مجلة كلية التربية – جامعة بورسعيد العدد (٤٠) – اكتوبر ٢٠٢٢م
الترقيم الدولي للنسخة المطبوعة: ٥٣١٩ - ٢٠٩٠ الترقيم الدولي للنسخة الالكترونية: ٣٢٦٨-٢٦٨٢
الموقع الالكترونى : website : https://jftp.journals.ekb.eg

إدارة الانفعالات كمنبئ بإدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية

ا.د /سامي محمد هاشم
أستاذ الصحة النفسية
نائب رئيس فرع العريش ، جامعة قناة السويس

د/ هبه كمال مكي
مدرس الصحة النفسية
بكلية التربية جامعة بورسعيد

شيماء إبراهيم إبراهيم عبدالله
باحثة ماجستير بكلية تربية جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٩ / ٦ /٢٠٢٢م
تاريخ قبول البحث : ١ / ٨ /٢٠٢٢م
البريد الالكتروني للباحث :shimaa.ibraheem@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2206-1214

الملخص

هدفت الدراسة إلى التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال إدارة الانفعالات . وتكونت الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية (تعليم عام) تخصصات علمية وأدبية ذكور وإناث و(تعليم فني) ذكور وإناث ممن يقضون ٤٠ ساعة أو أكثر على شبكات الانترنت أسبوعيًا مع مراعاة تجانس العينة من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي بإدارة بورفؤاد محافظة بورسعيد واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والأدوات التالية : مقياس إدارة الانفعالات (سارة ثامر ، عبدالعزيز حيدر) ، مقياس إدمان الإنترنت (سلمان عائض). وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين درجات الأفراد على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب الثانوي .

الكلمات المفتاحية:

المراهقة، إدارة الانفعالات ، إدمان الانترنت.

ABSTRACT

The study aimed to predict internet addiction through emotion management. The study consisted of (100) male and female students from high school in port said , and the study used the descriptive approach and the following tools: the emotion management scale (Sarah Thamer, Abdulaziz Haider), the Internet addiction scale (Salman Ayedh). The study found that there were statistically significant differences between individuals' scores on the Emotion Management Scale and their scores on the Internet Addiction Scale for a sample of secondary students...

KEYWORDS:

adolescence, emotion management ,internet addiction.

المقدمة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة ، ومكمن الخطر في هذه المرحلة هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة ،خاصة الخصائص الانفعالية التي تتسم بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد ؛ بسبب التغيرات التي تنتاب به على المستوى العضوي ، والنفسي ، والاجتماعي ويكون كثير التشنج حينما لا يجد الرعاية المناسبة من الأسرة والمدرسة والمجتمع وهذا يعني أن المراهقة بركان عنيف وتتميز الخصائص الاجتماعية لهذه المرحلة بأن المراهق يتخلى عن التمركز الذاتي نحو اللا تمركز باتساع علاقاته الاجتماعية أي لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي كانت تربطه بالأسرة أو بعلاقات الجماعة في المدرسة بل يندمج أكثر في المجتمع وعليه ، يتميز الطابع الاجتماعي للمراهق بانفتاح بالغ على عالم اجتماعي أكبر من عالم أسرته المحدود، ومدرسته الضيقة ، بإقامة علاقات وثيقة إما سلبية وإما إيجابية.(جميل حمداوي ، ٢٠١٥، ص ٦٧).

لذا تمثل مرحلة المراهقة أسرع نمو بين مستخدمي الانترنت و الدافع الرئيسي لاستخدام الفيس بوك بين طلاب المرحلة الثانوية هو تمرير الوقت ، والتواصل مع الأصدقاء والمعارف ، ومن ثم أصبح يحكم على الشخصية الاجتماعية وفقًا لعدد الأصدقاء الموجودين علي صفحاتهم الشخصية ويذهب البعض أن الكفاءات العاطفية هامه لنجاح المراهق وسط أقرانه ولرفع قدرته على التواصل الايجابي الفعال(Acar,2008,p62).

و من ثم فإدارة الانفعالات ضرورية لكي يصبح الإنسان قادرًا على تهدئة نفسه وليتخلص من القلق وسرعة الاستثارة وليتحمل نتائج الفشل وهذا يتطلب القدرة على الوعي بالذات ثم إدارة انفعالاته وعواطفه وتحويلها لانفعالات وعواطف إيجابية فيخفض القلق والاكتئاب ثم يمارس حياته بفاعلية ، أما من افتقر إلى هذه القدرة يظل في حالة عراك مستمر مع نفسه ودائمًا يشعر بالقلق والاكتئاب ويعانى من الفشل المتكرر كما يعجز عن التواصل مع الآخرين (محمد سعفان ،٢٠١١،ص٢١).

و من ثم إدارة الفرد لانفعالاته والذي يسمى بالصحة الانفعالية emotional health والتي من مظاهرها : الاتزان الانفعالي والتنفيس الانفعالي والتعبير الانفعالي والضبط الانفعالي والأمان الانفعالي تجعل العلاقة التي تربط الإنسان بالمجتمع علاقة تبادلية ناجحة يحدث من خلالها التبادل والتفاعل للأدوار الاجتماعية والذي يحقق التكامل النفسي للمراهق، والتكامل الاجتماعي للمجتمع ككل، فالفرد يحقق ذاته من خلال الجماعة، والجماعة تحقق وجودها من خلال مجموع أفرادها (رامي محمود،٢٠١٣،ص ٣٢٨).

مشكلة الدراسة :

فتحت شبكة الانترنت عصرًا جديدًا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر في وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية

والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة ومعرفة أبعادها المختلفة وخاصة الانفعالية عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة حيث نستطيع الاستفادة من هذه الشبكة بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا وخدمة العلم والمعرفة (رولا الحمصي،٢٠١٢،ص٤٠٠).

ولا شك أن الشبكة العالمية للمعلومات ليست ترفًا إلكترونيًا بل هي وسيلة عصرية للتراسل ، وإقامة الاتصالات ، وتبادل الأفكار ، و الحوارات ، ومتابعة الأخبار و المعلومات ، و الاستفادة من البحث العلمي والتعليم ، كما هي مجال رحب للتسويق ، وعقد الصفقات ، وهناك من يرى أن الشبكة العالمية للمعلومات قد تحقق حلم القرية الكونية المترابطة ، التي تمتزج فيها الثقافات والمصالح بين الشعوب(أحمد المبارك ٢٠٠٣،ص٢٩).

هذا ولقد لاحظت الباحثة انتشار إدمان الانترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك وتويتر وغيره) بصورة كبيرة بين الشباب وخاصة المراهقين وبالبحث في أسباب انتشار تلك الظاهرة وجدت الباحثة دراسات تربطها بإدارة الانفعالات.

ولأن الشباب هم المستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة ومعرفة أبعادها المختلفة والتي منها الإيجابي مثل تعزيز صدقات قديمه والبحث عن صداقات جديدة والتواصل مع الأقارب البعيدة مكانيًا والانفتاح الفكري والتبادل الثقافي ، بينما جاء قلة التفاعل الأسري أحد أهم الآثار السلبية له، لذا كان من الضروري معرفة آثارها على إدارة الانفعالات عند هذه الفئة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية ايجابية وبناءة حيث نستطيع الاستفادة من هذه الشبكة بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا .

ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الآتي :

- ما العلاقة بين إدارة الانفعالات وإدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

هدف الدراسة:-

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من وجود علاقة بين إدارة الانفعالات وإدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة :-تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

١. توضيح مشكلة إدمان الإنترنت والآثار الانفعالية المترتبة عليها.
٢. دراسة البعد الانفعالي لظاهرة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣. توجيه الأنظار إلى الحاجة الماسة إلى مزيد من الدراسات حول العوامل المنبئة بإدمان الإنترنت .

٤. توفير مقياس لإدمان الإنترنت وإدارة الانفعالات وذلك لندرة المقاييس في هذا المجال في حدود علم الباحثة.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولًا : المراهقة وخصائصها الانفعالية :

تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية بل يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديدة بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة ، ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو البلوغ والرشد ويحدث فيها تغيرات نفسية وفسيولوجية عميقة، وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ، ويرجع ذلك إلى تنوع الشعوب ، وتعدد ثقافاتها ، و اختلاف الفترات الزمانية ، وتباين المناطق الجغرافية ، وتنوع البيئات المناخية (مقدم خديجة،٢٠١٢،ص٣٣).

وتبدأ مرحلة المراهقة في العادة في الثالثة عشرة وتنتهي في الثامنة عشرة (قد تمتد إلى الواحدة والعشرين) وإن اختلفت هذه السنوات قليلًا تبعًا لعدد من العوامل ، فهي تختلف بالنسبة لطبيعة الفرد نفسه وتكوينه الجسمي ، إذ تبدأ مرحلة المراهقة مبكرة نسبيًا عند ذوي الأجسام الصحيحة والبنية القوية بينما يتأخر بلوغ ضعاف الصحة وهزال الأجسام ، وتختلف أيضًا بالنسبة لنوع الجنس ،فهي تبدأ مبكرة قليلًا عند البنات وتنتهي مبكرة كذلك بالنسبة لهن ، والعوامل البيئية بدورها لها تأثيرها على النضج الجنسي ، كنظام التغذية الذي يسير عليه المراهق ، والظروف الصحية التي يتعرض لها، وطبيعة الجو الذي يعيش فيه. كما ثبت أيضًا أن الظروف المناخية لها تأثيرها بدورها على الاسراع ببدء البلوغ أو تأخيره فشعوب المناطق الحارة أسرع في البلوغ من شعوب المناطق الباردة (إبراهيم وجيه ، ١٩٨١،ص١٦).

الخصائص الانفعالية لمرحلة المراهقة:

تخف تدريجيًا الحدة الانفعالية التي كانت موجودة في المرحلة السابقة مع توافر أنماط توافقية تتناسب مع المطالب الجديدة ، ويتعرض الشباب في هذه المرحلة للتوتر الانفعالي بسبب المشكلات الجديدة التي يتعرض لها، والتي يكون السبب فيها هو التمرد على الكبار وسلطتهم (حامد عبدالسلام ،١٩٩٥،ص ٦٠) .

ويشكل النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة جانبًا أساسًيا في عملية النمو الشاملة، لأنها هي التي تحدد وتوجه المسار النهائي للشخصية ككل وتكون التغيرات الانفعالية بالغة العمق في حياة المراهق، حيث يكون الانفعال قويًا وعنيفًا وفي نفس الوقت يتصف بعدم الثبات والتناقض أحيانًا، فالمراهق في هذا الجانب يتصف بالحساسية الزائدة ويشعر بالاكتئاب، نتيجة للصراع القائم بين رغباته وبين البيئة

الاجتماعية، وما تحمله من معايير وقيم اجتماعية لا بد من مسايرتها و اتباعها، ولذلك فإن هذا الجانب من النمو الانفعالي للمراهق مهم جدًا .وهو العامل الأساسي والمحرك الرئيسي لسلوك المراهق، إذا قوبل بالجفاء والمعارضة المتسلطة وعلى الكبار محاولة تفهم المراهق بقدر الإمكان، لأنه قد يقوم بسلوكات دون وعي منه تكون مخالفة لقواعد الجماعة التي ينتمي إليها.(حمدي عبد الحارس و سيد سلامة ،١٩٩٨، ص ٢٤١).

ثانياً : إدمان الإنترنت :

تعتبر شبكة الإنترنت من أهم الإنجازات في تاريخ البشرية ، ومن أعظم الإنجازات في تاريخ الحاسوب والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات ، فأصبحت شبكة الإنترنت جزءا من حياتنا اليومية والشخصية والمهنية ، نظرا لما توفره من رسوم وصور وصوت بشكل سريع وسهل (إيمان البخاري ، ٢٠٠٨،ص٢٩).

و مع ظهور الاستخدام اليومي والمستمر للإنترنت ظهر مفهوم جديد موازي لهذا الاستخدام المفرط وهو مفهوم إدمان الإنترنت وقد عرفه الباحثين بأن مدمن الانترنت يمضي ٤٠ ساعة أسبوعيًا أو أكثر مرتبطًا بالإنترنت ،وعرفته أورزاك 1998 بأنه " ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على شبكة الانترنت وقتًا طويلًا جدًا ، ولا يبالون بأعمالهم ، فهو الاستخدام المرضي للشبكة الذي يؤدي إلى اضطراب في السلوك وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريبًا لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب في كل بيت ويرجع هذا الإدمان لعدة أسباب " الملل، الفراغ، الوحدة، المغريات التي يوفرها الانترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد(محمد عبد المطلب ، ٢٠٠٦،ص ١٢).

ومن مظاهر إدمان الانترنت التفكير الشديد في الإنترنت أثناء إغلاق الخط ، و الشعور بالحاجة إلى استخدام الإنترنت في فترات أطول من أجل الشعور بالرضا، و عدم القدرة على السيطرة في الرغبة في استخدام الإنترنت حيث ذكر أن بعض الأشخاص يستيقظون منتصف الليل لإلقاء نظرة عليه ، فمثل هذا الإدمان يمكن أن يعطل الحياة الدراسية والاجتماعية والوظيفية للمدمنين (فهد الطيار، ٢٠٠٤، ص ١٦٦).

ثالثاً : إدارة الانفعالات:

تلعب إدارة الانفعالات دوراً كبيراً في مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الاجتماعية التي و بدورها تمكّنهم من القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية، ويتضمن هذا النوع من الكفاءة القدرة على الاستجابة بشكل ملائم لكل المواقف الاجتماعية الطارئة.

(Mayer and Salovey,1997,p34)

لذلك تُعرف إدارة الانفعالات بأنها القدرة علي التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلي انفعالاتها إيجابية وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفاعلية (سعد بن حامد، ٢٠٠٩،ص١٩).

و تعد القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي وسليم ، تلك المهارة الأساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين فالتحكم في الانفعالات الخاصة شرط أساسي لبدء تعلم ونمو قدرة الفرد على أن يتناول انفعالات الآخرين (صفاء الأعسر و علاء الكفافي ،٢٠٠٠،ص٣٦٥).

الدراسات السابقة:

دراسة اليزابيث انكيلبرغ و لينارت سوبيرج (٢٠٠٤) تبحث هذه الدراسة في مدى ارتباط الذكاء العاطفي بمدى استخدام الإنترنت ، وتم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ، على عينة من الطلاب الجامعيين و كان استخدام الإنترنت مرتبطًا بالوحدة و ضعف الذكاء العاطفي ،و تشير النتائج إلى افتقار الطلاب المستخدمين للإنترنت للمهارات العاطفية.

دراسة أكتان وفيسيلى (٢٠١١) والتي تكشف العلاقة بين مهارة إدارة الانفعالات واستخدام الإنترنت وهل ضعف مهارات إدارة الانفعالات من طلبة الجامعات هي مؤشر لإدمان الانترنت أم لا، وقد أجريت الدراسة في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ م على (٣٤٥ طالبًا) من أقسام مختلفة من إحدى الجامعات في تركيا، وأظهرت نتائج على وجود علاقة عكسية بين مهارات إدارة الانفعالات و مستويات إدمان الانترنت .

دراسة (Edward ,2014) أجريت الدراسة في مدرسة ثانوية في شمال شرق ولاية تينسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) طالبًا في المرحلة الثانوية واستخدمت الدراسة تحليل الانحدار المتعدد واختبار الذكاء الانفعالي وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوقت الذي يقضيه طلاب المرحلة الثانوية على الفيسبوك وقدرتهم على إدارة الانفعالات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة أنها أهتمت بمدى تأثير إدمان الانترنت على إدارة المراهق لانفعالاته لما لإدارة الانفعالات من أهمية كبيرة في حياة المراهق والذي أوضح وجود علاقة عكسية بين إدمان الانترنت وإدارة الانفعالات ، ماعدا دراسة (Edward ,2014)التي أوضحت عدم تأثير إدمان الانترنت على إدارة المراهق لإنفعالاته.

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي نظرًألملائمتها لطبيعة الدراسة و أهدافها.

مجتمع الدراسة والعينة: تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من(١٠٠) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٤ :١٧) عامًا وقد روعي تجانس أفراد العينة من حيث العمر الزمني والمستوى الاجتماعي و الاقتصادي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

١- مقياس إدارة الانفعالات (سارة ثامر و عبد العزيز حيدر ٢٠١٣) :

هدف المقياس :

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الثانوية وفق أبعاد فرعية أربعة (الانفتاح على مشاعر الآخرين – المشاركة في الانفعالات – فهم الانفعالات الذاتية – الاتزان الانفعالي . وقد تم دمج المجالين (فهم الانفعالات الذاتية والاتزان الانفعالي وقد أصبح مجالاً واحداً يدعى (فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

تم تطبيق المقياس على(٥٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بإدارة بور فؤاد التعليمية بمحافظة بورسعيد وهذه العينة ضمن العينة الاستطلاعية، حيث تم استبعاد نتائج الطلاب الذين لم يستكملوا الإجابة على المقياس أو الذين أظهروا عدم اهتمام وجدية عند التطبيق.

١) صدق المقياس:-

أ-صدق تكوين المفهوم :

تم التحقق من الصدق الكلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المفردات المكونة للمقياس وأبعاده الفرعية ، وبين درجة البعد والدرجة الكلية لدى عينة التحقق من أدوات البحث (ن=٥٠) وهو ما يعرف بالتجانس أو الاتساق الداخلي.

جدول (١)

يوضح معاملات ارتباط المفردات بأبعاد إدارة الانفعالات

رقم المفردة	بعد الانفتاح على مشاعر الآخرين	رقم	بعد المشاركة في الانفعالات	رقم	بعد فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها
٢	٠.٨٩١**	٣	٠.٦٥٥**	١	٠.٨٨١**
١٠	٠.٩٤٣**	٥	٠.٨٠٩**	٤	٠.٦٨٥**
١١	٠.٦٨٤**	٦	٠.٧٢٦**	٧	٠.٨٥٥**
١٥	٠.٩١٩**	١٢	٠.٧٣٢**	٨	٠.٦٦٢**
١٧	٠.٢٧٧	١٣	٠.٨٦٩**	٩	٠.٥١٦**
١٨	٠.٨٥٥**	١٦	٠.٨٩١**	١٤	٠.٦٧٦**
٢٠	٠.٩٢٦**	١٩	٠.٩١٦**	٢٢	٠.٢٨٩*
٢١	٠.٧٦٩**	٢٣	٠.٩٣٩**	٢٤	٠.٥٤٠**
		٢٦	٠.٨٤٣**	٢٥	٠.٩٠١**
		٣٥	٠.٩٢٣**	٢٧	٠.٩٥٠**
		٣٧	٠.٨٧٥**	٢٨	٠.٧٣٧**
				٢٩	٠.٨٤٦**
				٣٠	٠.٨٠١**
				٣١	٠.٨٦٨**
				٣٢	٠.٨٩٩**
				٣٣	٠.٦٣٠**
				٣٤	٠.٩٣٧**
				٣٦	٠.٨٨٩**
				٣٨	٠.٩٦٦**

(*) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول رقم (١) أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد الانفتاح على مشاعر الآخرين مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ماعدا العبارة رقم ١٧ غير دالة لذا يجب استبعادها من الصورة النهائية، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد المشاركة في الانفعالات ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)،كما كانت جميع المفردات التي تنتمي لبعد فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ماعدا العبارة ٢٢ دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لإدارة الانفعالات وبين الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٢):-

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لإدارة الانفعالات والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط	الدرجة الكلية
بعد الانفتاح على مشاعر الآخرين	٠.٩٠٧**
بعد المشاركة في الانفعالات	٠.٩٧٤ **
بعد الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	٠.٩٨٤ **

(**) دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٢) وجود ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين بعد الانفتاح على مشاعر الآخرين والدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات ، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر = ٠.٩٠٧)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد المشاركة في الانفعالات والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٧٤)، بالإضافة إلى أنه وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٨٤)، مما يشير إلي اتساق البناء الداخلي، الأمر الذي يؤكد على صدق تكوين المقياس الحالي لقياس إدارة الانفعالات .

٢) ثبات المقياس:-

تم حساب ثبات الأبعاد الثلاثة ومقياس إدارة الانفعالات ككل بطريقة معامل ألفا كرونباخ لدى العينة الكلية (ن = ٥٠) طالب وطالبة وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول رقم (٣):

جدول (٣)

يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا
بعد الانفتاح على مشاعر الآخرين	٠.٨٨٠
بعد المشاركة في الانفعالات	٠.٩٥٢
بعد فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	٠.٩٦٠
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٧٩

ويتضح من الجدول رقم (٣) ثبات المقياس ككل والأبعاد الفرعية الثلاثة المتمثلة في: بعد الانفتاح على مشاعر الآخرين ، بعد المشاركة في الانفعالات ، بعد فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول رقم ( ). حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٩٧٢) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٩٥٨) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٤)

يوضح ثبات مقياس إدارة الانفعالات بطريقة التجزئة النصفية

عدد المفردات =٣٨	عدد أفراد العينة =٥٠
معادلة الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة تساوي الطول) =٠.٩٧٢	معامل الارتباط بين الجزأين =٠.٩٤٦
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / بروان (في حالة عدم تساوي الطول)=٠.٩٧٢	معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان =٠.٩٥٨
١٩ مفردة في الجزء الأول	١٩ مفردة في الجزء الثاني
معامل ألفا في الجزء الأول =٠.٩٤٨	معامل ألفا في الجزء الثاني = ٠.٨٦٩

ويتضح من خلال ما سبق الثبات الكلي للمقياس وكذلك الأبعاد الثلاثة المكونة لمقياس إدارة الانفعالات لدى العينة الاستطلاعية الحالية.

وصف المقياس في صورته النهائية:

- **يتكون المقياس في صورته النهائية والذي طبق على أفراد العينة من ثلاثة أبعاد وهي (الانفتاح على مشاعر الآخرين – المشاركة في الانفعالات –فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها) ويشتمل البعد الأول الانفتاح على مشاعر الآخرين على (٧ مفردات) ، أما البعد الثاني المشاركة**

في الانفعالات (١١ مفردة) ، أما البعد الثالث فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها (١٩ مفردة) ليصبح العدد الإجمالي لمفردات المقياس في صورته النهائية (٣٧ مفردة).

- **البعد الأول (الانفتاح على مشاعر الآخرين) وتعنى المهارة على إظهار انفعال لا يشعر به الفرد أصلا إذا اقتضى الموقف.**

ويشتمل هذا البعد على (٧مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٢-١٠-١١-١٥-١٨-٢٠-٢١) وجميعها موجبة .

- **البعد الثاني(المشاركة في الانفعالات) وتعني المهارة على إخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب.**

ويشتمل هذا البعد على (١١مفردة) ويتضمن هذا البعد رقم (٣-٥-٦-١٢-١٣-١٦-١٩-٢٣-٢٦-٣٥-٣٧) وجميعها موجبة.

- **البعد الثالث (فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها) وتعني مهارة الفرد على فهم انفعالاته وتطويرها ومكوناتها وتفسيرها والقدرة على التبوء بها وضبطها بحيث لا يؤثر سلبا على تفكيره.**

ويشمل هذا البعد (١٩مفردة) ويتضمن هذا البعد رقم (١-٤-٧-٨-٩-١٤-٢٢-٢٤-٢٥-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٦-٣٨) وجميعها موجبة عدا أرقام المفردات ٩-٢٢.

طريقة التطبيق وتقدير الدرجات :

يتم تطبيق المقياس بشكل جماعي حيث يقوم الباحث بتوزيع المقاييس على الطلاب ويقوم بتوضيح تعليمات المقياس لهم ويترك لهم حرية الإجابة وليس للمقياس زمن محدد للإجابة إلا أنه يستغرق في المتوسط (١٠- ١٥دقيقة)أما بالنسبة لطريقة تقدير الدرجات فتتم الإجابة عبر مقياس خماسي متدرج (ينطبق علي دائماً – ينطبق علي غالباً – ينطبق علي أحياناً –ينطبق علي نادراً – لا ينطبق علي أبداً) بحيث تكون (٥-٤-٣-٢-١) وتكون الدرجة العظمى (١٨٥) والصغرى (٣٧) حيث أن عدد المفردات الموجبة (٣٥) مفردة والمفردات السالبة عددها (٢) مفردة ، حيث يتم الأخيرة حساب الدرجة بطريقة عكسية (١-٢-٣-٤-٥)

٢- مقياس إدمان الانترنت (سلطان عائض،٢٠١٠):

هدف المقياس: الهدف من المقياس يهدف المقياس إلي الوقوف علي إدمان الانترنت بأبعاده المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينه الرياض وفق إبعاد فرعيه ثمانية (وهي (البروز- تعديل المزاج- التحمل- الإعراض الانسحابية- الصراع- الانتكاس- الاعتمادية- سوء الاستخدام).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

تم تطبيق المقياس على(٥٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بإدارة بور فؤاد التعليمية بمحافظة بورسعيد وهذه العينة ضمن العينة الاستطلاعية، حيث تم استبعاد نتائج الطلاب الذين لم يستكملوا الإجابة على المقياس أو الذين أظهروا عدم اهتمام وجدية عند التطبيق.

١) صدق المقياس:-

أ-صدق تكوين المفهوم :

تم التحقق من الصدق الكلي عن طريق معاملات الارتباط بين المفردات المكونة للمقياس وأبعاده الفرعية ، وبين درجة البعد والدرجة الكلية لدى عينة التحقق من أدوات البحث (ن=٥٠) وهو ما يعرف بالتجانس أو الاتساق الداخلي.

جدول رقم (٥)

يوضح معاملات ارتباط المفردات بأبعاد إدمان الانترنت

رقم المفردة	البروز	رقم المفردة	تعديل المزاج	رقم المفردة	التحمل	رقم المفردة	الأعراض الانسحابية
١	٠.٧١٦**	٢	٠.٧٤٤**	٣	٠.٧٥٣**	٤	٠.٧١٤**
٩	٠.٧٢٨**	١٠	٠.٦٦٢**	١١	٠.٧٤٩**	١٢	٠.٧٧٢**
١٧	٠.٧٠٢**	١٨	٠.٧٦٨**	١٩	٠.٦١٧**	٢٠	٠.٦١٤**
٢٥	٠.٧٨١**	٢٦	٠.٨٧٨**	٢٧	٠.٨٢٩**	٢٨	٠.٨٦١**
٣٣	٠.٩١٠**	٣٤	٠.٩٠٨**	٣٥	٠.٧٦٤**	٣٦	٠.٨٥٣**
٤١	٠.٨٨٨**	٤٢	٠.٦٧٦**	٤٣	٠.٦٣٦**	٤٤	٠.٧٢١**
٤٩	٠.٧١٦**	٥٠	٠.٨٣٢**	٥١	٠.٤٩٤**	٥٢	٠.٦٧٩**
٥٧	٠.٧٣٥**	٥٨	٠.٧٣٢**	٥٩	٠.٥١١**	٦٠	٠.٨٢٣**
٦٥	٠.٧٧٨**	٦٦	٠.٨٢٢**	٦٧	٠.٨٤٨**	٦٨	٠.٧٢٥**
٧٢	٠.٢٠٠	٧٣	٠.٥٠٦**	٧٤	٠.٣٦٥**	٧٥	٠.٥٣٤**
٥	٠.٧٤٠**	٦	٠.٧٩٣**	١٧	٠.٧٠٥**	٨	٠.٥٦٣**
١٣	٠.٨٠٠**	١٤	٠.٧٩١**	١٥	٠.٦٩٧**	١٦	٠.٣٩٣**
٢١	٠.٦٣٦**	٢٢	٠.٦٦١**	٢٣	٠.٦٣٦**	٢٤	٠.٩٠٤**
٢٩	٠.٦٣٦**	٣٠	٠.٨٦٤**	٣١	٠.٧٠٨**	٣٢	٠.٨٥٠**
٣٧	٠.٦٨٠**	٣٨	٠.٧٣٦**	٣٩	٠.٤٨٥**	٤٠	٠.٨٤٧**
٤٥	٠.٤٩٩**	٤٦	٠.٧٤٨**	٤٧	٠.٨٦٣**	٤٨	٠.٤٥٧**
٥٣	٠.٨٤٤**	٥٤	٠.٨٦٩**	٥٥	٠.٦٨٨**	٥٦	٠.٤٤٠**
٦١	٠.٧٧٤**	٦٢	٠.٦٦١**	٦٣	٠.٨٦٦**	٦٤	٠.٨٧٤**
٦٩	٠.٧٦٧**			٧٠	٠.٧٢٤**	٧١	٠.٠٧٦
٧٦	٠.٣٢٢*			٧٧	٠.٢٣٦	٧٨	٠.٥٤٥**
						٧٩	٠.٤٧٤**

(*) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

وبمقارنة قيم معاملات الارتباط بالقيم الجدولية لمعاملات الارتباط عند درجات حرية تساوي (٥٠) أظهرت النتائج كما هو موضح بالجدول رقم(٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٦٥) و(٠.٩١٠)، وجميعها دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) بينما كانت المفردات ذات الأرقام (٧٦) دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، وباستثناء القيم (٠.٢٣٧ - ٠.٠٧٦) كانت غير دالة إحصائياً وهما يقابلا المفردات رقم(٧٧،٧١)، لذا ينبغي استبعادهما من الصورة النهائية للمقياس.

ويتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد البروز مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ماعدا العبارة رقم ٧٢ غير دالة ، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد تعديل المزاج ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما كانت جميع المفردات التي تنتمي لبعد التحمل مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد الأعراض الانسحابية مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد الصراع مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ، ماعدا العبارة (٧٦) دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠٥)، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد الانتكاس مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١)، كما تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد الأعراض الاعتمادية مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ماعدا العبارة رقم ٧٧ غير دالة، وأيضا تبين أن جميع المفردات التي تنتمي لبعد سوء الاستخدام مرتبطة بهذا البعد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) ماعدا العبارة رقم ٧١ غير دالة.كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الثمانية لإدمان الانترنت وبين الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٦):-

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الثمانية لإدمان الانترنت والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط	الدرجة الكلية
البروز	٩٥٧. **
تعديل المزاج	٩٦٣. **
التحمل	٩٤٤. **
الأعراض الانسحابية	٩٦٥. **
الصراع	٩٥٣. **
الانتكاس	٩٥١. **
الاعتمادية	٩٥٣. **
سوء الاستخدام	٧٦٥. **

(**) دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين بعد البروز والدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت ، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر = ٠.٩٥٧)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد تعديل المزاج والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٦٣)، بالإضافة إلى أنه وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد التحمل والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٤٤)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد الأعراض الانسحابية والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٦٥) ، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد الصراع والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٥٣) ، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين بعد الانتكاس والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٩٥١) ، م كما وجد ارتباط دال إحصائياً عندمستوى (٠.٠١) بين بعد الاعتماديةوالدرجةالكلية للمقياس، حيث بلغ قيمةمعامل الارتباط (ر=٠.٩٥٣)، كماوجد ارتباط دال إحصائيًاعند مستوى (٠.٠١)بين بعد سوء الاستخدام والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (ر=٠.٧٦٥)مايشير إلي اتساق البناء الداخلي،الأمر الذي يؤكد على صدق تكوين المقياس الحالي لقياس إدمان الانترنت.

٢) ثبات المقياس:-

(١)تم حساب ثبات الأبعاد الثمانية ومقياس إدارة إدمان الانترنت ككل بطريقة معامل ألفا كرونباخ لدى العينة الكلية (ن = ٥٠) طالب وطالبة وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول رقم (٧):

جدول (٧)

يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا
البروز	.٨٩٢
تعديل المزاج	.٩١٤
التحمل	.٨٥٨
الأعراض الانسحابية	.٨٩١
الصراع	.٨٦١
الانتكاس	.٨٩٢
الاعتمادية	.٨٥٧
سوء الاستخدام	.٨٤٤
الدرجة الكلية للمقياس	.٩٧٨

ويتضح من الجدول رقم (٧) ثبات المقياس ككل والأبعاد الفرعية الثمانية المتمثلة في: بعد البروز، بعد تعديل المزاج ، بعد التحمل ،بعد الأعراض الانسحابية، بعد الصراع ،بعد الانتكاس ، بعد الاعتمادية ، بعد سوء الاستخدام لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

(٢)كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة، وتتضح نتائج هذا التحليل من الجدول التالي رقم (٨). حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٩٥٥.) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٩٤٠.) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس إدمان الانترنت.

جدول (٨)

يوضح ثبات مقياس إدارة الانفعالات بطريقة التجزئة النصفية

عدد المفردات =٧٩	عدد أفراد العينة =٥٠
معادلة الثبات بطريقة سبيرمان / براون (في حالة تساوي الطول) =٩٥٥.	معامل الارتباط بين الجزأين =٩١٤.
معامل الثبات بطريقة سبيرمان / بروان (في حالة عدم تساوي الطول)=٩٥٥.	معامل ثبات التجزئة النصفية بطريقة جتمان =٩٤٠.
٤٠ مفردة في الجزء الأول	٣٩ مفردة في الجزء الثاني
معامل ألفا في الجزء الأول =٩٦٣.	معامل ألفا في الجزء الثاني = ٩٥٢.

ويتضح من خلال ما سبق الثبات الكلي للمقياس وكذلك الأبعاد الثمانية المكونة لمقياس إدمان الانترنت لدى العينة الاستطلاعية الحالية.

وصف المقياس في صورته النهائية:

- **يتكون المقياس في صورته النهائية والذي طبق على أفراد العينة من ثمانية أبعاد وهي (البروز– تعديل المزاج– التحمل– الأعراض الانسحابية –الصراع – الانتكاس – الاعتمادية – سوء الاستخدام) ويشتمل البعد الأول البروز على (٩مفردات) ، أما البعد الثاني تعديل المزاج(١٠ مفردات) ، و البعد الثالث التحمل (١٠ مفردات) ، والبعد الرابع الأعراض الانسحابية (١٠مفردات) والبعد الخامس الصراع (١٠مفردات) والبعد السادس الانتكاس (٨ مفردات) والبعد السابع الاعتمادية (٩ مفردات) والبعد الثامن (١٠مفردات)ليصبح العدد الإجمالي لمفردات المقياس في صورته النهائية (٧٦ مفردة).**

- **البعد الأول (البروز) ويعني ذلك الذي يحدث عندما يصبح استخدام الانترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمه في حياة الفرد ،ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الانشغال البارز أو الزائد وينتابه الشعور باللهفة للقيام بهذا النشاط.**

ويشتمل هذا البعد على (٩مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١-٩-١٧-٢٥-٣٣-٤١-٤٩-٥٧-٦٥) وجميعها موجبة.

- **البعد الثاني(تعديل المزاج) ويعني الخبرة الذاتية المكتسبة التي يشعر بها كنتيجة لاستخدام الانترنت بشكل متواصل ويمكن إدراكها كإستراتيجية يستخدمها في المواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقاد استخدامه للانترنت.**

ويشتمل هذا البعد على (١٠مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٢-١٠-١٨-٢٦-٣٤-٤٢-٥٠-٥٨-٦٦-٧٣) وجميعها موجبة.

- **البعد الثالث (التحمل) ويعني العملية التي يزداد فيها كمية أو مقدار استخدام الانترنت بحيث يصل إلى المقدار أو الكمية التي يشعر فيها بتحقيق الانتعاش والسعادة والرضا.**

ويشمل هذا البعد (١٠مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٣-١١-١٩-٢٧-٣٥-٤٣-٥١-٥٩-٦٧-٧٤) وجميعها موجبة.

- **البعد الرابع (الأعراض الانسحابية) وتعني مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو يترتب عليها آثار فسيولوجية تحدث عندما ينقطع عن استخدام الانترنت أو تقل فترة استخدامه له مما يترتب علبه مشاعر بالكآبة وحدة الطبع وسرعه الهياج.**

ويشتمل هذا البعد (١٠مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٤-١٢-٢٠-٢٨-٣٦-٤٤-٥٢-٦٠-٦٨-٧٥) وجميعها موجبة.

- **البعد الخامس (الصراع) ويعني الصراعات التي تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البين شخصي ، والصراعات والتضارب بين إصراره على استخدام الانترنت وبين غيره من الأنشطة الأخرى (كالعمل ،والحياة الاجتماعية والأمنيات،والاهتمامات، والدراسة)،أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البين نفسي المتعلق باستخدام الانترنت (والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام الانترنت).**

ويشمل هذا البعد (١٠مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٥-١٣-٢١-٢٩-٣٧-٤٥-٥٣-٦١-٦٩-٧٦) وجميعها موجبة

- **البعد السادس(الانتكاس) ويعني الميل إلى العودة مرة أخرى والاندفاع بشكل مفرط لاستخدام الانترنت.**

ويشمل هذا البعد (٨مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٦-١٤-٢٢-٣٠-٣٨-٤٦-٥٤-٦٢)وجميعها موجبة

- البعد السابع (الاعتمادية) ويعني الحاجة الملحة لاستخدام الانترنت للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدام الانترنت والتي يترتب على عدم استخدامها إحساسه بمشاعر مزعجه وكآبه وتسبب له حالة من التوتر والانزعاج.

ويشمل هذا البعد (٩مفردات)ويتضمن هذا البعد رقم (٧-١٥-٢٣-٣١-٣٩-٤٧-٥٥-٦٣-٧٠)وجميعها موجبة

- البعد الثامن (سوء الاستخدام) ويعني أن المدمن يفقد الإحساس بالجوانب الأخلاقية والدينية عند استخدام الانترنت ؛ حيث يرتبط إدمانه لهذا الاستخدام فقط بما يحققه من إشباع لغرائزه دون إدراك لما يسببه هذا الإدمان من ممارسات شاذة أو غير أخلاقية أو توقعه تحت طائلة القانون.

ويشمل هذا البعد (١٠مفردات) ويتضمن هذا البعد رقم (٨-١٦-٢٤-٣٢-٤٠-٤٨-٥٦-٦٤-٧٨-٧٩) وجميعها موجبة

طريقة التطبيق وتقدير الدرجات :

يتم تطبيق المقياس بشكل جماعي حيث يقوم الباحث بتوزيع المقاييس على الطلاب ويقوم بتوضيح تعليمات المقياس لهم ويترك لهم حرية الإجابة وليس للمقياس زمن محدد للإجابة إلا أنه يستغرق في المتوسط (١٠- ١٥دقيقة)أما بالنسبة لطريقة تقدير الدرجات فتتم الإجابة عبر مقياس خماسي متدرج (يحدث بدرجة كبيرة جدا-يحدث بدرجة كبيرة- يحدث بدرجة متوسطة- يحدث بدرجة قليلة- يحدث بدرجة قليلة جدا)بحيث تكون (٥-٤-٣-٢-١) في حالة العبارات السلبية أما في حالة العبارات الموجبة فيكون التقدير عكسياً (١-٢-٣-٤-٥) وتكون الدرجة العظمى (٣٨٠درجة) والصغرى (٧٦درجة)حيث أن عدد المفردات الموجبة (٧٦) مفردة.

خطوات واجراءات الدراسة:-

١. إعداد الاطار النظري من خلال الاطلاع على التراث النفسي والمراجع والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
٢. إعداد أدوات الدراسة :
   - مقياس إدارة الانفعالات (سارة ثامر،عبدالعزيز حيدر٢٠١٣) .
   - مقياس إدمان الانترنت (سلطان عائض ٢٠١٠) .
٣. ضبط أدوات الدراسة من خلال:
   - عرض الأدوات على السادة المحكمين لإبداء الرأي بها.
   - تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية بهدف ضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
٤. اختيار العينة الفعلية من مجتمع الدراسة الممثل في طلاب المرحلة الثانوية مع استبعاد الأفراد ذوي الاعاقات الحسية و الحركية و الاضطرابات الانفعالية .

٥. تطبيق أدوات الدراسة .

٦. إجراء التحليلات الاحصائية اللازمة واستخلاص النتائج ومن ثم تفسيرها وتحليلها .

٧. تفسير النتائج في ضوء الأطار النظري والدراسات السابقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :-

لضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدرلسة استخدمت الباحثة الأساليب التالية:_

- لتقنين المقياس : استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية : أسلوب ألفا كرونباخ ،أسلوب التجزئة النصفية ، معاملات الارتباط .
- t-test لحساب صدق المقارنة الطرفية.

و للتحقق من صحة الفروض :اختبار مان وينتي – اختبار ويلكو كسون – الانحدار الخطى المتعدد.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

ينص الفرض على أنه "يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات الأفراد على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب الثانوي

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط Correlation Cofficient التتابعي لبيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة النهائية البالغ(ن=١٠٠) في مقياس إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية ودرجاتهم في مقياس إدمان الانترنت وأبعاده الفرعية. ويوضح الجدول التالي رقم (٩) نتائج هذا التحليل.

جدول (٩) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس إدارة الانفعالات بأبعاده الفرعية ودرجات مقياس إدمان الانترنت بأبعاده الفرعية

أبعاد إدارة الانفعالات / أبعادإدمان الانترنت	الانفتاح على مشاعر الآخرين	المشاركة في الانفعالات	فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	الدرجة الكلية لإدارة الانفعالات
البروز	-٠.٦٤٢**	-٠.٦٢٣**	-٠.٦١٧**	-٠.٦٣٥**
تعديل المزاج	-٠.٥٩١**	-٠.٦٠٤**	-٠.٦١٥**	-٠.٦١٧**
التحمل	-٠.٦١٨**	-٠.٦٣٤**	-٠.٦٢٠**	-٠.٦٣٣**
الأعراض الانسحابية	-٠.٦٣٧**	-٠.٦٤٥**	-٠.٦٤٠**	-٠.٦٥٣**
الصراع	-٠.٦٣٧**	-٠.٦٦٠**	-٠.٦٥٩**	-٠.٦٦٧**
الانتكاس	-٠.٦٢٤**	-٠.٦٥٦**	-٠.٦٦٢**	-٠.٦٦٦**
الاعتمادية	-٠.٦٨٣**	-٠.٧٠٠**	-٠.٦٨٨**	-٠.٧٠٦**
سوء الاستخدام	-٠.٣٤٢**	-٠.٤٤٠**	-٠.٣٩٩**	-٠.٤٠٦**
الدرجة الكلية لإدمان الانترنت	-٠.٦٤٩**	-٠.٦٨٤**	-٠.٦٧١**	-٠.٦٨٤**

(*) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٩) ما يلي من نتائج:-

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدارة الانفعالات والدرجة الكلية على مقياس إدمان الانترنت لدي عينة من طلاب الثانوية حيث تراوحت قيم معامل الارتباط (-٠.٦٨٤**)
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدارة الانفعالات و وأبعاد إدمان الانترنت المتمثلة في البروز وتعديل المزاج و التحمل والأعراض الانسحابية و الصراع والانتكاس و الاعتمادية و سوء الاستخدام لدي عينة من طلاب الثانوية حيث تراوحت قيم معامل الارتباط مابين (-٠.٤٠٦**) إلى (-٠.٧٠٦**)
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدمان الانترنت وأبعاد إدارة الانفعالات المتمثلة في الانفتاح على مشاعر الآخرين والمشاركة في الانفعالات وفهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها لدي عينة من طلاب الثانوية حيث تراوحت قيم معامل الارتباط مابين (-٠.٦٤٩**) إلى (-٠.٦٨٤**)
- لذا ومن خلال استخدام معامل الارتباط Correlation Cofficient التتابعي لبيرسون للتأكد من صحة الفرض الثاني ، جاءت النتائج الإحصائية مؤكدة على صحة الفرض فبعد مراجعة نتائج الفرض الثاني وجدت علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدارة الانفعالات والدرجة الكلية على مقياس إدمان الانترنت لدي عينة من طلاب الثانوية ، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدارة الانفعالات وأبعاد إدمان الانترنت المتمثلة في البروز وتعديل المزاج و التحمل والأعراض الانسحابية و الصراع والانتكاس و الاعتمادية و سوء الاستخدام لدي عينة من طلاب الثانوية ، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين الدرجة الكلية على مقياس إدمان الانترنت وأبعاد إدارة الانفعالات المتمثلة في الانفتاح على مشاعر الآخرين والمشاركة في الانفعالات وفهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها لدي عينة من طلاب الثانوية .

حيث توصلت نتائج الفرض وجود علاقة سلبية بين الإدمان للانترنت وإدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، و هو ما أكدت دراسة (Edward,2014) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوقت الذي يقضيه طلاب المرحلة الثانوية على الفيسبوك وقدرتهم على إدارة الانفعالات كما تري الباحثة أن العلاقة هنا توضح أن هناك علاقة ارتباطيه بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات والدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت وهي علاقة سلبية حيث أنها تعني قد يكون هناك زيادة في أحد المتغيرات يتبعه نقص في المتغير الآخر والعكس ، فزيادة إدمان الانترنت يعقبه نقص في القدرة على إدارة الانفعالات ، فادمان الطلاب للانترنت أدى إلى وجود قلق و توتر وجعلهم في حالة من عدم الثبات الانفعالي بجانب عدم قدرتهم على إدارة انفعالاتهم والسيطرة عليها.

المراجع

إبراهيم وجيه محمود(١٩٨١).المراهقة وخصائصها ومشكلاتها . القاهرة : دار المعارف.

أحمد بن عبد العزيز المبارك (٢٠٠٣).أثر التدريس باستخدام الفصول الافتراضية عبر الشبكة العالمية الإنترنت على تحصيل طلاب كلية التربية في تقنيات التعليم والاتصال بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير. كلية التربية جامعة الملك سعود.

إيمان ترسن البخاري(٢٠٠٨). أهمية استخدام مواقع تعليم اللغة الانجليزية على شبكة الانترنت في تحسين مهارتي الاستماع والتحدث من وجهة نظر معلمات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى – السعودية.

حامد عبد السلام زهران(١٩٩٥). علم النفس النمو، ط ٥، عالم الكتب للنشر.

حمدي عبد الحارس البخشوني وسيد سلامة إبراهيم(١٩٩٨). الخدمة الاجتماعية التربوية . مصر :المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.

دانييل جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. (ترجمة ليلى الجبالي). الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب.

صفاء الأعسر و علاء الكفافي(٢٠٠٠).الذكاء الانفعالي .القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

رامي محمود اليوسف (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١،٣٢٨.

رُولا الحمصي (٢٠١٢). إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة.http://www.shatharat.net/vb/showthread.php?t=8460

سعد بن حامد (٢٠٠٩).الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينه من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير.كلية التربية جامعة أم القرى مكة المكرمة.

سارة ثامر كاظم و عبد العزيز حيدر(٢٠١٤).إدارة الانفعالات لدى طلاب الجامعة.المجلات الأكاديمية العلمية العراقية ،١٣، ٢٦٠.

سلطان عائض مفرح(٢٠١٠).إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير.كلية الدراسات العليا.جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

فهد الطيار(٢٠١٤) شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلبة الجامعة (تويرت نموذجا) المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، ٣١ (٦١) ١٩٣ – ٢٢٦ .

محمد إبراهيم سعفان (٢٠١١).التعلم الاجتماعي الوجداني : الطريق لتحقيق جودة الحياة. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد عبد المطلب جاد (٢٠٠٦).بعض الأساليب المعرفية لدى مدمني الانترنت دراسة تفاعلية على عينة من طلاب كلية التربية النوعية، مجلة التربية المعاصرة ،٥،٧٣-٨.

مقدم خديجة (٢٠١٢).مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين دراسة بمركزي إعادة التربية بنين وبنات بوهران . رسالة دكتوراة ، جامعة السانيا وهران .

Acar, A. (2008). Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of Face book. Journal of Website Promotion, 3(1/2),pp. 62–83. Doi: 10.1080/15533-610802052654.

Edward, Ch.(2014).A multiple regression and concurrent validity analysis of high school seniors, social competence, ability to manage emotion ,and their time spent on face book, Ph.D., college of Education, Liberty University,pp.10.

Engelberg, E.&Sjöberg, L(2004). Internet use, social skills, and adjustment. Cyberpsychol Behav.7(1),pp.7-41.

Mayer, J.D.,& Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence Educational implication. USA.New York. pp3-34.

Oktan,V.(2011). The predictive relationship between emotion management skilland Internet addiction. An international journal,39(10),pp.14.