



## معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 09/07/2023

تاريخ القبول: 20/12/2023

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية"

إدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية

على عينة من المراهقين المتدربين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)

***The relationship between emotional regulation strategies "reappraisal, positive focus, catastrophizing" and adolescents addiction to social media sites (A field study on a sample of second-year high school students in Skikda state)***

هدى بربوش<sup>1</sup>، بدر الدين شكاي<sup>2</sup><sup>1</sup> مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 (الجزائر)،

houda.berbouche@univ-constantine2.dz

<sup>2</sup> جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 (الجزائر)، -badreddine.chekkai@univ-

constantine2.dz

**الملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية) والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتدربين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مرتفع، وجاء مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي متوسط، كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين إستراتيجية إعادة التقييم والتركيز الإيجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية)، الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، المراهقين.

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to explore the relationship between emotional regulation strategies and addiction to social media use among second-year high school students in Skikda province. The study results show that the addiction to social media is extremely high, with moderate emotional regulation strategies noted. Moreover, the sample study participants revealed a weak negative correlation between re-evaluation and positive focus strategies with addiction to social media use, and a weak positive relationship between the catastrophic strategy and addiction to social media use in an educational setting.

**Keywords:** emotional regulation strategies (reappraisal, positive focus, catastrophizing), addiction to social media sites, adolescents.

## 1. مقدمة:

عرف العالم ثورة تكنولوجية وتقنية هائلة، وهذا بعد دخول الثورة الصناعية في النصف الثاني من القرن العشرين، فدخلت الانترنت في مختلف مجالات الحياة حتى صار لا يمكن الاستغناء عنها، وهذا بفضل الخصائص التي تتمتع بها إذ تعد وسيلة للترفيه والتسلية، وتبادل المعارف والمعلومات، كما تعد أهم وسيلة للتواصل بين الأشخاص تخطت كل الحواجز الجغرافية، فحسب تقرير موقع Datareportabl (2022) بلغ عدد مستخدمي الانترنت (4,95) مليار نسمة عبر العالم أي ما يمثل (62,5%) وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي من أهم المواقع التي ساهمت في تطور الإعلام الاجتماعي، ونشير إلى مختلف الشبكات التي تمكن مستخدميها من التفاعل مع الآخرين لفظيا وبصريا، ووفقا لمركز بيو للأبحاث Pew Research Center (2015) فإن المراهقين هم أكثر فئة نشطة على هذه المواقع بنسبة (92%)، وقد حدد كل من Lenhart, Smith, Anderson, Perrin Duggan (2015) أن الفئة العمرية بين (13 و17) سنة هم أكثر من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي وبشكل مكثف، أما الذين تتراوح أعمارهم بين (13 و14) سنة يستعملون الهواتف الذكية بنسبة (68%) (Keles, McCrae, & Grealish, 2020)، وينشئ المراهقون هويات افتراضية تعزز عندهم الشعور بالتححر وتوفر لهم إمكانية الترفيه والتعبير عن أفكارهم، إلا أن هناك أدلة علمية تشير إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية، فقد أشار Cheung, Thadani Lee, إلى أن مستخدمي الفيسبوك المدمنين لديهم مشاكل في العمل وفي الأداء الأكاديمي وفي العلاقات الاجتماعية، كما أقر كل من Pantic Dam, janovic, Stodt, Wegmann, Andreassen, Billieux, واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، (Ba'nya, et al., 2017)، كما تناولت دراسة (ŞAHIN, 2017) فحص العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى طالب جامعة Evran Ahi في الصين، أقيمت الدراسة على عينة تكونت من 612 مفردة من الذكور والإناث طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة Scale Diener وقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحث، وأشارت النتائج بأنه كلما ارتفعت درجة إدمان المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي انخفض لديهم مستوى الشعور بالرضا عن الحياة، لكن هناك من الدراسات من اهتمت بالبحث في الآثار الإيجابية لاستعمال الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، واعتبرت أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون بيئة جيدة للذين يعانون من اضطرابات نفسية ومشاكل علائقية فقد يمكنهم من الانخراط في العلاقات الاجتماعية ويسمح لهم بالتعبير عن مشاكلهم وما يؤرقهم كما يمكن الذين يعانون من مشاكل كالإكتئاب والحجل والوحدة النفسية والقلق الاجتماعي وغيرها من التواصل الآمن وغير المباشر وجها لوجه مع الآخرين فيعطيهم الثقة بالنفس ويمكنهم من التعبير عن أنفسهم بكل أريحية، وقد حاولت دراسة Conrad, Verhof, & Greene, (2014) معرفة تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الإحساس بالسعادة والرضا، وأقيمت الدراسة على عينة تكونت من 240 طالب جامعة (northeastern)

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

بأمريكا، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي لإدمان التطبيقات الاجتماعية من حيث تعزيز الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لمستخدميها.

وقد ذهبت بعض الدراسات الغربية إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين تنظيم الانفعال والإدمان السلوكي على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة بعدما أكدت الدراسات أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ترتبط بالصحة العقلية والنفسية للأفراد، فدراسة (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) أقرت بوجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقلق والاكتئاب واضطرابات الأكل، والإدمان على المواد، وفي ذات السياق أوضحت دراسة (Jakubczyk, Trucco, Kopera, Kopera, & Wojnar, 2018) أن الأشخاص المدمنون على الكحول يعانون من ضعف في تنظيم انفعالاتهم، فخلل التنظيم الانفعالي يؤدي إلى سوء التوافق مع الآخرين، ما يخلف لهم اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق، ما يدفعهم إلى محاولة التخفيف من معاناتهم باللجوء إلى سلوكيات مضطربة وغير سوية كالإدمان على الكحول والمخدرات (الطيار، 2021)، هذا ما دفع بعض الباحثين إلى التركيز على دراسة العلاقة بين تنظيم الانفعالات والإدمان غير المادي أو السلوكي على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، هذه الأخيرة التي اعتبرتها دراسة (Blumberg, Rice, & Dickmeis, 2016) مكانا لتنظيم الانفعالات بين المراهقين، حيث تعمل على تنظيم مزاجهم وتعزيز المشاعر الإيجابية وتخفيف الحالة المزاجية السلبية، كما تقوي لديهم الإحساس بالانتماء إلى الجماعة من خلال التعبير عن مشاعرهم بمشاركة مع الآخرين عبر هذه المواقع، لكن في مقابل ذلك أثبتت بعض الدراسات أن الاستخدام المفرط للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من قبل المراهقين الذين يعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم قد يؤدي بهم إلى الإدمان السلوكي عليها، فقد أكدت دراسة (Hormes, Kearns, & Timko, 2014)، أن الاستخدام الإشكالي والمضطرب للشبكات الاجتماعية عبر الانترنت يظهر نتيجة ضعف في مهارات التنظيم الانفعالي.

ونظرا لأهمية متغير استراتيجيات التنظيم الانفعالي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أردنا دراستهما في البيئة الجزائرية باختيار ثلاث استراتيجيات وهي إستراتيجية إعادة التقييم والتركيز الإيجابي والكارثية، لأجل معرفة طبيعة العلاقة بينها وبين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين، فحسب اطلاعنا على التراث النظري خاصة السيكولوجي لم نجد أي دراسة عربية هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات عند فئة المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي، وعليه ومن خلال كل ما تم ذكره في الطرح المفاهيمي لمتغيرات الدراسة يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى انتشار الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة؟
- ما مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة؟

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية التركيز الإيجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة؟

## 2. فرضيات الدراسة:

- مستوى انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة متوسط.
- مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية التركيز الإيجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة.

## 3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى انتشار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.
- التعرف على مستوى بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتمثلة في إعادة التقييم والتركيز الإيجابي والكارثية لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.
- الكشف عن العلاقة بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.
- الكشف عن العلاقة بين إستراتيجية التركيز الإيجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

- الكشف عن العلاقة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.

#### 4. أهمية الدراسة:

#### 1.4 الأهمية النظرية:

- حداثة الموضوع من حيث عملية الربط بين متغيري الدراسة.
- أهمية دراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي عند المراهقين، لأنها أولى العمليات العقلية والنفسية التي يتم بموجبها رصد وتقييم ردود الأفعال بالنسبة لهم، كما تعد من المواضيع الحديثة التي تناولها علم النفس في المجال الانفعالي.
- أهمية دراسة مستوى انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية نتيجة الانتشار الواسع لها والتي أثرت عليهم من الناحية النفسية والجسدية والأكاديمية...
- عينة الدراسة التي تمثلت في أهم فئة يجب دراستها نتيجة التغيرات التي تحصل لها بفعل النمو النفسي والانفعالي والعقلي.

#### 2.4 الأهمية التطبيقية:

- توضيح أهمية الانفعالات للمراهقين والأولياء والمربين والتي لها دورا في العمليات العقلية كالذاكرة والإدراك والانتباه حيث يتم من خلالها القيام بردة الفعل الحركية بعد جملة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث بعد عملية تقييم الموقف.
- توعية المراهقين بضرورة تنظيم انفعالهم والتقليل من الاستثارة السلبية لأجل التمكن من الحفاظ على صحتهم النفسية والعقلية وتفاعلاته الاجتماعية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة بالنسبة للعاملين في المجال النفسي والاجتماعي لأجل إعداد طرق مناسبة تساعد المراهقين في التحكم في انفعالهم وتنظيمها قبل القيام بردود أفعال سلبية.

#### 5. ضبط مفاهيم الدراسة:

#### 1.5 استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional Regulation strategies :

يعرفها كارنيفيسكي وكراجي وسبينهوفين ( Garnefski, Spinhoven & kraarij 2001 ) بأنها طرق إدارة الانفعالات من خلال مجموعة من العمليات المعرفية الواعية أو غير الواعية اتجاه الأحداث مثل إلقاء اللوم على النفس وعلى الآخرين والمواجهة والاجترار (مُجد الجابر مرتضي صغير، 2021).

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

**وعرفها كروس 2015 Gross** : بأنها سلوكيات وأفكار محددة تستخدم لتغيير إما موقف مزعج أو كيفية شعور المرء حيال ذلك الموقف (بوبكر و اجراد، 2022).

**تعريفها إجرائيا** هي الأساليب التي يستخدمها المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة والمدمنين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تنظيم انفعالهم أثناء تعرضهم لموقف غير سار، والمتمثلة في: **إعادة التقييم Reappraisal** وهي عبارة عن خلق تفسيرات إيجابية عن الموقف الضاغط لخفض التوتر، ويرى كروس 1998 أن إستراتيجية إعادة التقييم تنتج استجابات جسدية وانفعالية إيجابية.

**التركيز الإيجابي positive focus** : وتدل على تركيز التفكير على الخبرات الإيجابية عوض التفكير حول الأحداث الضاغطة الحالية (سلوم، 2014).

**الكارثية catastrophizing**: وهي الأفكار التي تركز على فضاة الخبرات السابقة وتحويل الأحداث التي تعرض لها ومدى خطورتها، لدرجة لوم الآخرين وتحميلهم مسؤولية تعرضه لأحداث غير سارة (مُجد الجابر مرتضي صغير، 2021).

وتقاس هذه الاستراتيجيات إجرائيا باستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

## 2.5. المراهقون Adolescents:

**تعريفهم منظمة الصحة العالمية:** بأنهم أفراد في الفئة العمرية المنحصرة بين (10 و 19 سنة) وقد اقترح بعض الباحثين أن الحد الأقصى لهذه الفترة يمكن أن يصل إلى سن (25)، ويرجع هذا الاختلاف في تحديد الحد الأقصى لفترة المراهقة إلى عدة أسباب (Le, 2021).

**تعريفه إجرائيا:** بأنهم تلاميذ يدرسون بالسنة الثانية ثانوي للموسم الدراسي (2022-2023) تنحصر أعمارهم بين (16 و 19) سنة ويستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي.

## 3.5. مواقع التواصل الاجتماعي Social Media :

**تعريفها كاثرينا لوك 2011 Katharina Luek**: هو مصطلح لجميع الوسائط التي يستعملها مستخدمو الانترنت بغرض التواصل حيث يكون التفاعل سمة مهمة فيها يمكنه من تبادل المعلومات مع بعضهم البعض عن طريق إرسال نصوص أو صور أو مقاطع فيديو، حيث تعمل هذه المواقع على إزالة الحواجز الجغرافية بين المستخدمين وإبقائهم في حالة نشاط (Lueke, 2011).

**تعريفها إجرائيا:** هي وسائل للتواصل تعتمد على شبكة الانترنت يستخدمها المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي، حيث يتبادلون من خلالها الرسائل والأفكار والمعلومات.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

#### 4.5. الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي Addiction To Using Social Media

تعرفه أندرسون (2012) Andreassen : بأنها استعمال مرضي وغير توافقي للمواقع بشكل يؤدي إلى مشاكل أكاديمية، وشخصية واجتماعية، وتشبه أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول (هادي ظافر و خلود، 2021).

تعرفه إجرائيا: هو الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة ما يعادل الثلاث ساعات فأكثر يوميا ولمدة سنة فما فوق، ما خلق لهم تبعية واعتيادية لدرجة الشعور بعدم الرضى والقلق والتوتر عند التخلي أو التخلي عن استعمالها، ويمكن قياسه إجرائيا عن طريق مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي أعده Cengiz Şahin (2018).

#### 6. إجراءات الدراسة المنهجية:

##### 1.6 منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي وهذا قصد دراسة الارتباط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فيعرف العساف المنهج الوصفي الارتباطي قائلا بأنه: "ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة" (العساف، 1995، صفحة 261).

##### 2.6 عينة الدراسة:

عينة الدراسة الاستطلاعية: تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وشملت (30) تلميذا وتلميذة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي ويدرسون بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة لأجل التأكد من الكفاءة السيكمومترية للمقياسين، ولتحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه الدراسة.

عينة الدراسة الأساسية: تم الاعتماد على أسلوب المعاينة القصدية والذي يكون فيه الباحث حرا في اختياره للعينة حسب طبيعة بحثه بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة (در، 2017) وبلغت العينة (102) تلميذ وتلميذة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي ويدرسون بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة.

##### 3.6 خصائص عينة الدراسة:

تم توصيف العينة حسب بعض البيانات الشخصية كما هي موضحة في الجدول أدناه.

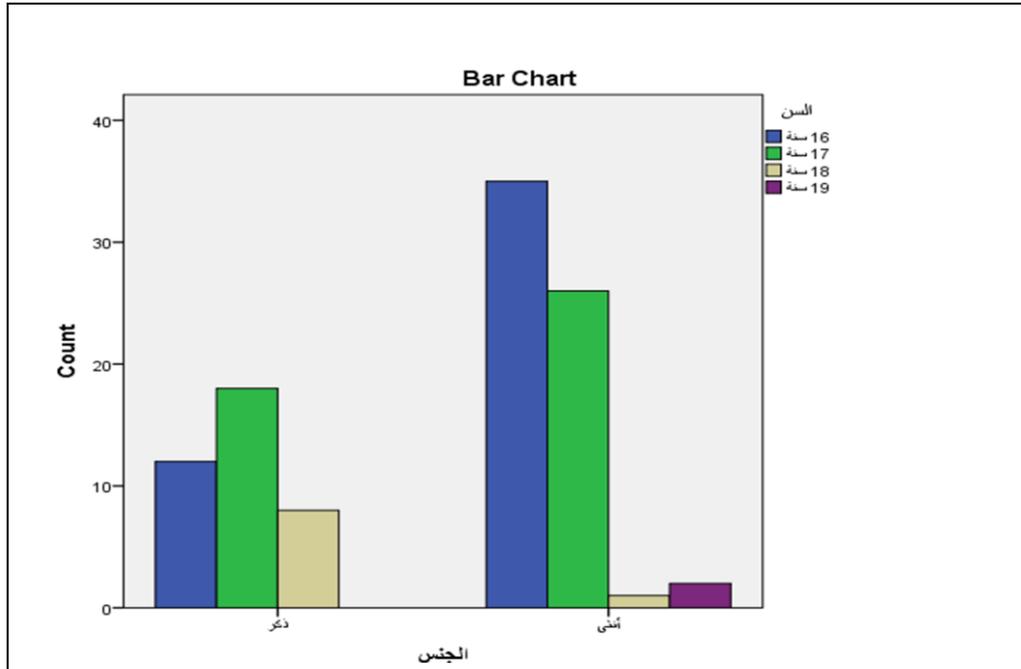
علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

الجدول رقم (01) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس والسنة

متغير السن					متغير الجنس
الجموع	سنة 19	سنة 18	سنة 17	سنة 16	
38	00	08	18	12	ذكر
64	02	01	26	35	أنثى
102	02	09	44	47	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

الشكل رقم (01) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس والسنة



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

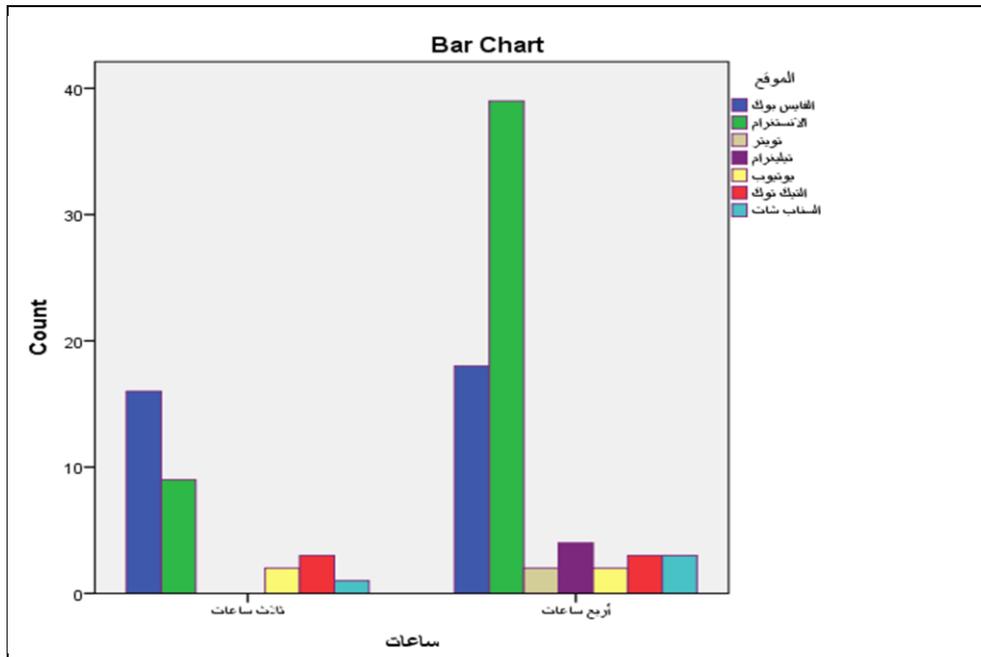
يشير كل من الجدول رقم (01) والشكل (01) إلى توصيف عينة الدراسة المتمثلة في (102) تلميذ وتلميذة حسب متغيري الجنس والسن حيث كان عدد الإناث أكبر من الذكور بـ (64) تلميذة مقابل (38) تلميذ في العدد الإجمالي بينما مثل التلاميذ الذين هم في سن 16 أكبر نسبة بـ (47) تلميذ، ويليه من هم في سنة 17 بـ (44) تلميذ وتلميذة بينما انحصر سن 18 في تلميذتين فقط.

جدول (02) توصيف عينة الدراسة حسب ساعات الاستخدام وموقع الاتصال

مواقع الاتصال								ساعات الاستخدام
القيس بوك	الانستغرام	تويتر	تيلغرام	يوتيوب	التيك توك	شات	السناب	
16	09	00	00	02	03	01	31	ثلاث ساعات
18	39	02	04	02	03	03	71	أربع ساعات فأكثر
34	48	02	04	04	06	04	102	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

الشكل رقم (02) يوصف عينة الدراسة حسب ساعات الاستخدام وموقع التواصل الاجتماعي المستخدم



علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتدربين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

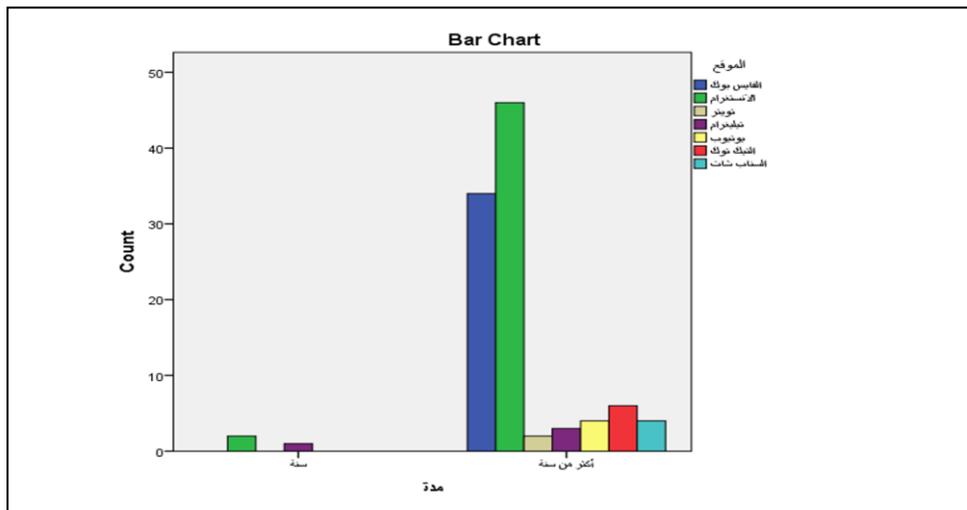
يمثل الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) تكرارات ساعات الاستخدام و موقع التواصل الاجتماعي الذي تستخدمه كل مفردة من العينة، فكانت النسبة الكبيرة للتلاميذ الذين يستخدمون موقع الأنستغرام فـ (39) منهم من يستخدمون هذا الموقع لأكثر من أربع ساعات يوميا ثم يليه الفيسبوك بـ (34) فرد من العدد الإجمالي للعينة، مروراً إلى موقع التيك توك الذي احتل المرتبة الثالثة من حيث ساعات الاستخدام، وعند النظر للعينة ككل نجد أن معظم التلاميذ يستخدمون هذه المواقع لأكثر من (04) ساعات بـ (71) تلميذ وتلميذة من أصل (102) بينما أقلهم استخداما كان في حدود الثلاث ساعات بـ (31) تلميذ وتلميذة.

جدول(03) توصيف عينة الدراسة حسب مدة الاستخدام وموقع الاتصال

مواقع التواصل الاجتماعي								مدة الاستخدام
المجموع	النسب	التيك توك	تويت	تيليجرام	فيسبوك	الانستغرام	القيس بوك	
03	00	00	00	01	00	02	00	سنة
99	04	06	04	03	02	46	34	أكثر من سنة
102	04	06	04	04	02	48	34	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

الشكل رقم(03) يوصف عينة الدراسة حسب مدة الاستخدام وموقع الاتصال



علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

يمثل الجدول رقم (03) والشكل رقم (03) تكرارات مدة الاستخدام و موقع الاتصال التي يمتلكها أفراد العينة فكانت النسبة الكبيرة للتلاميذ الذين يستخدمون موقع الانستغرام ف (48) منهم يستخدمون هذا الموقع لأكثر من سنة ويأتي بعدهم مستخدمو الفيسبوك بـ (34) فرد من العدد الإجمالي للعينة ولأكثر من سنة، ثم موقع التيك توك الذي احتل المرتبة الثالثة من حيث مدة الاستخدام بـ (06) أفراد، وعند النظر للعينة ككل نجد أن معظم التلاميذ يستخدمون هذه المواقع لأكثر من سنة بـ (99) تلميذ وتلميذة من أصل (102) بينما (03) أفراد فقط من العينة قد بدأوا باستخدام هذه المواقع منذ سنة .

الجدول رقم (04) يبين التقدير الكمي للعينة

المتغيرات	التقدير الكمي	دلالة التقدير
الجنس	1	ذكر
	2	أنثى
السن	1	16 سنة
	2	17 سنة
	3	18 سنة
	4	19 سنة
الموقع	1	الفيس بوك
	2	الانستغرام
	3	واتساب
	4	تويتر
	5	تيليجرام
	6	فاير
	7	يوتيوب
	8	التيك توك
	9	السناب شات
ساعات الاستخدام	1	أقل من ساعة
	2	أكثر من ساعة
	3	ثلاث ساعات
مدة الاستخدام	4	أربع ساعات
	1	أقل من 06 أشهر

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

مدة سنة	2	
أكثر من سنة	3	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

يشير لنا الجدول رقم (04) للتقديرات الكمية التي وضعناها أثناء الترميز على برنامج spss حيث أعطينا لكل متغير تقدير كمي كما هو موضح في الجدول.

**أدوات الدراسة:** بعد اطلاعنا على عدة دراسات لها علاقة بموضوع البحث قمنا بتبني مقياسين هما:  
مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: الذي أعده Cengiz Şahin (2018)، بهدف تطوير أداة لقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لتلاميذ المدارس الثانوية وطلاب الجامعة في تركيا، وقد تأكد الباحث من كفاءته السكومترية حيث طبقه على (998) فردا، وتكون المقياس في صورته النهائية من (29) بندا موزعة على أربعة أبعاد وهي:

1. بعد الإقبال الافتراضي.
2. بعد الاتصال الافتراضي.
3. بعد المشكلة الافتراضية.
4. بعد المعلومات الافتراضية.

طريقة تصحيح المقياس:

يجيب أفراد العينة على العبارات في الاستبيان بوضع إشارة (x) على إحدى الإجابات الموجودة أمام كل عبارة.

جدول رقم (05) يمثل درجات عبارات مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل

أرفض بشدة	أرفض	محايد	موافق	موافق بشدة	فقرات مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
5	4	3	2	1	الدرجات

المصدر: من إعداد Cengiz Şahin

الجدول رقم (05) يمثل درجات عبارات مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث تنقط العبارات بالاعتماد على سلم فئة خمس نقاط من (1 إلى 5) وهذا حسب سلم ليكرت. وقد قمنا بالتأكد من صدق وثبات المقياس من خلال:

- صدق الاتساق الداخلي: ولمعرفة هذا النوع من الصدق تم تطبيق الاستبيان على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات أفراد العينة تم حساب معامل ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

وفيما يلي تفصيل لمعاملات الارتباط بمعادلة بيرسون، وهي كما يلي:

الجدول رقم (06) معامل ارتباط أبعاد مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية

الأبعاد المعاملات	بعد الإقبال الافتراضي	بعد الاتصال الافتراضي	بعد المشكلة الافتراضية	بعد المعلومات الافتراضية
معامل الارتباط	0.85	0.87	0.87	0.41
قيمة المعنوية	**0.00	**0.00	**0.00	*0.02
العينة	30	30	30	30

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات SPSS

\*\* مستوى الدلالة 0,01

يشير الجدول رقم (06) إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاو استبيان الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، هذا النوع من الصدق يهتم بتحليل الداخلي للاختبار نفسه فيجمع معلومات عن محتوى الاختبار والعمليات المستخدمة في الاستجابة لمفرداته والارتباطات بين مفردات الاختبار (أبو علام، 2006، صفحة 459)، حيث قمنا بحساب معاملات الارتباط بيرسون لكل محور، وقد قدم لنا التحليل معاملات ارتباط قوية وجيدة فتراوحت ما بين (0.41) إلى (0.87) وكلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ماعدا بعد المعلومات الافتراضية الذي كان دال عند مستوى الدلالة (0.05).

– الترجمة والتحقق من صدق الأداة: قمنا بتقديم المقياس في صورته الأصلية التي كانت بالإنجليزية لأساتذة مختصين في اللغة الإنجليزية لأجل ترجمته الى اللغة العربية، وإعادة الترجمة (ترجمة عكسية) إلى اللغة الإنجليزية للتأكد من صدق وتطابق النسختين الأصلية والمترجمة، ولمعرفة مدى ملاءمة للبيئة الجزائرية، وخلصت الترجمة إلى سلامة العبارات وملاءمتها للبيئة الجزائرية.

– ثبات مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: ثبات الأداة هو أن تكون النتائج المتحصل عليها ثابتة، فعند إعادة التطبيق على نفس العينة وفي نفس الظروف وفي مدة زمنية ملائمة نتحصل على نفس النتائج، ويعني ذلك ثبات الأداة (بشنة و بوعموشة، 2020).

وقمنا بحساب ثبات الاستبيان في هذه الدراسة بطريقة استخراج معامل ألفا كرونباخ مع حذف العبارات الغير

ثابتة.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

الجدول رقم (07) يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الدرجة الكلية للمقياس	بعد المعلومات الافتراضية	بعد المشكلة الافتراضية	بعد الاتصال الافتراضي	بعد الإقبال الافتراضي	الأبعاد المعاملات
0.89	0.61	0.89	0.83	0.74	معامل $\alpha$ (الفا كرونباخ)
29	06	09	09	05	عدد العبارات

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات SPSS

الجدول رقم (07) يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث قمنا بتطبيق المقياس على عينة تجريبية مكونة من 30 فرد ثم حساب معامل ألفا كرونباخ ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لقياس الثبات، فبلغ ثبات بعد المشكلة الافتراضية (0.89) وبعد الاتصال الافتراضي (0.83) وبعد الإقبال الافتراضي (0.74) كما بلغ معامل بعد المعلومات الافتراضية (0.61) وهي قيمة أقل لكن عند النظر للثبات الكلي للمقياس نجده (0.89). وهو معامل جيد ومنه نقول أن الاستبيان ثابت وصالح للتطبيق على العينة حيث يتفق أغلب الباحثين على أن قيمة ألفا (0.70) فأكثر تعد مؤشر على ثبات درجات المقياس (السيد نُجْد، 2020).

– استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي: اعتمدنا في الدراسة على استبانة هناء عباس سلوم (2014)، التي أعدتها في دراستها الموسومة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بمجلى المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق" حيث أخذنا من الاستبانة ثلاثة أبعاد لأجل دراستها وهي:

- 1- بعد إعادة التقييم.
- 2- بعد التركيز الإيجابي.
- 3- بعد الكارثية.

طريقة التصحيح:

يجيب أفراد العينة على العبارات في الاستبيان بوضع إشارة (X) على إحدى الإجابات الموجودة أمام كل عبارة.

الجدول رقم (08) يمثل درجات عبارات استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي

فقرات استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي	لا تنطبق أبدا	لا تنطبق بدرجة بسيطة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
---	---------------	----------------------	--------------------	-------------------

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

الدرجات	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

المصدر: من إعداد هناء عباس سلوم

توزعت فقرات استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي على سلم رباعي حيث تراوحت الدرجات بين 10 نقاط كحد أدنى و40 نقطة كحد أقصى.

- صدق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي تفصيل لمعامل الارتباط بيرسون لجميع أبعاد المقياس، وهي كما يلي:

الجدول رقم (09): صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الأبعاد	بعد إعادة التقييم	بعد التركيز الإيجابي	بعد الكارثية
معامل الارتباط	0.73	0.71	0.38
قيمة المعنوية	**0.00	**0.00	*0.03
العينة	30	30	30

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

\* دال عند مستوى الدلالة 0,01

\* دال عند مستوى الدلالة 0,05

يشير الجدول رقم (09) إلى صدق الاتساق الداخلي لمجاور مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث قمنا بحساب معاملات الارتباط بيرسون لكل محور فأظهر لنا التحليل معاملات ارتباطه مقبولة فتراوحت ما بين (0.38) إلى (0.73) وكلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما عدا بعد الكارثية الذي كان دالا عند مستوى 0.05، كما يؤكد أنجُد تيغزة (2009) على أنه يجب ألا يقل متوسط معاملات ارتباط المحور عن (0.30) (ص682).

7. ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

قمنا بحساب ثبات الاستبيان في هذه الدراسة بطريقة استخراج معامل ألفا كرونباخ مع حذف العبارات غير الثابتة.

**الجدول رقم (10)** يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بحسابنا ثبات الاستبيان في هذه الدراسة بطريقة التجزئة النصفية حيث تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار فهناك من يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني أو قد تستخدم الأسئلة الفردية مقابل الأسئلة الزوجية وتم حسابه ببرنامج الحزمة الإحصائية وتحصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول الموالي.

**الجدول رقم (10): يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية**

0.58		القيمة	للنصف الأول للاستبيان	معامل ألفا كرونباخ
<sup>a</sup> 05	عدد العبارات		للنصف الثاني للاستبيان	
0.61	القيمة			
<sup>b</sup> 05	عدد العبارات			
10		العدد الكلي لعبارات المقياس		
0.68			معامل الارتباط بين النصفين	
0.81		في حالة تساوي عدد العبارات	معامل تصحيح سبيرمان-براون	
0.81		في حالة عدم تساوي عدد العبارات		
0.81			قيمة معامل التصحيح جيتمان	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

a. تمثل العبارات من العبارة رقم 01 إلى رقم 05

b. تمثل العبارات من العبارة رقم 06 إلى رقم 10

يوضح لنا الجدول رقم (10) نتائج حساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين، تضمن القسم الأول العبارات الأولى من الاستبيان وتكونت من (05) عبارات وتضمن القسم الثاني العبارات الباقية، حيث أظهر معامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الأول (=0.58) ومعامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الثاني (=0.61) كما قام البرنامج بحساب معامل الارتباط بينهما - ر بيرسون - وبلغت قيمته (0.68) وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان وبراون فبلغت قيمته (0.81)، فما دامت قيمة ألفا كرونباخ للنصفين الأول والثاني غير متساوية أو قريبة فإننا اعتمدنا على معامل التصحيح جيتمان الذي بلغ (0.81) ومنه نقول أن هذه القيمة ممتازة أي أن هذا المقياس ذو ثبات عال.

8. اختبار ومناقشة فرضيات الدراسة:

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

**اختبار الفرضية الأولى التي تنص أن:** مستوى انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة متوسط، ولتحديد المستوى فقد اعتمدنا على المتوسطات الحسابية للمستجيبين حيث أن المقياس المستخدم في أداة الدراسة مقياس ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، وطول خلايا مقياس ليكرت الخماسي الحدود (العليا و الدنيا) تم حساب المدى (4=1-5) ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس بغية الحصول على طول الخلية الصحيح أي (0.80=5/4) بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهو الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية (سماتي، 2011، صفحة 87)، بذلك أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول أدناه.

الجدول رقم (11) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

المستوى	المتوسط	طول الخلية*عدد الفقرات	طول الخلية
منخفض جدا	99.49	50.12-----28	من 1.79--01
منخفض		72.52-----50.4	من 2.59--1.80
متوسط		94.92-----72.8	من 3.39—2.60
مرتفع		117.32---95.2	من 4.19—3.40
مرتفع جدا		140-----117.5	من 5.00—4.20

المصدر: (Pimentel & Jonald, 2010, p. 11)

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** يظهر لنا الجدول رقم (11) المحك الذي اعتمدناه في تحديد مستوى انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، فكلما تحصل أفراد العينة أثناء إجاباتهم على متوسط يتراوح من 28 إلى 50.12 فإننا نحكم على أن هذه المستوى منخفض جدا من الإدمان وكلما فاق المتوسط (95.2) فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة (99.49) وهي قيمة تقع في **المستوى المرتفع** وبالتالي نقول أن الفرضية لم تتحقق وأن مستوى انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة مرتفع.

وتتفق نتيجة الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة ياسمين حسن أبو هلال (2019) بعنوان "مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة المدارس الحكومية في مدينة نابلس"، ودراسة الشيماء محمود باشه سيد أحمد وعواطف إبراهيم شوكت وهدى نصر مُجَّد (2021) بعنوان "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين"، ودراسة سالم حميد عبيد وعلي وداد سليمان

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

(2019) بعنوان "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، حيث توصلوا إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفع .

وقد أرجعنا سبب ارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إلى توفر وسائل التواصل عند معظم المراهقين المتمدرسين وسهولة الدخول إليها في أي وقت عن طريق الهاتف النقال حتى أثناء الدراسة، حيث يستعملونها في التواصل والحصول على المعلومة وسد الفراغ وتمضية الوقت والبحث عن المتعة وتخفيف القلق والهروب من التوتر، وقد فسرت نظرية الاستخدامات والاشباع ذلك بأن المستخدمين لوسائل الإعلام ومنها الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي هم من يختارون هذه الوسائل ومضامينها وفقا لحاجاتهم المعرفية والوجدانية التي تنطوي على الاحتياجات الشخصية واحتياجات الترفيه، وتتضمن الحاجة الرغبة في بناء الهوية الشخصية والهروب من الواقع (بن جديدي، 2015-2016)، وقد حدد (Making Mond & others)، خمسة أبعاد في مجال الاستخدامات والاشباع التعليمية المتوقعة للطلاب من الانترنت بما فيها مواقع التواصل الاجتماعي وهي: الاستخدامات والاشباع المعرفية المتوقعة، الاستخدامات والاشباع العاطفية المتوقعة، الاستخدامات والاشباع الشخصية المتوقعة، الاستخدامات الاجتماعية التكاملية المتوقعة، الاستخدامات والترفيهية المتوقعة، (الني، 2019).

اختبار الفرضية الثانية التي تنص أن: مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي متوسط.

للإجابة عن الفرضية تم اعتماد المحك التالي:

الجدول رقم (12) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

المستوى	المتوسط	طول الخلية*عدد الفقرات	طول الخلية
منخفض جدا	26.51	17.5-----10	من 1.75--01
منخفض		25.1-----17.6	من 2.51--1.76
متوسط		32.7-----25.2	من 3.27—2.52
مرتفع		40-----32.8	من 4.00—3.28

المصدر: (Pimentel & Jonald, 2010, p. 11)

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

**مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** يظهر لنا الجدول رقم (12) المحك الذي اعتمده في تحديد مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، فكلما تحصل أفراد العينة أثناء إجابتهم على متوسط يتراوح من (10) إلى (17.5) فإننا نحكم على أن هذه المستوى منخفض وكلما فاق المتوسط، فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة (26.51) وهي قيمة تقع في المستوى المتوسط وبالتالي نقول أن الفرضية التي صغناها أننا تحققنا أي أن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة متوسط. وتتفق نتائج الفرضية مع دراسة هناء عباس سلوم (2014) حول استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بمل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية" حيث توصلت إلى أن مستوى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي عند المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية متوسط.

وفسرنا ذلك بأن المراهقون يستعملون استراتيجيات تنظيم انفعالي بمستوى متوسط وذلك راجع إلى أن المراهقون يطورون انفعالاتهم في سياق اجتماعي وثقافي يبدأ مع مرحلة الطفولة بشكل فطري ويطور بفعل التنشئة الاجتماعية، بداية بالعلاقة مع الوالدين أين تعود أصول التنظيم الانفعالي إلى علاقات التعلق المبكرة، حيث يتأثر تنظيمهم الانفعالي بصورة سلبية نتيجة التعلق الغير آمن، ثم مع النمو يتأثر التنظيم الانفعالي بسياق الأقران وطبيعة العلاقة بينهم ويحدث ذلك غالبا في المدارس، أين يبحث المراهقون عن الاتصال الاجتماعي لأجل تنظيم انفعالاتهم أمام الأحداث الضاغطة، ولأن المراهقون يشتركون في مرحلة عمرية سماها هول (1904) Stanley Hall بفترة "الصخب الانفعالي" لأنها تتميز بعدم الاستقرار والصراعات والضغوط وقانون المتناقضات (بهمتان و جبال، 2015) التي غالبا ما تؤدي إلى مشكلات علائقية مع المحيطين بهم خاصة مع الأولياء وحتى مع أقرانهم، ولذلك فإن معلوماتهم عن كيفية تنظيم الانفعالات تبقى قليلة ولن يقدموا لبعضهم الإضافة التي تجعل من مستوى استراتيجيات تنظيم الانفعال لديهم مرتفعة.

- اختبار الفرضية الثالثة التي تنص أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي، واختبار هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين. وقد أسفرت المعالجة الإحصائية على النتائج الموالية:

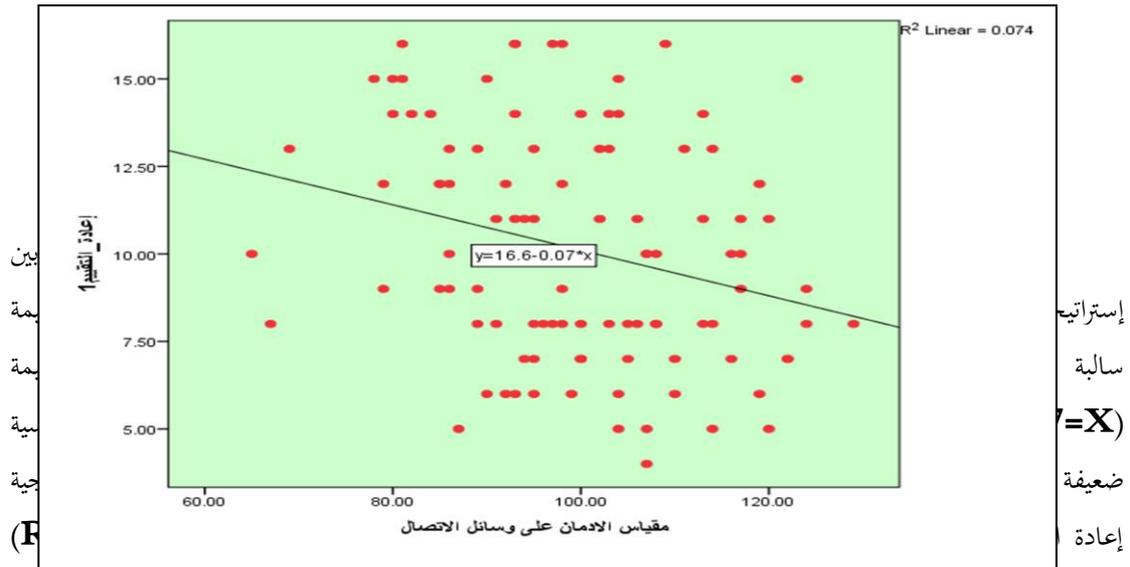
الجدول رقم (13) يوضح العلاقة بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان

المتغيرات	التقنية الإحصائية	عدد الأفراد	(ر) المحسوبة	مستوى الدلالة
إستراتيجية إعادة التقييم		102	0.27-	0.00
الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي				

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

يمثل الشكل رقم (04) إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على مواقع التواصل



نقول أن متغير إستراتيجية إعادة التقييم يفسر نسبة 07 بالمائة من نتائج المتغير التابع والباقي 93% يعود إلى عوامل أخرى لم تدخل في النموذج.

وتتفق نتيجة الفرضية مع دراسة (Peker & Nebioglu Yildiz, 2022)، التي أقيمت في تركيا وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين (14 و18 سنة)، ووجدت أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات مستوى منخفض بين بعد إعادة التقييم المعرفي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقة موجبة ذات مستوى منخفض بين بعد قمع الانفعالات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات مستوى منخفض بين إعادة التقييم وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية ذات مستوى منخفض بين قمع الانفعالات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

وفسرنا ذلك أن إستراتيجية إعادة التقييم من الإستراتيجية المتكيفة والتي يعتمد عليها المراهقين في تنظيم انفعالهم بطريقة إيجابية تسمح لهم بتخطي الأحداث الضاغطة بنجاح وتعمل على تكيفهم وخفض التوتر لديهم، وبذلك حماية المراهقين من الاضطرابات النفسية والعقلية، كالقلق والاكتئاب والإدمان المادي والإدمان السلوكي على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

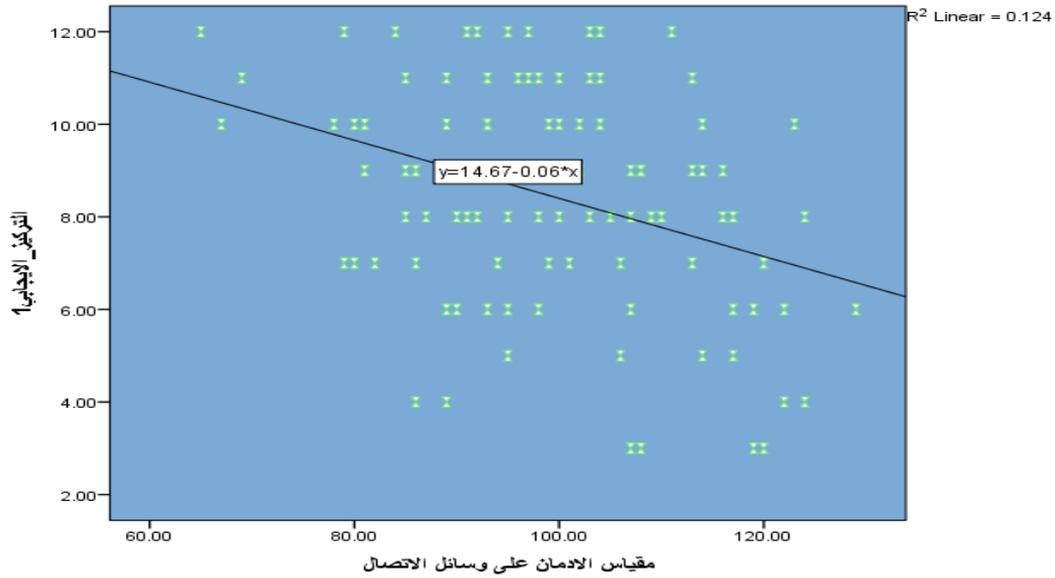
- اختبار الفرضية الرابعة التي تنص أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية التركيز الايجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين التركيز الايجابي والإدمان

مستوى الدلالة	(ر) الحسوية	عدد الأفراد	التقنية
			الإحصائية المتغيرات
0.00	0.35-	102	إستراتيجية التركيز الايجابي
			الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات SPSS

يمثل الشكل رقم (05) إستراتيجية التركيز الإيجابي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات SPSS

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: يبين لنا الجدول رقم (14) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجية التركيز الايجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ (-0.3) جاءت هذه القيمة سالبة ولكنها دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة (0.05 و 0.01)، كما يشير الشكل رقم (05) إلى قيمة  $X = -0.06$  وهي قيمة سالبة أيضا، ومن خلال القيمتين السابقتين يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين إستراتيجية التركيز الايجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كلما زادت إستراتيجية التركيز الايجابي نقص الإدمان

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبالنظر إلى معامل التحديد ( $R^2=0.12$ ) نقول أن متغير إستراتيجية التركيز الايجابي يفسر نسبة (12) بالمائة من نتائج المتغير التابع والباقي (88) بالمائة يعود إلى عوامل أخرى لم تدخل في النموذج.

وقد فسرنا ذلك بأن المراهقون معرضون للعديد من الأحداث التي تجعلهم يستخدمون استراتيجيات تنظيم متنوعة، واختيار إستراتيجية التركيز الإيجابي تدل على تركيز تفكيرهم على الخبرات الإيجابية عوض التفكير حول الأحداث الضاغطة الحالية، وبذلك بدل الجهد في مواجهة المواقف والأحداث الغير سارة بطريقة متكيفة وإيجابية تحميهم من السلوكيات السلبية التي من بينها الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكتسب المراهقون القدرة على التفكير في الخبرات الإيجابية التي ليست لها علاقة بالحدث السلبي الحالي، وتعتبر من أشكال فك الارتباط العقلي التي تخفف من الانفعالات السلبية بالبحث عن الفوائد والايجابيات

وبذلك تجنب الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية والسلوكية خاصة الإدمان السلوكي على مواقع التواصل.

- اختبار الفرضية الخامسة التي تنص أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي.

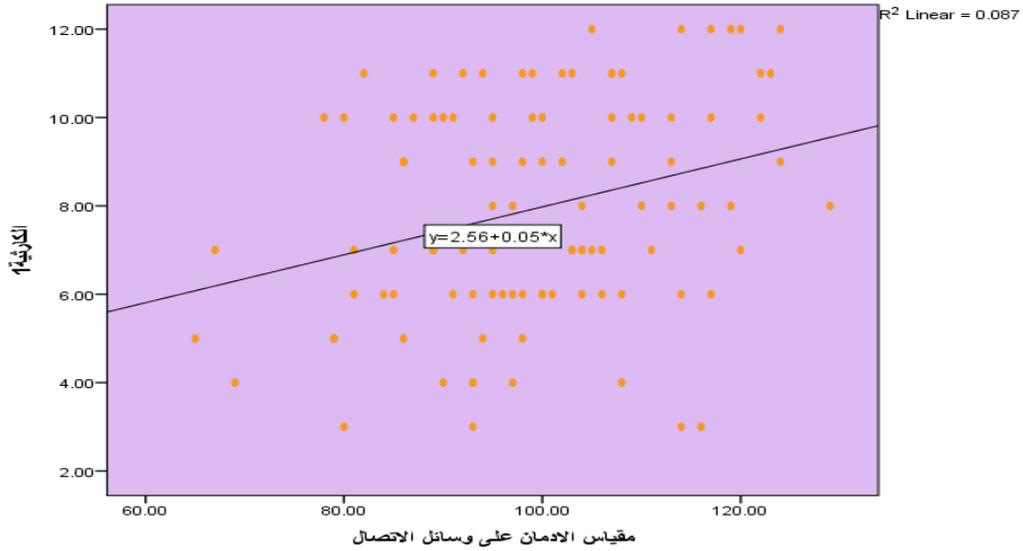
الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان.

مستوى الدلالة	(ر) المحسوبة	عدد الأفراد	التقنية الإحصائية
			المتغيرات
0.00	0.29	102	إستراتيجية الكارثية
			الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

يمثل الشكل رقم (06) إستراتيجية الكارثية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على معطيات spss

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: يتضح لنا الجدول رقم (15) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ (0.29) جاءت هذه القيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05 و 0.01) كما يشير الشكل رقم (06) إلى قيمة  $X=0.05$  وهي قيمة موجبة أيضا ومن خلال القيمتين السابقتين يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كلما زادت إستراتيجية الكارثية زاد الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبالنظر إلى معامل التحديد  $R^2=0.08$  نقول أن متغير إستراتيجية الكارثية يفسر نسبة (08) بالمائة من نتائج المتغير التابع والباقي (92) بالمائة يعود إلى عوامل أخرى لم تدخل في النموذج. هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كلما زادت إستراتيجية الكارثية زاد الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ولأن إستراتيجية الكارثية التي درسناها تعتبر من استراتيجيات التنظيم الانفعالي الغير متكيفة والتي تعبر عن خلل في التنظيم الانفعالي فان النتيجة التي توصلنا إليها تتفق مع دراسة (Drach et al., 2021 ; Elhai et al., 2014; Hormes et al, 2018) التي توصلت أن ضعف التحكم في الانفعالات واستعمال أساليب تنظيم انفعالي سلبية وغير متكيفة، وصعوبة الانخراط في السلوكيات الموجهة نحو الهدف هي عوامل تؤدي إلى الاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي، كما لاحظ (Quaglieri et al (2022) أن هناك تأثير إيجابي مباشر لعدم تنظيم الانفعالات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (Reichert, 2022).

وقد فسرنا ذلك بأن المراهقون الذين يستعملون إستراتيجية التفكير الكارثي أثناء تعرضهم إلى أحداث تتطلب منهم تنظيم انفعالاتهم، هم أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك للتخفيف من حدة الضغوط وتحقيق المتعة والتقليل من المعاناة فيتخذون من المواقع مكان لتحويل الأحداث ولوم الآخرين عوض البحث عن الحلول

المناسبة، وقد ذكر (Juneja Sethi, 2015) أن معظم المراهقون يسجلون دخولهم على مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت من أجل القيام بإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم السلبية والغير سارة مثل الشعور بالوحدة والتوتر والاكتئاب والقلق وبالتالي الحصول على استرخاء سريع عبر الانترنت (Yildiz, 2017).

وتتفق تفسيراتنا مع الطرح النظري في الدراسات السابقة الذي تناولت نظرية الاستخدامات والشباعات حيث ركزت هذه النظرية على الهاجس الاتصالي لدى الكثيرين الذين يرفضون الاتصال وجها لوجه ويتجهون نحو مختلف أشكال الاتصال الرقمي خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، لأجل إشباع حاجاتهم الاتصالية، فالمرهق الذي يستخدم إستراتيجية الكارثية يتوجه نحو الاستخدام المضطرب لمواقع التواصل الاجتماعي لأجل تلبية حاجاته إلى تفريغ الانفعالات السلبية والحصول على الصداقات التي لم يستطع الحصول عليها في الاتصال الحقيقي وجها لوجه مع الآخرين، أما نظرية ما وراء المعرفة ركزت في تفسيراتها على معتقدات الفرد الإيجابية حول الانترنت ومواقع التواصل بأنها وسيلة لتخفيف القلق والضيق ومفيدة لتنظيم انفعالاته السلبية من شأنها أن تؤدي إلى الإدمان عليها وذلك ينطبق أيضا على المراهقين الذين يستعملون إستراتيجية الكارثية فمعتقداتهم الإيجابية حول مواقع التواصل الاجتماعي تعزز السلوكيات السلبية لديهم، فحسب (Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016) أن ما وراء المعرفة الإيجابية المتمثلة في الاعتقاد بأن استخدام الانترنت مفيد في تنظيم الانفعالات والتحكم في المشاعر السلبية تتوسط العلاقة بين عدم القدرة على تنظيم الانفعالات والإدمان على الانترنت.

## 8. خاتمة:

في ختام دراستنا نوجب علينا التأكيد على أهمية النتائج التي توصلنا إليها خاصة المتعلقة بمستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى فئة المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي والذي كان مرتفع ويعتبر مؤشر على ظهور مشكلات نفسية واجتماعية وحتى أكاديمية تؤثر عليهم مستقبلا، ونظرا لأهمية متغير استراتيجيات التنظيم الانفعالي والذي يعتبر من المواضيع الحديثة التي تناو لها علم النفس في السنوات الأخيرة أردنا فحص العلاقة بين ثلاث استراتيجيات وهي إعادة التقييم والتركيز الإيجابي والكارثية ومتغير الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى فئة المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة، وتوصلنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين إستراتيجية إعادة التقييم والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إستراتيجية التركيز الإيجابي والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين إستراتيجية الكارثية والإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وبذلك نوصي بضرورة القيام بدراسات أخرى عرضية وطولية تخص متغير الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك القيام بدراسات تهتم بإيجاد حلول لمشكل خلل التنظيم الانفعالي بين المراهقين ببناء برامج وقائية وعلاجية، وكذلك إمكانية التطرق بالدراسة لباقي الاستراتيجيات كإستراتيجية القبول، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء، الاجترار، القمع، لوم الذات ولوم الآخرين ... وربطها بمتغير الإدمان السلوكي على الهاتف النقال أو الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

## 9. قائمة المراجع:

### 1.9 المؤلفات:

- رجاء أبو علام. (2006). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية* (الإصدار 05). مصر: دار النشر للجامعات.
- صالح بن حمد العساف. (1995). *مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*. الرياض: مكتبة العبيكان.

### 2.9 الأطروحات:

- حاتم سماقي. (2011). *النمط القيادي وعلاقته بتماسك الجماعة. رسالة ماجستير*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة قسنطينة.
- سعاد بن جديدي. (2015-2016). *علاقة مستوى النرجسية بالادمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى المراهق الجزائري (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة)*. أطروحة دكتوراه منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر.
- هناء عباس سلوم. (2014). *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بجل المشكلات - دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق*. رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية. قسم الارشاد النفسي. سوريا: جامعة دمشق.

### 3.9 المقالات:

- ابتسام بوبكر، ومحمد اجراد. (2022, 10). *علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالسمنة في ضوء علم النفس الصحة*. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 10 (3)، 1442 - 1464
- أبو هاشم حسن السيد محمد. (2020). *معامل ألفا للتحقق من ثبات درجات ادوات القياس بين الحقائق والمعتقدات الخاطئة لدى الباحثين*. مجلة البحث العلمي (2021)
- أمجد بن بوزيان تيغزة. (2009). *البنية المنطقية لمعامل ألفا كورونباخ ومدى دقته في تقدير الثبات في ضوء افتراضات نماذج القياس*. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، (21)، 637 - 688.
- حسن كريري هادي ظافر، و محمد موسى قحل خلود. (2021, 04). *القابلية للاستهواء وعلاقتها بادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي، 9(2)، 311 - 348.

- 
- حنان بشتة، و نعيم بوعموشة. (2020). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. *مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع*، 03 (02).
- حنان يوسف، ومصطفى علي السيد عبد النبي. (7, 2019). الاتجاهات الحديثة لنظرية الاستخدامات والاشباع. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة* (23)، 41-72.
- عبد القادر بهتان، و نور الدين جبال. (2015). تجليات اضطرابات مرحلة المراهقة. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، 03 (04)، 146 – 156.
- عبلة مُجَّد جابر، ومرتضي صغير. (2021). نموذج العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(10)، 1 – 39.
- مُجَّد، در. (2017). اهم المناهج وعينات وادوات البحث العلمي. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، الصفحات 309-325.
- نوال مهدي الطيار. (2021). تطور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين. *مجلة واسط للعلوم الإنسانية*، 17 (47)، 156 – 191.
- Alyssa Reichert. (2022). Régulation émotionnelle et comportements problématiques liés à l'utilisation des technologies numériques : une revue systématique de littérature. INSTITUT DE PSYCHOLOGIE: UNIVERSITÉ DE LAUSANNE.
- Amelia Aldao، Susan Nolen-Hoeksema و Susanne Schweizer، (04). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*. 30(02), 217-237.
- Betul Keles، Niall McCrae، Annmarie Grealish. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND YOUTH*. 25(1), 79-93.
- Blumberg, F., Rice, J., & Dickmeis, A. (2016). Emotions, Technology, and Social Media. *A volume in Emotions and Technology*. ACADEMIC PRESS.

- Cengiz ŞAHİN .(2017) .The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students . *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*; 16(4), 120-125.
- Fanni Ba'nya ،A 'gnes Zsila ،Orsolya Kira'ly ،Aniko Maraz ،Zsuzsanna Elekes ،Mark D. Griffiths .(2017) .، وآخرون. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample .*PLoS ONE*, 1-13.
- Huong Le .(2021) .The Relationship between Attachment and Adolescent Depression: The Role of Emotion Regulation and Cultural Context .University of Edinburgh.
- J Hormes ،B Kearns, C Timko.(29,08,2014) .Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. ، 109(12 .،(ADDICTION Society for the Study of Addiction, 109(12), 2079-2088.
- Jakubczyk, A., Trucco, M., Kopera, E., Kopera, M., & Wojnar, M. (2018, 08). The association between impulsivity, emotion regulation, and symptoms of alcohol use disorder. *Journal Of Substance Abuse Treatment* , 91, 49-56.
- Kate Magsamen Conrad, China Billotte Verhof, Kathryn Greene . .(2014)Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital .*NIH Public Access Author Manuscript*, 1-19.
- Katharine Lueke .(2011) .*Social Media Marketing- Definition Und Anwendungsbereiche*.(vol,1), Norderstedt Germany : GRIN.
- Mehmet Ali Yildiz .(2017 ,05) .Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in

علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "إعادة التقييم، التركيز الإيجابي، الكارثية" بإدمان المراهقين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي بولاية سكيكدة)  
هدى بربوش، بدر الدين شكاي

---

adolescents *Journal of Educational Sciences and Psychology* ,  
VII(LXIX),(01), pp. 66-78.

- Peker, A., & Nebioglu Yildiz, M. (13,05,2022). Examining the Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Strategies and Social Media Addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences* , 564-569.
- Pimentel, & Jonald, L. (2010). Récupéré sur A note on the usage of Likert Scaling for research data analysis, 18(2), 109-112.
- <https://datareportal.com>.