

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الإجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

مقدمة من طرف:

حافي خولة

التنظيم الوجداني وعلاقته بالإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي

الفيسبوك (نموذجا) لدى المراهقين المتمدرسين.

(دراسة استكشافية لبعض ثانويات منطقة الطاهير ولاية جيجل)

لجنة المناقشة:

أ.د شهرزاد نوار.....جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....رئيسا

أ.د زعوط رمضان.....جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....مشرفا

أ.د وازي الطاوس.....جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....مناقشا

الموسم الجامعي: 2022-2023

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين "محمد صلى الله عليه وسلم" وعلى آله وصحبه أجمعين

بداية أحمد الله وأشكره أولاً وأخيراً أن وفقني لإنجاز هذا البحث

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ البروفيسور "رمضان زعطوط" لإشرافه على هذه المذكرة بتقديم الإرشاد والتوجيه والمساعدة، حيث لم يبخل علي بعلمه، له فائق التقدير والعرفان بمنحه فرصة لإكمال هذا البحث رغم الصعوبة التي واجهتني فقد كان خير أستاذ ومرشد في المشوار الدراسي

وأشكر كذلك أعضاء لجنة المناقشة البروفيسورة "نوار شهرزاد" والبروفيسورة "وازي الطاوس" لقبولهم مناقشة هذه المذكرة

كما أشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد

ملخص:

الخلفية: يمثل التنظيم الوجداني إستراتيجيات للتعامل مع مواقف الحياة المختلفة بطريقة متوافقة عن طريق إستخدام إستراتيجيات التركيز الإيجابي والتقبل والتركيز على الخطط.

الهدف: إستكشاف مستوى التنظيم الوجداني ومستوى الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي والعلاقة الإرتباطية بينهما لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المنهج: تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي، وقد بلغ عدد المشاركين المختارين بطريقة قصدية 111 تلميذ من المرحلة الثانوية (27 ذكور و 84 إناث) تراوحت أعمارهم بين 15-21 سنة من ثلاث ثانويات مختلفة على مستوى منطقة الطاهير ولاية "جيجل"، تم جمع البيانات بإستخدام إستبيان التنظيم الوجداني إعداد جارنيفيسكي وكرايج ترجمة بن نانة خميسة و بن حمزة كريمة.

النتائج: توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط لكل من التنظيم الوجداني و الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي كما توجد علاقة إرتباطية عكسية لكل من التنظيم الوجداني و الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية- $r=0.256$.

خلاصة: تم العثور على إرتباط سلبي بين مستوى التنظيم الوجداني و مستوى الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهو ما يؤشر على تفاعل هذين المتغيرين بطريقة سلبية على الصحة النفسية للأفراد وهذا ينبه الأخصائيين النفسيين إلى ضرورة الإهتمام بهاذين المتغيرين أكثر مستقبلا.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الوجداني، الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي، المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية.

Abstract:

Background: Emotional regulation represents strategies for dealing with different life situations in a compatible manner by utilizing positive focus, acceptance, and plan-oriented strategies.

Objective: To explore the level of Emotional regulation and Addiction to social Media and the correlational relationship between them among secondary school students.

Method: the descriptive correlational approach was adopted, The participants consisted of 111 purposely selected secondary school students (27 males and 84 females) aged between 15-21 years from three different secondary schools in the taheer region of Jijel province. data was collected using the Emotional

regulation Questionnaire by Garnefski and Craig, Translated by ben nana khamisa and ben hamza Karima, and the Bergen facebook Addiction Scale, translated by Ben jediri saad.

Results: the results revealed a moderate level of Emotional Regulation and Addiction to social Media. there was A negative correlation between Emotional Regulation and Addiction To social Media among secondary school students ($r=0.256-$).

Conclusion: A negative association was found between the level of Emotional Regulation And the level of Addiction to social media among secondary school students, Indicating A negative Impact of these variables on individuals' Mental health. thesehighlights the importance for psychologists to pay more attention to these variables in the future.

Keywords: Emotional Regulation, Social Media Addiction, secondary school Students.

قائمة المحتويات

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	الملخص
ث.....	قائمة المحتويات
ح.....	قائمة الجداول

1 مقدمة

3.....	1.1 تعريف التنظيم الوجداني
3.....	2.1 أشكال استراتيجيات التنظيم الوجداني
4.....	3.1 العوامل المؤثرة في استراتيجيات التنظيم الوجداني في مرحلة المراهقة
5.....	4.1 نظريات تفسير التنظيم الوجداني
7.....	5.1 مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي
7.....	6.1 خصائص مواقع التواصل الإجتماعي
8.....	7.1 مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي
8.....	8.1 آثار إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
9.....	9.1 النظريات المفسرة للإدمان على الإنترنت
11.....	10.1 التساؤلات
11.....	11.1 الأهداف
12.....	12.1 الأهمية
12.....	13.1 الفرضيات

2. المنهج

14.....	1.2 المشاركون (العينة)
14.....	2.2 خصائص المشاركين

14.....	3.2 صعوبات البحث
14.....	4.2 الأدوات
17.....	5.2 الخصائص السيكومترية
17.....	6.2 الأساليب الإحصائية المستخدمة

3. النتائج

19.....	1.3 نتائج الفرضية الأولى
19.....	2.3 نتائج الفرضية الثانية
20.....	3.3 نتائج الفرضية الثالثة
21.....	4.3 نتائج الفرضية الرابعة

4. المناقشة

26.....	1.4 مناقشة الفرضية الأولى
28.....	2.4 مناقشة الفرضية الثانية
30.....	3.4 مناقشة الفرضية الثالثة
31.....	4.4 مناقشة الفرضية الرابعة
32.....	5. خلاصة
35.....	6. المراجع
40.....	7. الملاحق

قائمة الجداول

الجدول:

1. خصائص المشاركين.....14
2. توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التنظيم الوجداني.....15
3. توزيع الفقرات على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.....17
4. مستويات التنظيم الوجداني في العينة الكلية.....19
5. مستويات الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي في العينة الكلية.....20
6. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني.....20
7. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين بعض أبعاد التنظيم الوجداني.....21
8. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني لدى الذكور.....21
9. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني لدى الإناث.....22
10. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني لفئة المراهقة المبكرة.....22
11. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني لفئة المراهقة المتأخرة.....23
12. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني حسب المستوى الدراسي.....23
13. معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني حسب شعبة الإختصاص.....24

مقدمة

- 1- تعريف التنظيم الوجداني
- 2- اشكال استراتيجيات التنظيم الوجداني
- 3- العوامل المؤثرة في استراتيجيات التنظيم الوجداني في مرحلة المراهقة
- 4- نظريات تفسير التنظيم الوجداني
- 5- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي
- 6- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 7- مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 8- أهم آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 9- النظريات المفسرة للإدمان على الإنترنت

أصبح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي وجهة للكبير و الصغير حيث تجتمع مختلف المواقع باختلاف محتواها ومضمونها الترفيهي أو العلمي أو الثقافي داخل شبكة الأنترنت، حيث يسهل الوصول إلى هذه المواقع في أي وقت مما يجعل الأفراد يشكلون سلوكا مدمنا على هذه الوسائل خاصة الجيل الحديث من أطفال ومراهقين الذين وجدوا أنفسهم في زمن التكنولوجيا حيث الإتصال بهذه المواقع ليس بالأمر الصعب حيث يتشارك فيها الأفراد الكثير من الميزات كالإتصال بالأصدقاء والأقارب ومشاركة الصور والفيديوهات والتعرف على الأشخاص من كل أنحاء العالم، وقد أشار (ألغرين، 2023) أن الإحصائيات الخاصة بمواقع التواصل الاجتماعي لبداية عام 2023 في الأشهر الأولى أسفرت إلى أن هناك تقريبا 4.74 مليار مستخدم ووسائل التواصل الاجتماعي النشطين على مستوى العالم، وأشار (عبد الرزاق، 2023) من خلال نتائج وكالة الإستشارات الدولية "داتا ريبورتال" في تقريرها السنوي حول الأنترنت وشبكات التواصل لبداية سنة 2023 وخلال شهر جانفي فقط، إرتفع عدد مستخدمي الأنترنت في الجزائر ب 5 ملايين شخص، فيما يتربع اليوتيوب على عرش الشبكات ب 22 مليون مستخدم متبوعا الفيسبوك ب 20 مليون، ثم الإنستغرام ب 8 مليون وسناب شات ب 6 مليون مشترك.

ومازاد إنتشار الإستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي هو سهولة التحكم بها والدخول لها وكذلك تنوع المحتوى الذي تعرضه هذه الوسائل خاصة في مجال الترفيه والتحديات والألعاب بين المراهقين ، لكن الجانب السلبي لإستخدام هذه الوسائل هو أنها تجعل الفرد مدمنا على الإتصال الدائم بالعالم الافتراضي الذي تشكله هذه الوسائل وكذلك الرغبة في معرفة ما يحدث داخله، وأن أكثر الأشخاص عرضة للإدمان ولسوء إستخدام هذه الوسائل هي فئة المراهقين والشباب اليافع حيث أنهم لا يدركون في أغلب الأحيان المخاطر التي قد يواجهونها على المستوى النفسي من إضطرابات ومشكلات وكذلك الجسدي من مشاكل صحية وكذلك مشاكل على المستوى الأسري والاجتماعي والأكاديمي، حيث تعتبر منصة وسائل التواصل الاجتماعي بإختلافها سلاح ذو حدين وزيادة الإستخدام وكذلك رداءة المحتوى المنتبع من قبل المراهقين يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل، وأن الإستخدام المتكرر لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى نوع من الإدمان والذي يؤدي بدوره إلى ظهور مشكلات نفسية، حيث تعطي هذه المواقع فرصة لهروب الفرد من المجتمع والعيش في عالم الأحلام الافتراضي، ويؤدي التأثير من خلال التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية الفرد المستخدم لنفسه وليس لمجتمعه فقط، حيث تضع تلك المواقع مستخدميها تحت المجهر، وتجعلهم في محاولة دائمة للظهور في أبهى صورة وبشكل مثالي وذلك لتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مزيفة ومغايرة للواقع المعاش عن طريق مشاركة صورهم وأخبارهم ومايجول في حياتهم من أحداث مهمة حيث ينتظرون آراء أصدقائهم وهذا بدوره يؤدي إلى تزايد القلق والترقب الدائم لحكم الأصدقاء على ما هو ظاهر في الصفحات الشخصية للمستخدم وهذا يؤدي به إلى الشعور بالأمان والأهمية الوهمية.(يونس، 2016)

وبظهور العديد من التأثيرات السلبية على الصحة العقلية والنفسية للأفراد كبعض الإضطرابات مثل اضطراب ADHD والإكتئاب والأرق نتيجة الإدمان على المواقع الاجتماعية التي تؤدي إلى تقليل العلاقات الحقيقية في الواقع يصبح السلوك الإدماني وسيلة للهروب من المشكلات الحياتية نتيجة لضعف مواجهة تحديات الحياة، وهذا بدوره يؤدي إلى خلل في التنظيم الوجداني، حيث يعني التنظيم

الوجداني قدرة الفرد على تنظيم إنفعالاته وأفكاره ومشاعره بما يتوافق مع المواقف، وقد يلجأ الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الإجتماعي نتيجة لتحسين حالتهم الإنفعالية الوجدانية ظناً أن ذلك الأمر يعد حلاً لمواقف الحياة الضاغطة التي يواجهونها بينما يساهم في تفاقم الإنفعالات السلبية حيث يعتمدون استخدام وسائل التواصل الإجتماعي كمحاولة للهروب من ضغوط الحياة والهروب من حل المشكلات بطريقة إيجابية منطقية، حيث يفقد المراهقون القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية وحتى الإيجابية بشكل صحيح وعدم القدرة على التفكير السليم وحل المشكلات بطريقة متوازنة.

1- تعريف التنظيم الوجداني

يعرف التنظيم الوجداني على أنه قدرة الفرد في التأثير على الإنفعالات التي يظهرها في المواقف الإجتماعية المختلفة، ومدى قدرته على السيطرة عليها عند مرورها وطريقة التعبير عنها، كما يعتبر واحداً من أهم الموضوعات في فهم السلوك الإنساني عبر العقدين السابقين حيث يمثل أحد أهم المهارات المهمة الفعالة في مختلف التفاعلات والعلاقات والقرارات الإجتماعية المعقدة.

ويذكر جراتز ورومير (Gratez&Roemer, 2004) في تعريف للتنظيم الوجداني أن تنظيم الإنفعال يعني القدرة على الفهم الواعي للإنفعالات وتقبلها، وكذلك القدرة على ضبط السلوكيات الإندفاعية وذلك بالتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الإنفعالات السلبية، والقدرة على استخدام المرن لإستراتيجيات تنظيم الإنفعال الملائمة للموقف، من أجل تعديل الإستجابات الإنفعالية لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف. (محمودي، 2022، ص23)

ويعرف التنظيم الوجداني كذلك بأنه التنظيم الفوري للدوافع الموجودة في المجال العاطفي (تنظيم الدوافع)، حيث يتم في هذه العملية تغيير العواطف الحالية نحو العواطف المطلوبة. هناك نوعان من التنظيم الوجداني الذاتي فالأول عندما يستهدف الفرد ذاته (توجه داخلي)، والثاني تنظيم وجداني اجتماعي عندما يستهدف الفرد الآخرين (توجه خارجي).

وبتعريف آخر للتنظيم الوجداني على أنه عملية تعديل الخبرة أو الإستجابة لجانب أو أكثر من الجوانب الوجدانية قد يحدث إما على مستوى الوعي أو اللاوعي. (بن نانة، 2020، ص7)

2- أشكال إستراتيجيات التنظيم الوجداني

حسب اقتراح كروس (Gross, 2010) يندرج التنظيم الوجداني تحت نوعان من الإستراتيجيات جاءت كالتالي:

1-2 إستراتيجيات التركيز المسبق "إعادة التقييم المعرفي": مجموعة الخطوات التي يعتمد عليها الفرد

قبل تفاعله مع الموقف المسبب للقلق والتوتر الإنفعالي، والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الإستعداد للإستجابة قبل أن يتعامل مع المثير الإنفعالي بشكل كلي، وذلك من خلال أربع إجراءات يتبعها الفرد، وهي:

1- إختيار الموقف: يختار الفرد الموقف من بين عدد من المواقف التي تثير انفعالاته.

2- تعديل الموقف: وذلك بصرف الانتباه عن الموقف المثير وتركيزه على نشاط آخر.

3- إعادة تقييم الموقف السلبي: محاولة الفرد توليد تفسيرات إيجابية ومنطقية للموقف الضاغط كمحاولة لخفض التوتر.

4- التغيير المعرفي: ويقصد به إعادة التقييم المعرفي للموقف لإستخلاص الإنفعال المحتمل وخفض أثره. (جودة، 2021، ص32)

2-2 استراتيجيات التركيز على الإستجابة "مع التعبير الإنفعالي": ويقصد بها تعديل الإستجابة وذلك بعد حدوث الإستجابة الإنفعالية (الكبت)، وفيها يكف الفرد عن المضي في التعبير عن انفعالاته داخل الموقف أو يخفض علامات التعبير الإنفعالي، وبالتالي يهدف إلى مسابرة الجماعة والخضوع لأوامرها، ويلجأ الفرد إلى استخدام هذه الطريقة عندما يعبرون عن انفعالاتهم السلبية أكثر من الإيجابية.

وحسب جارنفسكي وكرايج (2006) أن الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد عند الإستجابة للمواقف الضاغطة تشمل مايلي:

1-2-2 استراتيجيات التنظيم المعرفي الوجداني غير التكيفي: وتشمل لوم النفس وتعلق هذه الإستراتيجية بتوجيه الفرد اللوم لذاته وتحمله المسؤولية التامة لما مر به من مواقف وأحداث حياتية صعبة وضاغطة وهذا ما يجعله يعايش الشعور الدائم بالذنب ويؤدي به الأمر إلى ظهور مشكلات على الصحة النفسية، وكل مايتعلق بالإستراتيجيات الغير التكيفية المتبقية كالتهويل، لوم الآخرين، التفكير المتكرر (الإجترار) تؤدي إلى نفس المآل وتترك أثرا خطيرا على الجانب النفسي للفرد مما يعيقه على أداء حياته بالشكل المطلوب. (الحملوي، مصطفى، 2021، ص355)

2-2-2 استراتيجيات التنظيم الوجداني التكيفي: تتضمن هذه الإستراتيجية التخطيط، إعادة تقييم الموقف، التركيز الإيجابي، التقبل، وضع الأمور في نصابها (محمودي، 2022، ص32).

3- العوامل المؤثرة في استراتيجيات التنظيم الوجداني في مرحلة المراهقة:

إن تعدد مصادر الضغط والتوتر التي يتعرض لها المراهقين، تجعل من يفتقر منهم إلى التنظيم الإنفعالي الذاتي إلى البحث عن مصادر خارجية لتعويض الإستقرار العاطفي، حيث أن المراهقين الغير قادرين على تنظيم انفعالاتهم في الأوقات الشديدة هم الأكثر انخراطا في مشكلات تعاطي المخدرات والسلوك الجنسي غير الأمن (Crockett et al, 2006)، ويظهر ماسبق وجود علاقة متبادلة لرد فعل المراهقين للضغوطات التي تواجههم على مستوى التنظيم الإنفعالي، وهذا يؤدي بدوره إلى قابلية المراهقين للانخراط في سلوكيات سلبية تؤثر سلبا على الإنفعالات، فعندما يتعرض المراهق لموقف ما تكون نتيجته الغضب، حيث تبرز خمس طرق يحاول المراهق من خلالها تنظيم غضبه وهي: الكبت، العدوان المباشر، العدوان السلبي، تأكيد الذات، الإسقاط. يمكن أن تؤدي الثلاث خيارات الأولى إلى إدامة الغضب، فالأول يرتبط برموز سلطة تدفع باتجاه كبت الإنفعال، والثاني يؤكد على حاجات شخصية لا تؤخذ بعين الإعتبار حاجات الآخرين، أما الثالث فهو صادر عن الحاجة إلى السيطرة. في حين أن الإثنتين الأخيرتين يمكن أن يؤديا إلى النجاح في السيطرة على الغضب، فالغضب التوكيدي يمثل علامة على الإستقرار والنضج الشخصي لأنه يأخذ بعين الإعتبار كلا من احتياجات الشخص واحتياجات

ومشاعر الآخرين. أما إسقاط الغضب، فهو يشير إلى تنظيم المراهقين حدودهم الشخصية، وتقبل عجزهم في السيطرة على الظروف. وهذا يعد أمراً مهماً للغاية لأن المراهقين الذين يشعرون بأن المواقف العصبية خارج السيطرة ولديهم تنظيم انفعال محدود، هم أكثر عرضة ليصبحوا غاضبين، بحيث يؤدي استمرار الغضب والمشاعر السلبية المتواصلة مؤشراً كبيراً على التدخين، شرب الكحول، وتعاطي المخدرات. (Israel , 2009, p17-19)

4- نظريات تفسير التنظيم الوجداني:

4-1 النظرية السلوكية: يؤكد رواد المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الإنفعالي على المثبرات الشرطية والإستجابات السلوكية للإنفعال، وأن تنظيم الفرد لإنفعالاته يعتمد على عدة عوامل من أهمها قوة المثبر، ودرجة الإستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز للسلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيره. (السيد وآخرون، 2009، ص 322)

4-2 النظرية الإجتماعية: تعطي النظرية الإجتماعية لدور التفاعلات الإجتماعية أهمية كبيرة في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الإنفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة أو النموذج لتعليمه ذلك، وبناءً على ذلك فإن الطفل في تنشئته وتفاعله الإجتماعي يكتسب مهارة تنظيم الإنفعالات كما ويتعلم الطفل الإستجابة الوجدانية أو الإنفعالية من خلال النماذج والتقليد التي أكدها باندورا (Bandura)، في محاكاة السلوك بما في ذلك السلوك الإنفعالي.

4-3 النظرية المعرفية: ترى هذه النظرية أن تنظيم الإنفعالات يعد نتيجة للتفاعل بين الإستثارة الداخلية والعمليات المعرفية مما تؤكد أهمية تفسير الخبرات والمعارف التي توجد لدى الفرد، فعملية تقدير الفرد للموقف الخارجي في خبراته ومعارفه هي عملية معرفية تؤثر في تنظيماته الإنفعالية، فالإنفعال من وجهة نظر المعرفيين من بينهم شاشتر (Schechter) هو نتيجة تكامل ثلاثة مصادر:

- 1- التنبهات الخارجية: هي مدخلات قادمة إلى المخ.
- 2- العوامل المعرفية: تتجسد في إدراك وتفسير الموقف اعتماداً على المعلومات والخبرات المتوفرة لدينا.
- 3- تفاعل التنبهات الخارجية مع الإدراك القائم على العمليات المعرفية مع العوامل الفيسيولوجية لتحديد الحالة الإنفعالية الملائمة. (محمد أرتيمة، 2017)

4-4 نظرية جيمس كروس James Gross : تعد نظرية جيمس كروس (Gross) من النظريات التي تناولت التنظيم الوجداني، وأشارت إلى أن محاولة تنظيم الأفراد انفعالاتهم تكون بشتى الوسائل وهذه الوسائل تعد استراتيجيات متبعة في تفسيرها للتنظيم الإنفعالي من عملية توليد الإنفعال والتي تشير إلى أن الإنفعال يتبلور من تقييم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الإنفعالية في البيئة، ويعد إجراء التقييم المطلوب، تلعب التغيرات الفيسيولوجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف دور هام، وتشكل الإستجابة بطرائق شتى، ولكون الطبيعة الإنفعالية واضحة للعيان فإن أفضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الإنفعالي تكمن في تحديد وقت تدخلها أثناء سير عملية توليد الإنفعال، ولا بد هنا من التمييز بين هذه الإستراتيجيات نفسها، فهناك استراتيجيات تركيز سابقة واستراتيجيات تركيز لاحقة، حيث تشمل الأولى جميع العمليات التي ذكرت سابقاً والتي تحدث قبل

إجراء تقييم للمثير ومنح الإستجابة المناسبة، في حين تشير الثانية إلى جميع العمليات التي تحدث أثناء تقييم المثير وما يلحقه من استجابة للمثير. (الطيار، ب س، ص167)

يشير التنظيم الوجداني إلى العملية التي يؤثر بها الأفراد على عواطفهم، وكيف يمتلكونها، وكيف يختبرونها ويعبرون عن هذه العواطف، حيث يختلف الأفراد بشكل كبير في الطرق التي ينظمون بها عواطفهم، وتلك الاختلافات لها آثار هامة في اعتمادهم على استراتيجيات محددة لتنظيم انفعالاتهم. (Budak et al, 2019,P-2)

وهذا ماجعل الباحثين يهتمون بدراسة التنظيم الوجداني من عدة زوايا مختلفة، حيث صب اهتمامهم بالكشف عن اختلاف استراتيجيات التنظيم الوجداني وتأثيرها لدى الطلاب والتلاميذ على أدائهم التعليمي بطرق سلبية أو إيجابية، حيث أشارت دراسة (حنان محمود، 2016) إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى قلق الإمتحان باختلاف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي اللاتي يستخدمنها الطالبات عند مواجهة موقف الإختبار حيث أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من قلق الإمتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (الإجتزار-التفكير الكارثي-لوم الآخرين-القبول-تركيز التفكير) في حين أن الطالبات ذوات المستوى المنخفض من قلق الإمتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (لوم الذات-إعادة التركيز الإيجابي-إعادة التقييم الإيجابي- ووضع منظور أو تصور) مما يدل على اختلاف مستوى قلق الإمتحان باختلاف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المستخدمة في مواجهة موقف الإمتحان وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 150 طالبة جامعية قامت فيها الباحثة باستخدام مقياس التنظيم الإنفعالي المعرفي ومقياس ردود الفعل بعد ترجمة كليهما، حيث كان الهدف من الدراسة التعرف على مدى الإختلاف في قلق الإمتحان لطالبات المرحلة الجامعية باختلاف استراتيجيتهن في التنظيم الإنفعالي ومعتقداتهن ما وراء المعرفية.

وهدفت دراسة سلوم (سلوم، 2015) معرفة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية و الثانوية وقد طبقت على عينة بلغ عددها 1282 حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن المستوى السائد لإستخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وكذلك حل المشكلات هو المستوى المتوسط.

كما قد هدفت دراسة السلمي (السلمي، 2020) إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة على عينة قوامها 231 طالبة، وقد أسفرت النتائج المهمة إلى إمتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطا من التنظيم الإنفعالي ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج دراسة محمد (محمد، 2019) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التنظيم الإنفعالي والصمود النفسي على عينة تكونت من 100 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم ما بين 15-19 حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والصمود النفسي.

كما أشارت دراسة بيكر (بيكر، 2022)، إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الإنفعالات وادمان وسائل التواصل الإجتماعي لدى المراهقين حيث بلغت عينة الدراسة 1151 مراهقا تراوحت أعمارهم بين 14-18 سنة، حيث أظهرت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان وسائل التواصل الإجتماعي وإعادة تقييم الإنفعالات، كما أظهرت علاقة ايجابية دالة احصائيا بين كبت العواطف (الإنفعالات) وإدمان وسائل التواصل الإجتماعي، حيث أظهرت هذه الأخيرة أن إعادة تقييم الإنفعالات يقلل من

الإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، على العكس كلما زاد كبت الإنفعالات كلما توجه الفرد إلى الإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

أصبح للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والوسائط الرقمية دور هام وأساسي للعمل والتعلم والوصول إلى الخدمات العامة الأساسية اليوم، حيث يربط الناس بطرق لم يسبق لها مثيل، ومع ذلك يمكن للإستخدام المفرط للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أن يؤدي إلى الإدمان وإلى ظهور العديد من المشاكل الجسدية والعقلية. (Sulki et al, 2022)

5- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

هي عبارة عن مواقع ويب تسمح لمستخدميها بإنشاء صفحات ومساحات خاصة ضمن الموقع نفسه، ومن ثم تتيح التواصل مع الأصدقاء ونشر المحتويات والاتصالات، وتتمثل أهم الشبكات الاجتماعية في المدونات والمنتديات بجانب مواقع عديدة مثل الفيسبوك وتويتر وانستغرام وتيك توك، وغيرها من الخدمات والتقنيات التي تجتهد اهتماما فرديا مع تبادل المشاركة والنشر والتدوين وصنع المحتوى بين المستخدمين لهذه المواقع.

وذكرت الخليفة (2010) بأن الشبكات الاجتماعية هي " شبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، كما تمكن الأصدقاء القدامى من الإتصال مع بعضهم البعض وبعد طول أعوام، وتمكنهم كذلك من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي تثبت العلاقة الاجتماعية بينهم. (الفحطاني، 2022، ص694)

كما يمكن تعريف وسائل التواصل الاجتماعي، "بأنها عبارة عن مواقع أو تطبيقات تبدأ بإنشاء الشخص المستخدم حسابا على أحد مواقع التواصل الاجتماعي فيس بوك تويتر....، ضمن نطاق شبكة الإنترنت العالمية Web، يتيح له بناء قاعدة بيانات شخصية ومنصة انطلاق ووجود الكتروني وشخصية افتراضية، لنشر البيانات والتعليقات والوثائق والرسائل والصور وأفلام الفيديو ومن ثم الإنطلاق لمرحلة Profile التشبيك والتشارك مع الآخرين عن طريق اكتساب الأصدقاء، وتكوين المجموعات أو الإنتساب إلى الشبكات السابقة من المشتركين والمستخدمين، تبدأ بخلايا الأصدقاء وطلاب الجامعات والمدارس أو أبناء الحي أو زملاء المهنة أو أفراد الأسرة والعائلة الواحدة، وتبادل التعليقات والآراء والمواد الإعلامية معهم، وتتم عمليات التواصل الإلكتروني بين المرسل والمتلقي بصورة فورية لحظة وساعة يشاء المشترك ضمن الشبكة. (مرزاق، 2019، ص38)

6- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي (الشبكات الاجتماعية):

تتشارك مواقع التواصل الاجتماعي بخصائص أساسية تتميز كالاتي

- المشاركة "Participation": وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث إنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور.

- الإنفتاح "Openness": معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات، حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادرا ما توجد أية حواجز أمام الوصول والإستفادة من المحتوى.

- المحادثة "Conversation": حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعية عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين، من خلال المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الأخبار أو المعلومات المعروضة.

- المجتمع "Community": وسائل الإعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية لتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح واهتمامات مشتركة، مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية، أو للتعلم، أو برنامج تلفزيوني مفضل، وهذا يجعل العالم قرية صغيرة تحوي مجتمعا إلكترونيا متقاربا.

- الترابط "Connectedness": نا يميز مواقع التواصل الاجتماعي هو أنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة ومتصلة مع بعضها البعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا، مثل مشاركة المدونات والأخبار مع معارفك على الفيسبوك وهذا يؤدي إلى سهولة وسرعة عملية انتقال المعلومات. (المقداوي، 2013، ص14)

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

قبل ظهور مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي، أشار الباحثون إلى إدمان غرف الدردشة الإلكترونية ومنتديات النقاش عبر الإنترنت كنوع من أنواع الإدمان على استخدام الإنترنت، ومع تبلور مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي تقنيا ونظريا أصبحت منتديات النقاش وغرف الدردشة الإلكترونية محتواة في هذه الأخيرة إلى جانب عدة منصات تقنية اتصالية أخرى تضمنها هذه الشبكات. (بن دبيلي، 2016، ص 51)

7- مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

وهو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وهو أقرب ما يكون للإدمان، يجمع بينهما تغير المزاج والإنسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالبا ماتظهر أعراضها عند توقف الفرد من استخدام المواقع. (القحطاني، 2022، ص697)

ويعرف كذلك بأنه اضطراب نفسي يرتكز حول التعلق (التبعية) بصداقات الإنترنت والتفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والمدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي لا يقدرّون على الاستغناء عن تسجيل الدخول والمشاركة في هذه المواقع. (بلحاجي، 2020، ص 33)

8- آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

يؤدي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إلى ظهور آثار سلبية على حياة الأفراد سواءا جسدية وعقلية، وفيما يأتي شرح لهذه الأعراض:

أولا الآثار الجسدية:

- متلازمة النفق الرسغية وهي مشكلة غالبا ما تحدث في اليدين أو الرسغين بسبب الكتابة الكثيرة المتواصلة.

- الضغط على أوتار الأصابع بسبب الكتابة على الهواتف.

- إجهاد العين نتيجة التركيز الشديد في الشاشة لفترات طويلة.

ثانيا الأثار النفسية والعقلية:

- تعمل على انخفاض تقدير الذات.

- تعمل على توليد مشاعر الحسد عند النظر إلى حياة الآخرين التي تبدو مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي.

- عدم الرغبة في الحصول على تفاعلات اجتماعية حقيقية إذا أمكن قول شيء واحد لمئات الأشخاص بنقرة واحدة.

- انشغال العقل في أمور لاتعود بالفائدة بدلا من تعلم شيء جديد. (القحطاني، 2022، ص697-698)

9- النظريات المفسرة للإدمان على الإنترنت:

9-1 الإتجاه السلوكي: حيث يرى هذا الإتجاه أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للإشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكينر" والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجابا أو سلبا أو معاقبته على هذا السلوك، فعلى سبيل المثال فإن الأنترنت يمثل خبرة السرور والإرتياح للفرد الذي يواجه صعوبة ومشكلة في التعرف بأشخاص وانشاء علاقات صداقة حقيقية والتجمع مع الأقارب والرفاق وجه لوجه بالحضور الجسدي، حيث تعد تجربة الأنترنت خبرة معززة، وذلك من خلال إنشاء بريد إلكتروني مزيف واسم مستعار يمكن للفرد من التعبير عن شخصه ورأيه وكذلك رغباته وهواياته بشكل متخفي مما يؤدي به هذا الأمر لدعم السلوك وتعزيزه بواسطة الهوية المزيفة التي أنشأها داخل العالم الافتراضي، والتي تجعله يحقق ما يخشاه في العالم الواقعي، وفقا للإتجاه السلوكي فإن إدمان الأنترنت ظهر عن طريق الممارسة والتكرار، وبهذه الطريقة يصبح الإدمان على الأنترنت خطرا على أي فرد بإختلاف سنه وجنسه وخلفيته الإجتماعية و الثقافية.

فالمصطلحات السلوكية ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لايد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الأنترنت في كل مرة. والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لايتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أكثر شدة مما يوقع الفرد في العديد من الإضطرابات السلوكية والنفسية والإنفعالية. (العازمي، 2017، ص29)

9-2 المنظور المعرفي: إهتم الباحثين المنشغلين بظاهرة الإدمان على الإنترنت، بتفسير سلوك الإدمان على محك الإشكاليات المعرفية التي يتعرض لها الفرد من خلال تفاعله مع مثيرات البيئة، حيث تؤكد بعض الدراسات أن مشكل سوء التكيف Maladaptive أو التشوه المعرفي Cognitive distortion في بناءات الأفراد الذهنية يؤدي إلى أعراض الإدمان على الإنترنت Symptoms of addiction. من هذه الزاوية، قدم (davis,2001) نموذجا هاما لدراسة وتحليل مشكلة الإدمان على استخدام الإنترنت يسمى بالنموذج المعرفي- السلوكي Cognitive-behavioral Model ، حيث يفترض Davis منخلال

هذا النموذج أن الإستخدام المرضي للإنترنت PIU ناتج المشكلات المعرفية في تزاوجها مع السلوكيات تؤدي في النهاية إلى استجابات سوء التكيف.

يؤكد Davis، على أن هذه التشوهات المعرفية تحدث غالبا عندما يكون الفرد نظرة سلبية على نفسه فيكون أسيرا لمشكل سوء التكيف مع نفسه ومع الآخرين، فنكون الإنترنت بالنسبة له عامل دعم لتحقيق الإستجابات الأكثر إيجابية. (بن دبيلي، 2016، ص 87-88)

3-9 نموذج عجز المكافأة: ويفترض هذا النموذج أن الشخص الأقل رضاءا من المكافآت الطبيعية (الطعام، الماء، الجنس) يتجه إلى البحث عن مواقف مساندة من مسارات مختلفة واستخدام الإنترنت يقدم مكافآت أقل تأخيرا وأشد فاعلية وهو شبيه بالمواقف التي يستخدم فيها الكحول والعقاقير.

4-9 نموذج خلل المهارات الحياتية: وهو نموذج طوره (Caplan; 2003) وكان فرضه الأول: هل يطور الفرد المكتئب أو الذي يشعر بالوحدة رؤية سلبية لحياته الإجتماعية؟ وفرضه الثاني هل يغري الكمبيوتر- كوسيلة اتصال- الأفراد الذين يرون أنفسهم منخفضي المهارات الإجتماعية؟ وأوضح في هذا السياق أن استخدام الكمبيوتر كوسيلة تفاعل واتصال يعطي الأفراد مرونة أكبر وتقديم أفضل للذات من علاقات الوجه للوجه حيث يسهل من التعبير عن الذات والبوح بمعلومات عنها متصلة بالرؤية السلبية لها، ونظر للإنترنت على أنه وسيلة تحرر الفرد اجتماعيا. (عيد يونس، 2016، ص 24)

أظهرت نتائج بحث في العديد من البلدان حول زيادة الوقت المنقضي أمام شاشة الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي وظهور المشكلات العقلية والسلوكية والبدنية ذات الصلة بعد وباء Covid-19 حيث كانت هذه المشكلات أكثر ظهورا لدى الأطفال والمراهقين، مما أدى هذا الإرتفاع في استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي بين فئة الأطفال والمراهقين إلى زيادة مشاكل الصحة البدنية، كما تم الإبلاغ عن زيادة مخاطر المشاكل المتعلقة بالصحة العقلية والسلوكية، مثل صعوبات التركيز والإكتئاب والقلق واضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه. (Sulki et al, 2022)

وقد توصلت عدة دراسات عن ارتباط الإدمان على الانترنت عامة ووسائل التواصل الإجتماعي خاصة بظهور بعض المشكلات النفسية والإجتماعية والجسدية حيث توصلت دراسة بن دبيلي (بن دبيلي، 2016) إلى أن 23.87% من الطلبة مدمنون على استخدام الإنترنت، كما بينت الدراسة كذلك أن هناك علاقة موجبة الإرتباط بين كل من الإكتئاب، العزلة الإجتماعية، والإدمان على استخدام الإنترنت، كما بينت النتائج كذلك إمكانية التنبؤ بالإكتئاب والعزلة الإجتماعية في الإدمان على استخدام الإنترنت وقد كان الهدف من الدراسة فحص العلاقة بين الإدمان على استخدام الإنترنت وكلا من الإكتئاب والعزلة الإجتماعية على عينة بلغت 360 طالبا.

وفي دراسة أخرى أجرتها يونس (يونس، 2016) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ادمان شبكات التواصل الإجتماعي والاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تراوح عددهم 619، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين ادمان مواقع التواصل الإجتماعي وبين الدرجة الكلية للإضطرابات النفسية على الأبعاد التالية (الأعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الإكتئاب القلق، العداوة، قلق الخوف، البارانويا التخيلية)

وفي دراسة الحامدي(الحامدي، 2015) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الإغتراب النفسي والسلوك العدواني على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغ عددها 406، وقد جاءت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الإغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ الثانوي وهذا ما يفسر على أن الإدمان على الإنترنت يؤدي إلى الشعور بالإغتراب النفسي والعدوانية والعكس كلما قل استخدام الإنترنت نقص الشعور بالإغتراب النفسي.

من خلال الأدبيات السابق ذكرها والتي تناولت موضوع التنظيم الوجداني وكذلك التي تناولت موضوع الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، نجد أن الأدبيات العربية لم تجمع المتغيرين معا في دراسة واحدة على خلاف الأدبيات الأجنبية، وهذا ما دفعني للبحث في هذا الموضوع وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

1- ما مستوى التنظيم الوجداني لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

2- ما مستوى درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين؟

3- هل يوجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين؟

4- هل يوجد اختلاف في العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس والسن والمستوى الدراسي والإختصاص؟

تهدف هذه الدراسة إلى:

1- استكشاف الفروق في مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين .

2- التعرف على مستوى التنظيم الوجداني السائد لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

3- استكشاف الفروق في مستوى التنظيم الوجداني ومستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي التي تعزى لمتغير الجنس والسن والمستوى الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

4- استكشاف العلاقة بين مستوى التنظيم الوجداني ومستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين.

يقدم موضوع البحث هذا أهميته النظرية في التعرف على متغير التنظيم والوجداني وكيف يؤثر أو يتأثر بالإستخدام المدمن لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث يلقي هذا الموضوع اهتمام واسع في الدراسات الغربية على عكس الدراسات على مستوى الوطن العربي. حيث تكمن الأهمية النظرية لهذا الموضوع.

1- الإهتمام أكثر بمتغير التنظيم الوجداني ومتغير الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي في الدراسات المستقبلية.

2- الإهتمام بدراسته على مختلف الفئات العمرية.

أما الأهمية التطبيقية فنكتسب من خلال:

1- تساهم نتائج هذه الدراسة في ابراز مستوى التنظيم الوجداني السائد لدى المراهقين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الإجتماعي.

2- الإستفادة من نتائج الدراسة في تحسيس المراهقين وكذا الأولياء والأخصائيين.

3- استكشاف تأثير التنظيم الوجداني والإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي على المراهقين.

ومن خلال الأدبيات السابقة لموضوع البحث نتوقع الوصول للفرضيات التالية:

1- نتوقع وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على مواقع التواصل الإجتماعي.

1- نتوقع وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين.

3- نتوقع وجود علاقة ارتباطية عكسية بين اضطراب التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين.

4- نتوقع اختلاف العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والإختصاص.

2-المنهج

1.2 المشاركون

2.2 خصائص المشاركين

3.2 صعوبات البحث

4.2 الأدوات

5.2 الخصائص السيكمترية

6.2 الأساليب الإحصائية

2 المنهج:

1-2 المشاركون:

تكون عدد المشاركون من 111 تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم بين 15-21 سنة تم توزيع الإستبيانات على ثلاث ثانويات بمقاطعة الطاهير ولاية جيجل، تم اختيار المشاركون بطريقة العينة القصدية، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي.

2-2 خصائص المشاركين:

جدول (1): يمثل خصائص المشاركين

الجنس	ذكور	إناث	المجموع
	27	84	111
السن	من 15 إلى 21 سنة		
المستوى التعليمي	أولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي
الإختصاص	علمي	أدبي	

3-2 صعوبات الدراسة:

- صعوبة الدخول للأقسام لتوزيع الإستبيان على التلاميذ وقد تم التوزيع من طرف الموظفين.
- صعوبة استرجاع جميع الإستبيانات الموزعة على التلاميذ كذلك إلغاء بعض الإستبيانات لعدم الإجابة عليها بشكل كامل.
- صعوبة العثور على مقياس يقيس الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي ويحتوي على بنود قصيرة.
- الصعوبة في العثور على مراجع باللغة العربية.

4-2 الأدوات:

1-4-2 مقياس التنظيم الوجداني:

طبقتة (بن نانة خميسة، 2020) على البيئة الجزائرية بعد أن قامت بترجمته من اللغة الأصلية (الإنجليزية) إلى اللغة العربية والذي يتكون من 36 فقرة موزعة على تسعة أبعاد (لوم النفس، التقبل، الإجتياز، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين) تعطى خمس بدائل على النحو التالي (ينطبق علي تماما، ينطبق علي، متردد، لا ينطبق علي، لا ينطبق علي تماما) وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

- 1 **لوم النفس:** يلوم نفسه لما حدث. البنود: 1.10.19.28
- 2 **التقبل:** قبول الفرد إذعانه والإستكانة لما حدث. البنود: 2.11.20.29
- 3 **الإجترار:** توجيه الإنتباه وتركيزه على الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموقف الوجداني والأسباب والتبعات المتعلقة به. البنود: 3.12.21.30
- 4 **إعادة التركيز الإيجابي:** التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلا من التفكير حول الحدث الفعلي. البنود: 4.13.22.31
- 5 **التركيز على الخطط:** التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث. البنود: 5.14.23.32
- 6 **إعادة التقييم الإيجابي:** توليد التفسيرات الإيجابية حول المواقف الإنفعالية وربطها بمعنى ايجابي كطريقة لخفض التوتر. النود: 6.15.24.33
- 7 **وضع الأمور في نصابها:** التقليل من أهمية وحدة الحدث ونتائجه المحتملة في المستقبل. البنود: 7.16.25.34
- 8 **التهويل:** التفكير الكوارثي والتضخيم من هول الحدث ونتائجه المحتملة في المستقبل. البنود: 8.17.26.35
- 9 **لوم الآخرين:** إلقاء اللوم على الآخرين. البنود: 9.18.27.36
- ويعرف إجرائيا بأنه: القدرة على التحكم في تنظيم الإنفعالات والوجدان بصفة عامة مع مختلف مواقف الحياة، وهو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المراهق على مقياس التنظيم الوجداني في الدراسة الحالية وتقاس بالدرجة الكلية عليها والتي تنحصر بين 36-180 (زكي عفانة، 2018).

جدول رقم (2): يوضح توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التنظيم الوجداني

الأبعاد	الفقرات	الأبعاد	الفقرات	الأبعاد	الفقرات
بعد لوم النفس	1.10.19.28	بعد اعادة التركيز الإيجابي	4.13.22.31	بعد وضع الأمور في نصابها	7.16.25.34
بعد التقبل	2.11.20.29	بعد التركيز على الخطط	5.14.23.32	بعد التهويل	8.17.26.35
بعد الإجترار	3.12.21.30	بعد إعادة التقييم الإيجابي	6.15.24.33	بعد لوم الآخرين	9.18.27.36

2-4-2 مقياس برغن لإدمان الفيسبوك:

ويطلق عليه BFAS وهي اختصار لـ The Bergen Facebook Addiction Scal تم إعداده من طرف Andreassen Schou Cecilie وزملائها بجامعة برغن بالنرويج The University of Bergen-Norway، تم ترجمته من اللغة الأصلية إلى اللغة العربية من طرف (بن جديري سعاد، 2016)، يهدف إلى التعرف على إدمان الفيسبوك ويحتوي هذا المقياس على ستة أبعاد: (البروز، التحمل، تغير المزاج، الإنتكاس، الإنسحاب، الصراع) وفيما يلي وصف لكل بعد:

1 البعد الأول "البروز": هو الإنشغال الدائم والتفكير المتواصل في استخدام الفيسبوك ليصبح هذا الموقع من أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ليسيطر على تفكيره ومشاعره.

2 البعد الثاني "التحمل": ونقصد به رغبة الفرد في زيادة استخدام الموقع لوقت أكبر من أجل الحصول على المتعة، فالمدمن على الفيسبوك قد يضطر تدريجيا لزيادة ساعات استخدامه حتى يشعر بنفس المتعة التي كان يحصل عليها أساسا من استخدامه لساعات قليلة.

3 البعد الثالث "تغير المزاج": ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة لإستخدامه للفيسبوك ليستخدما من أجل تغيير حالته المزاجية، وكإستراتيجية لتجنب المشاكل والتوترات والصراعات التي يعيشها.

4 البعد الرابع " الإنتكاس": وهو عدم القدرة على الإستغناء عن استخدام الموقع ليعود إليه مرة أخرى لإستخدامه بعد التوقف عنه لمدة.

5 البعد الخامس "الإنسحاب": نقصد بها مجموعة من الأعراض النفسية مثل الإحساس بعدم الراحة، القلق، الكآبة... والأعراض الجسمية نجد الإرتعاش، التعرق... والتي تظهر على الفرد بعد الإنقطاع من استخدام الفيسبوك أو تقليبه فجأة.

6 البعد السادس "الصراع": ويشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن على الفيس بوك والمحيطين به نتيجة التضارب بين مهام الفرد وواجباته، وغيره من النشاطات الأخرى المهمة في حياته كالأسرة، الدراسة، الحياة الإجتماعية، الهوايات، والإهتمامات.

يندرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد الستة التي ذكرناها ثلاثة عبارات، ويصبح مجموع العبارات هو 18 عبارة، ويصحح المقياس وفق خمس اختيارات (نادرا جدا؛ نادرا؛ أحيانا؛ غالبا؛ دائما) تمنح لها درجات (1، 2، 3، 4، 5) وفقا لإستجابة المفحوص، والذي يسجل 36 درجة فأكثر على المقياس يصنف بأنه مدمن على استخدام الفيس بوك.

ويعرف إجرائيا: الإستخدام المفرط والمتواصل لوسائل التواصل الإجتماعي دون فائدة وينعكس ذلك الإستخدام المدمن سلبا على الصحة النفسية للفرد، ويعتبر مدمنا من تحصل على الدرجة التي تتراوح ما بين 57-90 على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

جدول رقم (3) : يوضح توزيع الفقرات على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيس بوك.

الأبعاد	الفقرات	الأبعاد	الفقرات
بعد البروز	3-2-1	بعد الإنسحاب	12-11-10
بعد التحمل	6-5-4	بعد الإنتكاس	15-14-13
بعد تغير المزاج	9-8-7	بعد الصراع	18-17-16

2-5 الخصائص السيكومترية:

1-2-5 مقياس التنظيم الوجداني: قامت الطالبتان (بن نانة خميسة) و(بن حمزة كريمة) بترجمة المقياس من اللغة الأصلية إلى اللغة العربية وتكييفه على البيئة المحلية وقد تم التأكد من صدقه وثباته وذلك بإعادة تطبيقه كذلك.

3-2-5 مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك: قامت الباحثة (بن جديري سعاد) بترجمة المقياس من لغته الأصلية إلى اللغة العربية وبعد التأكد من صدق الترجمة تم حساب الإتساق الداخلي والصدق التمييزي ثم التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد أن طبق على العينة المحلية.

6-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة ولتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام البرنامج الإحصائي لإدخال ومعالجة المعلومات SPSS كما تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- معامل الارتباط بيرسون.

- المتوسطات الحسابية.

3- النتائج

1-3 نتائج الفرضية الأولى

2-3 نتائج الفرضية الثانية

3-3 نتائج الفرضية الثالثة

4-3 نتائج الفرضية الرابعة

3-1 نتائج الفرضية الأولى:

نتوقع وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي.

للتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب مستوى التنظيم الوجداني مقسما الى منخفض ومتوسط ومرتفع اعتمادا على درجات مقياس التنظيم الوجداني.

جدول (4) مستويات التنظيم الوجداني في العينة الكلية

درجات مستوى التنظيم الوجداني	العدد والنسبة في العينة الكلية
منخفض 36-84	1(1%)
متوسط 85-132	92(83%)
مرتفع 133-180	17(16%)
المجموع	111(100%)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) اختلاف في درجات مستوى التنظيم الوجداني لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي حسب عدد العينة حيث بلغت نسبة المستوى المنخفض (1%)، وبلغت نسبة المستوى المتوسط (83%) وبلغت نسبة المستوى المرتفع (16%)، وبالتالي فإن المستوى الأكثر انتشارا حسب العينة هو المستوى المتوسط البالغ نسبة (83%) بعدد عينة قدر بـ 92

ومنه نلاحظ أن الفرضية الأولى غير دالة حيث توقعت وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض، لكن النتيجة المتحصل عليها تثبت أن المستوى السائد لدى العينة هو المستوى المتوسط.

3-2 نتائج الفرضية الثانية:

نتوقع وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

للتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب مستوى الإدمان مقسما الى خفيف ومتوسط وشديد اعتمادا على درجات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (5): مستويات الإدمان في العينة الكلية

درجات مستوى الإدمان	العدد والنسبة في العينة الكلية
خفيف 18-32	9(8%)
متوسط 33-56	73(66%)
شديد 57-90	29(26%)
المجموع	111(100%)

نلاحظ من خلال الجدول (5) اختلاف في درجات مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تراوحت ما بين خفيف بنسبة (8%) ومتوسط بنسبة (66%) ومرتفع بنسبة (29%)، وبالتالي فإن المستوى الأكثر انتشاراً بين المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية هو المستوى المتوسط بحيث بلغ (66%) بعدد عينة يساوي 73 من أصل 111

ومنه نلاحظ أن الفرضية الثانية غير دالة حيث توقعت وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، لكن النتيجة تنفي ذلك وتثبت أن المستوى السائد هو المتوسط.

3-3 نتائج الفرضية الثالثة:

نتوقع وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين.

جدول (6) معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين التنظيم الوجداني

المؤشر الاحصائي	التنظيم الوجداني	الإدمان على مواقع التواصل
Pearson Correlation	-.256**	1
Sig. (2-tailed)	.007	
N	111	111

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط $r = -0.256$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.01، ورغم أنها قيمة منخفضة إلا أنها مما تؤثر على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. واعتماداً على اتجاه درجات المقياسين ودلالاتها، يمكننا استنتاج على أنه كلما ارتفع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني لدى المراهقين.

النتائج

ونظرا لوجود هذا الارتباط ودلالته، أردنا استكشاف الارتباط بين الابعاد المكونة للتنظيم الوجداني وبين الدرجة الكلية للإدمان

اسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية مع ثلاثة ابعاد من مكونات التنظيم الوجداني

جدول (7) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل وبين بعض ابعاد التنظيم الوجداني

البعد	التقييم الايجابي	التهويل	لوم الآخرين
الادمان	-0.226*	-0.194*	-0.190*

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

3-4 نتائج الفرضية الرابعة:

نتوقع اختلاف العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين التنظيم الوجداني لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس والسن والمستوى الدراسي وشعبة الاختصاص

1.4. اختلاف العلاقة بين المتغيرين باختلاف الجنس.

جدول (8) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل وبين التنظيم الوجداني لدى الذكور

المؤشر الاحصائي	التنظيم الوجداني	الادمان على مواقع التواصل
Pearson Correlation		-.390*
Sig. (2-tailed)		.044
		27

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن معامل الارتباط $r = -.390^*$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.05، ورغم أنها قيمة منخفضة الى أنها مما توضح على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور . واعتمادا على اتجاه درجات المقاييس ودلالاتها، يمكننا استنتاج على أنه كلما ارتفع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني لدى الذكور.

جدول (9) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل وبين التنظيم الوجداني لدى الاناث

المؤشر الاحصائي	التنظيم الوجداني	الادمان على مواقع التواصل
Pearson Correlation		-.223*
Sig. (2-tailed)		.042
N		84

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن معامل الارتباط $r = -.223^*$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.05، ورغم أنها قيمة منخفضة الى أنها مما تؤثر على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الاناث. واعتمادا على اتجاه درجات المقياسين ودلالاتها، يمكننا استنتاج على أنه كلما ارتفع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني لدى الاناث.

مقارنة بين درجة معاملي للارتباط بين المتغيرين لدى الاناث والذكور، نلاحظ أنه لصالح الذكور.

2.4. اختلاف العلاقة بين المتغيرين باختلاف السن

لا يوجد تباين كبير في السن بين المشاركين في العينة، رغم ذلك اردنا اختبار العلاقة عند فئتين عمريتين، فئة (من 15 الى 17) باعتبارها اقرب الى المراهقة المبكرة وبين فئة (18-21) باعتبارها مراهقة متأخرة.

جدول (10) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين التنظيم الوجداني لدى فئة المراهقة المبكرة

المؤشر الاحصائي	التنظيم الوجداني	الادمان على مواقع التواصل
Pearson Correlation		-.287*
Sig. (2-tailed)		.025
N		61

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط $r = -.287^*$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.05، ورغم أنها قيمة منخفضة الى أنها مما تؤثر على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المراهقة المبكرة. واعتمادا على

النتائج

اتجاه درجات المقياسين ودلالاتها، يمكننا استنتاج على أنه كلما ارتفع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني لدى تلاميذ المراهقة المبكرة.

جدول (11) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل الإجتماعي وبين التنظيم الوجداني لدى فئة المراهقة المتأخرة

المؤشر الاحصائي	التنظيم الوجداني	الادمان على مواقع التواصل
Pearson Correlation		-.321*
Sig. (2-tailed)		.023
N		50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن معامل الارتباط $r = -.321^*$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.05، ورغم أنها قيمة منخفضة الى أنها مما تؤثر على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المراهقة المتأخرة. واعتمادا على اتجاه درجات المقياسين ودلالاتها، يمكننا استنتاج على أنه كلما ارتفع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني لدى تلاميذ المراهقة المتأخرة.

مقارنة بين درجة معاملي للارتباط بين المتغيرين لدى الفئتين العمريتين، نلاحظ أنه لصالح فئة المراهقة المتأخرة

3.4. اختلاف العلاقة بين المتغيرين باختلاف المستوى الدراسي

جدول (12) معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين التنظيم الوجداني حسب المستوى الدراسي

الأولى ثانوي	الثانية ثانوي	الثالثة ثانوي	
			التنظيم الوجداني
-.083	-.527**	-.205	الادمان

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن معامل الارتباط الدال $r = -.527^{**}$ وهي قيمة سلبية متوسطة ودالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما تؤثر على وجود ارتباط عكسي بين مستوى التنظيم الوجداني وبين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي عكس المستويات الأخرى التي لم تكن معاملات الارتباط لديها دالة.

4- المناقشة

1-4 مناقشة الفرضية الأولى.

2-4 مناقشة الفرضية الثانية

3-4 مناقشة الفرضية الثالثة

4-4 مناقشة الفرضية الرابعة

1- المناقشة:

سعى هذا الموضوع الحالي إلى استكشاف درجة مستوى التنظيم الوجداني وكذلك

استكشاف درجة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية وكذلك معرفة العلاقة بين الإدمان والتنظيم الوجداني واستكشاف اختلاف العلاقة بين التنظيم الوجداني والإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي باختلاف المتغيرات الديموغرافية (الجنس، السن، المستوى الدراسي، الإختصاص)، وذلك من خلال الفرضيات التالية:

1- نتوقع وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على مواقع التواصل الإجتماعي.

2- نتوقع وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على مواقع التواصل الإجتماعي.

3- نتوقع وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين.

4- نتوقع اختلاف العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي باختلاف الجنس والسن والمستوى الدراسي والإختصاص.

1-4 تنص الفرضية الأولى على أننا: "نتوقع وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض لدى المراهقين المتمدرسين المدمنين على مواقع التواصل الإجتماعي".

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) اختلاف في درجات مستوى التنظيم الوجداني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المدمنين على مواقع التواصل الإجتماعي حسب عدد العينة حيث بلغ عدد نسبة المستوى المنخفض (1%)، وبلغت نسبة المستوى المتوسط (83%) وبلغت نسبة المستوى المرتفع (16%)، وبالتالي فإن المستوى الأكثر انتشارا حسب العينة هو المستوى المتوسط البالغ نسبة (83%) بعدد عينة قدر ب92

ومنه نلاحظ أن الفرضية الثانية غير دالة حيث توقعت وجود مستوى تنظيم وجداني منخفض، لكن النتيجة المتحصل عليها تثبت أن المستوى السائد للتنظيم الوجداني لدى العينة هو المستوى المتوسط.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ماتوصلت إليها دراسة **هناك سلوم (سلوم، 2015)**، حيث كان من بين أهداف الدراسة الكشف عن مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية حيث بلغ عدد المشاركين 1282 طالبا وطالبة موزعين على عينة من المرحلة الثانوية وعينة من المرحلة الجامعية، حيث بلغ حجم المشاركين من المرحلة الثانوية 550 مشاركا بواقع 301 إناث، و249 ذكور موزعة على 14 مدرسة ثانوية حيث اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت النتيجة إلى أنه لدى المقارنة بين المستوى السائد لإستخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي هو المستوى المتوسط، كما اتفقت النتيجة المتوصل إليها مع نتيجة **صفية السلمي (السلمي، 2020)** حيث كان من بين أهداف دراستها الكشف عن مستوى التنظيم الإنفعالي لدى طالبات

المرحلة الثانوية بمدينة جدة وقد بلغ عدد المشاركات 231 طالبة وخرجت النتائج أن عينة الدراسة امتلكت مستوى متوسطا من التنظيم الإنفعالي بمتوسط حسابي كلي قدره (3.11) وانحراف معياري بمقدار (0.281) وهذا يعني أن مستوى التنظيم الإنفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية لم يكن منخفضا أو مرتفعا بدرجة ملحوظة إنما كان بحدود المتوسط.

وتختلف النتيجة المتحصل عليها في الدراسة الحالية مع نتائج بعض الأدبيات السابقة والتي سجلت مستويات مرتفعة وكذلك منخفضة للتنظيم الوجداني بين مختلف المشاركين حيث أبرزت نتائج دراسة **نورة الحارثي (الحارثي، 2021)**، أن أكثر استراتيجيات تنظيم الإنفعال معرفيا شيوعا لدى المشاركون الذين بلغ عددهم 403 طالبة من جامعة الطائف كان في متناول الأبعاد التالية: إعادة التقييم الإيجابي - التركيز على الخطط - الإجتزاز - التقبل - إعادة التركيز الإيجابي - وضع الأمور في نصابها - لوم النفس - التصور الكارثي - لوم الآخرين، وهذا يدل على ميل الطالبات أكثر إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية، كما أشارت نتائج دراسة **علا حماد (حماد، 2021)**، والتي هدفت إلى التعرف على التنظيم الإنفعالي لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة، حيث تكون عدد المشاركين من 653 طالب بوازع 152 ذكر و461 إناث، حيث طبق مقياس التنظيم الإنفعالي (ERQ-CA) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة التنظيم الإنفعالي جاء بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.67)، كما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة **علي الكثيري (الكثيري، 2021)**، والذي كان من بين أهداف دراسته التعرف على مستوى التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين، حيث تكون عدد المشاركين من 314 طالب وطالبة بوازع 171 ذكور و143 إناث، حيث استخدم الباحث مقياس التنظيم الإنفعالي من تعريب زكي عفانة (2018)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع طلاب الصف الثالث ثانوي بمستوى مرتفع من التنظيم الإنفعالي، واتضح كذلك أن أبرز مستويات التنظيم الإنفعالي لدى الطلاب تمثلت في بعد (إعادة التركيز الإيجابي، والتقبل، يليه التركيز على الخطط)، وفي دراسة **لسهام عليوة (عليوة، 2018)** والتي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات تنظيم الإنفعال الأكثر شيوعا لدى المراهقين الموهوبين، حيث تكون عدد المشاركين في الدراسة (148) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من (15-16) بمتوسط عمري (15.6) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الأكثر استخداما وشيوعا لدى المراهقين الموهوبين كانت لصالح استراتيجية التفكير الكارثي فهي الأكثر تكرارا في مواجهة المواقف الحياتية، كما يستخدم الطلاب الموهوبين كذلك استراتيجية كبت التعبير الإنفعالي ويليها استراتيجية اجترار الأفكار ولوم الذات ولوم الآخرين بصورة متكررة ومستمرة وبصورة أعلى من استراتيجيات الأخرى، وتختلف النتيجة مع ماتوصلت إليها دراسة **سيف سالم (سالم، 2019)**، حيث هدفت إلى التعرف على الفروق بين متوسطات درجات استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفية لدى مشاركين من جامعة السلطان قابوس وجامعة محمد الأول حيث بلغ عدد المشاركين 419 طالبا وطالبة بواقع 223 طالبا من جامعة السلطان قابوس و196 طالبا وطالبة من جامعة محمد الأول تراوحت أعمارهم بين 20-24 سنة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين الطلبة العمانيين والمغاربة في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الإنفعالي المعرفية وجاءت النتيجة لصالح الطلبة العمانيين.

من خلال عرض نتائج بعض الأدبيات السابقة التي تناولت متغير التنظيم الوجداني لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية المراهقين وطلبة الجامعة الشباب وإظهار اختلاف النتائج المتحصل عليها في درجات مستوى التنظيم الإنفعالي والتي كانت بين مرتفع ومنخفض على عكس الدراسة الحالية حيث تحصل

تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى متوسط من التنظيم الإنفعالي يمكن أن يعود عوامل اختلاف النتيجة المتحصل عليها إلى الأسباب الآتية:

- اختلاف الأدوات والمقاييس المطبقة على المشاركين يمكن أن يؤثر على النتائج، كذلك الاختلاف في المنهج المعتمد على الدراسات وطريقة اختيار العينة يمكن أن يكون له تأثيراً على النتائج

- اختلاف حجم المشاركين حيث كان حجم عينة الأدبيات السابقة أكبر من حجم عينة الدراسة الحالية، كما يمكن أن يعود سبب الاختلاف في النتائج إلى الفروق في سن المشاركين في الدراسات السابقة باختلاف سن المشاركين في الدراسة الحالية.

- اختلاف العوامل الإجتماعية والأسرية التي تساهم في تعلم المراهق لإستراتيجيات تنظيم وجداني قد لا تكون مناسبة لمواجهة المواقف والتحديات.

- قد تعود نتيجة المستوى المتوسط السائد للتنظيم الوجداني لدى المشاركين إلى أنهم في مرحلة حساسة ومتذبذبة تتصف بالسرعة في النمو الإنفعالي أكثر من النمو العقلي المعرفي مما يجعل المراهقون يواجهون صعوبة أكبر ممن هم في مراحل أخرى من الحياة، حيث تكون تحديات وصعوبات الحياة والمسؤولية الموجهة إليهم أمراً جديداً يأخذ التكيف معه طريقاً قد يكون شاقاً للبعض وذلك بأنهم في مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد تطراً عليها تغيرات كثيرة على المستوى الفيزيولوجي والنفسي والإجتماعي والأكاديمي، كذلك يحتاج التنظيم الوجداني إلى التدريب والنضج الكافي لممارسة تلك الإستراتيجيات بمستوى مرتفع وذلك لمواجهة صعوبات ومواقف الحياة.

2-4 تنص الفرضية الثانية على أننا: "تنوع وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين "

نلاحظ من خلال الجدول (5) أن النسبة الإجمالية لإجابات المشاركون تشير إلى أن المستوى السائد للإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي هو المستوى المتوسط حيث بلغت نسبة المشاركون (66 %) بعدد 73 من أصل 111 وهذه النتيجة تجعل الفرضية غير دالة.

تتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة **علي الدغري (الدغري، 2017)** حيث هدفت إلى التعرف على مستوى إدمان شبكات التواصل الإجتماعي لدى المراهقين تكون عدد المشاركين من 343 طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية وحددت نتائج البحث مستوى إدمان شبكات التواصل الإجتماعي إلى 56% من المشاركين كانت درجة إدمانهم متوسطة، كما تتفق نتائج الدراسة مع ماتوصلت إليه دراسة **سهام معجل (معجل، 2016)**، حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة حيث تكون عدد المشاركين في البحث بـ 200 طالب وطالبة وقد طبق اختبار الإدمان على الإنترنت الذي وضعته عالمة النفس والطبيبة الأمريكية (كيمبرلي يونغ) 1996 وقد توصلت النتيجة إلى أن المستوى السائد للإدمان على الإنترنت هو المستوى المتوسط على عينة البحث.

تتفق النتيجة كذلك مع دراسة **أحمد شاهين وعكاشة (شاهين وعكاشة، 2021)**، حيث هدفت الدراسة التعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت وعلاقته بكل من الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى

طلبة الجامعة بلغ عددهم 214 حيث أظهرت النتائج مستوى متوسط لإدمان الأنترنت لدى الطلبة بمتوسط (3.11) كذلك، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً في ادمان الأنترنت والضغط النفسية لدى الطلبة لصالح الذكور، كما اتفقت النتائج المتحصل عليها مع نتائج دراسة **محمد الأبيض (الأبيض، 2020)** حيث أشارت الدراسة إلى أن إدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعة يتسم بالارتفاع بدرجة متوسطة على عدد مشاركين بلغ 200 طالب من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، كما أظهرت نتائج دراسة أجنبية ل**نترراواتي (Netrawati et al, 2020)** حيث هدفت إلى تحليل مستوى ادمان وسائل التواصل الإجتماعي لدى المراهقين على عدد مشاركين بلغ 250 مراهقا باستخدام المنهج الوصفي الكمي، حيث تبين من نتائج الدراسة أن نصف المشاركين يعانون من إدمان وسائل التواصل الإجتماعي على مستوى متوسط وبلغ عددهم 125 طالبا.

وتختلف النتيجة المتحصل عليها في هذا الموضوع الحالي مع نتائج بعض الأدبيات السابقة التي سجلت نتائج مرتفعة للإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي والإنترنت بصفة عامة بين الطلاب المراهقين والجامعيين، حيث أبرزت نتائج دراسة **محمد البديري (البديري)** أن حوالي 52% من أفراد العينة يستخدمون الشبكة بكثافة عالية حيث بلغ الاستخدام اليومي من ساعتين إلى أكثر من أربع ساعات يوميا، وطبقت الدراسة على عدد من المشاركين قدر بـ 410 مشارك منهم 163 ذكور و 247 إناث. وفي دراسة **باشه سيد أحمد (سيد أحمد، 2021)** من خلال الكشف عن العلاقة بين ادمان مواقع التواصل الإجتماعي والعزلة الإجتماعية حيث تكون عدد المشاركين من 60 تلميذ مراهقا حيث طبق مقياس ادمان مواقع التواصل الإجتماعي من إعداد بسمة حسين عيد، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحديد مستويات ادمان مواقع التواصل الإجتماعي بالنسبة المئوية من حيث مرتفعي الإدمان والأقل من المتوسط وفوق المتوسط، وقد لوحظ أن المستوى السائد هو المستوى المرتفع للإدمان حيث بلغت النسبة المئوية لمرتفعي الإدمان (93%)، كما استنتجت نتائج دراسة في جامعة **تكريت** سنة 2022 والتي كان هدفها معرفة مستوى استخدام وسائل التواصل الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بلغ فيها عدد المشاركين 200 طالبا بواقع 100 ذكور و 100 إناث من المدارس الإعدادية بمدينة تكريت، حيث تبين أن المشاركين لديهم مستوى عالي في استخدام وسائل التواصل الإجتماعي.

وفي دراسة **بسمة يونس (يونس، 2016)** حيث كان من بين اهدافها التعرف على ادمان شبكات التواصل الإجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة فلسطين على عدد من المشاركين بلغ (619) طالب وطالبة حيث طبق مقياس الإدمان على شبكات التواصل الإجتماعي والذي أعدته الباحثة وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الإدمان على شبكات التواصل الإجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ضعيف.

ويعود الاختلاف في درجات مستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي والإنترنت بصفة عامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي وطلاب الجامعة من خلال الأدبيات السابقة والدراسة الحالية إلى عدة عوامل وأسباب نذكر منها:

1- تنوع واختلاف في الأدوات المستخدمة والمقاييس لقياس سمة الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي .

2- تنوع الفروق في المتوسط العمري بين المشاركين في الدراسة الحالية والمشاركين في الأدبيات السابقة مما يحدث اختلاف في النتائج المتحصل عليها.

3- العوامل الأسرية والاجتماعية التي ربما تتيح وقت محدد لإستخدام وسائل التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية.

4- ضعف الإتصال بالإنترنت لإستخدام وسائل التواصل الإجتماعي مما يجعل الإدمان على هذه الوسائل ليس بالدرجة المرتفعة.

5- العوامل المادية والإقتصادية التي تجعل بعض المشاركين لا يمتلكون هواتف خاصة بهم ولا يقدرّون على تسديد فاتورة الإتصال بشبكة الأنترنت على عكس بعض الدول الأخرى التي تتمتع بعامل مادي مرتفع يمكن من توفير الخدمات والوسائل بسهولة مما يجعل المراهقين يدمنون أكثر وذلك لعدم مواجهتهم صعوبة في الإتصال بوسائل التواصل الإجتماعي.

4-3 تنص الفرضية الثالثة على أننا: "نتوقع وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين".

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة سابقا في الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط بيرسون بلغ $r = -0.256$ وهي قيمة سلبية دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بالرغم من أنها قيمة منخفضة إلا أنها تشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين في اتجاهين متعاكسين حيث كلما ارتفع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي انخفض مستوى التنظيم الوجداني.

حيث تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية مع ثلاثة أبعاد من مكونات التنظيم الوجداني جاءت كالتالي (بعد التقييم الإيجابي " -0.226" بعد التهويل " -0.194" بعد لوم الآخرين " -0.190") حيث ارتبطت هذه الأبعاد الثلاثة بمستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي.

تتفق النتيجة المتحصل عليها والتي تشير إلى أن العلاقة بين الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي ومستوى التنظيم الوجداني ارتباطية عكسية مع ما توصلت إليه دراسة أجنبية قامت بها **فرانيسيسكا جيويو وآخرون (Gioia et al, 2021)** والذي بلغ فيها عمر المشاركين بين 13 و 25 سنة، حيث وجدت ارتباطا قويا بين صعوبات تنظيم الإنفعالات و مشكلات استخدام الأنترنت وشبكات التواصل الإجتماعي حيث أظهرت المراجعة بشكل عام أن مشكلة استخدام الأنترنت قد يمثل استراتيجية تعويضية لتعويض النقص في تنظيم الإنفعالات، حيث أن النقص في الدعم الإجتماعي وكذلك اضطراب العلاقة الجيدة بين الوالدين والمراهق يؤثران سلبا على قدرات تنظيم العواطف مما يؤدي هذا بدوره إلى خطر تطوير سوء استخدام الأنترنت والإدمان على ذلك، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أجنبية أخرى قام بها **آدم بيكر وآخرون (Peker et al, 2022)** حيث هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وإدمان وسائل التواصل الإجتماعي لدى المراهقين، وقد بلغ حجم المشاركين 1151 مراهقا تتراوح أعمارهم بين 14 و 18 عاما بمتوسط عمري بلغ 14.44، بلغت نسبة الفتيات المشاركات 63.8% ونسبة الذكور 36.2%، وقد أشارت أبرز النتائج إلى وجود مستوى منخفض وذات أهمية إيجابية بين كبت العواطف وإدمان وسائل التواصل الإجتماعي كما أبرزت نتيجة أخرى للدراسة والتي كشفت أن إعادة تقييم الإنفعالات وقمعها له تأثير توقعي على ارتفاع أو انخفاض إدمان وسائل التواصل الإجتماعي، كما تظهر أهم النتائج أن إعادة تقييم العواطف أو الإنفعالات تقلل من إدمان وسائل التواصل الإجتماعي، بينما يزيد كبت وقمع الإنفعالات من إدمان مواقع التواصل الإجتماعي، كما أظهرت نتائج

دراسة كلوديا فينيليو وآخرون (Cludia et al, 2021)، حيث هدفت إلى استكشاف العلاقة بين سوء استخدام الأنترنت والضيق النفسي الإجتماعي والإنفعالات السلبية والشعور بالوحدة لدى المراهقين وقد بلغ عدد المشاركين 766 طالبا مراهقا تراوحت أعمارهم بين 13 – 19 سنة، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المستوى المرتفع من القلق الإجتماعي والإنفعالات السلبية يزيد من احتمالية حدوث الإستخدام المفرط للإنترنت.

قد يعود سبب وجود علاقة ارتباطية عكسية بين انخفاض التنظيم الوجداني وارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية المراهقين غير قادرين على تطوير استراتيجيات اخرى للمواجهة نتيجة للتعود على الإتصال بوسائل التواصل واعتبارها الملجأ الأول لمشاركة المشكلات أو الضغوطات التي يصعب مواجهتها في الحياة الواقعية.

4-4 تنص الفرضية الرابعة على أننا: "توقع اختلاف العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي باختلاف الجنس والسن والمستوى الدراسي والإختصاص."

من خلال النتائج المعروضة سابقا بينت المعالجة الإحصائية وجود فروق في العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور

تتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فالنتينا بورسبير (Boursier,2019) حيث هدفت الدراسة إلى استكشاف الدور الذي يؤديه متغير الجنس في التعامل مع العلاقة بين صعوبات التنظيم الوجداني والإستخدام المفرط للإنترنت وقد بلغ عدد المشاركين 693 مراهقا ايطاليا بلغت نسبة الإناث 55% ونسبة الذكور 45% توصلت النتائج إلى أن الذكور الذين لديهم صعوبات في تنظيمهم الوجداني والسيطرة وضبط العواطف السلبية يفضلون استخدام الإنترنت بشكل مفرط كوسيلة للهروب، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة سوعان العنزي (العنزي،2020) حيث توصلت نتائج الفروق بين الجنسين تبعا لمتغير الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي بدرجات أكبر من الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الإدمان على الإنترنت 58.18 بانحراف معياري مقداره 21.52 في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث 52.17 بانحراف معياري 20.79، وفي دراسة لقرقوري ايمان (قرقوري، 2019) على عدد من المشاركين بلغ 100 تلميذ وتلميذة بثانوية طارق بن زياد من المستويات الثلاث (أولى وثانية وثالثة ثانوي) أن متوسط درجات الذكور أكبر من درجات الإناث مما يدل على أن المراهقين الذكور أكثر إدمانا من المراهقات الإناث

وتختلف نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بمتغير الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي تبعا لمتغير الجنس، أظهرت نتائج دراسة أسامة جابر (جابر، 2020) على مشاركين بلغ عددهم 118 إلى أن مستوى إدمان الطالبات لمواقع التواصل الإجتماعي أعلى من مستوى إدمان الطلاب، حيث بلغ متوسط استجابات الطالبات على ادمان وسائل التواصل الإجتماعي (3.00) بمقابل (2.40) لدى الطلاب.

يعود وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الوجداني والإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي لدى الذكور عكس الإناث، نتيجة إلى أنهم يحصلون على أوقات فراغ أكثر من الإناث مما يجعلهم يزيدون من نسب الإدمان على وسائل التواصل كذلك الى أنهم يتميزون بكبت انفعالاتهم وعدم البوح بها، عكس الإناث مما يؤدي بهم إلى استخدام وسائل التواصل كرد فعل للضغوط التي يواجهونها، عكس الإناث قد يلجؤون للحصول على الدعم الإجتماعي من قبل الصديقات والأهل.

- توجد فروق في العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير السن: من خلال النتائج السابقة تبين أن الفروق بين فئة المراهقة المبكرة (15-17) وفئة المراهقة المتأخرة (18-21) دالة عند فئة المراهقة المتأخرة والتي تراوح فيها السن بين (18-21)

قد يعود سبب وجود فروق دالة احصائياً لصالح فئة المراهقة المتأخرة التي تراوحت بين (18-21) إلى أنه ربما تعتمد هذه الفئة على هواتف خاصة بهم مما يزيد نسب الإدمان على وسائل التواصل، كذلك عدم توافق سنهم مع أقرانهم ممن هم في سن 16 و 17 داخل الثانويات مما يجعلهم يرغبون إما في ترك الدراسة أو الانتقال إلى الجامعة لكي يحققوا توافق مع من هم في سنهم.

- توجد فروق في العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي: من خلال النتائج السابقة تبين أن الفروق بين المستويات الثلاثة دالة احصائياً لمستوى الثانية ثانوي.

قد يعود الارتباط العكسي بين متغير ارتفاع الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وانخفاض التنظيم الوجداني إلى أن الضغوط الأكاديمية تكثر في تلك السنة كذلك تحضير التلاميذ للسنة التي بعدها رغبة للانتقال إلى الصف النهائي، كذلك اختلاف الوعي والسن حيث يعتبر سن 17 و 18 حساس نتيجة للتغيرات والضغوط الموجهة في هذا العمر.

- توجد فروق في العلاقة بين التنظيم الوجداني وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الإختصاص: من خلال النتائج السابقة تبين أن الفروق بين شعبة الإختصاص (علمي) و(أدبي) تبين أن الفروق كانت لصالح الإختصاص العلمي، وتختلف النتيجة المتحصل عليها مع نتيجة دراسة صفية السلمي (السلمي، 2020) تبعاً لمتغير التنظيم الوجداني حيث جاءت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الإنفعالي تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي) لطالبات المرحلة الثانوية

ويعود سبب وجود فروق في مستوى التنظيم الوجداني و الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الإختصاص لصالح الشعبة العلمية إلى أن التخصص العلمي أصعب في ما يتناوله من مواد تحتاج لتركيز عالي وكذلك قد يعود ذلك لكثرة الحصص المتناولة طيلة الأسبوع وكذلك الواجبات المقدمة على عكس الإختصاص الأدبي وهذا ما يؤدي بتلاميذ الشعبة العلمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بنسب أكبر كرد فعل للهروب من الضغوط الأكاديمية وهذا ما يساهم في انخفاض مستوى التنظيم الوجداني نظراً لأنه ليس بالحل المناسب لمواجهة الضغوط.

خلاصة:

شملت هذه الدراسة فئة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية حيث تعتبر هذه الفئة ذخراً وعماداً للمستقبل، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على المستوى السائد لكل من التنظيم الوجداني وكذلك الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والكشف عن العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، حيث تبين أن المراهقين ضمن نطاق هذه الدراسة لديهم مستوى متوسط في كل من التنظيم الوجداني والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، كذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين والعتور على فروق دالة إحصائياً تبعاً للمتغيرات الديموغرافية وهذه النتائج تشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول هذه الفئة وكذلك الإهتمام أكثر بمتغير التنظيم الوجداني.

نقترح استنادا لنتائج الدراسة:

- إجراء مسح شامل لمجتمع الدراسة وكذلك لبقية الفئات شباب أو أطفال لقياس نسب الإدمان على وسائل التواصل الإجتماعي، ومستوى التنظيم الوجداني.
- اقتراح تدخلات ارشادية في المؤسسات التربوية لتوعية المراهقين وغيرهم ولمد يد العون للضرورة.
- إجراء دراسات حول مستويات التنظيم الوجداني مع متغيرات أخرى مستقبلا.

المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أحمد شاهين، محمد، عكاشة، حمدي(2021). إدمان الأنترنت وعلاقته بمستوى الطموح والضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*،(15).
- 2- البدرى محمد، رفعت.(د س).بور الشبكات الإجتماعية الطلاب المراهقين لإستخدام الهواتف الذكية، *المجلة العلمية لبحوث الصحافة*، (7)، ص93-133.
- 3- البراشدية ، حفيظة سليمان، الظفري، سعيد سليمان.(2019). ادمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الإجتماعي، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، المجلد 13،(2).
- 4- الحامدي، صبرينة.(2015). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالإغتراب النفسي والسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة.جامعة الحاج لخضر-باتنة.
- 5- السلمي، محمد صفية، عبد الله أكرم، هديل. مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة.(2020). *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. المجلد (4)
- 6- السيد محمود، عبد الحليم، شوقي فرج؛ طريف؛ سيد يوسف، جمعة؛ محمد خليفة، عبد اللطيف؛ شحاته محمود، عبد المنعم.(2009). الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر. ط 1، ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة.
- 7- القحطاني حسن، بشير سعيد.(2022). ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الإجتماعي، *المجلة العربية للنشر العلمي*، (41).
- 8- الكثيري علي محمد، محمد ناضرين، حاتم.(2021) *التنظيم الإنفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتهما بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع، مجلة البحوث التربوية والنوعية*،(4).
- 9- باشه سيد أحمد، الشيماء محمود.(2021). إدمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الإجتماعية لدى المراهقين، *مجلة بحوث*، العدد الخامس(مايو 2021)، ج 1، ص126-162.
- 10- بن جديري، سعاد.(2016). *علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الإجتماعي "الفيسبوك" لدى المراهق الجزائري، أطروحة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة*.
- 11- بن دبيلي، اسماعيل.(2016). *الإدمان على استخدام الإنترنت وعلاقته بالإكتئاب والعزلة الإجتماعية، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر3*.
- 12- بن نانة، خميسة، بن حمزة، كريمة.(2020). اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بالتنظيم الوجداني لدى طلبة الجامعة.رسالة ماستر منشورة.جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- 13- جابر، أسامة. (2020). إيمان وسائل التواصل الإجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة، *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والإجتماعية*، (14)، أغسطس 2022.
- 14- حسين محمود، حنان. (2016). التنظيم الإنفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية*، (4)، ج 1، ص 70.
- 15- دخيل الله علي الحارثي، نورة. (2021). إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي معرفيا وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، *المجلة العلمية بكلية التربية-جامعة أسيوط*، مجلة 37، (1).
- 16- دغيري بن أحمد، علي بن حمد. (2017). ادمان شبكات التواصل الإجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، (1)، المجلد الثاني (مارس 2017).
- 17- سلوم، هناء عباس. (2015). *استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بحل المشكلات*. رسالة ماجستير منشورة. جامعة دمشق.
- 18- سوعان العنزي، سلطان طلال. (2020). إدمان مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالإغتراب النفسي لدى المراهقين (الفيسبوك نموذجاً)، *حوليات آداب عين شمس*، المجلد 48، (أكتوبر، 2020).
- 19- سيف الندابي، يوسف سالم. (2019). *استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفية وعلاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة- الدنمارك*.
- 20- صلاح الدين محمد، سحر. (2019). *التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه منشورة، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان*.
- 21- عبد الرزاق، ب. (2023). هذا هو عدد مستخدمي الإنترنت وشبكات التواصل بالجزائر لعام 2023، (2023-02-14) موقع الشروق أونلاين، مسترجع بتاريخ 8 جوان 2023، من موقع، <https://www.echoroukonline.com>.
- 22- عبد الغفار عليوة، سهام. (2018). *إستراتيجيات تنظيم الإنفعال وعلاقتها ببعض الإضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين دراسة سيكومترية اكلينيكية، مجلة كلية التربية ببنها*، (116)، ج 4، (4).
- 23- عيد يونس، بسمة حسين. (2016). إدمان شبكات التواصل الإجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر غزة.
- 24- غلاسي نادية. (2023). *الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته ببعض الإضطرابات النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى الشباب الجامعي، مجلة أفكار وآفاق*، المجلد 11، (1)، ص 223-238.

- 25- فتح الباب أمين سيد، صفية.(2019). التنظيم الإنفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلاية النفسية والرضا عن الصداقة، *مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة السويس*.
- 26- فرقوري، إيمان. (2019). إدمان الفيسبوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري، *مجلة المعيار،* مجلد 23، (45)، ص706-734.
- 27- مات أليغرين.(2023). احصائيات وحقائق واتجاهات لوسائل التواصل الإجتماعي لعام 2023، موقع ويب احصائيات، مسترجع بتاريخ 8 جوان 2023، من موقع <https://www.websiterating.com>.
- 28- محمد أرتيمة، إيمان.(2017).تنظيم الإنفعالات وعلاقته بالكفاءة الإجتماعية لدى أطفال الروضة في مدينة عمان، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- 29- محمد الأبيض، حسن علي. (2020). إدمان الأنترنت وعلاقته بمقاومة الإغراء النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، *مجلة العلوم التربوية،* كلية التربية، جامعة دمار، (21).
- 30- محمود حسين، حنان. (2016). التنظيم الإنفعالي والمعتقدات ماوراء المعرفية وعلاقتهما بقلق الإمتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، *مجلة العلوم التربوية،* (4)، ج 1، أكتوبر 2016.
- 31- محمودي، إيناس، مرابط، راوية. (2022) إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدى أولياء التلاميذ في وضعية إعاقة المدمجين في المدارس العادية، رسالة ماستر منشورة، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.
- 32- مرزاقه، بلباله.(2019). تأثير مواقع التواصل الإجتماعي على القيم الإجتماعية للطلبة الجامعيين. رسالة ماستر منشورة.جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 33- مطشر معجل، سهام، عبد الحسن بريس، علي. (2016). الإدمان على الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، *مجلة أبحاث ميسان،* المجلد الثاني عشر، (24).
- 34- منصور علي الحملوي، منال، توفيق مبروك مصطفى، أسماء.(2021). استراتيجيات إدارة انفعالات الأبناء كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الإنفعال للأمهات والكفاءة الإنفعالية الإجتماعية للمراهقين، *مجلة البحث العلمي في التربية،* (12)، المجلد 22.
- 35- مهدي الطيار، نوال.(د س).تطور التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 36- يوسف المقدادي، خالد غسان.(2013). ثورة الشبكات الإجتماعية، الطبعة الأولى، دارالنفائس للنشر والتوزيع، الأردن.
- 37- Adem, P., Melike, N.(2022). Examining the Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Levels and Social Media Addiction.

38- Claudia, V., Lucrezia, F., Simone., R.(2021). Facing life problems through the Internet.The Link between psychsocial Malaise and problematic Internet use in an adolescent sample,DOI:<http://dx.doi.org/10.4309/jgi.2021.46.7>.

39- Francesca, G., Valentina, B.(2019). Emotion dysregulation and adolescents' preference for online social interactions: the moderating role of gender, department of humanities, University of Naples Federico II.

40- Francesca, G., Valeria, R., Valentina, B.(2021). Problematic Internet Use And Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review,*Clinical Neuropsychiatry*, 18,(1),P41-54.

41- Israel, S.(2009). Creative therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho- Educational Group for Ninth Grade Students. Social Work Theses.

42-Meltem, U, Budak,. Selda, K,. Astrid, S.(2019). A Attachment And Emotion Regulation Definition and Conceptualization.

الملاحق

الملحق 01: استبيان التنظيم الوجداني

الرقم	الفقرة	ينطبق علي تماما	ينطبق علي	متردد	لاينطبق علي	لاينطبق علي تماما
1	أشعر أنني الشخص الذي يستحق اللوم					
2	أعتقد أنه علي تقبل الأمر إذا حدث وانتهى					
3	كثيرا ما أفكر فيما أشعر به تجاه ما عايشته من خبرات					
4	أفكر في أمور أجمل من تلك التي عايشتها					
5	أفكر فيما يمكنني فعله بشكل أفضل					
6	أعتقد أنني أستطيع التعلم من المواقف التي أمر بها					
7	أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث					
8	أعتقد أن ما عايشته أسوأ بكثير من تجارب الآخرين					
9	أعتقد أن الآخرين يستحقون اللوم عما حدث					
10	أشعر أنني المسؤول الوحيد عما حدث					
11	اعتقد أنه يجب علي أن أتقبل المواقف التي تواجهني					
12	غالبا ما يستحوذ علي مشاعري و تفكيري ما عايشته خلال الموقف					
13	أفكر في الأشياء السارة التي لا تكلفني شيئا					
14	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني					
15	أشعر بأني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني					
16	أعتقد أن الآخرين يمرون بتجار سيئة					
17	يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث فظيعة خلال الموقف					
18	أشعر أن الآخرين مسئولون عما حدث					

					19 أستشعر الأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث
					20 أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث
					21 لم يتضح لذهني تفسير لما شعرت به تجاه ما عايشته.
					22 أفكر بالأشياء الجميلة بدلا من التفكير بالأحداث المؤلمة
					23 أفكر في كيفية إحداث تغيير في الموقف الذي يواجهني
					24 اعتقد أن الموقف له جوانب إيجابية
					25 أعتقد أن الوضع لا يبدو سيئا مقارنة بأشياء أخرى
					26 أعتقد أنما عايشته هو أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في الحياة
					27 أستشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف
					28 أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل داخلية تكمن بي شخصيا
					29 أتعلم أن أتعايش مع الوضع
					30 تتملكني المشاعر التي أثارها الموقف
					31 أستحضر تجارب وخبرات سارة في حياة الأفراد
					32 أفكر بعمق مخطط له في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف
					33 أنظر بإيجابية حول ما يحدث
					34 أومن أن هناك أشياء سيئة في الحياة
					35 أفكر باستمرار في فضاة الموقف
					36 أشعر أن السبب الأساسي للأحداث يكمن في الآخرين

الملحق رقم 02 : استبيان برغن لإدمان الفيسبوك قبل التعديل

دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	نادراً جداً	العبارات
					1. هل تمضي الكثير من الوقت تفكر في الفيسبوك أو تخطط لإستعماله؟
					2. هل فكرت حول كيف يمكنك تفرغ المزيد من وقتك لتقضيه على الفيسبوك؟
					3. هل تفكر كثيراً حول ماحدث في الفيسبوك عند غيابك؟
					4. هل أمضيت وقتاً أكثر على الفيسبوك في البداية متعمداً؟
					5. هل شعرت برغبة ملحة في استعمال الفيسبوك أكثر فأكثر؟
					6. هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل الفيسبوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟
					7. هل استعملت الفيسبوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟
					8. هل استعملت الفيسبوك للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الإكتئاب؟
					9. هل استعملت الفيسبوك للتقليل من الضجر؟
					10. هل نصحك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استعمال الفيسبوك لكن لم تستمع لهم؟
					11. هل حاولت التقليل من استعمال الفيسبوك لكنك لم تنجح؟
					12. هل قررت التقليل من استخدام الفيسبوك لكن لم تتمكن من القيام بذلك؟
					13. هل أصبحت قلقاً أو مضطرباً إذا حرمت من استعمالك للفيسبوك؟
					14. هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك للفيسبوك؟
					15. هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذا لم تتمكن من تسجيل دخولك للفيسبوك لبعض الوقت؟
					16. هل استعملت الفيسبوك كثيراً لدرجة أنه كان له أثر سلبي على دراستك؟
					17. هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات والتمارين الترفيهية بسبب الفيسبوك؟
					هل أهملت أفراد عائلتك، أو أصدقائك بسبب الفيسبوك؟

الملحق رقم 03: استبيان برغن بعد استبدال مصطلح فيسبوك بوسائل التواصل الإجتماعي

- البيانات العامة :

- الجنس: ذكر أنثى - السن:
- المستوى الدراسي: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي
- الشعبة (التخصص): علمي أدبي
- المستوى الدخل الأسري: منخفض متوسط مرتفع
- هل لديك كومبيوتر / حاسوب محمول: نعم لا
- هل لديك هاتف ذكي: نعم لا
- هل لديك حساب على إحدى وسائل التواصل الإجتماعي: نعم لا
- إذا كانت الإجابة بنعم، ماهي وسائل التواصل الإجتماعي التي تمتلك بها حساب شخصي:
- الفيسبوك Facebook، التيك توك Tik Tok، الإنستغرام Instagram،
السناب شات Snapchat، الفايبير Viber، الواتس أب Whatsap
بيقو لايف Bigo Live، لايكى Likee، التويتتر Twitter، الإيمو Imo
- تطبيق آخر يرجى ذكره:
- رتب وسائل التواصل الإجتماعي حسب إستخدامك لها من الأكثر إلى الأقل :
- الفيس بوك Facebook، التيك توك Tik Tok، الإنستغرام Instagram،
السناب شات Snapchat، الفايبير Viber، الواتس أب Whatsap،
بيقو لايف Bigo Live، لايكى Likee، التويتتر Twitter، الإيمو Imo
- عدد ساعات إستخدامك لوسائل التواصل الإجتماعي: أقل من ساعة أكثر من ساعة 4 ساعات فأكثر
- مدة استخدامك لوسائل التواصل الإجتماعي: أقل من ستة أشهر سنة أكثر من سنة

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	نادرا جدا	العبارات
					1- هل تمضي الكثير من الوقت أمام وسائل التواصل الاجتماعي؟
					2- هل فكرت حول كيف يمكنك تفريغ المزيد من وقتك لتقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي؟
					3- هل تفكر كثيرا حول ما حدث في وسائل التواصل الاجتماعي عند غيابك؟
					4- هل أمضيت وقتا أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي في البداية متعمدا؟
					5- هل شعرت برغبة ملحة في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر؟
					6- هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل وسائل التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟
					7- هل استعملت وسائل التواصل الاجتماعي من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟
					8- هل استعملت وسائل التواصل الاجتماعي للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الإكتئاب؟
					9- هل استعملت وسائل التواصل الاجتماعي للتقليل من الضجر؟
					10- هل نصحك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لكن لم تستمع لهم؟
					11- هل حاولت التقليل من استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لكنك لم تنجح؟
					12- هل قررت التقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لكن لم تتمكن من القيام بذلك؟
					13- هل أصبحت قلقا أو مضطربا إذا حرمت من استعمالك لوسائل التواصل الاجتماعي؟
					14- هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك لوسائل التواصل الاجتماعي؟
					15- هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذا لم تتمكن من تسجيل دخولك؟ لوسائل التواصل الاجتماعي لبعض الوقت
					16- هل استعملت وسائل التواصل الاجتماعي كثيرا لدرجة أنها كان لها أثرا سلبيا على دراستك؟
					17- هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات، التمارين الترفيهية بسبب وسائل التواصل الاجتماعي؟
					18- هل أهملت أفراد عائلتك، أو أصدقائك بسبب وسائل التواصل الاجتماعي؟