

التنظيم الإنفعالي كمنبئ باستخدام الإدمان لألعاب الفيديو ومواقع التواصل الإجتماعى لدى عينة من المراهقين

إعداد

د/ يارا أحمد عيسى

المدرس بقسم علم النفس

بكلية الآداب جامعة طنطا

DOI: 10.21608/PSYB.2022.302026

مجلة المنهج العلمي والسلوك
محللة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك م ٤، ع (٧) يناير ٢٠٢٣

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

ISSN: 2682-4205 والترقيم الدولي الموحد للطباعة

ESSN: 2786-0248 الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات تقييم يوليو ٢٠٢٢

التنظيم الإنفعالي كمنبئء بالإستخدام الإدمانى لألعاب الفيديو ومواقع التواصل

الإجتماعى لدى عينة من المراهقين

اعداد

د/ يارا أحمد عيسى

المدرس بقسم علم النفس

بكلية الآداب جامعة طنطا

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والإستخدام الإدمانى لألعاب الفيديو ومواقع التواصل الإجتماعى لدى عينة من المراهقين، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بذلك الإستخدام الإدمانى لكل من ألعاب الفيديو ومواقع التواصل الإجتماعى من خلال التنظيم الإنفعالي وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الآداب جامعة طنطا، حيث بلغ عدد المشاركين (١٩٨) مشاركا بواقع (٨٦ ذكرا و ١١٢ أنثي) بمتوسط عمرى للذكوربلغ (١٦.٥)، وإنحراف معيارى(٠.٥) ، بينما بلغ متوسط العمر للإناث(١٦.٥) وإنحراف معيارى+-(٠.٩).

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التنظيم الإنفعالي من إعداد جراتر و رومير (Gratz & Roemer, 2004)، تعريب و إعداد شيماء جاد الله ومنتصر صلاح، و اختبار إدمان وسائل التواصل الإجتماعى: إعدادالباحثة، وإختبار إدمان ألعاب الفيديو: إعداد الباحثة. وبإستخدام المنهج الوصفى، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين التنظيم الإنفعالي وإدمان الألعاب الرقمية، كما أشارت إلى وجود فروق دالة بين درجات الذكور والإناث على متغيرات الدراسة، و أن للتنظيم الإنفعالي قدرة تنبؤية بإدمان الألعاب الرقمية، ومواقع التواصل الاجتماعى.

الكلمات المفتاحية:

التنظيم الإنفعالي- ألعاب الفيديو - مواقع التواصل الإجتماعى- المراهقين

Emotional regulation as a predictor of the addictive use of video games and social networking sites among a sample of adolescents

Abstract

The current study aimed to identify the nature of relationship between emotional regulation and the addictive use of video games and social networking sites among a sample of adolescents, and to reveal the possibility of predicting that addictive use of both video games and social networking sites through emotional regulation among a sample of first year students in the Faculty of Arts. Tanta University, the number of participants was (198) participants (86 males and 112 females) with an average age for males of (16.5), and a standard deviation (0.5), while the average age for females was (16.5) and a standard deviation of +- (0.9), the researcher applied the following tools: the emotional regulation scale, prepared by Gratz & Roemer (2004), translated by Shaima Jadallah and Muntaser Salah, and the 'Social Media Addiction Test': prepared by the researcher, and the video game addiction test: prepared by the researcher. Using the descriptive approach, the results of the study indicated that there is a significant negative correlation between emotional regulation and addiction to digital games. It also indicated that there are significant differences between the scores of males and females on the study variables, and that emotional regulation has a predictive ability for addiction to digital games and social networking sites.

Key Words:

Emotional Regulation- Video Games- social networking sites- Adolescents

مدخل الى مشكلة الدراسة

لقد أصبح استخدام التكنولوجيا الحديثة عبر الإنترنت مثل وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو مجالاً تمت دراسته بشكل متزايد على مدار العقد الماضي ، و على الرغم من أن هذه التكنولوجيا قد ارتبطت بالعديد من السمات الإيجابية مثل الترفيه ، وتسهيل الأعمال التجارية، وتنمية المهارات المعرفية، ورأس المال الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي ، فقد أثرت مخاوف بشأن الاستخدام المفرط، على وجه الخصوص، إمكانية أن يصبح المستخدمين "مدمنين" على استخدامها (Ko, C.-H., 2014)

و في هذا السياق يتسم الاستخدام الإدماني بـ "الاهتمام المفرط بالأنشطة عبر الإنترنت ، مدفوعاً بدافع لا يمكن السيطرة عليه لأداء السلوك، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد له بحيث يضعف مجالات الحياة المهمة الأخرى، حيث أن السلوكيات التي تسبب الإدمان لا تشمل فقط السلوكيات التي تنطوي على تناول مادة ذات تأثير نفسي ولكن الأفراد يمكن أن يصبحوا مدمنين على سلوكيات معينة (Kuss& Griffiths, 2015)

وقد أقرت الطبعة الخامسة DSM-5 من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية ؛ رسمياً بما يسمى إدماناً سلوكياً، و علاوة على ذلك تم إدراج اضطراب الألعاب عبر الإنترنت كإدمان سلوكي محتمل آخر في القسم ٣ من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية النسخة الخامسة. (Young, 2015)

وعلى الرغم من أن الأدلة لا تزال محدودة ، إلا أن عدداً متزايداً من الدراسات أشارت نتائجها أن الاستخدام الإدماني لألعاب الفيديو هونوع من الإدمان السلوكي يتميز بمعايير الإدمان، مثل البروز (الانشغال بالسلوك) ، وتعديل الحالة المزاجية (أداء السلوك للتخفيف. أو تقليل الحالات العاطفية المكروهة) ، والتحمل (زيادة المشاركة في السلوك بمرور الوقت لتحقيق التأثيرات الأولية لتعديل الحالة المزاجية) ، والانسحاب (الشعور بعدم الراحة النفسية والجسدية عندما يتم تقليل السلوك أو حظره) ، والصراع (تأجيل أو إهمال

اجتماعي ، وترفيهي، والعمل، والتعليم، والأسرة، و/ أو الأنشطة الأخرى بالإضافة إلى احتياجات الفرد واحتياجات الآخرين بسبب السلوك) ، والانتكاس (محاولة فاشلة لخفض السلوك أو السيطرة عليه) (Robbins, T. W., & Clark, L., 2015)

وبشكل عام يستخدم الأفراد التكنولوجيا لقضاء وقت ممتع أو الإلهاء أو الترفيه أو الهروب أو البحث عن المغامرة والخيال، وتعد وسائل الراحة التي توفرها التكنولوجيا من العوامل التي تمهد الطريق لإدمان التكنولوجيا لدى الأفراد ، و إدمان التكنولوجيا هو مفهوم عام يتضمن أنواعًا مختلفة من الإدمان، أحدها هو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، وهو أحد أنواع الإدمان الأكثر شيوعًا خاصة في مجموعات المراهقين، والذي يعرف على أنه عدم القدرة على التوقف عن استخدام أو التحكم في مادة أو سلوك ما. (Kim, and Kim, 2002)

وقد يكون الأفراد مدمنين على العديد من المواد مثل التبغ والكحول والمخدرات. ومع ذلك لا ينبغي اعتبار الإدمان فقط إدمانًا للسجائر والكحول والمخدرات وما إلى ذلك، بالإضافة إلى ذلك الإدمان القائم على السلوك مثل إدمان الألعاب ، إدمان الجنس ، إدمان الكمبيوتر ، إدمان الهواتف الذكية ، إدمان التلفاز ، إدمان التسوق ، إدمان الإنترنت ، إلخ، وبذلك يمكن أيضا ذكر الإدمان. يعتبر إدمان التكنولوجيا أيضًا إدمانًا سلوكيًا . (S.C. Yang, and C.J. Tung, 2007)

وتعتبر ألعاب الفيديو ومواقع التواصل الاجتماعي هوية شائعة جدًا في جميع أنحاء العالم، ولكن كما هو الحال مع العديد من الأشياء ، يمكن أن يؤدي الإفراط في استخدامها إلى نتائج سلبية خطيرة، وقد تمت إضافة اضطراب الألعاب عبر الإنترنت إلى آخر نسخة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) ويتضمن ممارسة لا يمكن السيطرة عليها تتداخل مع قدرات الفرد على الانخراط في الحياة الاجتماعية والعمل والدراسة ، أو الوظائف اليومية الأخرى. (Wang et al,2022)

ويعد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مشكلة نفسية تتطور مع العمليات المعرفية، والعاطفية، والسلوكية وتسبب مشاكل مثل الانشغال، وعدم تنظيم الحالة المزاجية، والصراع في العديد من مجالات الحياة اليومية للفرد مثل الحياة الخاصة، المجالات المهنية / الأكاديمية، والاجتماعية، ويمكن ملاحظة أن المراهقين هم أكثر تأثراً بهذا النوع من الإدمان عند مقارنتهم بالفئات العمرية الأخرى، و من أهم أسباب تأثر المراهقين بالتأثيرات السلبية للإنترنت مقارنة بالفئات العمرية الأخرى حقيقة أنهم لم يكملوا عملية نموهم بعد . (C. Tsai and S. J. Lin, 2003)

ومن أهم الأسباب لاستخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي الترفيه والتواصل، حيث يطور المراهقون سلوكيات غير صحية لاستخدام الإنترنت من أجل محاربة مشاكل التكيف وتدني احترام الذات في هذه الفترة، كما قد يواجه المراهقون صعوبات بسبب مشاعرهم وأفكارهم ونتيجة لذلك قد يلجأون إلى مجموعة الأصدقاء من أجل الابتعاد عن المشاكل والتغلب عليها، حيث أنه في هذه الفترة، قد تكون الموافقة الاجتماعية وقبول الأقران في مقدمة المراهقين، و يمكن أن توفر التكنولوجيا فرصاً لتلبية توقعات الموافقة الاجتماعية وقبول الأقران للمراهقين عبر تطبيقات الاتصال .
(F. Bayraktar & Z. Gün,2007)

بالإضافة إلى ذلك فإن استخدام التقنيات مثل الإنترنت والوسائط الاجتماعية والهواتف الذكية والألعاب الرقمية أكثر شيوعاً بين المراهقين، وهذا يمكن أن يجعل المراهقين فئة أكثر عرضة للإدمان التكنولوجي (Subrahmanyam K, & Lin G,2007)

فالألعاب الرقمية تعد واحدة من أكثر المشاكل شيوعاً عند المراهقين بعد استخدام الوسائط الاجتماعية، حيث يستخدم الأفراد على وجه الخصوص في فترات المراهقة المبكرة الألعاب الرقمية التي تُستخدم لأغراض مثل قضاء وقت ممتع، والترفيه، والمتعة، والتمارين

الذهنية بشكل متكرر ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى إدمان تلك الألعاب إذا تم قضاء الكثير من الوقت في الألعاب الرقمية فيها. (Ebru Yayman,& Okan Bilgin, 2020) ولإدمان الألعاب الرقمية عواقب مثل عدم قدرة الفرد على التوقف عن اللعب لفترة طويلة ، وربط اللعبة بالحياة الواقعية ، وإعاقة المسؤوليات المفروضة على الفرد بسبب ممارسة اللعبة وتفضيل اللعب على الأنشطة الأخرى ، و حتى الآن ، لا يوجد تعريف موحد لإدمان الألعاب الرقمية لدى المراهقين. ومع ذلك ، يتم درج إدمان الألعاب الرقمية كنوع من إدمان السلوك. (Caplan S.,E,2002)

ويعرف إدمان الألعاب الرقمية على أنها استمرار الفرد في ممارسة اللعبة لفترة طويلة دون أن يكون قادرًا على التحكم في نفسه على الرغم من تعرضه للأذى بسبب هذا السلوك، وتفضيل ممارسة اللعبة بدلاً من المسؤوليات الأخرى وعدم قدرة الفرد على منع نفسه من فعل غير ذلك (A.A. Ceyhan,2008).

وقد تم تضمين اضطراب إدمان الألعاب الرقمية في DSM-V بحيث يمكن ملاحظة بعض الأعراض بسهولة لدى مدمني الألعاب، مثل ممارسة الألعاب التي تستمر لمدة ٨-١٠ ساعات في اليوم ، وعدم القدرة على التحكم في هذا السلوك ، والرد بغضب حتى على النقد البناء ضد هذا الموقف ، وقطع العلاقات الوثيقة ، والتأخير أو عدم القيام بالأمور الأساسية و الاحتياجات والأنشطة ، وجميع هذه الأعراض لها آثار سلبية على المراهقين في فترة النمو كسوء التغذية ، وظهور سلوكيات انتحارية وقاتلة ، وانفصال العلاقات الاجتماعية ، ومشاكل مع الأسرة ، وانخفاض كبير في النجاح المدرسي (W. B. Hagedorn and T. Young,2011).

ويشير التنظيم الإنفعالي إلى العملية التي يتم من خلالها تحديد متى وكيف يمكن التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية واختبارها ،و يمكن اعتباره بناء عبر تشخيصي ،

بالنظر إلى أن أولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية يميلون إلى مواجهة صعوبات متزايدة في التنظيم الانفعالي (Aldao, et al 2010).

ووفقاً لـ (Roemer & Gratz, 2004)، تنشأ الصعوبات في التنظيم الانفعالي بسبب عدم القدرة على تجربة مجموعة كاملة من المشاعر والتمييز بينها، بالإضافة إلى عدم القدرة على تعديل المشاعر السلبية الأقوى، وبالتالي، من المهم للأفراد أن يكونوا قادرين على مراقبة وتقييم تجاربهم العاطفية، بالإضافة إلى إدارة التعبير عن هذه المشاعر من خلال استراتيجيات التعافي المبكر، وعلى هذا النحو، إقترحوا أن التنظيم الانفعالي يشمل ٤ مبادئ عامة: (١) إدراك وفهم عواطف المرء، (٢) قبول تجربة مشاعر المرء، (٣) القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، و (٤) القدرة على أن تكون مرناً مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تعتمد على الموقف، وأن الفشل في تلبية أي من هذه المبادئ قد يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة العقلية وإلى الكرب، ويكمن وراء العديد من الاضطرابات النفسية.

ويعتبر التنظيم الانفعالي من عوامل الخطر لتطور اضطرابات الإدمان، حيث تناولت العديد من الدراسات دور التنظيم الانفعالي للتنبؤ باضطراب تعاطي المخدرات (على وجه التحديد، اضطراب تعاطي الكحول)، أنه من المتوقع أن يكون له دور أيضاً في تطور الإدمان السلوكي بأنماطه المختلفة (Wills, T.A e tal, B,2011)..

وقد أشار كل من (Ko, C.H.; et al,2009) إلى أنه قد يكون للألعاب المفردة عبر الإنترنت عواقب سلبية قد تؤدي إلى إجهاد الأفراد، وأن التنظيم الانفعالي المناسب يتوسط الآثار السلبية لهذا الإجهاد النفسي، في حين أن ضعف التنظيم العاطفي قد يساهم في ظهور أعراض المزاج السلبي، مثل الاكتئاب والقلق، وأشار أن التنظيم الانفعالي غير المناسب يرتبط بالأعراض النفسية المرضية لـ إدمان الألعاب الرقمية ووسائل التواصل الإجتماعي.

كما أشار كل من (Wang et al., 2022) إلى أن الأفراد الذين يعانون من من اضطراب إدمان الألعاب عبر الإنترنت يظهرون أداءً نفسيًا غير طبيعي في تثبيط الاستجابة والتحكم في الانفعالات وتنظيمها ، ويعتبرون مهياًون بنسبة مرتفعة لاضطراب إدمان ألعاب الإنترنت ومواقع التواصل الإجتماعى.

و يتم تحديد تنظيم الانفعال من خلال مجموعة العمليات المعرفية التي تؤثر على الاستجابات الانفعالية وهي عملية معقدة تشمل بدء الأداء الانفعالى أو تثبيطه أو تعديله (Lin et al., 2020)

كما كشفت دراسة (Yen, et al, 2017) عن أن درجات تنظيم الانفعال لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب إدمان الألعاب الرقمية أو ألعاب الإنترنت كانت أقل بكثير من المراهقين العاديين الذين مثلوا عينه ضابطه.

والجدير بالذكر أنه في السنوات الأخيرة قد نما الاهتمام العلمي باضطرابات استخدام الإنترنت ، خاصة بين الشباب ، بشكل كبير، و في هذا المجال البحثي ، تم استكشاف الصعوبات في تنظيم الانفعالات بشكل متزايد بالاقتران مع استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بحيث يكون الأفراد الذين يواجهون صعوبات في تنظيم الانفعال أكثر عرضة لخطر تطوير الإستخدام المشكل للإنترنت بما فى ذلك ألعاب الفيديو الرقمية ووسائل التواصل الإجتماعى.(Francesca et al.,2021)

كما أبرزت نتائج بعض الدراسات السابقة أن الصعوبات في التنظيم الانفعالى مرتبطة بخلل العلاقة بين الوالدين والطفل ، وزيادة خطر الإصابة بالإدمان الكيمياءى أو استمراره (مثل التدخين أو تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات) و الإدمان السلوكي (مثل السلوكيات الجنسية الخطرة والمقامرة وإدمان الإنترنت والمواقع الجنسية ومواقع التواصل الإجتماعى)

(Bonn-Miller, et al, 2011; Cabral, et al, 2012; Karreman & Vingerhoets, 2012) .

كما أنه من المحتمل أن يكون الأفراد غير القادرين على تنظيم الانفعال قد انخرطوا في سلوكيات إدمانية كمحاولة للهروب من المزاج السلبي أو تقليله وتخفيف الضغط الانفعالي ، وبذلك يعتبر استخدام الإنترنت المثير للمشاكل محاولة محتملة للتعامل مع المشاعر غير السارة من خلال الهروب إلى الحياة عبر الإنترنت (Caplan, 2010) كما أن الأفراد المدمنين على الإنترنت بشكل كبير أكثر عرضة لتنظيم مشاعرهم عن طريق القمع والهروب من خلال استخدام الإنترنت المثير للمشاكل، وقد أكدت الدراسات الحديثة وجود ارتباطات مهمة بين استخدام الإنترنت لإدارة المشاعر ، والصعوبات في تنظيم استخدام الإنترنت ، والنتائج السلبية المتعلقة باستخدام الإنترنت (Fung ، 2002) ويعد الإفراط في استخدام الشبكات الاجتماعية شكل من أشكال سوء إستخدام الإنترنت حيث يُظهر الأفراد إجبارًا على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى ظهور محتمل للسلوكيات المرضية، فيُظهر الأفراد الذين يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي رغبة لا يمكن السيطرة عليها "لتسجيل الدخول" واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Andreassen, C.; & Pallesen, S.2014).

كما وجدت بعض الدراسات التي أجريت على مجموعات المراهقين ارتباطات بين استخدام الشبكات الاجتماعية ومعايير التشخيص لإدمان الإنترنت ، حيث يلخص مجموعة واسعة من السلوكيات النفسية المرضية (على سبيل المثال ، إدمان المقامرة عبر الإنترنت ، وإدمان الألعاب عبر الإنترنت ، واضطراب إدمان التواصل) ، والتي يبدو أن مصفوفتها الشائعة هي عدم انتظام الاندفاع والصعوبات في إدارة الحالات الانفعالية .

; Dong, ٢٠٠٢ (Beard, K.W.;& Wolf, E.M. .2001& Gonzalez, N.A.

G.; Lu, Q.; Zhou, H.; & Zhao, X, 2010)

فإن الاستجابات الانفعالية غير المنظمة تعزز السلوك الإدماني كوسيلة للتعامل مع مستويات عالية من التوتر، وفي هذا السياق ، وجد أن الأفراد الذين يميلون إلى الاضطراب الانفعالي هم أكثر عرضة للانخراط في تعاطي المخدرات، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الإدمان وعدم التنظيم الانفعالي . علاوة على ذلك ، فإن الخل في دور التنظيم الانفعالي غالباً ما يتم تصوره على أنه اضطراب تنظيم انفعالي يجعل الأفراد أيضاً عرضة لأنواع الإدمان غير المرتبط بالمواد ، بما في ذلك اضطراب القمار ، و إدمان الألعاب ، وإشكالية استخدام الإنترنت (Mei, et al, 2018)

وجد أن التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخطورة الإدمان السلوكي ، كما أظهرت الدراسات أيضاً أن الأفراد الذين لديهم خلل في التنظيم الانفعالي يواجهون صعوبات في تطوير علاقات صحية ، بسبب صعوبة التنظيم الانفعالي لديهم، وما يترتب على ذلك من اضطرابات المزاج، فيعتبر هؤلاء الأفراد الإنترنت ساحة يمكنهم من خلالها تحقيق قدر أكبر من ضبط النفس والانخراط في تواصل أفضل مع الآخرين .

(Scimeca et al, R., 2014)

و على الرغم من هذا الدليل التجريبي على دور عدم التنظيم الانفعالي في السلوك الإدماني ، لا تزال هناك العديد من الأسئلة. على وجه الخصوص ، لم يُعرف بعد ما إذا كان عدم التنظيم الانفعالي هو سبب أو ارتباط أو نتيجة للسلوك الإدماني. (Quaglieri, A., et al. 2022)

كما توصل كل من (Longstreet et al .2019) إلى أن إدمان الإنترنت يزيد من الحالات الانفعالية السلبية والإيجابية، و أن التعزيز العاطفي الإيجابي الذي يمكن أن ينبع من استخدام الإنترنت قد يشجع على استمرار استخدام الإنترنت، علاوة على ذلك ، فقد ثبت أن أوجه القصور في القدرة على تحديد ووصف المشاعر بشكل فعال تتنبأ بشكل كبير بسوء استخدام الإنترنت، حيث يمكّن الإنترنت المستخدمين من التواصل مع

الآخرين واكتشاف عوالم جديدة واكتساب معرفة جديدة وخلق مشاعر إيجابية (مثل السعادة والمرح والرضا)، لذلك يعكس الاستخدام المفرط أو سوء الاستخدام هنا محاولة الفرد للتعامل مع المشاعر السلبية والهروب منها في الحياة اليومية وتعزيز المزيد من التأثير الإيجابي، ومع ذلك ، فإن التعزيز العاطفي الإيجابي الذي قد ينشأ من استخدام الإنترنت يمكن أن يؤدي بسهولة إلى اختلال التوازن ، مما يؤدي إلى سوء الاستخدام أو الإفراط في الاستخدام .

وقد ربطت نتائج العديد من الدراسات الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بما يعرف بالخوف من فقدان أو إضاعة شيء *Fear of missing out* ، وهو بناء معقد يعكس كلاً من الاستعداد الشخصي والإدراك المحدد فيما يتعلق بالخوف من فقدان حدث معين، والذي يمكن اعتباره مثالاً لإشباع "الرغبة في البقاء على اتصال مستمر بما يفعله الآخرون، ويظهر ذلك جلياً في الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية ، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة حيث قد يؤدي الفحص المتكرر والقهري لوسائل التواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي إلى جعل الأفراد يبحثون بنشاط عن الأحداث لقد فاتتهم مما يؤدي إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، وهو سلوك قهري لا يمكن السيطرة عليه . (Marino, et al., 2017)

كما أن ذلك الخوف من فقدان شيء و الرغبة في البقاء على اتصال كامل بالأحداث يرتبط بمشاكل عاطفية وعلائقية ورفاهية وأدائية، و على الرغم من أنه قد تم تحديده على أنه المسؤول المحتمل عن الاستخدام الإشكالي للشبكات الاجتماعية ، فلا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن المستخدمين القهريين للشبكات الاجتماعية قد يتعرضون له نتيجة لذلك الاستخدام المفرط. (Buglass, et al., 2017.)

فقد يبدو أن الأفراد المنخرطين في مستويات أعلى من استخدام الشبكات الاجتماعية أكثر عرضة للتأثر عبر الإنترنت ويظهرون مستويات أعلى من احتمالية لإدراك أنشطة

"الآخرين"، وقد يؤدي التعرض المستمر لهذه المعلومات إلى الاعتقاد بأن "الآخرين" يتمتعون بحياة أفضل وأن المرء يفقد شيئاً ما، وبالتالي، فإن الحاجة المستمرة للبقاء على اتصال التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي قد تضع هذا الفرد في دوامة من السلوك يكون من الصعب فيها إرضاء الشعور بالسيطرة والانتماء الاجتماعي. (Slater, M.D., 2007)

من خلال ما تم عرضه من تمهيد لمشكلة الدراسة، فإن مشكلة إدمان ألعاب الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة سلوكية منتشرة على مستوى العالم، ولها العديد من الآثار السلبية على الفرد والمجتمع شأنها شأن كافة السلوكيات الإدمانية، كما إتضح أيضاً إرتباط هذه الظاهرة ببعض العوامل الذاتية لدى الفرد.

وفي ضوء الطرح السابق تبلورت مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على الاسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالي وإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ٢- هل توجد فروق بين أفراد العينة (ذكور و إناث) في متغيرات الدراسة (التنظيم الإنفعالي، إدمان الألعاب الرقمية، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي)؟
- ٣- هل للتنظيم الإنفعالي قدرة تنبؤية بإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الاجتماعي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية ما يلي :

- ١- محاولة التعرف على العلاقة بين التنظيم الإنفعالي لدى أفراد العينة وإدمان الألعاب الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- تفسير الفروق بين الذكور و الإناث في متغيرات الدراسة.

٣-التنبؤ بإدمان الألعاب الرقمية ومواقع التواصل الإجتماعى،من خلال التنظيم الإنفعالى لدى العينه البحثية.

أهمية الدراسة:

أولاً:الأهمية النظرية:

١- تتناول هذه الدراسة ظاهرة من الظواهر الحديثة وهي إدمان ألعاب الفيديو و شبكات التواصل الاجتماعى والتي تعد الدراسات فيها قليلة لحد ما في المجتمعات العربية نظرا لحدائة هذه الشبكات وتنوعها.

٢- تسلط الضوء على أهمية العوامل التى تساهم فى حدوث هذه الظاهرة السلوكية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- تتناول الدراسة عينة لها أهمية خاصة في الإنتاج والتطور والمستقبل وهي فئة الشباب الجامعي التي يجب إعدادها والإهتمام بها من أجل المشاركة في تنمية المجتمع وحل مشاكله .

٢- قد تساعد المتخصصون في المجالات النفسية والصحية على تقديم المساعدة والمساندة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة .

مصطلحات الدراسة:

١-إدمان ألعاب الفيديو ومواقع التواصل الإجتماعى video games and social networking sites addiction

أولاً: إدمان ألعاب الفيديو:

يعرف إدمان الألعاب الرقمية بشكل عام على أنها استمرار الفرد في ممارسة اللعبة لفترة طويلة دون أن يكون قادرًا على التحكم في نفسه على الرغم من تعرضه للأذى بسبب هذا السلوك، وتفضيل ممارسة اللعبة بدلاً من المسؤوليات الأخرى وعدم قدرة الفرد على منع نفسه من فعل غير ذلك (A.A. Ceyhan,2008) .

- ويقتصر إدمان الألعاب الرقمية بشكل خاص على الألعاب وهو أحد "الأنواع الرئيسية لاضطرابات الإنترنت"، و لا يتضمن استخدامات أخرى للإنترنت مثل الدردشة أو المقامرة أو المواقع الإباحية، و تم إنشاء تسعة معايير لهذا الاضطراب و هي:
١. الانشغال - التفكير في اللعب في أوقات عدم اللعب.
 ٢. التحمل - زيادة وقت اللعب لتحقيق التأثيرات المرغوبة.
 ٣. الانسحاب - المشاعر غير السارة عندما لا يحدث اللعب.
 ٤. المثابرة - عدم القدرة على إيقاف أو تقليل اللعب.
 ٥. الهروب - استخدام الألعاب للهروب من المزاج السلبي أو مشاكل أخرى.
 ٦. المشاكل - الألعاب التي تؤدي إلى عواقب سلبية على اللاعب.
 ٧. الخداع - الكذب بشأن سلوك اللعب.
 ٨. النزوح - تهيم الألعاب على الأنشطة الأخرى.
 ٩. الصراع - مشاكل كبيرة في العلاقات أو العمل. (Billieux, et al, 2017, p.

1515)

وقد تم تصنيف إدمان ألعاب الفيديو على الإنترنت في DSM-5 على أنه إدمان سلوكي ، وعلى الرغم من أن العديد من الباحثين جادلوا بضرورة تصنيفها على أنها اضطراب في السيطرة على الانفعالات ، لم يتم حل الجدل حول التصنيف الأنسب على أنه إما اضطراب في التحكم في الانفعالات أو إدمان سلوكي، بالإضافة إلى ذلك ، هناك بعض الدراسات العصبية التي أظهرت العديد من أوجه التشابه بين إدمان الألعاب الفيديو والإدمان الأخرى. (Dong, & Potenza, 2014)

ويقترح النموذج السلوكي المعرفي وفقاً لكل من (Dong G., et al 2012) أن إدمان ألعاب الفيديو يتضمن عجزاً في ثلاثة مجالات رئيسية ، بحيث يتضمن المجال الأول دوافع مدفوعة من السعي وراء المكافأة وتقليل التوتر، و يتضمن المجال الثاني اتخاذ القرار

، حيث يواجه الأفراد صعوبات في موازنة إيجابيات وسلبيات الانخراط في السلوكيات المرغوبة، أما المجال الأخير فيتضمن أوجه قصور في التحكم التنفيذي المتعلق بالصعوبات في مقاومة الرغبة الشديدة والحد من الألعاب المفرطة عبر الإنترنت، وبذلك يرتبط المجالان الأخيران بالاستخدام غير التكميلي لاستراتيجيات تنظيم المشاعر المختلفة. وقد أصبح اللعب الاجتماعي بدلاً من اللعب الفردي تدريجياً هو الشكل الرئيسي للعبة ، حيث تشير البيانات إلى أن الأشخاص يستغرقون حوالي ١١ ساعة في الأسبوع للعب الألعاب مع الآخرين عبر الإنترنت وغير متصل جسدياً ، وفي الوقت نفسه ، فقد وجد أن اللاعبين الذكور يمكنهم الحصول على الدعم الاجتماعي وتوطيد علاقاتهم من خلال الاتصال الصوتي في الألعاب ، ومع ذلك ، لا تزال هناك فجوة في فهم تأثيرات الألعاب المختلفة على تنظيم المشاعر ، ودور العناصر الاجتماعية في الألعاب والمحفزات وراء استخدام اللعبة في التنظيم الإنفعالي. (Regan Lee Mandryk & Max Valentin Birk. 2019)

وبشكل عام لا يعتبر استخدام الإنترنت في ممارسة الألعاب ضاراً ، ومع ذلك ، فإن عددًا كبيراً من الأفراد ينخرطون في سلوك ألعاب غير خاضع للرقابة ، و يمكن أن يأخذ الاستخدام غير القابل للتكيف للإنترنت شكل اضطراب إدمان الألعاب عبر الإنترنت ، والذي يتميز بالاستخدام المستمر والمتكرر لألعاب الإنترنت .

وفي هذا الصدد البحثي ، قام كل من (Christopher B et al,2018) بالتحقيق في علاقة تنظيم المشاعر وإدمان الألعاب عبر الإنترنت، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن إعادة التقييم (تتعلق في الغالب بتنظيم الانفعالات التكميلية) مرتبطة بانخفاض أعراض إدمان ألعاب الإنترنت، بينما كان القمع (مرتبطاً إيجابياً) بزيادة الأعراض ، و لم يرتبط الجنس والعمر بـ internet gaming disorder (Igd) وهو ما يتعارض مع معظم الدراسات الأخرى حول ألعاب الإنترنت والسلوك الإدماني.

ثانياً: إدمان مواقع التواصل الإجتماعي:

وفقاً ل (Kuss DJ, Griffiths MD.2011) تعد مواقع و شبكات التواصل الاجتماعي هي "مجتمعات افتراضية حيث يمكن للمستخدمين إنشاء ملفات تعريف عامة فردية ، والتفاعل مع أصدقاء حقيقيين ، ومقابلة أشخاص آخرين على أساس الاهتمامات المشتركة." ، و قد يكون التفاعل والدعم عبر الإنترنت بنفس فعالية الاتصال المباشر ، ولا يمكن تصور الحياة بدون اتصال رقمي .

يعرف إدمان مواقع التواصل الإجتماعي على أنه قضاء قدر كبير من الوقت والجهود في استخدام منصات التواصل الإجتماعي، وإظهار دافع قوي لاستخدام هذه المنصات بالشكل الذي يؤدي إلى إعاقات في الحياة اليومية للأفراد ، وبالتالي يكون له عواقب ضارة . (Chen & Lee, 2013)

وقد ميز كل (Peris, M et al, 2020) أربعة أنواع من عوامل الخطر لإدمان مواقع التواصل الإجتماعي في مرحلة المراهقة وهي: ١- أعراض استخدام الإنترنت الإشكالية (أي الحاجة إلى الاتصال المستمر) ، ٢- واستخدام الوسائط الاجتماعية (أي للتواصل مع الأقران تقريباً ، وتقليل التفاعلات وجهاً لوجه) ، ٣- وسلوك الهوس (أي السلوكيات المتعلقة بالاهتمام الشديد بالتكنولوجيا) ، ٤- النوموفوبيا nomophobia (أي الخوف من الانفصال).

ووفقاً للنموذج التعويضي لاستخدام الإنترنت يمكن أن يكون إدمان مواقع التواصل الإجتماعي استراتيجية للتعامل مع مواقف الحياة السلبية ؛ لذلك ، يمكن أن يكون استخدام مواقع التواصل الإجتماعي تعويضاً عن المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية مثل الشعور بالوحدة وتدني احترام الذات والتعلق غير الآمن (Benoit & DiTommaso, 2020)

وبذلك تؤدي العاطفة السلبية والمشاكل النفسية الاجتماعية لدى الأفراد إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إشكالي من أجل تعويض مثل هذه المشاكل ؛ ومع ذلك ، فإن إساءة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي إلى زيادة العاطفة السلبية والمشاكل النفسية والاجتماعية خاصة خلال فترة المراهقة ، حيث لا تزال عمليات تنظيم المشاعر والهوية قيد التطوير (Kardefelt-Winther, 2014)

٢- التنظيم الإنفعالي Emotional Regulation:

إن العواطف والإنفعالات بشكل عام متكيفة بطبيعتها وتمكن وظائف مختلفة بين الأشخاص وداخلهم ، ومع ذلك ، فإن الشدة العاطفية ، واضطرابات الانفصال يمكن أن تجعلهم غير قادرين على التكيف، ومع ذلك ، يمكن تعديل ذلك من خلال عمليات تنظيم العاطفة . (Kring, 2008,701)

و يُعرّف التنظيم الإنفعالي على أنه قدرة الأفراد على الحفاظ على أو تكثيف أو تثبيط ، بوعي أو بغير وعي ، الجوانب السلوكية أو المعرفية أو التجريبية أو الفسيولوجية للإثارة الإنفعالية ، وفقاً لرغبات وأغراض الفرد والمقبولة اجتماعياً (الإجمالي) (Gergely, et al, 2002)

كما يعرف تنظيم الإنفعالات بأنه "العمليات التي يؤثر بها الأفراد على المشاعر التي لديهم ، ومتى تكون لديهم ، وكيف يختبرون هذه المشاعر ويعبرون عنها" (Sheppes, et al, 2015)

وقد اقترحت العديد من النظريات أن المرض ينتج عن عدم القدرة على تقليل تنظيم المشاعر السلبية من خلال بعض الإستراتيجيات مثل إعادة التقييم (أي العثور على سمات أو تفسيرات حميدة أو إيجابية لحدث ما لمنع أو تقليل الحالة المزاجية السلبية حول

الحدث) ، والقبول ، وحل المشكلات ، أو إعادة الانتشار المتعمد (أي تحويل انتباه المرء إلى محفزات إيجابية أو حميدة لتغيير مزاج المرء). (Nolen-Hoeksema, 2012) وبالتالي ، يُعتقد أن عدم القدرة على استخدام الاستراتيجيات التكيفية لضبط المشاعر السلبية يؤدي إلى الانفعالات السلبية، علاوة على ذلك ، يُعتقد أن استخدام الاستراتيجيات غير القادرة على التكيف التي تتطوي على المشاركة في العمليات التي تؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية وإطالة أمدتها مرتبط بمزيد من المشاعر السلبية ، والتي لا يمكن السيطرة عليها وشديدة ومزمنة ، ومن المحتمل أن تتطور إلى أمراض وإضطرابات نفسية . (Campbell-Sills & Barlow 2007,550).

ولقد عرف (Urry, H. L., 2010) التنظيم الذاتي الانفعالي أو تنظيم الانفعالات انه هو القدرة على الاستجابة لمتطلبات الخبرة الحالية مع مجموعة من العواطف بطريقة مقبولة اجتماعياً ومرنة بما يكفي للسماح بردود فعل عفوية بالإضافة إلى القدرة على تأخير ردود الفعل العفوية حسب الحاجة.

بينما عرف التنظيم الإنفعالي من الناحية النفسية على انه تنظيم العواطف إلى القدرة على بدء الحالة أو السلوك العاطفي للمرء أو الحفاظ عليه أو تثبيطه أو تعديله. (Stéphane et al, 2011).

كما عرف أيضا تنظيم الإنفعالات بأنه "تشكيل المشاعر التي يمتلكها المرء ، ومتى يمتلكها ، وكيف يختبر المرء هذه المشاعر أو يعبر عنها" ، ويتضمن ذلك كلاً من تغيير المشاعر الداخلية والتعبير الخارجي عن المشاعر، حيث أن بعض عمليات التفكير والسلوكيات أكثر تكيفاً من غيرها، على سبيل المثال ، تعلم صرف انتباه المرء عن الأخبار المخيبة للأمال هو أمر تكيفي مقارنة بالتحول إلى لوم الذات، كما يعد الانسحاب من الأحباء وعزل الذات أكثر سوءاً من الوصول إلى الدعم الاجتماعي. (Charlotte J. Splendido, 2020)

وقد يلجأ الكثير من الناس إلى الإلهاءات لإبعاد عقولهم عن كل ما يزعجهم أو للمساعدة في التحول إلى مشاعر أكثر إيجابية، و بالنسبة للعديد من الأشخاص تعتبر ألعاب الفيديو ومواقع التواصل مع الآخرين عن بعد من عوامل هذا التشتيت. Granic, (I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E., 2014).

وتتضح أهمية تنظيم المشاعر خلال فترة المراهقة ، حيث يعاني العديد من المراهقين من صراعات عاطفية أثناء الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة أو من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية.. (Sheppes, G.; et al, 2011).

و على الرغم من نجاح معظم المراهقين في اجتياز هذه التحولات المجهدة ، إلا أنه بالنسبة للبعض ، لا يتم التعامل مع الصراعات العاطفية بشكل مناسب ويمكن أن تؤدي إلى سلوكيات غير قادرة على التكيف (على سبيل المثال ، الجنوح في المدرسة ، والإفراط في استخدام وسائل التواصل الإجتماعي وألعاب الفيديو ، وتعاطي المخدرات). Sher, K. J. & Grekin, E. R. ,2007, 576-578.

ويشير البناء النظري إلى أن التنظيم الإنفعالي يشتمل على ٤ مبادئ عامة: (١) إدراك وفهم عواطف المرء ، (٢) قبول تجربة عواطفه ، (٣) القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية ، و (٤) القدرة على أن يكون مرنا مع استراتيجيات التنظيم الإنفعالي التي تعتمد على السياق، و أن الفشل في تلبية أي من هذه المبادئ قد يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة العقلية والسلوكية. Sheppes, G, Suri, G, Gross, JJ., 2015.

وللتنظيم الإنفعالي أهمية كبيرة، ففضلاً عن تأثيرات التنظيم العاطفي على الصحة العقلية، فإنه وفقاً لتصنيف الدوافع لتنظيم العاطفة هناك فئتان رئيسيتان: دوافع المتعة التي تسعى إلى الظواهر الفورية للعواطف ، والمحفزات الآلية التي تسعى إلى فوائد أخرى محتملة من حيث السلوك والإدراك والمجتمع والسعادة ، و يساعد نموذج عملية تنظيم العاطفة الذي اقترحه جروس على فهم كيفية إدارة الناس لمشاعرهم من خلال تحديد

خمس مجالات تركيز رئيسية أثناء العملية ، والتي تشمل اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، والنشر المتعمد ، والتغيير المعرفي ، وتعديل الاستجابة . (Maya Tamir , 2016)

وقد أظهرت نتائج دراسة كل من (Robbins, T. W., & Clark, L., 2015) أن كلاً من الرجال والنساء يمكن أن يصبحوا مدمنين على التكنولوجيا ، لكن الرجال والنساء يستخدمون أنشطة مختلفة عبر الإنترنت ، وأنه يصبح الرجال أكثر إدماناً لألعاب الفيديو عبر الإنترنت والمواد الإباحية عبر الإنترنت و المقامرة ، بينما تميل النساء يطورن استخدام إدمان لوسائل التواصل الاجتماعي ، والرسائل النصية ، والتسوق عبر الإنترنت بنسب أعلى ، كما أن النساء الأصغر سناً والعازبات حصلوا على درجات أعلى في إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت ، في حين أن الرجال الأصغر سناً والعزاب أظهروا درجات مرتفعة على ألعاب الفيديو التي تسبب الإدمان .

وقد قام كل من (Marchica, et al., 2019) بدراسة تحليلية لمجموعة مكونة من ٢٤٧١ من الدراسات التي تناولت الصلة بين التنظيم الانفعالي و الإدمان السلوكي، وقد أشارت النتائج إلى أن (٦٥) من هذه الدراسات أوضحت وجود إرتباطات تتباين بين إرتباطات متوسطة ، وأخرى كبيرة.

وفى هذا الصدد أجرى (Kejia Shen, 2020) دراسة أوضحت أن التنظيم الفعال للإنفعال يمكن أن يجلب للناس فوائد اجتماعية ونفسية ويساعدهم في مواجهة تحديات العمل والحياة ، و من خلال استكشاف الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص للتعامل مع المشاعر السلبية ، وجدت الدراسة أن الاستراتيجيات الاستباقية أكثر فعالية من الأساليب القائمة على التجنب في تقليل المشاعر السلبية وتعزيز الرفاهية ، بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعد الإدارة الفعالة للإنفعالات الأشخاص على تحسين القدرة على

التكيف الوظيفي والحفاظ على التوازن بين العمل والأسرة ، ومن ثم ، فإن الأشكال الفعالة لتنظيم المشاعر ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالإستخدام السوي للإنترنت.

ويتكون التنظيم الإنفعالي من "العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية ، خاصةً سماتها المكثفة والزمنية ، لتحقيق أهداف الفرد." ، وهو ما يسمى بـ "نموذج العملية" الذي يميز بين الاستراتيجيات المختلفة المصنفة في الغالب حسب الوقت الذي تتدخل فيه في عملية توليد المشاعر (أي العمليات المركزة على السوابق والتي تركز على الاستجابة)، أى يستلزم تنظيم جميع الحالات المشحونة عاطفياً ، بما في ذلك الحالة المزاجية والتأثيرات الإيجابية أو السلبية. (Garnefski, N., et al, 2001)

النظريات والنماذج المفسرة للتنظيم الإنفعالي:

١- نظرية التعلم السلوكي :

وفقاً لنظرية التعلم السلوكي لسكنر ، فإن تنظيم الإنفعال هو عملية يتعلم فيها الأفراد الاستجابة للمنبهات التي يمكن ملاحظتها اعتماداً على السوابق وعواقب الأفعال حيث يتم تعزيزها أو معاقبتها ، و على الرغم من أنه وفقاً لنظرية التعلم السلوكي لسكينر ، فإن الإنفعال لها دلالة جينية ، إلا أن تعبيرات وتنظيم المشاعر تعتمد على تاريخ الفرد في التعزيز والتحكم في التحفيز. -67. Schutz, P. A., & Lanehart, S. L., 2002. (68)

٢- النظرية المعرفية الاجتماعية:

تعتبرالنظرية المعرفية الاجتماعية العوامل المعرفية والمعتقدات والقيم والتصورات والمصالح والتوقعات باعتبارها جوانب حاسمة لتنظيم الإنفعالات، ومن وجهة النظر هذه ، فإن تنظيم الإنفعال هو عملية ثلاثية متبادلة حيث يتحكم الأفراد في العواطف في محاولة للتأثير على بيئتهم وسلوكهم الخاص. في المقابل ، تتبادل البيئة والسلوك من خلال التأثير على كيفية

تجربة الأفراد والتعبير عن مشاعرهم ليصبحوا في نهاية المطاف اجتماعيين و فعالين. (Bandura, A. ,1997)

٣- نموذج ثومبسون Thompson

أوضح ثومبسون (Thompson, 1994) 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 جهدًا كبيرًا في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار - أي إنهم ينظمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة وكذلك الاستراتيجيات غير المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة). (مصطفى على مظلوم، ٢٠١٧)

٤- نموذج جروس، ١٩٩٨ للتنظيم الانفعالي:

اقترح Gross, J. J., 1998 نموذجًا لتنظيم الانفعالي يتضمن خمس مجموعات من العمليات: اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، ونشر الانتباه ، والتغيير المعرفي ، وتعديل الاستجابة. (Gross, J. J. ,1998, 275-280)

يتضمن اختيار الموقف الاقتراب أو تجنب بعض الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء في محاولة لتنظيم المشاعر، و يشير تعديل الموقف إلى الجهود التي تهدف إلى تعديل الوضع بشكل مباشر لتغيير تأثيره العاطفي، بينما تشمل عمليات نشر الانتباه الاستراتيجيات التي تغير التركيز المتعمد بعيدًا عن المواقف المحفزة للعاطفة ، و يتضمن التغيير المعرفي تعديل التقييمات المعرفية لضبط الاستجابة العاطفية مثل الإنكار وإعادة التقييم والتفكير المتقائل، في حين أن اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، ونشر الانتباه ، والتغيير المعرفي يحدث جميعها قبل إثارة المشاعر ، بينما تحدث عمليات تعديل الاستجابة بمجرد حدوث استجابة عاطفية، وعلى هذا النحو ، يهدف تعديل الاستجابة إلى

التأثير بشكل مباشر على الاستجابة النفسية والفسولوجية مثل الارتجاع البيولوجي والاسترخاء والتمرين. (Gross, J. J. & Thompson, R. A., 2007).

ومما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي :

١- توجد علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالي وإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعى.

٢- توجد فروق إحصائية دالة بين أفراد العينة (ذكور و إناث) فى متغيرات الدراسة (التنظيم الإنفعالى، إدمان الألعاب الرقمية، إدمان مواقع التواصل الإجتماعى).

٣- للتنظيم الإنفعالى قدرة تنبؤية بإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعى.

منهج الدراسة:

سوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لأغراض الدراسة، وهو الذي يدرس ظاهرة معاصرة بهدف وصفها وتفسيرها. ويقصد بالمنهج الوصفي هنا بأنه كل استقصاء منظم ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هى قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى (أحمد عبدالفتاح عياد ، ٢٠٢٠: ص ٢٣١).

عينة الدراسة:

تضمنت عينة الدراسة الحالية ٢٥٠ مشاركاً بمتوسط عمرى ١٦.٨+ -١.٤، ١٠٣، ١٤٧مراهقة إنثى، وتم سحب العينة من طلاب الفرقة الأولى بالكلية (برنامج علم النفس الأكلينى، قسم علم النفس). قسمت العينة الكلية إلى:

١- عينة إستطلاعية مكونه من (٥٢) مشاركا (١٧) ذكرا بمتوسط عمرى ١٦.٤ + -
 إنحراف معيارى ٠.٨، و(٣٥) مشاركة بمتوسط عمرى ١٦.٧ وإنحراف معيارى + - ١
 لحساب الكفاءة السيكومترية للأدوات.

٢- عينة تجريبية متضمنه من (١٩٨) مشارك ومشاركه، مقسمة إلى (٨٦) مراهقا ذكرا
 بمتوسط عمرى ١٦.٥ + - - إنحراف معيارى ٠.٥، و (١١٢) مراهقة بمتوسط عمرى
 ١٦.٥ وإنحراف معيارى + ٠.٩.

أدوات الدراسة:

١- مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعال: تأليف Gratz & Roemer، تعريب وإعداد
 شيماء جادالله ومنتصر صلاح). أعد مقياس صعوبات التنظيم الذاتي للانفعال The
 Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS كل من جراتز ورومر
 (Gratz & Roemer, 2004) وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتكون من ٣٦ بند
 يقيس التنظيم الذاتي للانفعال من خلال ٦ مقاييس فرعية وهى: (١) ضعف وعي الفرد
 بانفعالاته (ادراك حسي)، (٢) وضعف في وضوح طبيعة انفعالات الفرد (الوضوح)، (٣)
 وضعف في قبول انفعالات الفرد (عدم القبول)، (٤) وضعف في الوصول لاستراتيجية
 التنظيم الذاتي للانفعال (الاستراتيجيات)، (٥) وضعف القدرة علي الانخراط في الأنشطة
 الموجهة نحو الهدف اثناء الانفعالات السلبية (الأهداف)، (٦) وضعف في القدرة علي
 إدارة اندفاعية الفرد اثناء المشاعر السلبية (الاندفاع). ويقيم استجابة المشاركين على
 مقياس ليكرت من ٥ نقاط (١= لا يحدث أبداً، ٥ = يحدث دائماً).

وقد وجد أن المقياس ذو كفاءة سيكومترية جيدة (Gratz & Roemer, 2004;)
 (Gratz & Tull, 2010)، ويرتبط بشكل كبير بمقاييس موضوعية لصعوبات تنظيم
 الانفعال، بما في ذلك المقياس السلوكي (Gratz, Bornovalova, Delany-

Vasilev, Crowell,) والفسولوجي (Brumsey, Nick& Lejuez, 2007
 (Beauchaine, Mead& Grtzke-Kopp, 2009). وتشير الدرجات المرتفعة إلى
 ضعف في تنظيم الانفعال. وكان الاتساق الداخلي للمقياس تظهر ارتفاعاً بالاتساق
 الداخلي، وصدقاً تلازمياً مرتفعاً مع المقاييس المرتبطة به مثل التجنب، والتعبير الانفعالي،
 والمشاكل الذاتية الداخلية والخارجية. وقد استخدم هذا المقياس في العديد من الدراسات
 على عينات مختلفة من المراهقين (Weinberg& Klonsky, 2009) والراشدين
 (Bardeen& Fergus, 2014)، والمسنيين (Staples& Mohlman, 2012). وقم تم
 اقتباس النسخة المختصرة والمستخدم في هذه الدراسة من (Kaufman, Xia, Fosco,)
 (Yaptangco, Skidmore, Crowell, 2016) والتي تتكون من (١٨) بند، وللمقياس
 في صورته العربية خصائص سيكومترية جيدة حيث تم حساب معاملات الثبات عن
 طريق إعادة تطبيق الاختبار وبلغ معامل الارتباط ٠.٦١، وبلغ معامل ألفا كرونباخ لفقرات
 الاختبار بلغت قيمته ٠,٦٨ ودالة عند ٠.٠٠١. كما تم حساب الصدق باستخدام صدق
 الاتساق الداخلي وقد وجد أن فقرات المقياس ترتبط دلاليًا مع الدرجة الكلية عند مستوى
 ٠.٠٠١، والصدق التمييزي عن طريق معامل مان ويتني عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.
 وبالنسبة للكفاءة السيكومترية، فقد استخدم مُعدّي المقياس صدق الاتساق الداخلي ووجدوا
 أن فقرات المقياس ترتبط دلاليًا مع الدرجة الكلية عند مستوى ٠.٠٠١، وذلك على ١٦٠
 طالب جامعي من كلية التربية الرياضية والآداب بالوادي الجديد- جامعة أسيوط.
 والصدق التمييزي على ٧٠ طالب جامعي ووجدوا أن معامل مان ويتني دال عند ٠.٠٠١.
 أما ثبات المقياس فكان عن طريق حساب ثبات إعادة التطبيق على عينة قوامها ٨٩
 طالبة وبلغ معامل الارتباط ٠.٦١، وأيضا حساب الثبات عن طريق معامل ألفا لفقرات
 الاختبار بلغت قيمته ٠.٦٨ ودالة عند ٠.٠٠١.

وقد قامت الباحثة بإعادة حساب صدق المقياس باستخدام صدق التعلق بمحك حيث تم تطبيق مقياس تنظيم الانفعال إعداد د/ مصطفى على رمضان مظلوم وحسب معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ ٠.٨١٢ وهي قيمة دالة لمستوى ٠.٠١.

كما إعادة الباحثة حساب ثبات المقياس باستخدام إعادة التطبيق بفواصل زمنية أسبوعين ، فبلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٧٩ وهي قيمة دالة لمستوى ٠.٠١.

٢- إختبار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: إعداد: الباحثة

قامت الباحثة بإعداد إختبار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بناء على محكات تشخيص الإدمان السلوكي كما ورد في D.S.M-5، بالإضافة لمحكات تشخيص الإدمان التسعة ل. (Billieux, Deleuze, & Griffiths, 2017, p. 1515).

والإختبار يتكون من عشرة عبارات تتدرج الإجابة عليهم بين سبعة بدائل (لا أوافق بشدة ، أعارض ، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق ولا أرفض، أوافق إلى حد ما ، و أوافق بشدة) وتتراوح الدرجات من ٧٠ إلى ١٠ درجات.

صدق الإختبار:

ولحساب صدق الإختبار تم حساب الصدق التمييزي لأعلى ٢٧% من الدرجات ، وأقل ٢٧% درجة كما هو مبين بجدول (١)

جدول (١)

الصدق التمييزي لإختبار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ل ٢٧%

لأعلى وأقل درجات ، ن=٥٢

الصدق التمييزي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ن=٥٢				
درجات المشاركين	م	ع	ت	مستوى الدلالة للطرفين
١٤ = ن	٢٣.٤٢٨	٥.٥٧	١٤.٥٤٦	٠,٠٠١
١٤ = ن	٥٦.٣٥٧	٦.٣٨٠		

ثبات الإختبار :

تم حساب ثبات الإختبار بإعادة تطبيق الإختبار بفواصل زمنى أسبوعين حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط بينهما ٠.٨٨ ،وهى قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١

٣-إختبار إدمان ألعاب الفيديو جيم :إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد إختبار إدمان ألعاب الفيديو جيم بناء على محكات تشخيص الإدمان السلوكى كما ورد فى D.S.M-5،بالإضافة لمحكات تشخيص الإدمان التسعة ل.

(Billieux, Deleuze, & Griffiths, 2017, p. 1515)

والإختبار يتكون من عشرة عبارات تتدرج الإجابة عليهم بين سبعة بدائل (لا أوافق بشدة ، أعارض ، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق ولا أرفض، أوافق إلى حد ما ، و أوافق بشدة) وتتراوح الدرجات من ٧٠ إلى ١٠ درجات.

صدق الإختبار:

ولحساب صدق الإختبار تم حساب الصدق التمييزى لأعلى ٢٧% من الدرجات ،وأقل

٢٧% درجة كما هو مبين بجدول (٢)

جدول (٢)

الصدق التمييزى لإختبار إدمان ألعاب الفيديو جيم ل٢٧% لأعلى وأقل درجات ،ن=٥٢

الصدق التمييزى لإدمان ألعاب الفيديو جيم ،ن=٥٢				
درجات المشاركين	م	ع	ت	مستوى الدلالة للطرفين
ن = ١٤	٤٠.٥٠	١٤.٧٧	٥.٩١٤	٠.٠١
ن = ١٤	١٥.٧٨٥	٥.١١٦		

ثبات الإختبار:

تم حساب ثبات الإختبار بإعادة تطبيق الإختبار بفواصل زمنية أسبوعين حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما ٠.٨٣، وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١.

نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالي وإدمان كل من الألعاب الرقمية، ومواقع التواصل الإجتماعي".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات إرتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة فكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

المصفوفة الإرتباطية بين (التنظيم الإنفعالي وإدمان كل من الألعاب الرقمية، ومواقع التواصل

الإجتماعي) ن=١٩٨

المتغيرات	التنظيم الإنفعالي	إدمان الألعاب الرقمية	إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
التنظيم الإنفعالي	١	-٠.٦٨٩	-٠.٧٩٢
إدمان الألعاب الرقمية	١	١	٠.٠٤١

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين التنظيم الإنفعالي وإدمان الألعاب الرقمية أى أنه كلما نقصت القدرة على تنظيم الانفعال كلما زاد إدمان الألعاب الرقمية ، ويمكن تفسير ذلك من خلال ماأشير إليه من أن التنظيم الانفعالي يعتبر من عوامل الخطر لتطوير اضطرابات الإدمان ، حيث تناولت العديد من الدراسات دور التنظيم الانفعالي للتعقب باضطراب تعاطي المخدرات (على وجه التحديد ، اضطراب تعاطي الكحول

(، أنه من المتوقع أن يكون له دور أيضا في تطور الإدمان السلوكي بأنماطه المختلفة (Wills, T.A.; Pokhrel, P.; Morehouse, E.; Fenster, B, 2011)) هذا بالإضافة لما أشار إليه كل من ((Ko, C.H.; Yen, J.Y.; Chen, C.S.; Yeh, Y.C. & Yen, C.F, 2009) بأنه قد يكون للألعاب المفرطة عبر الإنترنت عواقب سلبية قد تؤدي إلى إجهاد الأفراد ، وأن التنظيم الانفعالي المناسب يتوسط الآثار السلبية لهذا الإجهاد النفسي ، في حين أن ضعف التنظيم العاطفي قد يساهم في ظهور أعراض المزاج السلبى ، مثل الاكتئاب والقلق، وأشار أن التنظيم الانفعالي غير المناسب يرتبط بالأعراض النفسية المرضية لـ إدمان الألعاب الرقمية ووسائل التواصل الإجتماعى.

كما أوضح كل من (Wang S, Li J, Wang S, Wang W, Mi C, Xiong W, Xu Z, Tang L, Li Y. , 2022) إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب إدمان الألعاب عبر الإنترنت يظهرون أداءً نفسياً غير طبيعي في تثبيط الاستجابة والتحكم في الانفعالات وتنظيم العاطفة ، ويعتبرون مهياًون بنسبة مرتفعة لاضطراب إدمان ألعاب الإنترنت ومواقع التواصل الإجتماعى.

وبهذا قد إتفقت نتيجة الفرض الحالى من حيث العلاقة الإرتباطية السالبة بإدمان الألعاب الرقمية مع دراسة (Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., and Ko, C. H. , 2017) التى أوضحت أن درجات تنظيم الانفعال لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب إدمان الألعاب الرقمية أو ألعاب الإنترنت كانت أقل بكثير من المراهقين العاديين الذين مثلوا عينه ضابطه.

ويتضح أيضا من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالى والتواصل الاجتماعى لدى المراهقين ،ويمكن تفسير ذلك من حيث أنه من أهم الأسباب لاستخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعى الترفيه والتواصل، حيث يطور المراهقون سلوكيات غير صحية لاستخدام الإنترنت من أجل محاربة مشاكل التكيف وتدني احترام

الذات في هذه الفترة ، كما قد يواجه المراهقون صعوبات تنظيم مشاعرهم وأفكارهم ونتيجة لذلك قد يلجأون إلى مجموعة الأصدقاء من أجل الابتعاد عن المشاكل والتغلب عليها، حيث أنه في هذه الفترة ، قد تكون الموافقة الاجتماعية وقبول الأقران في مقدمة المراهقين، و يمكن أن توفر التكنولوجيا فرصًا لتلبية توقعات الموافقة الاجتماعية وقبول الأقران للمراهقين عبر تطبيقات الاتصال (F. Bayraktar & Z. Gün,2007).

بالإضافة إلى أن الصعوبات في تنظيم الانفعالات بشكل متزايد تقترن مع استخدام الإنترنت المثير للمشاكل بحيث يكون الأفراد الذين يواجهون صعوبات في تنظيم الانفعال أكثر عرضة لخطر تطوير الاستخدام المشكل للإنترنت إلى أن يصل إلى إدمان ألعاب الفيديو الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي. (Francesca Gioia, Valeria Rega, & Valentina Boursier,2021)

كما أوضحت بعض الدراسات السابقة أن الصعوبات في التنظيم الانفعالي مرتبطة بخلل العلاقة بين الوالدين والطفل ، وزيادة خطر الإصابة بالإدمان الكيميائي أو استمراره (مثل التدخين أو تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات) و الإدمان السلوكي (مثل السلوكيات الجنسية الخطرة والمقامرة وإدمان الإنترنت والمواقع الجنسية ومواقع التواصل الاجتماعي)

(Bonn-Miller, et al, 2011; Cabral, et al;, 2012; Karreman & Vingerhoets, 2012) .

فإن التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخطورة الإدمان السلوكي ، كما أظهرت الدراسات أيضاً أن الأفراد الذين لديهم خلل في التنظيم الانفعالي يواجهون صعوبات في تطوير علاقات صحية ، بسبب صعوبة التنظيم الانفعالي لديهم، وما يترتب على ذلك من اضطرابات المزاج، فيعتبر هؤلاء الأفراد الإنترنت ساحة يمكنهم من خلالها تحقيق قدر أكبر من ضبط النفس والانخراط في تواصل أفضل مع الآخرين .

(Scimeca, et al, R., 2014)

وبهذا تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من

(Beard, et al.2002; Dong, G.; et al, 2010)

حيث أجمعت هذه الدراسات التي أجريت على مجموعات المراهقين ، على وجود ارتباطات بين استخدام الشبكات الاجتماعية ومعايير التشخيص لإدمان الإنترنت ، وما ينتج عنها من أعراض سلوكية مرضية كإدمان المقامرة عبر الإنترنت ، وإدمان الألعاب عبر الإنترنت ، واضطراب إدمان التواصل ، والتي يبدو أن من أهم أسبابها عدم انتظام الاندفاع وصعوبة تنظيم الانفعالات.

كما يتضح من جدول (٣) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدمان الألعاب الرقمية ، وإدمان التواصل الاجتماعي، ويفسر ذلك بأنه من المحتمل أن يكون الأفراد غير المنظمين انفعاليا قد انخرطوا في سلوكيات إدمانية كمحاولة للهروب من المزاج السلبي أو تقليله وتخفيف الضغط الانفعالي ، وبذلك يعتبر استخدام الإنترنت الإدماني محاولة محتملة للتعامل مع المشاعر غير السارة من خلال الهروب إلى الحياة عبر الإنترنت في صور مختلفة قد تكون إدمان الألعاب الرقمية، أو إدمان التواصل الاجتماعي ، أو إدمان المواقع الإباحية، أو إدمان القمار أو الجنس، ويحدد نوعية الإدمان ما هو قادر على الإشباع بالنسبة للمستخدم (Caplan, 2010).

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على إنه " توجد فروق إحصائية دالة بين أفراد العينة (ذكور و إناث) فى متغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالي، إدمان الألعاب الرقمية، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي). "

جدول (٤)

تباين درجات العينه على (التنظيم الإنفعالى وإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعى) فى ضوء متغير الجنس (ذكور-إناث) ن=١٩٨

المتغيرات	مصدر التباين	مربع مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط مربع الدرجات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التنظيم الإنفعالى	داخل المجموعات بين المجموعات كلى	١٠٩٥٦.٤٤٣ ١٢٨٦١.٤٦٧ ٢٣٨١٧.٩١٠	١٩٧ ١ ١٩٨	٥٥.٦١٦ ١٢٨٦١.٤٦٧	٢٣١.٢٥٣	٠.٠٠١
إدمان الألعاب الرقمية	داخل المجموعات بين المجموعات كلى	١٦٤٧١.٧٧٧ ٦٢٨٨٠.٤٤٤ ٧٩٣٥٢.٢٢١	١٩٧ ١ ١٩٨	٨٣.٦١٣ ٦٢٨٨٠.٤٤٤	٧٥٢.٠٤١	٠.٠٠٠
إدمان مواقع التواصل الإجتماعى.	داخل المجموعات بين المجموعات كلس	١٢٨٢٤٥٤٩.١٢ ٢١٢٦٧٢.٩٣٧ ١٣٠٣٧٢٢٢.٠٦	١٩٧ ١ ١٩٨	٦٥٠٩٩.٢٣٤ ٢١٢٦٧٢.٩٣٧	٣٢٧٦	٠.٠٠٠

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة بين درجات الذكور والإناث على متغيرات الدراسة ، حيث بلغت قيم (ف) لجميع المتغيرات دلالة لمستوى ٠.٠٠٠ وللتحقق من دلالة هذه الفروق فى إتجاه الذكور أم الإناث قامت الباحثة بحساب إختبار (ت) لفروق المتوسطات لدلالة الطرفين كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

قيم (ت) للفروق بين الذكور والإناث على درجاتهم في اختبارات (التنظيم الإنفعالي وإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعي)

المتغيرات	المجموعات	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة للطرفين
التنظيم الإنفعالي	ذكور	٨٦	٣٦.٣٨٨	٥.٠٢٦	١٥.٢٠٧	٠.٠٠٠
	إناث	١١٢	٥٢.٦٤٠	٨.٨٤١		
إدمان الألعاب الرقمية	ذكور	٨٦	٥٨.٩٥٢	٤.٨٨٤	٢٧.٤٢٣	٠.٠٠٠
	إناث	١١٢	٢٣.٠١٧	١١.٣١٥		
إدمان مواقع التواصل الإجتماعي	ذكور	٨٦	٦٧.٠٠	٥.٤٦	٤.٦٤	٠.٠١
	إناث	١١٢	٣٣.٩١	٧.١٢		

يتضح من جدول (٥) في ضوء متوسطات عينتي الذكور والإناث ، أن هناك فروق داله إحصائيا لمستوى ٠.٠٠٠ لدلالة الطرفين في درجاتهم على اختبار التنظيم الانفعالي لصالح الإناث أى أن المراهقات الإناث لديهن قدرة على التنظيم الإنفعالي أكبر من المراهقين الذكور ، كما يتضح وجود فروق داله إحصائيا لمستوى ٠.٠٠٠ لدلالة الطرفين لدرجات عينتي الذكور والإناث على إختبار إدمان الألعاب في إتجاه الذكور أى أن الذكور المراهقين يدمنون ألعاب الفيديو جيم أكثر من الإناث، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق داله إحصائيا لمستوى ٠.٠٠٠ لدلالة الطرفين لدرجات عينتي الذكور والإناث على إختبار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في إتجاه الذكور أى أن الذكور المراهقين يدمنون مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الإناث ،وبهذا أشارت النتائج إلى صحة الفرض الحالي.

ولم تتوصل الباحثة لتفسير هذه الفروق في ضوء الأدبيات النفسية التي توصلت إليها مايفسر هذه النتيجة، بإستثناء دراسة واحدة أسفرت عن إمكانية إدمان الألعاب الرقمية ومواقع التواصل الإجتماعى ممكنه لكلا الجنسين إلا أن الأختلاف هنا يكمن فى طبيعة المواقع الإدمانية حيث أظهرت نتائج دراسة كل من Robbins, T. W., & Clark, L. (2015)، أن كلاً من الرجال والنساء يمكن أن يصبحوا مدمنين على التكنولوجيا ، لكن الرجال والنساء يستخدمون أنشطة مختلفة عبر الإنترنت ، وأنه يصبح الرجال أكثر إدماناً لألعاب الفيديو عبر الإنترنت والمواد الإباحية عبر الإنترنت و المقامرة ، بينما تميل النساء لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، والرسائل النصية ، والتسوق عبر الإنترنت بنسب أعلى ، كما أن النساء الأصغر سناً والعازبات حصلوا على درجات أعلى في إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت ، في حين أن الرجال الأصغر سناً والعزاب أظهروا درجات مرتفعة على ألعاب الفيديو التي تسبب الإدمان ، وهذا ما ينطبق على المراهقين الذكور بالدراسة الحالية.

وكذلك تتفق النتائج الحالية مع نتائج دراسة أجراها كل من Christopher et al, (2018) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن إعادة التقييم (تتعلق في الغالب بتنظيم الانفعالات التكيفية) مرتبطة بانخفاض أعراض إدمان ألعاب الإنترنت، بينما كان القمع (مرتبطاً إيجابياً) بزيادة الأعراض ، و لم يرتبط الجنس والعمر بـ IGD

٣-الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " للتنظيم الإنفعالى قدرة تنبؤية بإدمان كل من الألعاب الرقمية، ومواقع التواصل الإجتماعى.

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب تحليل الإنحدار الخطى بطريقة Inter ، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدولان (٦)، (٧)

جدول (٦)

نسبة مساهمة التنظيم الإنفعالي فى التنبؤ بإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعى

النموذج	المتغير التابع	R	R square	F	مستوى الدلالة
Inter	الألعاب الرقمية	٠.٦٨٩	٠.٤٧٥	٨٨.٥٥٧	٠.٠٠٠٠
	التواصل الاجتماعى	-	٠.٦٢٧	٩٩.٣٨٦	٠.٠٠٠٠

يتضح من جدول (٦) أن متغير التنظيم الإنفعالي لدى عينة المراهقين يفسر بنسبة ٤٧.٥% التباين بين أفراد العينة على المتغير التابع إدمان الألعاب الرقمية، بينما يفسر بنسبة ٦٢.٧% التباين بين أفراد العينة على المتغير التابع مواقع التواصل الإجتماعى ولإختبار العلاقة فى حالة الإنحدار المتعدد يتم الإعتماد على قيمة ف(٨٨.٥٥٧) وهى دالة إحصائيا عند ٠.٠٠٠٠ بالنسبة لمتغير إدمان الألعاب الرقمية ، وكذلك بلغت قيمة (ف) ٩٩.٣٨٦ وهى أيضا دالة إحصائيا عند ٠.٠٠٠٠ بالنسبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعى.

جدول (٧)

تحليل الإنحدار للتنظيم الانفعالي فى التنبؤ بإدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعى

لدى عينة المراهقين

المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	B	ت	مستوى الدلالة
إدمان الألعاب الرقمية	التنظيم الانفعالي	٦٠.١٨٢	٠.٥٨٩	١١.٩٥	٠.٠٠٠١
إدمان التواصل الاجتماعى	التنظيم الانفعالي	٦٠.١٨٢	٠.٤٦١	١٣.١٨٩	٠.٠٠٠١

كما يتضح من جدول (٧) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ للمتغير المستقل (التنظيم الانفعالي) على كل من المتغيرين التابعين (إدمان كل من الألعاب الرقمية، و مواقع التواصل الإجتماعي) ومن الجدول (٧) يمكن صياغة معادلتى التنبأ على النحو التالى:

$$\text{الدرجة الكلية لإدمان الألعاب الرقمية} = ٦٠.١٨٢ + (٠.٥٨٩ \times \text{التنظيم الإنفعالي})$$

$$\text{الدرجة الكلية لإدمان التواصل الاجتماعى} = ٦٠.١٨٢ + (٠.٤٦١ \times \text{التنظيم الإنفعالي}).$$

وهكذا أشارت النتائج إلى صحة الفرض أى أن للتنظيم الانفعالي قدرة تنبؤية بإدمان الألعاب الرقمية، ومواقع التواصل الاجتماعى، ويمكن تفسير ذلك من خلال الإشارة إلى أهمية تنظيم المشاعر خلال فترة المراهقة، حيث يعاني العديد من المراهقين من صراعات عاطفية أثناء الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة أو من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية.. (Sheppes, et al., 2011)

كما أنه من المحتمل أن يكون الأفراد غير القادرين على تنظيم الانفعالات قد انخرطوا في سلوكيات إدمانية كمحاولة للهروب من المزاج السلبي أو تقليده وتخفيف الضغط الانفعالي، وبذلك يعتبر استخدام الإنترنت المثير للمشاكل محاولة محتملة للتعامل مع المشاعر غير السارة من خلال الهروب إلى الحياة عبر الإنترنت (Caplan, 2010) فقد يلجأ الكثير من المراهقين إلى الإلهاءات لإبعاد عقولهم عن كل ما يزعجهم أو للمساعدة في التحول إلى مشاعر أكثر إيجابية، و بالنسبة للعديد من الأشخاص تعتبر ألعاب الفيديو ومواقع التواصل مع الآخرين عن بعد من عوامل هذا التشتيت. Granic, (et al., 2014). فأن الاستجابات الانفعالية غير المنظمة تعزز السلوك الإدماني كوسيلة للتعامل مع مستويات عالية من التوتر، وفي هذا السياق، وجد أن الأفراد الذين يميلون إلى الاضطراب الانفعالي هم أكثر عرضة للانخراط في تعاطي المخدرات، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الإدمان وعدم التنظيم الانفعالي. علاوة على ذلك، فإن الخلل فى دور

التنظيم الانفعالي غالبًا ما يتم تصوره على أنه اضطراب تنظيم انفعالي يجعل الأفراد أيضا عرضة لأنواع الإدمان غير المرتبط بالمواد، بما في ذلك اضطراب القمار، وإدمان الألعاب ، وإشكالية استخدام الإنترنت (Mei et al, 2018)

فقد وجد أن التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بخطورة الإدمان السلوكي ، كما أظهرت الدراسات أيضًا أن الأفراد الذين لديهم خلل في التنظيم الانفعالي يواجهون صعوبات في تطوير علاقات صحية ، بسبب صعوبة التنظيم الانفعالي لديهم، وما يترتب على ذلك من اضطرابات المزاج، فيعتبر هؤلاء الأفراد الإنترنت ساحة يمكنهم من خلالها تحقيق قدر أكبر من ضبط النفس والانخراط في تواصل أفضل مع الآخرين .

(Scimeca, et al., 2014)

وبهذا تتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج دراسة كل من (Marchica, et al. (2019). حيث أجروا دراسة تحليلية لمجموعة مكونة من ٢٤٧١ من الدراسات التي تناولت الصلة بين التنظيم الانفعالي و الإدمان السلوكي، وقد أشارت النتائج إلى أن (٦٥) من هذه الدراسات أوضحت وجود إرتباطات تتباين بين إرتباطات متوسطة، وأخرى كبيرة. كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة (Kejia Shen,2020) التي أوضحت أن التنظيم الفعال للإنفعال يمكن أن يجلب للناس فوائد اجتماعية ونفسية ويساعدهم في مواجهة تحديات العمل والحياة ،و من خلال استكشاف الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص للتعامل مع المشاعر السلبية ، وجدت الدراسة أن الاستراتيجيات الاستباقية أكثر فعالية من الأساليب القائمة على التجنب في تقليل المشاعر السلبية وتعزيز الرفاهية ، بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعد الإدارة الفعالة للإنفعالات الأشخاص على تحسين القدرة على التكيف الوظيفي والحفاظ على التوازن بين العمل والأسرة ، ومن ثم ، فإن الأشكال الفعالة لتنظيم المشاعر ترتبط ارتباطًا إيجابيًا باستخدام السوي للإنترنت.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

١-أحمد عبد الفتاح عياد (٢٠٢٠) . علم النفس الاجتماعي ، طنطا : دار المصطفى للطباعة والنشر .

٢-مصطفى على مظلوم(٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة.دراسات عربية فى التربية و علم النفس.٨٢. ١٤٣-٢١٢

ثانياً: المراجع الإنجليزية

1-A.A. Ceyhan(2008). “Predictors of problematic internet use on Turkish university students,” *CyberPsychology & Behavior*, vol. 11, no. 3, pp. 363-366.

2-Aldao, A, Nolen-Hoeksema, S, & Schweizer, S.(2010). Emotionregulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* ,30:217–237.

3-Andreassen, C.; & Pallesen, S.(2014). Social Network Site Addiction—An Overview. *Curr. Pharm. Des.* 20, 4053–4061.

4-Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

5-Beard, K.W.;& Wolf, E.M. (.2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychol. Behav.*4,377–383.

6-Benoit, A., & DiTommaso, E. (2020). Attachment, loneliness, and online perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 167, 110230.

7-Billieux, J., Deleuze, J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2015). Internet gaming addiction: The case of massively multiplayer online role-playing games. In *Textbook of addiction Treatment: International perspectives* pp. 1515-1525.

8-Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 34-44. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.525253>

9-Buglass, S.L.; Binder, J.F.; Betts, L.R.; & Underwood, J.D.M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Comput. Hum. Behav.* 66, 248–255.

10-Burman, J. T.; Green, C. D.; Shanker, S. (2015). "On the Meanings of Self Regulation: Digital Humanities in Service of Conceptual Clarity" (PDF).

Child Development. 86 (5): 1507–1521. doi:10.1111/cdev.12395. PMID 26234744. S2CID 31507777.

11-C. Tsai & S. J. Lin, 2003. “Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study,” *CyberPsychology & Behavior*, vol. 6, no. 6, pp. 649-652.

12-Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1000-1012. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39391

13-Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). New York, NY: Guilford Press.

14-Caplan SE.(2002)., “Problematic internet use and psychosocial wellbeing: Development of a theory-based cognitive behavioral Measurement instrument,” *Comput Hum Behav.*, vol.18, no.5, pp.553-75.

15-Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

16-Chen, W., & Lee, K.-H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The Pathway Between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728-734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>

17-Christopher B. Davison; Sherif Attallah; & Evangelia.(2018). Argyriou Emotion Regulation and Internet Gaming Disorder. *Academic Exchange Quarterly*, Volume 22, Issue 1.

18-Dong G., DeVito E., Huang J., Du X. (2012). Diffusion tensor imaging reveals thalamus and posterior cingulate cortex abnormalities in Internet gaming addicts. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 1212e6.

19-Dong, G., & Potenza, M.N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.

20-Dong, G.; Lu, Q.; Zhou, H.; & Zhao, X.(2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neurosci. Lett.* 485, 138–142.

21-F. Bayraktar & Z. Gün,(2007). “Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus,” *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 10, no. 1, pp. 191-197.

22-Fung, T. W. (2002). Identity, emotional regulation and interpersonal relationship between highly and midly internet-addictive groups. *Formosa. Journal of Mental Health*, 15, 65-76.

23-Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).

24-Gergely, G., Fonagy, P., Jurist, E., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 217-234.

25- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54.

26-Gonzalez, N.A.(٢٠٠٢). *Internet Addiction Disorder and Its Relation to Impulse Control*. Texas A&M University-Kingsville: Kingsville, TX, USA; ISBN 0493574409.

27-Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>.

28-Gratz, KL, & Roemer, L.(2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*,;26:41–54.

29-Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

30- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

31-Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354.

32-Karremans, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>

33-Kejia Shen.(2020). *Video Games as a Tool for Digital Emotion Regulation*, Project report submitted in part fulfilment of the requirements for

the degree of Master of Science (Human-Computer Interaction with Ergonomics) in the Faculty of Brain Sciences, University College London.

34-Kim S, & Kim R. (2002)., “A study of internet addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor,” *International Journal of Human Ecology*, vol. 3, no. 1, pp. 1-19.

35-Ko, C.-H. (2014). Internet gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 1, 177–185. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y>

36-Ko, C.H.; Yen, J.Y.; Chen, C.S.; Yeh, Y.C.; & Yen, C.F.(2009) .Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 163, 937–943.

37-Koole, Sander L. (2009). "The psychology of emotion regulation: An integrative review" (PDF). *Cognition & Emotion*. 23 (1): 4–41. doi:10.1080/02699930802619031. S2CID 145107160.

38-Kring, A. M. (2008). Emotion disturbances as transdiagnostic processes in psychopathology. *Handbook of Emotion*, 3, 691-705.

39-Kuss DJ, Griffiths MD.(2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*.;8(9):3528–52

40-Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. London, England: Palgrave.

41-Lin, P.-Y., Lin, H.-C., Lin, P.-C., Yen, J.-Y., & Ko, C.-H. (2020). The association between emotional regulation and internet gaming disorder. *Psychiatry Res.* 289:113060. Doi: 10.1016/j.psychres.2020.113060

42-Longstreet, P.; Brooks, S.; & Gonzalez, E.S .(2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technol. Soc.* 57, 76–85.

43-Marchica, Loredana & Mills, Devin & Derevensky, Jeffrey & Montreuil, Tina. (2019). The Role of Emotion Regulation in Video Gaming and Gambling Disorder: A Systematic Review. *The Canadian Journal of Addiction*. 10.

44-Marino, C.; Finos, L.; Vieno, A.; Lenzi, M.; & Spada, M.M.(2017).Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Comput. Hum. Behav.* 73, 541–546

45-Maya Tamir.(2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*. 20, 3 , 199–222

46-Mei, S.; Xu, G.; Gao, T.; Ren, H.; & Li, J.(2018). The relationship between college students’ alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry* , 18, 329.

47-Nolen-Hoeksema, S. (2008). It is not what you have; it is what you do with it: Support for Addis's gendered responding framework. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 178-181.

48-Ochsner, K. N., and Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends Cogn. Sci.* 9, 242–249.

49-Ochsner, K. N., and Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: insights from social cognitive and affective neuroscience. *Curr. Direct. Psychol. Sci.* 17, 153–158.

50-Peris, M., Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17124598>.

51-Quagliari, A.; Biondi, S.; Roma, P.; Varchetta, M.; Frascchetti, A.; Burrari, J.; Lausi, G.; Martí-Vilar, M.; González-Sala, F.; Di Domenico, A., (2022). From Emotional (Dys)Regulation to Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use among Italian Young Adults. *J. Clin. Med.* 11, 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>.

52-Regan Lee Mandryk & Max Valentin Birk. (2019). The potential of game based digital biomarkers for modeling mental health. *JMIR mental health* 6, 4, e13485.

53-Robbins, T. W., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66–72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>.

54-Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in education. *Educational Psychologist*, 37, 67–68.

55-Scimeca, G.; Bruno, A.; Cava, L.; Pandolfo, G.; Muscatello, M.R.A.; & Zoccali, R. (2014). The Relationship between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students. *Sci. World J.* 1–8.

56-Sheppes, G, Suri, G, Gross, JJ. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*;11:379–405.

57-Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.

58-Sheppes, G.; Scheibe, S.; Suri, G.; Gross, J. J. (2011). "Emotion-regulation choice". *Psychological Science*. 22 (11): 1391–1396.

59-Sher, K. J. & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 560-580). New York: Guilford Press.

60-Slater, M.D.(2007). Reinforcing Spirals: The Mutual Influence of Media Selectivity and Media Effects and Their Impact on Individual Behavior and Social Identity. *Commun. Theory* , 17, 281–303.

61-Splendido, Charlotte J.(2020) "The Relationship Between Emotion Regulation and Video Games" , Undergraduate Research. 26. <https://digitalcommons.lasalle.edu/undergraduateresearch/26>

62-Stéphane Côté, Katherine A DeCelles, Julie M McCarthy, Gerben A Van Kleef, & Ivona Hideg. 2011. The Jekyll and Hyde of emotional intelligence: Emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior. *Psychological science* 22, 8 , 1073–1080.

63-Subrahmanyam K, & Lin G.(2007). “Adolescents on the net: internet use and well-being,” *Adolescence*, vol. 42, no. 168 ,pp. 659-77.

64-Urry, H. L. (2010). "Seeing, thinking, and feeling: emotion-regulating effects of gaze-directed cognitive reappraisal". *Emotion*. 10 (1): 125–135.

65-Van den Eijnden R, Koning I, Doornwaard S, van Gorp F, & Ter Bogt T.(2018) The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J Behav Addict* Sep 1;7(3):697-706. doi: 10.1556/2006.7.2018.65. Epub 2018 Sep 28. PMID: 30264607; PMCID: PMC6426368.

66-W. B. Hagedorn & T. Young.(2011). “Identifying and Intervening with Students Exhibiting Signs of Gaming Addiction and Other Addictive Behaviors: Implications for Professional School Counselors,” *Professional School Counseling*, vol. 14, no. 4, pp. 250-260.

67-Wang S, Li J, Wang S, Wang W, Mi C, Xiong W, Xu Z, Tang L,& Li Y.(2022). Abnormal psychological performance as potential marker for high risk of internet gaming disorder: An eye-tracking study and support vector machine analysis. *Front Psychol*. 16;13:995918. doi: 10.3389/fpsyg.2022.995918. PMID: 36186368; PMCID: PMC9524508.

68-Wills, T.A.; Pokhrel, P.; Morehouse, E.;& Fenster, B.(2011). Behavioral and emotional regulation and adolescent substance use problems: A test of moderation effects in a dual-process model. *Psychol. Addict. Behav*,25, 279–292. [CrossRef] [PubMed]