المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 20A شباط 2026
No.20A Feb. 2026

اضطراب ألعاب الانترنت وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة القادسية

م.د. ليث حمزة علي التميمي
layth.altameemi@qu.edu.iq
الباحث: احمد لفته كاظم
art.psy.mas.23.01@qu.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث الحالي الى تعرف اضطراب العاب الانترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية ودلالة الفروق وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور، اناث). وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ودلالة الفروق وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور، اناث) والعلاقة بين اضطراب ألعاب الانترنت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية. وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي قاما الباحثان بإعداد مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت وفق DSM-2018 ونظرية الاستخدامات والإشباعات (بول لازارسفيلد). وإعداد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق نموذج جروس (1999). تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتاحة وتم تطبيق المقياسان على عينة من (400) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية في محافظة القادسية، مختارين عشوائياً من (8) مدارس، من أصل المجتمع البالغ (20487) ثم حللت فقرات المقياس منطقياً واحصائياً لحساب قدرتها التمييزية ومعاملات صدقها ، وتم التحقق من الصدق الظاهري ومؤشرات الصدق البناء للمقياس وحساب ثبات المقياس بطريقة (أعادة الاختبار) و (الفا كرونباخ) وباستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) ، توصلت نتائج البحث الحالي الى إن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم اضطراب العاب الانترنت. كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في اضطراب العاب الانترنت في متغير الجنس ولصالح الذكور، وإن طلبة المرحلة الاعدادية لديهم صعوبات تنظيم انفعالي، والذي يظهر من خلال جميع استراتيجياته الثلاثة وفق متغير الجنس والعمر، وبفارق قليل الذكور اعلى من الاناث. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس(ذكور-اناث). ووجود علاقة ارتباطية طردية ايجابية ودالة احصائيا بين اضطراب العاب الانترنيت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: اضطراب العاب الانترنيت، صعوبات التنظيم الانفعالي، طلبة المرحلة الإعدادية.

Internet gaming disorder and its relationship to emotional regulation difficulties

Dr. Laith Hamza Ali Al-Tamimi
Researcher: Ahmed Lafteh Kadhim

Abstract

The present study aims to identify Internet Gaming Disorder among intermediate school students and examine the significance of differences according to gender (male, female). It also seeks to investigate difficulties in emotional regulation among intermediate school students, the significance of differences according to gender (male, female), and the relationship between Internet Gaming Disorder and emotional regulation difficulties in this population .To achieve the objectives of the current study, the researchers developed a scale for Internet Gaming Disorder based on the DSM-2018 and the Uses and Gratifications Theory (Paul Lazarsfeld), as well as a scale for

emotional regulation difficulties based on Gross's model (1999). The sample was selected using the available random method, and the two scales were administered to a sample of 400 male and female intermediate school students in Al-Qadisiyah Governorate, randomly chosen from 8 schools, out of a total population of 20,487 students. The items of the scales were analyzed logically and statistically to determine their discriminatory power and validity coefficients. Face validity and construct validity indicators were verified, and reliability was calculated using the test–retest method and Cronbach's alpha, with the aid of the statistical package (SPSS) .The results of the current study revealed that intermediate school students suffer from Internet Gaming Disorder. Statistically significant differences were found in Internet Gaming Disorder according to gender, in favor of males. The findings also indicated that intermediate school students experience difficulties in emotional regulation, as reflected across all three strategies, with slight differences showing males higher than females. No statistically significant differences were found in emotional regulation difficulties according to gender (male–female). Furthermore, a positive and statistically significant correlation was found between Internet Gaming Disorder and emotional regulation difficulties among intermediate school students. Additionally, statistically significant differences were observed according to gender, again in favor of males.

Keywords: Internet gaming disorder, emotional regulation difficulties, middle school students.

مشكلة البحث:

ان الانشغال بشبكة الانترنيت و الاشتراك بلعبة معينة ينتج عنه كثير من الأمور التي تعود على الفرد بمردود سلبي من الناحية المادية والمعنوية على صعد مستوى الفردي والمجتمع المحيط به منها هي الترويج للأفكار السيئة والمنحرفة ومحاولة اظهارها للمجتمع انها جيدة وكذلك من الناحية الصحية حيث يصاب بمشاكل منها اولاً يضر بالنظر وكذلك يسبب فقدانه الشهية للطعام مما يؤثر عليه في فقدان الوزن كذلك يسبب له الإهمال الدراسي وفقدان التركيز عند المراهقين ونوع من التحايل والكذب حيث يبرز العدوانية والغضب وتبريره للمواقف وعدم اللجوء للحوار والمناقشات الهادئة. وأكدت دراسة عبد الله الى وجود علاقة بين اضطراب الانترنت والسمات الشخصية لدى المراهقين من حيث (الاكتئاب، والملل) (عبد الله 2015: 9).

اكدت بعدما صنفته منظمة الصحة العالمية في عام (2019) انه اضطراب ألعاب الإلكترونية ومرض سلوكي يصيب الأكثر تأثر به هم المراهقين حيث أصبحت تجارة رائجة وذات مردود وارباح تفوق صادرات الدول المتقدمة والجدير بالذكر ان صناعة ألعاب الالكترونية تكلف (66) مليار دولار سنوياً وهي اكبر مما تربحه صناعة الأفلام في الولايات المتحدة الامريكية حيث تقضي شركات الألعاب سنوات في تطوير ألعابها ويمكن ان تصل تكلفة لعبة واحدة الى ما يصل الى (60) مليون دولار لأنتاجها , لذلك ليس من المستغرب ان ترغب شركات الألعاب في جعل لعبتها اللعبة الأكثر ادمانا وجاذبية وذلك باستخدام جميع أنواع الحيل والحوافز لجذب المزيد من اللاعبين ولضمان تحقيق مزيد من المردود المالي وكسب أرباح خيالية وتعمل على تطويرها (statista Resaerch Dertment,2020).

اذ يرتبط التنظيم الانفعالي بالعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطراب الاكل واضطراب المتعلق بالمخدرات وتناول العقاقير (Berking&Wupperman,2012:128). لذلك ركزت العديد من البحوث على التنظيم الانفعالي وعلى وجه الخصوص لدى الأطفال والراشدين، دون ان تعطي اهتماماً مماثلاً على المراهقين، مع ان مرحلة المراهقة تتضمن مرحلة تطورية للتنظيم الانفعالي تحدث فيها تغيرات تطورية انفعالية سريعة (Zimmerman & Lwanski , 2014 :182).ومن هذا المنطلق برزت مشكلة الدراسة الحالية التي تتمحور حول اضرار ألعاب الانترنت على الشباب وكيفية تأثيرها على نظامهم الانفعالي الادراكي وصولا الى سلوكياتهم اليومية.

أهمية البحث:

تشكل ظاهرة انتشار هذه الألعاب اليوم والتي تشغل بال الآباء والأمهات لأنهم قلقون إزاء الآثار الضارة على الصحة والسلامة العقلية والبدنية لأبنائهم وأن أولياء الأمور والتربويين في نفس الوقت في حيرة من أمرهم تجاه القواعد التي يجب أتباعها من حيث ترشيد الاستخدام والغموض المترتب على استخدام هذه التقنيات من قبل الأبناء نتيجة لتطورها السريع والهائل بسبب الزيادة الحاصلة في الإنتاج من قبل كبرى الشركات في العالم (بكار,2017: 12-15).وقد تغير هذه التقنيات أسلوب الطلبة في التعليم وهو تغيير ليس نحو الأحسن على المدى البعيد بحيث يستخدم الطلبة هواتفهم النقالة أثناء المحاضرات (إل كوتشر 2020 : 17- 18).

تبرز الأهمية للدراسة الحالية الى بحث واستقصاء باضطراب العاب الانترنت وخصوصا عند الافراد في مرحلة المراهقة والتي تعد احدى المراحل الأساسية في تكوين شخصية الفرد وابراز مكانته الاجتماعية لان هذه المرحلة تعتبر من أخطر واشد المراحل على الفرد من كافة النواحي لا سيما وان عصرنا الحالي يشهد تطور سريع وغير مسبوق في مجال التقدم التكنلوجي وخصوصاً عبر شبكات الانترنيت التي اعد وباء على مستخدميها بالطرق الغير صحيحة حيث صنف كنوع من الاضطراب في الأونه الأخيرة (DSM -5).

في حين تطرقت دراسة عرب (2001) الى الانترنت وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، والتي توصلت الى وجود علاقة عكسية بين الادمان على الانترنت وابعاد الصحة النفسية (عرب، 2001, ص 24-25)، بينما تقصسا برامانيا ولين (Lin & Subrahmanya) في دراسة العلاقة بين المدمنين على الانترنت والسعادة، وتوصلت الى ان المدمنين على الانترنت يشعرون بالوحدة (Lin & Subrahmanya , 2007 :668) بينما توصلت دراسة بارك ان الزيادة في استخدام الانترنت يرتبط ايجابياً في اعراض الاكتئاب (park,2009 :14).

وما نجدر اليه الإشارة اليه الى ان ادمان الانترنت تربطه صلة وثيقة باضطرابات الانفعالية وهذا ما أكدته دراسة (علي, 2024) اذ وجدت ان التنظيم الانفعالي يرتبط باضطراب ألعاب الانترنت لدى عينه من اعمار المراهقين حيث وجدت علاقة طردية بين صعوبات التنظيم الانفعالي ومستوى ادمان الألعاب لديهم حيث ان كلما زاد اضطراب العاب الانترنت تقابلها زيادة في صعوبات التنظيم الانفعالي وصعوبة تحكم الافراد في انفعالاتهم تجاه أنفسهم أولا وتجاه الاخرين او المجتمع المحيط بهم(علي،2024).

حظي مفهوم التنظيم الانفعالي باهتمام واسع في ميدان علم النفس التربوي المعرفي، إذ يُعد من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي. ويُفهم التنظيم الانفعالي على أنه عملية معقدة تتضمن استخدام الفرد لمجموعة من الاستراتيجيات العاطفية التي تُعرف أيضًا باستراتيجيات التأقلم. هذه الاستراتيجيات قد تُمارس بوعي أو دون وعي، وتنعكس بشكل مباشر على الاستجابة العاطفية للفرد، سواء بصورة إيجابية أو سلبية، مما يجعلها عنصرًا أساسيًا في فهم كيفية تعامل الإنسان مع المواقف المختلفة وضبط مشاعره (Skinner, Kinder Mann, & Furrer, 2009).

بحثت دراسة محمد (2018) العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والمشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال عينة بلغت (200) طالب وطالبة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الاستراتيجيات غير التكيفية مثل القمع التعبيري، لوم الآخرين، والهروب الانفعالي وبين المشكلات السلوكية كالتدخين والعدوان والعناد والغش. في المقابل، وُجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الاستراتيجيات التكيفية مثل إعادة التقييم المعرفي، التدين، والمشاركة الاجتماعية وبين تلك المشكلات السلوكية نفسها، مما يعني أن استخدام هذه الاستراتيجيات يقلل من احتمالية الوقوع فيها. كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجية لوم الآخرين، حيث كان الذكور أكثر استخدامًا لها. وخلصت النتائج إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في المشكلات السلوكية يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات غير التكيفية، بينما الذين لديهم مستويات منخفضة في المشكلات السلوكية يعتمدون بدرجة أكبر على الاستراتيجيات التكيفية، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على ضبط سلوكهم. (محمد، 2018: 124- 127).

تبرز أهمية هذه الدراسة على عدة مستويات منها من الناحة الفردية وما يتعلق بسلوك الفرد من الجانب الاكلينيكي وكيفيه مساعدة ومعالجة الافراد أصحاب الاضطراب الخاص بالألعاب الذي قد يسبب سوء وتدهر الحالة الصحية للفرد من ناحية فقدانه للشهية او اصابته بضعف النظر نتيجة للاستخدام الدائم والتركيز على الألعاب , او من الناحية الاجتماعية التي قد تسبب العزلة للفرد وعدم القدرة على مواجهة صعوبات الحياة الاجتماعية وعدم السيطرة على افعاله عند تعرضه لحدث ما0 حيث جميع ما ذكر أعلاه من دراسات سابقة وابحاث هو للحد من ظاهرة الاضطراب والسيطرة على التنظيم الانفعالي الخاص على الفرد وخصوصاً في مرحلة المراهق التي تعد من اشد الفترات خطورة على شخصية الفرد في المستقبل.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف الى:

1- مستوى اضطراب ألعاب الانترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

2- مستوى اضطراب ألعاب الانترنت طبقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

3- مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

4- صعوبات التنظيم الانفعالي طبقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

5- العلاقة الارتباطية بين اضطراب ألعاب الانترنت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الديوانية وللعام الدراسي (2025- 2026).

تحديد المصطلحات:

اولاً: اضطراب ألعاب الإنترنيت Internet Gaming disorder

الجمعية الامريكية لعلم النفس (2013): هو حالة تتميز بالانشغال المفرط وغير المسيطر عليه بالألعاب مما يؤدي الى تأثيرات سلبية على الحياة اليومية مثل العلاقات والعمل والدراسة، تشمل الاعراض التفكير المستمر في الألعاب والشعور بالضيق أو الانزعاج عند التوقف عن اللعب (DSM,2018)(APA , 2013).

التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM,2018).

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب وذلك لأجابته على فقرات مقياس اضطرابات ألعاب الانترنت.

ثانياً: صعوبات التنظيم الانفعالي (Emotional regulation difficulties)

(جروس, 1999): هو العجز عن إدارة عملية الانفعال عبر مراحل المختلفة سواء قبل حدوث الانفعال أو اثناءه أو بعد ظهورها (Gross .1999 .552-553).

التعريف النظري: اعتمد الباحثان تعريف جروس (1999) لأنه صاحب النظرية المتبناة.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب وذلك لأجابته على فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

الإطار النظري

أولا: اضطراب ألعاب الانترنتInternet gaming disorder:

تأصيل المفهوم

يُعد مصطلح "إدمان الإنترنت" من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في تسعينيات القرن الماضي، حيث كانت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونج أول من صاغ هذا المصطلح عام 1994 وبدأت بدراسة الظاهرة بشكل منهجي في الولايات المتحدة (http://mhanyon.net index.php?view&topics&action&topic art&id art:744). وفي عام 1995، نشر أونيل مقالًا في صحيفة نيويورك تايمز بعنوان "سحر إدمان الحياة على شبكة الإنترنت"، تبعه اقتراح إيفان جولدبرج بأن إدمان الإنترنت يمثل اضطرابًا مميزًا بالفعل. ومع تزايد الاهتمام بالآثار السلبية للألعاب الإلكترونية، بدأ مصطلح "اضطراب ألعاب الإنترنت" بالظهور، خاصة بعد انتشار لعبة "الحوت الأزرق" التي أودت بحياة العديد من الأطفال والمراهقين حول العالم قبل أن يتم حظرها نهائيًا (Adeane, 2019). هذا الحدث دفع خبراء النفس والمنظمات العالمية إلى دراسة الظاهرة بشكل أعمق، حتى تم الاعتراف بها رسميًا كاضطراب نفسي تحت مسمى Internet Gaming Disorder. وفي منتصف عام 2018، أصدرت منظمة الصحة العالمية قرارًا بإدراج هذا الاضطراب في التصنيف العالمي الحادي عشر (ICD-11)، مؤكدة أن هناك أدلة وإجماعًا من خبراء مختلف التخصصات والمناطق على وجود مشكلة حقيقية تستدعي التدابير الوقائية والعلاجية المناسبة (World Health Organization, 2018).

نظرية الاستخدامات والإشباعات

مدخل نظرية الاستخدامات والإشباعات هو مدخل وظيفي يركز على العلاقة بين مضمون وسائل الإعلام والجمهور، حيث يُفترض أن قيم الأفراد واهتماماتهم ومصالحهم وأدوارهم الاجتماعية هي العامل الأكثر تأثيرًا في سلوكهم، وأن الناس يختارون بشكل واعٍ أو غير واعٍ ما يتعرضون له من محتوى بما يتناسب مع اهتماماتهم. وقد أوضح "ديفسون" أن الاتصال يمكن فهمه بصورة أفضل إذا ما نُظر إليه كرباط بين الفرد وبيئته، من خلال الدور الذي يلعبه في تحقيق علاقات إشباع بين الإنسان والعالم المحيط به. ويؤكد هذا المدخل على أهمية التعرف إلى أهداف الفرد من التعرض لوسائل الاتصال، حيث يكون السبب وراء استخدام وسيلة معينة هو البحث عن المعلومات الجديدة أو المشاعر أو التغيير الذي يحقق نوعًا من

السعادة والرضا (عبد الفتاح، 1990: 82). ويهدف منظور الاستخدامات والإشباعات إلى ثلاثة أغراض رئيسية: اكتشاف كيفية استخدام الأشخاص لوسائل الاتصال باعتبارهم جمهورًا نشطًا يختار ما يشبع حاجاته، تفسير دوافع التعرض لوسيلة معينة وما ينشأ عنه من تفاعل، والتأكد من نتائج هذا الاستخدام لفهم عملية الاتصال الجماهيري (محسن، 2018: 197-198).

وقد وضع كاتز وبلومر وجورفيتش مجموعة من الفروض لهذه النظرية، أهمها أن الجمهور إيجابي وفاعل في استخدامه لوسائل الإعلام لتحقيق أهداف محددة، وأنه يمتلك المبادرة في تحديد العلاقة بين حاجاته والوسيلة التي تشبعها، وأن درجة الإشباع تختلف باختلاف الوسائل التي تتنافس مع مصادر أخرى كالحديث الشخصي، وأن الجمهور وحده قادر على تحديد احتياجاته واختيار الوسائل المناسبة لها، إضافة إلى أن الحاجات والدوافع تختلف بين الأفراد مما يؤدي إلى اختلاف في السلوك واختيار المحتوى (Werner,1992:209).

وتشير هذه الافتراضات إلى أن هناك عوامل نفسية واجتماعية تولد احتياجات لدى الجمهور وتجعله يبني توقعات حول قدرة وسائل الاتصال على إشباعها، مما يدفعه للتعرض لمضامينها أو القيام بأنشطة أخرى لتحقيق ذلك، وقد ينتج عن هذا التعرض إشباع حاجات غير متوقعة. ويقسم الباحثون دوافع الاستخدام إلى دوافع نفعية Instrumental Motives، مثل التعرف على الذات ومراقبة البيئة، ودوافع طقوسية Ritualized Motives، التي ترتبط بعادات يمارسها الفرد دون تخطيط مسبق، مثل التفاعل مع الوسيلة الإعلامية بغض النظر عن مضمونها بهدف تمضية الوقت أو الاسترخاء أو الهروب من الواقع (Palmgreen,1985:14).

ثانياً صعوبات التنظيم الانفعاليEmotional regulation difficulties:

تأصيل المفهوم

ويشير مصطلح التنظيم الانفعالي إلى تنظيم وتوافق دينامي للعمليات الشعورية واللاشعورية المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد لضبط انفعالاتهم، وزيادة واستمرار وخفض واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وطبقا لذلك فإن صعوبة التنظيم الانفعالي تشير إلى العجز في القدرة على خبرة الانفعالات والتعبير عنها واستخدامها، فقدان السيطرة على الاستثارة الانفعالية والاستخدام المقيد للانفعال (Gross,& Feldman Barrett , 2011:8-16)وقد ترجع صعوبات التنظيم الانفعالي إلى خبرات الطفولة، ومنها: تعرض الطفل للإساءة، والافتقار إلى الترابط الانفعالي، والعلاقات والظروف السيئة التي يمر بها الأفراد، كما يتعرض المراهقين باستمرار المجموعة واسعة من المحفزات ذات الإثارة المحتملة، ويمكن لردود الفعل الانفعالية غير المناسبة أو المتطرفة تجاه مثل هذه المحفزات أن تعيق التناسب الوظيفي داخل المجتمع؛ وبالتالي يؤدي إلى صعوبة في التنظيم الانفعالي (Macklem, 2008: 706-716؛ Kim, & Cicchetti, 2010).

نظريات المفسرة لصعوبات التنظيم الانفعالي:

نموذج جروس-1998

تقوم نظرية تنظيم الانفعال التي طرحها جيمس كروس (Gross) على فكرة أن الفرد يمتلك القدرة على استخدام استراتيجيات معينة للتأثير في مستويات استجابته الانفعالية، سواء بزيادة هذه الاستجابة أو خفضها. وتستند هذه النماذج إلى آليات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة، حيث يسعى الفرد إلى تعديل مفاهيمه وسلوكه أو وظائفه المعرفية بهدف الوصول إلى أكبر قدر من الرضا الانفعالي. ويرى كروس أن التنظيم الانفعالي المرتفع يعني زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية، بينما التنظيم المنخفض يشير

إلى انخفاضها، وهذه المكونات تشمل الخبرة الشعورية (المشاعر الذاتية)، والسلوكيات الظاهرة، والاستجابات الفسيولوجية مثل ضربات القلب وضغط الدم وتصلب الجلد (يعقوب، 2011: 455).

ويُميز كروس بين نوعين رئيسيين من الاستراتيجيات:

أولاً: إعادة التقييم المعرفي

وهي استراتيجية تعتمد على تقييم الموقف قبل ظهور الميل للاستجابة، حيث يقوم الفرد بتعديل المعلومات المدخلة للمعالجة الانفعالية بهدف تخفيف حدة الانفعال السلبي أو تعزيز الانفعال الإيجابي. مثال ذلك الابتعاد عن الأشخاص الذين يثيرون مشاعر سلبية والتقرب من يمنحون مشاعر إيجابية، والغاية هي تقليل الانفعال السلبي والبحث عن مشاعر إيجابية (Christophe, 2008: 60).

ثانياً: استراتيجيات التركيز المسبق

يلجأ إليها الفرد قبل التفاعل الكامل مع المثير الانفعالي، وتنقسم إلى أربعة أنواع:

1. **اختيار الموقف**: حيث يقرر الفرد مسبقًا التواجد في مواقف تسمح بظهور انفعالات مرغوبة أو تجنب مواقف قد تثير مشاعر سلبية، مثل اختيار البقاء في المنزل لتجنب مواجهة شخص في حفلة (عفانة، 2018: 17).

2. **تعديل الموقف:** يتمثل في تغيير الموقف المزعج بشكل مباشر لتقليل أثره الانفعالي، كتحويل زلة اجتماعية إلى مزحة أو استبدال مشاهدة التلفاز بلعبة عائلية، وهو ما يُعرف بالتعامل المركز على المشكل (غانم ونوري، 2013: 271).

3. **توزيع أو نشر الانتباه:** يقوم الفرد بتحويل انتباهه بعيدًا عن المثيرات السلبية، مثل إغلاق العينين عند مشاهدة مشهد عنيف، وذلك لتقليل الاستجابة الانفعالية غير المرغوبة (يلحسيني وبوسعيد، 2017: 193).

4. **التغيير المعرفي:** ويعني إعادة تقييم الموقف وتغيير معناه الانفعالي، بحيث يُعاد تفسيره بطريقة تقلل من أثره السلبي أو تمنحه دلالة أكثر إيجابية (محمود، 2017: 209).

منهجية البحث واجراءاته

منهج البحث:
يستند البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً له، الذي يعني وصف لما هو كائن ويتضمن وصف دقيقا للظاهرة (ملحم، 2010 :370).

مجتمع البحث وعينته: يتحدد مجتمع البحث حاليا بطلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2025-2026). وطلبة المدارس الإعدادية والذين تتراوح أعمارهم بين (16-18) عام في مركز محافظة القادسية / المدارس التابعة لتربية محافظة القادسية للعام الدراسي 2025-2026، اذ بلغ حجم المجتمع الأصلي (20487) طالب وطالبة موزعين على (32) مدرسة بواقع (9830)علمي و(575) ادبي و (10980) طالبة (10220) علمي و (762) ادبي، استخدم الباحثان أسلوب المرحلة العشوائية في اختيار عينة البحث الأساسية فقد تم اختيار (8) مدارس اعدادية للبنين والبنات بواقع (4) مدارس للبنين (4) مدارس للاناث حسب الموقع الجغرافي للمدارس في مدينة الديوانية وتم اختيار شعبة من الفرع العلمي والفرع الادبي من كل مدرسة ثم سحبت عينة عشوائية بلغت (400) طالب وطالبة (200) ذكور (200) أناث.

اداتا البحث :

اولاً: أداة قياس اضطراب العاب الانترنت: أعداد فقرات المقياس: بعد اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والادبيات لم يجد مقياسا لاضطراب العاب الانترنيت لذا قام الباحثان بأعداد مقياس اضطراب العاب الانترنت IGD وفق للجمعية الامريكية (APA) حسب التصنيف (DSM-5) (لسنة 2019)، حيث كانت النظرية المناسبة لتفسير اضطراب العاب الانترنت من الناحية النفسية هي (نظرية الاستخدامات والاشباعات).

تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس: اعتمد الباحثان أسلوب ليكرت (Likert) في وضع بدائل الإجابة الفقرات وهي(تنطبق عليه دائماً، تنطبق علي، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابدا) والتي تمنح الأوزان في حالة الفقرات الايجابية (3، 2، 1) والعكس في حالة الفقرات السلبية.

صلاحية فقرات المقياس:عرض المقياس بصيغته الأولية ذي الفقرات (37) على (15) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (80%) كما اخذ الباحثان بتوصية بعض المحكمين في اعتماد ثلاثة بدائل للإجابة وهي (تنطبق علي دائماً - تنطبق علي أحيانا - لا تنطبق علي أبداً) لعينة البحث الحالي والمتمثلة بطلبة المرحلة الإعدادية وبذلك بقي عدد فقرات مقياس اضطراب العاب الانترنت المعد للتطبيق على عينة البحث للفقرات (30) فقرة وقد قام الباحثان بترتيب الفقرات عشوائياً.

أجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اضطراب العاب الانترنيت:

إن الهدف من أجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel 1972: 392).

أ ـ المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups

اعتمد الباحثان في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اضطراب الإنترنت على أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وذلك من خلال سحب عينة عشوائية بالطريقة الطبقية ذات التوزيع المتناسب بلغت (400) طالبًا وطالبة. بعد تصحيح الاستجابات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة، تم ترتيب الدرجات تنازليًا من الأعلى (90 درجة) إلى الأدنى (38 درجة). ثم جرى اختيار نسبة (27%) من الاستمارات ذات الدرجات العليا لتشكيل المجموعة العليا (108 استمارة تراوحت درجاتها بين 90–74)، ونسبة (27%) من الاستمارات ذات الدرجات الدنيا لتشكيل المجموعة الدنيا (108 استمارة تراوحت درجاتها بين 64–38). وقد اعتُبرت هذه النسبة الأنسب للتحليل لأنها توفر مجموعتين بأقصى قدر من التمايز والحجم، خاصة عند افتراض أن توزيع الدرجات يتبع منحنى التوزيع الاعتدالي (الزوبعي وآخرون، 1981: 74).

بعد ذلك، تم استخراج الوسط الحسابي والتباين لكل من المجموعتين العليا والدنيا، وتطبيق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين بهدف التحقق من دلالة الفروق بين الأوساط. وقد اعتُبرت القيمة التائية المحسوبة مؤشرًا على القوة التمييزية لكل فقرة، حيث تمت مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214). وبذلك، فإن الفقرات التي تجاوزت هذه القيمة عُدت مميزة وقادرة على التفريق بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في اضطراب الإنترنت (مايرز، 1990: 35).

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس اضطراب الانترنيت بطريقة المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
.1	2.5963	0.66832	1.7757	0.83901	7.959	دالة إحصائيا
.2	2.5046	0.67528	1.5981	0.78740	9.088	دالة إحصائيا

.3	2.7248	0.57529	1.9252	0.82073	8.303	دالة إحصائيا
.4	2.6881	0.57247	1.7944	0.74907	9.863	دالة إحصائيا
.5	2.9266	0.26199	2.1028	0.77623	10.489	دالة إحصائيا
.6	2.8349	0.46176	2.0093	0.75854	9.681	دالة إحصائيا
.7	2.7064	0.58219	1.9907	0.75854	7.788	دالة إحصائيا
.8	2.2710	0.81923	1.7431	0.78650	4.832	دالة إحصائيا
.9	2.5596	0.67263	1.8598	0.84058	6.762	دالة إحصائيا
.10	2.8611	0.42047	2.0654	0.84976	8.714	دالة إحصائيا
.11	2.9817	0.13483	2.2056	0.84383	9.480	دالة إحصائيا
.12	1.9533	0.83985	2.7431	0.56771	8.111	دالة إحصائيا
.13	1.4679	0.80010	1.7850	0.81296	2.890	دالة إحصائيا
.14	2.7615	0.54261	1.9533	0.75714	9.030	دالة إحصائيا
.15	2.1121	0.79298	1.6330	0.75352	4.553	دالة إحصائيا
.16	2.6422	0.67389	2.2991	0.76744	3.494	دالة إحصائيا
.17	2.7890	0.47284	2.1308	0.75341	7.705	دالة إحصائيا
.18	2.2336	0.80774	1.8257	0.77989	3.776	دالة إحصائيا
.19	2.8624	0.46083	2.1495	0.81035	7.965	دالة إحصائيا
.20	2.9633	0.26966	2.1308	0.83648	9.881	دالة إحصائيا
.21	2.7615	0.48875	1.8785	0.82084	9.626	دالة إحصائيا
.22	2.3119	0.80159	1.4112	0.69977	8.791	دالة إحصائيا
.23	2.7523	0.52978	1.5981	0.72502	13.376	دالة إحصائيا
.24	2.6239	0.67754	1.7850	0.75271	8.611	دالة إحصائيا
.25	2.9174	0.30817	1.8037	0.78234	13.811	دالة إحصائيا
.26	2.7431	0.58379	1.8879	0.78099	9.127	دالة إحصائيا
.27	2.8165	0.43387	1.5888	0.76421	14.553	دالة إحصائيا

.28	2.8624	0.41873	1.7103	0.75247	13.938	دالة إحصائيا
.29	2.6147	0.62225	1.5234	0.70505	12.067	دالة إحصائيا
.30	2.9174	0.36333	2.0280	0.87370	9.800	دالة إحصائيا

يتبين من الجدول اعلاه قدرة الفقرات على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين

ب / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

اعتمد الباحثان في التحقق من صدق فقرات مقياس اضطراب الإنترنت على أسلوب القياسات المحكية الآنية (Immediate Criterion Measures)، وذلك من خلال فحص ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. ويُعد هذا الإجراء مؤشرًا مهمًا، إذ إن دلالة معاملات الارتباط تعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل (Lindauist, 1957: 286؛ Anastasi, 1976: 154). ولأجل ذلك، استُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation) لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. وقد بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا عند القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398). وبناءً على ذلك، تم الإبقاء على الفقرات التي أظهرت دلالة إحصائية في ارتباطها بالدرجة الكلية، وهو ما يعزز من قوة المقياس وصدق بنائه.

جدول (2) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	درجة معامل الارتباط	ت	درجة معامل الارتباط	ت	درجة معامل الارتباط
1	0.453	11	0.502	21	0.470
2	0.491	12	0.404	22	0.382
3	0.364	13	0.214	23	0.537
4	0.458	14	0.404	24	0.436
5	0.488	15	0.279	25	0.574
6	0.481	16	0.243	26	0.441
7	0.367	17	0.358	27	0.561
8	0.287	18	0.181	28	0.553
9	0.345	19	0.422	29	0.487
10	0.476	20	0.507	30	0.456

الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس اضطراب الانترنيت

١- الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق بعد أن تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين بميادين علم النفس.

٢- الثبات : استخرج الباحثان معامل الثبات بطريقتين هما :

أ- طريقة الاتساق الخارجي (إختبار- إعادة الاختبار Test- Retest)

بعد بتطبيق مقياس اضطراب العاب الانترنيت لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (40)من الطلبة. وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قام الباحثان بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني. ولحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس ككل، ظهر أنَّ قيمة معامل الثبات للمقياس تبلغ (0,685) .

ب- الاتساق الداخلي (معامل الفا كرونباخ):

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفا كرونباخ لدرجات عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة واتضح ان قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ يبلغ (0.701).

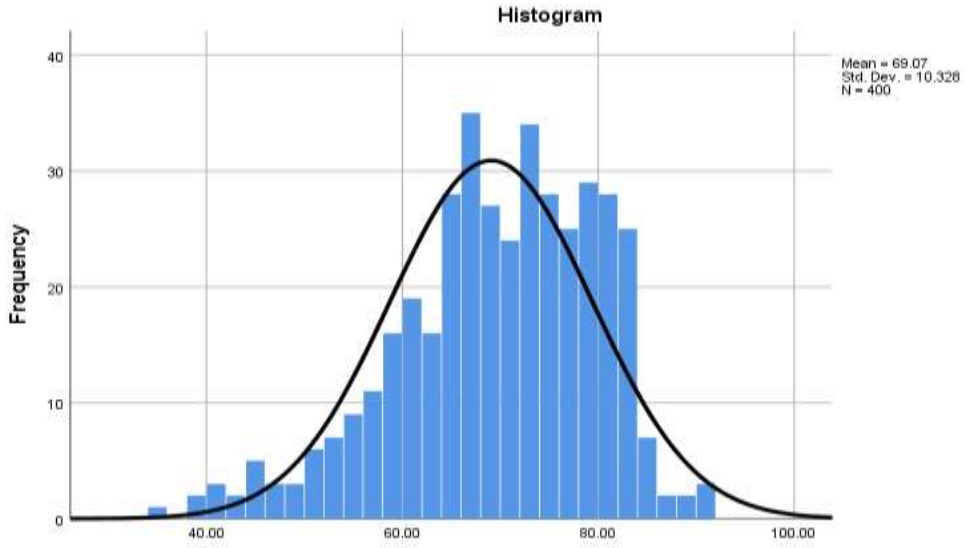
وصف المقياس بصيغته النهائية: تألف مقياس اضطراب الانترنيت بصورته النهائية مكون من (30) فقرة وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة يمكن ان يحصل عليه الطالب هي (90) وأدنى درجة هي (30) وبمتوسط فرضي (60).

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس اضطراب العاب الانترنيت:

جدول (3) المؤشرات الإحصائية لمقياس اضطراب الانترنيت

المؤشرات الإحصائية	القيم	المؤشرات الإحصائية	القيم
الوسط الفرضي	60	التباين	106.670
الوسط الحسابي	69.0675	الالتواء	-.650-
الخطأ المعياري للوسط	.51640	التفرطح	.256
الوسيط	70.0000	المدى	55.00
المنوال	82.00	أقل درجة	00
الانحراف المعياري	10.32810	أعلى درجة	90.00

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس اضطراب الانترنيت، نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، إذ تقترب درجات مقياس اضطراب الانترنيت وتكراراتها نسبياً من التوزيع الاعتدالي، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (1) يوضح ذلك بيانياً:



شكل (1) توزيع درجات عينة التحليل الاحصائي على مقياس اضطراب الانترنيت

الأداة الثانية: صعوبات التنظيم الانفعالي:

أعداد فقرات المقياس: من خلال مراجعة الباحثان للدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة بموضوع البحث، لم يجد مقياسًا لصعوبات التنظيم الانفعالي يحقق أهدافه البحثية ويتناسب مع مجتمع الدراسة. لذلك قاما بإعداد مقياس خاص به بالاعتماد على فقرات مستمدة من مقاييس جروس (Gross, 1999: 552-553)، إضافة إلى ترجمات وتعديلات لاحقة قام بها عدد من الباحثين مثل العابدي (2016)، كامل (2018)، الشمري (2019)، ورشاد (2022). وقد تكوّن المقياس بصيغته الأولية من 27 فقرة، موزعة على ثلاثة مكونات رئيسية وفق نموذج جروس، بحيث خصص لكل مكون 9 فقرات. كمااعتمد الباحثان أسلوب ليكرت (Likert) في وضع بدائل الإجابة لفقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، لذا تم اختيار البدائل الآتية للإجابة (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي أبداً) والتي تمنح الأوزان في حالة الفقرات الايجابية (3، 2، 1) والعكس في حالة الفقرات السلبية.

اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: عرض المقياس بصيغته الأولية ذي الفقرات (27) على (15) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (80) فأكثر ، ووفقاً لهذا المعيار حصلت الموافقة على (26) وحذف فقره (1).

أجراء تحليل الفقرات: إن الهدف من أجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel 1972:392).

أ ـ المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups

اعتمد الباحثان في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وذلك من خلال اختيار عينة عشوائية بالطريقة الطبقية ذات التوزيع المتساوي بلغت (400) طالبًا وطالبة. بعد تصحيح الاستجابات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة، جرى ترتيب الدرجات تنازليًا من الأعلى (69 درجة) إلى الأدنى (22 درجة). ثم تم تحديد نسبة (27%) من الاستمارات ذات الدرجات العليا لتشكيل المجموعة العليا (108 استمارة تراوحت درجاتها بين 69–53)، ونسبة (27%) من الاستمارات ذات الدرجات الدنيا لتشكيل المجموعة الدنيا (108 استمارة تراوحت درجاتها بين 40–22). وقد اعتُبرت هذه النسبة الأنسب للتحليل لأنها توفر مجموعتين بأقصى قدر من الحجم والتمايز، خاصة عند افتراض أن توزيع الدرجات يتبع منحنى التوزيع الاعتدالي (الزوبعي وآخرون، 1981: 74).

بعد ذلك، تم استخراج الوسط الحسابي والتباين لكل من المجموعتين العليا والدنيا، وتطبيق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين للتحقق من دلالة الفروق بين الأوساط. وقد اعتُبرت القيمة التائية المحسوبة مؤشرًا على القوة التمييزية لكل فقرة، حيث تمت مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214). ووفق هذا الإجراء، تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة وقادرة على التفريق بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في صعوبات التنظيم الانفعالي، باستثناء الفقرة (1) التي لم تحقق القوة التمييزية المطلوبة.

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
.1	2.3241	0.82969	2.3056	0.72934	0.174	غير دالة إحصائيا
.2	2.3333	0.76121	1.9444	0.79524	3.671-	دالة إحصائيا

.3	2.3241	0.75910	1.8981	0.79649	4.023-	دالة إحصائيا
.4	2.3796	0.70668	1.3981	0.64038	10.695	دالة إحصائيا
.5	2.6389	0.55465	1.6296	0.78052	10.954	دالة إحصائيا
.6	2.2037	0.80604	1.8333	0.79131	3.408	دالة إحصائيا
.7	2.6481	0.56889	1.6944	0.77891	10.276	دالة إحصائيا
.8	2.6019	0.62562	1.5556	0.68813	10.276	دالة إحصائيا
.9	2.2963	0.81182	1.3889	0.68130	8.898	دالة إحصائيا
.10	2.5741	0.67261	1.6852	0.81628	8.734	دالة إحصائيا
.11	2.5648	0.60020	1.5648	0.76456	10.692	دالة إحصائيا
.12	2.7037	0.51626	1.4537	0.64684	15.696	دالة إحصائيا
.13	2.5370	0.68938	1.4722	0.68982	11.347	دالة إحصائيا
.14	2.5556	0.60114	1.4352	0.63058	13.364	دالة إحصائيا
.15	2.6481	0.51727	1.4167	0.67152	15.098	دالة إحصائيا
.16	2.6111	0.57735	1.5833	0.71205	11.652	دالة إحصائيا
.17	2.0185	0.87522	1.2523	0.56791	7.607	دالة إحصائيا
.18	2.4112	0.73911	1.3889	0.60886	11.074	دالة إحصائيا
.19	2.5000	0.60373	1.6019	0.78466	9.428	دالة إحصائيا
.20	2.6019	0.65481	1.8611	0.84785	7.186	دالة إحصائيا
.21	2.5000	0.70379	1.5741	0.69985	9.695	دالة إحصائيا
.22	2.4907	0.66270	1.4722	0.66217	11.299	دالة إحصائيا
.23	2.4537	0.67512	1.4167	0.68529	11.203	دالة إحصائيا
.24	2.4444	0.64610	1.4259	0.71308	11.000	دالة إحصائيا
.25	2.5741	0.64422	1.4537	0.71544	12.094	دالة إحصائيا
.26	2.6389	0.63332	1.4444	0.64610	13.720	دالة إحصائيا

يتبين من الجدول اعلاه قدرة الفقرات على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما عدا الفقرة (1).

ب / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

اعتمد الباحث في التحقق من صدق فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على أسلوب القياسات المحكية الآنية (Immediate Criterion Measures)، وذلك من خلال فحص ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. ويُعد هذا الإجراء مؤشرًا أساسياً، إذ إن دلالة معاملات الارتباط تعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل (Lindauist, 1957: 286؛ Anastasi, 1976: 154). ولتحقيق ذلك، استُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation) لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية. وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا عند القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، باستثناء الفقرة (10) التي لم تحقق الدلالة المطلوبة. وبناءً على هذا المؤشر، تم الإبقاء على جميع الفقرات التي أظهرت ارتباطًا دالًا إحصائيًا مع الدرجة الكلية، في حين استُبعدت الفقرة (10) لعدم صلاحيتها في قياس المفهوم المستهدف. ويعرض الجدول (10) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، موضحًا الفقرات المقبولة والفقرة المستبعدة وفق هذا الإجراء.

جدول (5) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	درجة معامل الارتباط	ت	درجة معامل الارتباط
1	-0.074-	14	0.552
2	0.247	15	0.586
3	0.270	16	0.509
4	0.460	17	0.400
5	0.447	18	0.485
6	0.177	19	0.455
7	0.449	20	0.347
8	0.515	21	0.482
9	0.419	22	0.509
10	0.411	23	0.497
11	0.509	24	0.505
12	0.562	25	0.491
13	0.517	26	0.545

ج / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال(الاتساق الداخلي)

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال أحدى المحكات التي يمكن الاعتماد عليها في الحكم على مدى صدق الفقرات، إذ أنها دليل يشير إلى أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمجال، وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات (Lindauist , 1957:286)، ولأجل ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ((Pearson Produst- Moment Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمجالات المقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة عند القيمة الحرجة البالغة (0.098) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398).

جدول (6) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

المعرفي		الانفعالي		البيولوجي	
ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0,41	10	0.487	20	0.459
2	0.471	12	0.594	21	0.408
3	0.410	13	0.631	22	0.588
4	0.338	14	0.583	23	0.613
5	0.408	15	0.615	24	0.583
6	0.180	16	0.597	25	0.582
7	0.372	17	0.562	26	0.606
8	0.394	18	0.441	27	0.621
9	0.312	19	0.507	=	=

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع الفقرات متسقة داخليا ما عدا الفقرة (1-2-3) من المجال الاول

د. علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس:

تم التحقق من ذلك من خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات كل مجال ودرجة المجالات الأخرى والدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وهي تقيس تجانس مجالات المقياس ومدى اتساقها مع الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi,1976:155).

ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثان على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجة المجالات الاخرى والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية الحرجة البالغة (0.098)، ودرجة حرية (398) ومستوى دلالة إحصائية (0.05).

جدول (7) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العامل والدرجة الكلية للعوامل الاخرى لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

المجال	المعرفي	الانفعالي	البيولوجي	الدرجة الكلية
المعرفي	1	0.493	0.367	0.671
الانفعالي	-	1	0.580	0.833
البيولوجي	-	-	1	0.801
الدرجة الكلية	-	-	-	1

أصبح المقياس بعد استعمال الاجراءات السابقة مكون من (23) فقرة موزعة على ثلاث مجالات تشكل مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، بواقع (6) فقرات لمجال الصعوبة المعرفية، و(9) فقرات لمجال الصعوبة الانفعالية، و(8) لمجال الصعوبة البيولوجية.

الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس اضطراب الانترنيت

١- الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق بعد أن تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين بميادين علم النفس.

٢- الثبات : استخرج الباحثان معامل الثبات بطريقتين هما :

ت- طريقة الاتساق الخارجي (إختبار- إعادة الاختبار Test- Retest)

بعد بتطبيق مقياس اضطراب العاب الانترنيت لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (40)من الطلبة. وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قام الباحثان بإعادة تطبيق المقياس ذاته

مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني. ولحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس ككل, ظهر أنَّ قيمة معامل الثبات للمقياس تبلغ (0,687) .

ث- الاتساق الداخلي (معامل الفا كرونباخ):

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفا كرونباخ لدرجات عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب وطالبة واتضح ان قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ يبلغ (0.708).

وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:

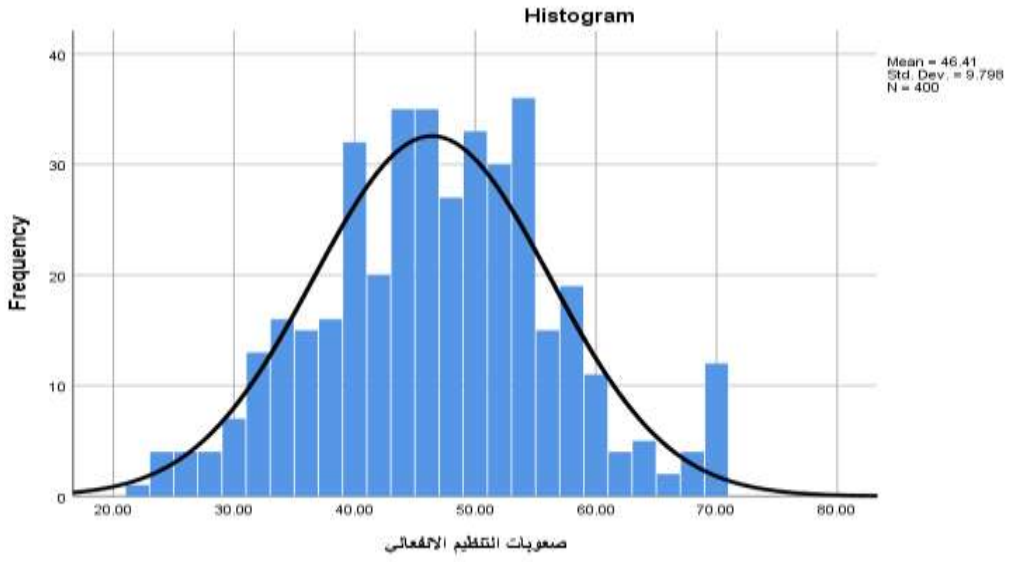
تألف مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بصورته النهائية مكون من (23) فقرة موزعة على ثلاث مجالات تشكل مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة يمكن ان يحصل عليه الطالب هي (69) وأدنى درجة هي (23) وبمتوسط فرضي (46).

المؤشرات الإحصائية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

جدول (8) المؤشرات الإحصائية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

المؤشرات الإحصائية	القيم	المؤشرات الاحصائية	القيم
الوسط الفرضي	46	التباين	95.992
الوسط الحسابي	46.4125	الالتواء	0.044
الخطأ المعياري للوسط	.48988	التفرطح	-0.123-
الوسيط	46.0000	المدى	47.00
المنوال	43.00[a]	أقل درجة	22.00
الانحراف المعياري	9.79757	أعلى درجة	69.00

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، إذ تقترب درجات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وتكراراتها نسبياً من التوزيع الاعتدالي، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (2) يوضح ذلك بيانياً:



شكل (2) توزيع درجات عينة التحيل الاحصائي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

التطبيق النهائي: بعد أن أتم الباحثان إعداد مقياسي الدراسة الحالية، وهما مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت المكوّن من (30) فقرة، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المكوّن من (26) فقرة، قام بتطبيقهما على عينة ميدانية بلغت (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس مركز مدينة الديوانية. وقد تراوح متوسط زمن الاستجابة بين (10–15) دقيقة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: تعرف اضطراب ألعاب الانترنت لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (69.0675) وبانحراف معياري قدره (10.32810) فيما بلغ المتوسط الفرضي (60) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة. ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (17.559) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة **(0,05)** وبدرجة حرية (399) والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اضطراب العاب الانترنيت

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	69.0675	10.3281	60	399	17.559	1,96	0,05

وتشير هذه النتيجة الى ان الطلبة يعانون من اضطراب العاب الانترنيت، ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية الاستخدامات والاشباع (عبد الفتاح , 1990) التي تؤكد على وجود دوافع وقسمتها الى دوافع نفعية منها التعرف على (البيئة المحيطة به , ومراقبة البيئة) ودوافع طقوسية منها (الابتعاد عن المشاكل , وتمضية الوقت , والاسترخاء)

الهدف الثاني: معرفة اضطراب ألعاب الانترنت طبقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لدى طلبة المرحلة الإعدادية

ظهر المتوسط الحسابي لدى الطلبة الذكور على مقياس اضطراب العاب الانترنيت (70.1000) وبانحراف معياري (10.36083)، في حين كان المتوسط الحسابي لدى الإناث (68.0350) وبانحراف معياري (10.21693). وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (2.007)وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05). وجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) الموازنة على مقياس اضطراب العاب الانترنيت على وفق متغير النوع الجنس (ذكور، إناث)

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
اضطراب العاب الانترنيت	الذكور	70.1000	10.36083	2.007	1,96	دالة
	الاناث	68.0350	10.21693			

يتضح من الجدول السابق بان هناك فرق وفق متغير الجنس، إذ يعاني الطبة الذكور من اضطراب العاب الانترنيت بدرجة أكبر من الاناث وفق مستوى دلالة إحصائية (0,05) ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق دراسة (Severo, et al., 2020) و تتطابق نتيجة هذا الهدف مع دراسة (Pontes et aI.,2014) بأن الذكور هم الأكثر تعرضا للإضطرابات المتعلقة بألعاب الإنترنت, وهذا ما أكدته الجمعية الأمريكية في 5-DSM بأن الذكور من المراهقين والشباب بشكل عام قد سجلوا معدلات أعلى مقابل معدل أقل لدى الإناث عبر عدد من الدراسات (American Psychiatric Association, . 2022 : p 916).

الهدف الثالث: تعرف صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

تشير المعالجة الإحصائية الى أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث بلغ (46.4125) وبانحراف معياري قدره (9.79757) فيما بلغ المتوسط الفرضي (46) وعند مقايسة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس من خلال استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة. ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (0.842) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (**0,05**) وبدرجة حرية (399) والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
400	46.4125	9.7975	46	399	0.842	1,96	0,05

وتشير هذه النتيجة الى ان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون قليلا من صعوبات التنظيم الانفعالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية التنظيم الانفعالي لجيمس جروس (Gross) مؤشرات التنظيم الانفعالي تتطور تدريجيا مع النمو المعرفي والاجتماعي، وهذا مما يقلل من حدة الصعوبات الانفعالية في مرحلة المراهقة مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى (الخولي , 2015: 62-63).

الهدف الرابع: تعرف صعوبات التنظيم الانفعالي طبقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

ظهر المتوسط الحسابي لدى الطلبة الذكور على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (70.1000) وبانحراف معياري (10.36083)، في حين كان المتوسط الحسابي لدى الإناث (68.0350) وبانحراف معياري (10.21693). وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (2.007)وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05). وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) الموازنة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
صعوبات التنظيم الانفعالي	الذكور	46.2750	9.65221	0.280	1,96	غير دالة
	الاناث	46.5500	9.96312			

يتضح من الجدول السابق بان كلا الطلبة من الذكور والاناث لديهم نفس الدرجة من صعوبات التنظيم الانفعالي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة على اساس أن كلا من الذكور والإناث يواجهون صعوبات في تنظيم انفعالاتهم بسبب طبيعة المرحلة التي يمرون بها وما تتضمنه من ضغوطات انفعالية ودراسية واجتماعية يمر كلا منهم وتؤدى إلى مرورهم بالعديد من الانفعالات وبغض النظر عن نوعهم مما يضطرهم إلى أن يبحثوا عن طرق متنوعة للتعامل مع هذه الانفعالات بشكل سوى إضافة إلى تأثير الأساليب التربوية والتي

قد تكون متشابهة إلى حد كبير بين الذكور والإناث في بعض المجتمعات وتطور مفهوم التنظيم الانفعالي بشكل أكبر لدى الأفراد بغض النظر عن جنسهم وتأثير العوامل الاجتماعية والثقافية مما يقلل من الفروق بين الجنسين وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Gross ,2014) إلى أن الذكور يميلون إلى استعمال تعديل الاستجابة أكثر من الإناث ويفسر ذلك بالتوقعات الاجتماعية والثقافية التي تربط الذكورة بالصلابة والتحكم في العواطف لتجنب إظهار الضعف (Gross, 2014:325) .

الهدف الخامس: تعرف العلاقة الارتباطية بين اضطراب ألعاب الانترنت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات بين اضطراب العاب الانترنيت ودرجات صعوبات التنظيم الانفعالي، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، واختباره عند قيمة جدولية (1.96) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398):

جدول (13) يوضح معامل الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اضطراب العاب الانترنيت وصعوبات التنظيم الانفعالي

نوع العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اضطراب العاب الانترنيت وصعوبات التنظيم الانفعالي	0.308	6.46	1.96	398	دالة

تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ايجابية ودالة احصائيا بين اضطراب العاب الانترنيت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398).

التوصيات:

بناء على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بالآتي:

١- توجيه أنظار وزارة التربية والمديريات التابعة لها نحو إدراك طبيعة اضطراب العاب الانترنت ومدى تعلقه بالأمراض النفسية الصعبة، من أجل توجيه العاملين في هذه المديريات بضرورة مراعاة الوضع النفسي لمصابين باضطراب العاب الانترنت.

٢- يوصي الباحث وزارة الصحة لإنشاء فرق دعم تشمل الأخصائيين النفسيين، لتوفير تدخلات نفسية مصممة خصيصاً للمصابين بصعوبات التنظيم الانفعالي، تركز على تعزيز وتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم، مما يمكنهم من إدارة الضغوط والانفعالات السلبية بمرونة، وبالتالي على ادوارهم الأسرية والاجتماعية ومواصلة حياتهم بشكل طبيعي.

المقترحات:

١- إجراء دراسات تتناول اضطراب العاب الانترنت وعلاقته بعدد من المتغيرات النفسية (الضغط النفسي، جودة الحياة، والتعاطف).

٢- إجراء دراسات تتناول العلاقة بين اضطراب العاب الانترنت وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى فئات اخرى مثل: شريحة الموظفين، العسكريين، الأطفال دون سن العاشرة وغيرها من الشرائح ذات الصلة بمتغيرات البحث.

المصادر:

❖ بكار، عبد الكريم (٢٠١٧): أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي (التوجيه الحماية)، ط1، دار وجوه للنشر والتوزيع، مملكة العربية السعودية.
❖ ال كوتشر - مارتن (٢٠٢٠): أطفال العصر الرقمي - كيفية التوازن في المشاهدة، الرقمية وبيان دواي اهميتها كترجمة حسام الشرقاوي، دار جامعة حمد بن خليفة.
❖ عرب، حسام الدين (2001): ادمان الانترنت وعلاقته ببعض بعاد البصمة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة، 25، 25 اذار القاهرة- مصر.
❖ محمد، تامر احمد محمد (٢٠١٨): استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة أمريكية كلينيكيه)، كلية التربية جامعة الازهر، القاهرة-مصر.
❖ عبد الفتاح، عبد النبي(1990): تكنولوجيا الاتصال والثقافة بين النظرية والتطبيق، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة-مصر.
❖ يعقوب، حيدر مزاهر (٢٠١١): التنظيم الانفعالي للطبية المتحزني في حافظة ديالى، المؤتمر العلمية العربي الثامن الرعاية المهوبين والمتفوقين الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب - المجلس العربي الثاني الرعاية الموهبة (ج 2).
❖ عفافة، محمد جنسر زكي (٢٠١٨): التعليم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير)، غزة فلسطينية قسم الصحة النفسية والمجتمعية، كلية التربية، الجامعة، الإسلامية.
❖ غانم، ستار جبار ونوري، خديجة حيدر (٢٠١٣): التنظيم المعرفي للانفعال، استراتيجيات وصعوباته، مجلة العلوم النفسية والتربوية - (١٠٣٤).
❖ يلحسيني، وردة رشيد وبوسعيد، سعادة (٢٠٠٧): استراتيجيات تنظيم الانفعالات، فكر وابداع (ج111).
❖ محمود، احمد على طالب (٢٠١٧): تنظم الانفعال كمتغير وسيط بين انماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسة نفسية، ٢٧ (٢).
❖ ملحم، سامي محمد. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر، إربد، الأردن.
❖ الزوبعي، عبد الجليل وبكر، محمد الياس والكناني، براهيم (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل- العراق.
❖ مايرز، آن. (1990). علم النفس التجريبي (ترجمة خليل إبراهيم ألبياتي). جامعة بغداد، بغداد.
❖ الخولي، محمد عبد الفتاح (2015): تنظيم الانفعالات، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع ط2.

❖ Berking, M., & Wuppeman, P. (2012). Emotion regulation and health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, *25*(2), 128–134.
❖ Zimmerman, P. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 182–194.
❖ APA, Amercian Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (n.d.). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5TRE* (Vol. 0, No. 0). Washington, DC: American Psychiatric Association.
❖ Skinner, E., Kiudermaun, T., & Furrer, C. (2009).
❖ Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, *13*(5), 552–553.

❖ World Health Organization. (2018). International classification of diseases (11th rev.). Gaming disorder, predominantly online. https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/338347362
❖ Werner, B., & James, P. (1992). Op. cit. (p. 209).
❖ Palmgreen, P., Wenner, L. A., & Rosengren, K. E. (1985). Media gratifications research: Current perspectives. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
❖ Gross, J., & Feldman Barnett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*, 8–16.
❖ Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *51*(6).
❖ Christophe, V. (2008). Évaluation de deux stratégies de la régulation émotionnelle: Suppression expressive et évaluation cognitive. Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 59-67. (p. 68).

❖ Eble, R. (1972). *Essentials of educational measurement*. New Jersey.
❖ Anastasi, A. (1976). *Psychological testing*. Macmillan, New York.

❖ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.