من الطالبات الجامعيات بلغت (٥١٢) طالبة من سن (١٧-٢٢) عامًا، وتم استخدام مقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ، ومقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الجانب النفسي والاجتماعي لإدمان الألعاب الالكترونية والمخططات المعرفية اللاتكيفية، وأن الطالبات غير المدمنات للألعاب الالكترونية حصلن على متوسطات حسابية أدنى مقارنة بمدمنات الألعاب الالكترونية، وأن أكثر المخططات اللاتكيفية تنبأ بإدمان الألعاب الالكترونية تظهر تأثيرها في الجانب الاجتماعي المحيط بحياة الطلبة وتمثلت في مخططات (ضعف الأداء، والتوجه نحو الآخر، والترقب الزائد، والانفصال، والرفض) تليها الجانب النفسي في اضطراب المزاج وزيادة الانفعالات وردود الأفعال غير المبررة عند انقطاع الانترنت.

ثالثاً- تعقيب على الدراسات السابقة:

إن استقراء نتائج الدراسات السابقة يشير إلى ما يلي:
١. ندرة الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- في البحوث والدراسات العربية والأجنبية.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

٢. يمكن لكل من التنظيم الانفعالي وتحديد نسبة الذكاء التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين.
٣. انخفاض درجة الذكاء لدى المراهقين في البيئة العشوائية.
٤. اتضح فاعلية التنظيم الانفعالي في تحديد المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين في بيئات مختلفة.
٥. الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي وتحديد مشكلات ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين.
٦. الاستفادة من الدراسات السابقة في كتابة الإطار النظري للدراسة الحالية.
٧. وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين في بيئات مختلفة (مشكلات التواصل الاجتماعي، وسلبيات الألعاب الالكترونية).
٨. تباين حجم العينة بين الدراسات ففي حين كانت في دراسة (ن=١٠٠)، وكانت في دراسة أخرى (ن=٣٥٩).
٩. تناول بعض الدراسات لعينات من مراحل عمرية مختلفة والتعامل معها على أنها مرحلة عمرية واحدة من مجتمعات مختلفة.
١٠. اعتمدت الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر على المنهج الوصفي الارتباطي.
١١. استعانت معظم الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر بمقاييس كانت من إعداد مُعدي الدراسات.

رابعاً- فروض الدراسة:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائج الدراسات السابقة أمكن تحديد فروض الدراسة كما يلي:
- ١- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من المراهقين من بيئات مختلفة على مقياسي التنظيم الانفعالي للمراهقين والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية) علي مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية) علي مقياس المشكلات المرتبطة بألعاب الكمبيوتر للمراهقين.

منهج الدراسة وإجراءاتها :

تناولت الباحثة في هذا الفصل منهج الدراسة وإجراءاتها، بالإشارة إلى منهج الدراسة وعينتها وأدواتها، فضلاً عن إجراءات تطبيق أدوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أولاً- منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ حيث الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى عينة الدراسة من المراهقين في البيئات المختلفة، والمقارنة بين الذكور والإناث من المراهقين في البيئات الريفية والحضرية والعشوائية.

– أدوات الدراسة:

استعانة الباحثة لتحقيق أهداف دراستها بالأدوات التالية:

- أ- مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثة).
- ب- مقياس المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر (إعداد: الباحثة).
- ج- مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي (إعداد: طه المستكاوي, ٢٠٠٠).
- د- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان ودعاء خطاب, ٢٠١٦).

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

ثانيًا- إجراءات الدراسة:

(١) مجتمع العينة:

تحدد مجتمع العينة في المراهقين في بعض المدارس الثانوية الحكومية المشتركة والخاصة في محافظتي القاهرة والمنوفية الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا في الصفوف الدراسية الأولى والثانية والثالثة الثانوية.

(٢) عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة إلى:

أ- عينة حساب الكفاءة السيكومترية

استعين بعينتين كالتالي:

الأولى: اشتملت على المراهقين (ن=٤٢) لحساب الكفاءة السيكومترية لمقياسي التنظيم الانفعالي للمراهقين والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين وتراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا وذلك من نفس مدارس العينة الأساسية في محافظتي القاهرة والمنوفية في البيئات المختلفة الريفية والحضرية والعشوائية ونفس الصفوف الدراسية الأول والثاني والثالث الثانوي.

الثانية: اشتملت على المراهقين (ن=٤٢) لحساب الكفاءة السيكومترية (صدق التمييز بين المجموعات المتباينة) لمقياسي التنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢١) عامًا وذلك من نفس مدارس العينة الأساسية في محافظتي القاهرة والمنوفية في بيئات مختلفة في المجتمع الريفي والحضري والعشوائي.

ب- العينة الأساسية:

اشتملت عينة الدراسة على (ن=٥٠) من المراهقين الريفيين (٢٥ ذكور - ٢٥ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٧,٠٠١) وانحراف معياري قدره (٧٥٥.٠)، وعينة من المراهقين الحضريين (ن=٥٠) تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٦,٩٢٠)

وانحراف معياري قدره (٠,٧٢٣)، وعينة من المراهقين من بيئة عشوائية (ن=٥٠) تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٦,٨٨٠) وانحراف معياري قدره (٠,٦٨٩)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية وفقاً للآتي:

١. طُلب من بعض الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين والمعلمين من بعض المدارس الثانوية المشتركة والخاصة بمحافظة القاهرة والمنوفية في البيئات الريفية والحضرية والعشوائية تحديد المراهقين المستخدمين لألعاب الكمبيوتر - بعد تعريفهم بماذا نعني بالتنظيم الانفعالي والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر؟ خاصة أن لكل مراهق ملف لدى كل من الاختصاصي النفسي والاختصاصي الاجتماعي في المدرسة.

٢. كما أنه تم الاطلاع علي سجلاتهم الدراسية بخصوص المقررات الدراسية في السنوات الدراسية السابقة وكذلك سؤال بعض معلمي المواد الدراسية عن مستوى التحصيل الدراسي لدى المراهقين.

٣. من خلال السجلات المتاحة، وسؤال أولياء الأمور وبمعاونة الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين اختير مجموعة من المراهقين وفقاً للآتي:

- أن يكونوا من المراهقين.
- أن يكونوا في مرحلة التعليم الثانوي.
- أن يكون لديهم كمبيوتر.
- أن يكون لديهم مشكلات فرط استخدام الألعاب الكمبيوتر.
- أن يكون لديهم مشكلات صحية بسبب استخدام الألعاب الالكترونية.
- أن يكون لديهم مشكلات التواصل الاجتماعي.
- أن يكون لديهم مشكلات العنف تجاه من حولهم.
- أن يكون لديهم مشكلات سلوكية.
- ألا يقل مستواهم الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عن المتوسط بعد تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦).

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

- وقد تم اختيار المراهقين الذين حصلوا على معامل ذكاء (٩٠) فأكثر بعد تطبيق مقياس جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي (طه المستكاوي، ٢٠٠٠) واستبعاد الذين حصلوا على معامل أقل من ذلك.
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً- نتائج الفرض الأول:

ينص على "يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات مقياسي التنظيم الانفعالي للمراهقين والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين من بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية)".
وللتحقق من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة معامل ارتباط بيرسون كما يتبين من جدول (١)

جدول (١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياسي التنظيم الانفعالي للمراهقين والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين من بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية) (ن=١٥٠)

| المكون المكون | إعادة التقييم | التنفيس الانفعالي | إعادة التركيز الاجباري | الضبط الانفعالي | درجة كلية للتنظيم الانفعالي |
|-------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| استخدام الفائض | **٠,٨٠٢- | **٠,٨٠٩- | **٠,٧٨٠- | **٠,٧٦١- | **٠,٨٥٥- |
| قلق عدم اللعب على الكمبيوتر | **٠,٧٨٣- | **٠,٨٤١- | **٠,٨٠٣- | **٠,٧٨٣- | **٠,٨٦٧- |
| مشكلات التواصل الاجتماعي | **٠,٧٥٨- | **٠,٨٢٤- | **٠,٧٦٧- | **٠,٨١٠- | **٠,٨٥١- |
| سلبيات الألعاب الإلكترونية | **٠,٧٣٨- | **٠,٧٥٦- | **٠,٧٥٢- | **٠,٧٢٧- | **٠,٨٠٤- |
| درجة كلية مشكلات ألعاب الكمبيوتر | **٠,٨٤١- | **٠,٨٨١- | **٠,٨٤٧- | **٠,٨٤٠- | **٠,٩٢١- |

** دال عند مستوى (٠,٠١)

أشارت نتائج جدول (١) إلى تحقق صدق الفرض الأول حيث وجد ارتباط سالب دال إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة من المراهقين من بيانات مختلفة على مقياسي التنظيم الانفعالي للمراهقين (إعادة التقييم، والتنفيس الانفعالي، وإعادة التركيز الإيجابي، والضبط الانفعالي، والدرجة الكلية)، والمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر (استخدام الفائض، وقلق عدم اللعب على الكمبيوتر، ومشكلات التواصل الاجتماعي، وسلبيات الألعاب الإلكترونية، والدرجة الكلية) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانيًا- نتائج الفرض الثاني:

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين على مقياس التنظيم الانفعالي في بيانات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية)". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة تحليل التباين الأحادي للفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين المجموعات الثلاث على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين

| المتغير | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة |
|------------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|----------|---------------|
| إعادة التقييم | بين المجموعات | ٣٤١,٠٥٣ | ٢ | ١٧٠,٥٢٧ | ٣٠١,٢٨٤ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٨٣,٢٢٠ | ١٤٧ | ٠,٥٦٦ | | |
| | مجموع كلي | ٤٢٤,٢٧٣ | ١٤٩ | | | |
| التنفيس الانفعالي | بين المجموعات | ٢٢٢,٨٤٠ | ٢ | ١١١,٤٢٠ | ٣٩٦,٥١٢ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٤١,٣٠٠ | ١٤٧ | ٠,٢٨١ | | |
| | مجموع كلي | ٢٦٤,١٤٠ | ١٤٩ | | | |
| إعادة التركيز الإيجابي | بين المجموعات | ١٤٧,٣٧٣ | ٢ | ٧٣,٦٨٧ | ٢٤٧,٢٧٢ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٤٣,٨٠٠ | ١٤٧ | ٠,٢٩٨ | | |
| | مجموع كلي | ١٩١,١٧٣ | ١٤٩ | | | |
| الضبط الانفعالي | بين المجموعات | ١٣١,٧٧٣ | ٢ | ٦٥,٨٨٧ | ٣٢٢,٩٧٥ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣٠,٠٢٠ | ١٤٧ | ٠,٢٠٤ | | |
| | مجموع كلي | ١٦١,٧٩٣ | ١٤٩ | | | |
| الدرجة الكلية | بين المجموعات | ٣٢١٨,٤١٣ | ٢ | ١٦٠٩,٢٠٧ | ١٠٦٦,٤٠٦ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٢٢١,٧٨٠ | ١٤٧ | ١,٥٠٩ | | |
| | مجموع كلي | ٣٤٤٠,١٩٣ | ١٤٩ | | | |

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

أشارت نتائج جدول (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية) على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين (إعادة التقييم، والتنفيس الانفعالي، وإعادة التركيز الايجابي، والضبط الانفعالي، والدرجة الكلية)، و جدول (٣) يوضح اتجاه الفروق بين المجموعات.

جدول (٣)

قيم اختبار توكي لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين

| المكون | البيئات | ريفية | حضرية | عشوائية |
|------------------------|---------|----------|---------|---------|
| إعادة التقييم | المتوسط | ١٤,٠٤٠ | ١٢,٦٤٠ | ١٠,٣٨٠ |
| | حضرية | **١,٤٠٠ | - | - |
| | عشوائية | **٣,٦٦٠ | **٢,٢٦٠ | - |
| التنفيس الانفعالي | المتوسط | ١٥,٥٠٠ | ١٤,٤٨٠ | ١٢,٥٦٠ |
| | حضرية | **١,٠٢٠ | - | - |
| | عشوائية | **٢,٩٤٠ | **١,٩٢٠ | - |
| إعادة التركيز الايجابي | المتوسط | ١٣,٧٢٠ | ١٢,٣٤٠ | ١١,٣٠٠ |
| | حضرية | **١,٣٨٠ | - | - |
| | عشوائية | **٢,٤٢٠ | **١,٠٤٠ | - |
| الضبط الانفعالي | المتوسط | ١٢,٦٢٠ | ١١,٨٤٠ | ١٠,٣٦٠ |
| | حضرية | **٠,٧٨٠ | - | - |
| | عشوائية | **٢,٢٦٠ | **١,٤٨٠ | - |
| الدرجة الكلية | المتوسط | ٥٥,٨٨٠ | ٥١,٣٠٠ | ٤٤,٦٠٠ |
| | حضرية | **٤,٥٨٠ | - | - |
| | عشوائية | **١١,٢٨٠ | **٦,٧٠٠ | - |

أشارت نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في البيئة العشوائية وكل من المراهقين في البيئتين الريفية والحضرية على مقياس التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، والتنفيس الانفعالي، وإعادة التركيز الايجابي، والضبط الانفعالي، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه عينة المراهقين في البيئتين الريفية

والحضرية، وبين المراهقين في البيئتين الريفية والحضرية في اتجاه المراهقين في البيئة الريفية.

ثالثاً- نتائج الفرض الثالث:

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين علي مقياس المشكلات المرتبطة بألعاب الكمبيوتر في بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية)".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة تحليل التباين الأحادي للفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين المجموعات الثلاث على مقياس المشكلات المرتبطة بألعاب الكمبيوتر للمراهقين

| المتغير | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة |
|-----------------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|----------|---------------|
| استخدام الفانض | بين المجموعات | ١٤٣,٠٨٠ | ٢ | ٧١,٥٤٠ | ٢٧٤,٠٩٩ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣٨,٣٦٠ | ١٤٧ | ٠,٢٦١ | | |
| | مجموع كلي | ١٨١,٤٤٠ | ١٤٩ | | | |
| قلق عدم اللعب على الكمبيوتر | بين المجموعات | ١٥٦,٣٣٣ | ٢ | ٧٨,١٦٧ | ٣٦٨,٧١٢ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣١,١٤٠ | ١٤٧ | ٠,٢١٢ | | |
| | مجموع كلي | ١٨٧,٤٧٣ | ١٤٩ | | | |
| مشكلات التواصل الاجتماعي | بين المجموعات | ١٠٨,٣٧٣ | ٢ | ٥٤,١٨٧ | ٢٣٠,٠٨٢ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣٤,٦٢٠ | ١٤٧ | ٠,٢٣٦ | | |
| | مجموع كلي | ١٤٢,٩٩٣ | ١٤٩ | | | |
| سلبيات الألعاب الإلكترونية | بين المجموعات | ١١٥,٤٥٣ | ٢ | ٥٧,٧٢٧ | ٢٤٦,٦٩٦ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣٤,٣٤٠ | ١٤٧ | ٠,٢٣٤ | | |
| | مجموع كلي | ١٤٩,٧٩٣ | ١٤٩ | | | |
| الدرجة الكلية | بين المجموعات | ٢٠٧٤,٣٣٣ | ٢ | ١٠٣٧,١٦٧ | ١٠٥٦,١٧٨ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٤٤,٣٤٠ | ١٤٧ | ٠,٩٨٢ | | |
| | مجموع كلي | ٢٢١٨,٦٧٣ | ١٤٩ | | | |

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

أشارت نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في بيئات مختلفة (ريفية وحضرية وعشوائية) على مقياس المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر (استخدام الفائض، قلق عدم اللعب على الكمبيوتر، مشكلات التواصل الاجتماعي، سلبيات الألعاب الإلكترونية، والدرجة الكلية)، و جدول (٥) يوضح اتجاه الفروق بين المجموعات.

جدول (٥)

قيم اختبار توكي لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات
الثلاث على مقياس المشكلات المرتبطة بألعاب الكمبيوتر للمراهقين

| المكون | البيئات | ريفية | حضرية | عشوائية |
|-----------------------------|---------|----------|----------|---------|
| استخدام الفائض | المتوسط | ١٦,٢٦٠ | ١٧,٦٦٠ | ١٨,٦٤٠ |
| | حضرية | **١,٤٠٠- | - | - |
| | عشوائية | **٢,٣٨٠- | **٠,٩٨٠- | - |
| قلق عدم اللعب على الكمبيوتر | المتوسط | ١٥,٢٢٠ | ١٦,٥٢٠ | ١٧,٧٢٠ |
| | حضرية | **١,٣٠٠- | - | - |
| | عشوائية | **٢,٥٠٠- | **١,٢٠٠- | - |
| مشكلات التواصل الاجتماعي | المتوسط | ١٤,٦٦٠ | ١٥,٦٢٠ | ١٦,٧٤٠ |
| | حضرية | **٠,٩٦٠- | - | - |
| | عشوائية | **٢,٠٨٠- | **١,١٢٠- | - |
| سلبيات الألعاب الإلكترونية | المتوسط | ١٦,٤٨٠ | ١٧,٧٢٠ | ١٨,٦٢٠ |
| | حضرية | **١,٢٤٠- | - | - |
| | عشوائية | **٢,١٤٠- | **٠,٩٠٠- | - |
| الدرجة الكلية | المتوسط | ٦٢,٦٢٠ | ٦٧,٥٢٠ | ٧١,٧٢٠ |
| | حضرية | **٤,٩٠٠- | - | - |
| | عشوائية | **٩,١٠٠- | **٤,٢٠٠- | - |

أشارت نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في البيئة الريفية والمراهقين في البيئتين الحضرية والعشوائية على مقياس المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر (استخدام الفائض، وقلق عدم اللعب على الكمبيوتر، ومشكلات التواصل الاجتماعي، وسلبيات الألعاب الإلكترونية، والدرجة الكلية).

الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين في البيئتين الحضرية والعشوائية، وبين المراهقين في البيئة الحضرية والبيئة العشوائية في اتجاه المراهقين في البيئة العشوائية.

- توصيات الدراسة:

تنقسم توصيات الدراسة إلى توصيات تطبيقية وبحوث مقترحة نشير إليها فيما يلي:

أ- توصيات تطبيقية:

١. توصي هذه الدراسة في ضوء نتائجها ونتائج الدراسات السابقة بضرورة ما يلي:
الكشف المبكر عن المراهقين الذين لديهم مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية وصحية نتيجة لاستخدامهم ألعاب الكمبيوتر باستمرار.
٢. العمل على تدعيم المراهقين بأنشطة رياضية وحركية مفيدة تعمل على تنمية الذكاء لديهم.
٣. تدريب المعلمين على كيفية تحسين مستوى المراهقين دراسيا واستخدام الكمبيوتر للتعليم.
٤. قيام وسائل الإعلام بإبراز أهمية التنظيم الانفعالي كمتغير إيجابي مهم في النجاح في الحياة.
٥. عقد برامج تدريبية لأولياء الأمور عن كيفية مواجهة المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى أبنائهم.
٦. عقد ندوات بالمدارس عن أهمية التنظيم الانفعالي في حياة المراهقين الحالية والمستقبلية.
٧. تنظيم برامج تدريبية للمعلمين في المدارس عن كيفية حل المشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين.
٨. تدريب الآباء على كيفية اكتشاف نقاط القوة لدى المراهقين والاستفادة منها في علاج المشكلات السلوكية والنفسية والاجتماعية لدى أبنائهم.
٩. احتواء المناهج الدراسية بما ينمي ذكاء المراهقين واستثمار أوقات فراغهم في شيء مفيد.
١٠. عقد دورات تدريبية للاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس عن كيفية علاج المشكلات السلوكية التي تواجه المراهقين في جميع البيئات المختلفة.
١١. تنظيم ورش عمل للمراهقين في المدارس عن كيفية استثمار مواهبهم في تحقيق أهدافهم.
١٢. إجراء مسابقات بين المدارس على مستوى كل إدارة تعليمية عن المدرسة الأولى التي عالجت المشكلات التي واجهت المراهقين.
١٣. إشراك المراهقين في الإذاعة المدرسية اليومية لإكسابهم الثقة بالنفس والتغلب على مشكلاتهم.
١٤. تدريب معلمي التربية الرياضية على كيفية إكساب المراهقين التنظيم الانفعالي من خلال الألعاب الجماعية المختلفة.
١٥. إبراز وسائل الإعلام عن دور تنمية التنظيم الانفعالي في النهضة المستقبلية للمجتمع.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

١. أحمد على طلب (٢٠١٧). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، كلية التربية، جامعة أسيوط، أسيوط، ٢٧(٢)، ص ٢٠٧.
٢. أمينة قويدر (٢٠١٤). العلاقة بين القمع الانفعالي والأسى النفسي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة بن خلدون، الجزائر.
٣. إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥). مقياس إدمان الانترنت. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٤. إيهاب خليفة (٢٠١٦). حروب مواقع التواصل الاجتماعي. القاهرة: العربي للنشر والتوزيع. (ط١). ص ٢٩.
٥. بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٧). إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية بالقازيق. مجلد ٥٥.
٦. بشير نمرود (٢٠٠٨). ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين ذكورا (١٢-١٥) سنة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
٧. بو طالبي بن جدو (٢٠١٤). اليوم التكويني لتطوير الأداء البيداغوجي للأستاذ الجامعي - الوسائط التكنولوجية والتعليم الجامعي. الجزائر: جامعة سطيف. ص ٣.
٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. (ط٤)، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
٩. الحسين حسن محمد (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالبناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. جامعة الملك سعود. قسم علم النفس الإرشادي. العدد ١١. السعودية.

١٠. حسين عطية (٢٠٠٧). الألعاب الالكترونية "فوائدها ومضارها". عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
١١. دلال ملحس، وعمر موسى سرحان (٢٠١٢). المشكلات الاجتماعية. (ط١)، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
١٢. زينه على صالح (٢٠١٦). علم النفس الاجتماعي. جامعة القادسية، كلية الآداب، ص ٣٢.
١٣. سعيد التل (١٩٩٧). قواعد الدراسة في الجامعة. عمان: دار الفكر.
١٤. سيد أحمد عثمان (٢٠٠٨). التقويم النفسي. (ط٤)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٥. عبد العظيم طه (٢٠٠٧). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر العربي.
١٦. على عبد الرحيم صالح (٢٠١٧). المواجهة الإيجابية الطريق إلى السكينة النفسانية. العراق: مركز الإرشاد النفسي، نقلاً عن:
- <http://www.arabsynet.com/Documents/:DocAlipsycho-positiveConfr.pdf.14/2/2020.5.00pm>
١٧. علي كمال (١٩٦٧). النفس وانفعالاتها وأمراضها وعلاجها. بيروت: الدراسات الشرقية للطباعة والنشر.
١٨. مؤسسة ICDL العربية: تقرير السلامة على الانترنت (٢٠١٥). دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الانترنت والمخاطر التي يتعرضون لها. الإمارات العربية المتحدة.
١٩. محمد كمال محمد حمدان (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. كلية التربية. قسم علم النفس والإرشاد النفسي. غزة.
٢٠. محمد محمود الحيله (٢٠١٣). الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليميا وعلميا. (ط٧). عمان: دار الميسرة.
٢١. محمود إبراهيم عطية (٢٠٠٢). مدى فاعلية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
٢٢. موسوعة الإدمان (٢٠١٥). مركز دار الشفاء لعلاج الإدمان. الأردن: دار المجد.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

٢٣. نداء سليم إبراهيم (٢٠١٦). ايجابيات الألعاب الإلكترونية التي يمارسها الأطفال الفئة العمرية (٦-٣) سنوات وسلبياتها من وجهة نظر الأمهات ومعلمات رياض الأطفال. رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، كلية العلوم التربوية، قسم الإدارة والمناهج التربوية، الأردن، ٣٠-٣١.
٢٤. نشوه كرم عمار (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
٢٥. نعيمه جمال شمس (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالصحة النفسية. المؤتمر العلمي السابع الدولي الثالث، كلية التربية، جامعة المنوفية.
٢٦. نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٨). اختبار الاستخدام المكل العام للانترنت. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢٧. هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
٢٨. يزيد عباس (٢٠١٦). مشكلات الشباب الاجتماعية في ضوء التغيرات الاجتماعية الراهنة في الجزائر. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد قيصر، قسم علوم اجتماعية، الجزائر.

ثانيًا- المراجع الأجنبية:

29. Bee, Helen. (1997). **The developing child**. New York. Wesley Longman, Inc. Eighth Edition, 197-198.
30. Brenner, V. (1997). Psychology of computer use XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey. **Psychological Reports**, 80.

31. Chou & Tyan, N. (1999). An exploratory study of Internet addiction, usage and communication pleasure: The Taiwan's case. **International Journal of Educational Telecommunication**, 5(1).
32. Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience: The Taiwan college students case. **Computer Education**, 35(1).
33. Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). **Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation**. In J. Garber & K. Dodge (Eds.), *The Development of emotion regulation* (pp.15-48). New York: Cambridge University Press.
34. Cisler, J., & Olatunji, B. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. **Current Psychiatry Reports**, NIH Public Access, University of Arcansas 14, 183-187.
35. Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment**, 26(1), 41-54.
36. Diasa, P., & Cadimeb, I. (2017). **Protective factors resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation**. *Educational Psychology, Portugal*, 37-43.
37. Gross, J. (1998a). Antecedent - and Response - Focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of personality and Social psychology**, 74(1), 224-237.

38. Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review Of General Psychology**, 2(3), 271-299.
39. Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and Well-being. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 85(2), 348-362
40. Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life Emotion regulation in couples and families. **Pathways to dysfunction and health**, 13-35.
41. Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. **Behaviour Research And Therapy**, 44(1), 1-25
42. Khazaal, Y., & Breivik, K. (2018). Game Addiction Scale Assessment through a Nationally Representative Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded-**Response Modeling**, J Med Res, 20(8).
43. Koole. S. (2009). The psychology of emotion regulation. **An integrative review Cognition and Emotion**, Psychology Press, University A mesterdam, The Netherlands ,23(1), 4-41.
44. Larsen, R. (2000). Toward a science of mood regulation. **Psychological**, 11(3), 129-141.
45. Lavin, M., Marvin, K., Mclarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate Vulnerability to

- Internet dependence. **Cyber psychology & Behavior**. 2(5), 425-430.
46. Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. **American Psychologist**, 55(6), 665-673.
47. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer.
48. Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study Role of Different Dimensions of Emotional Self-Regulation on Addiction Potential. **Journal Of Family & Reproductive Health**, 8(2), 69-72.
49. Putnam, K., & Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. **Development And Psychopathology**, 17(4), 899-925.
50. Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. **Personality and individual differences**, 49(5), 368-373
51. Raval, V., Martin, T., & Raval, P. (2007): Would others Think it is okay to express my feelings? Regulation of anger, Sadness and physical pain in Gujarati Children in India. **Social development**, 16(1), 58-78.
52. Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). **Rules of play: Game design fundamentals** Cambridge, MA: MIT Press.
53. Salovey, P., & Mayer, J. (1990). **Emotional intelligence Imagination**. Cognition and personality , Sage Journal, 185-211.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين
(دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة)

54. Sanders, C., Field, T., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. **Adolescence**, 35.
55. Schunk, D., & Ertmer, P. (1999). Self-regulatory processes during computer skills acquisition: Goal and self- evaluative influences. **Journal of Educational Psychology**, 91, 251-160
56. Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs Of The Society For Research In Child Development**, 59(2-3), 25-52 .
57. Young, J. (1999). **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach**. 3rd, Sarasota: Professional Resource. Google Scholar.
58. Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, Sadness and pain: It depends on who is watching. **child development**, 67, 957-973.