

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

# الصّلاية النفسيّة لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونيّة

مذكرة تخرج مكملّة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ (ة):

\* د. مرابطي عادل

إعداد الطالب (ة):

\* سارة بن صالح

السنة الجامعية: 2020/2019

سورة الاحقاف

# دعاء

قال تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " :إن الله يرفع الدين

آمنوا

والذين أوتوا العلم منكم درجات"

وقال تعالى " :هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون"

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله :اللهم لا تدعني أصاب

بالغرور إذا نجحت

ولا باليأس إذا فشلت وذكّرني دائما أن الفضل هو الخطوات

الأولى التي تسبق النجاح اللهم علمني أن التسامح هو أعلى

مراتب القوة

يا رب إذا جردتني من نعمة الصحة فاترك لي نعمة الإيمان

وإذا

جردتني من المال فاترك لي الأمل وإذا أساء إلي الناس

أعطيتني شجاعة الاعتذار وإذا أساء الناس إليّ أعطيتني مقدرة

الصبر يا رب إذا نسيتك فلا تنساني

آمين.

سارة بن صالح

## شكر وثقدير

أيام مضت من عمرنا بدانها بخطوة وها نحن اليوم نقطفئ ثمار مسيرة أعوام كان هدفنا فيها واضحا وكنا نسعى في كل يوم لتحقيقه والوصول اليه مهما كان صعبا وها نحن وطلنا وبينا شعلة علم وسنحرص عليها كل الحرص حتى لا تنطفئ ف:

## شكرا

استاذي العزيز "الدكتور مرابطي عادل" لقبول الاشرافه على هذه المذكرة وحرصك على اكتمالها ومنحي وقتك الثمين وعلمك العزيز، فكل عبارات الشكر لا تفيك حقا.

شكرا لجميع اساتذتي الكرام لما قدموه لي من نصح وتشجيع فلم مني كل الحرج والعتاء لكل من علمني حرفا، امدي لي نصحا وقوي من همتي أتوجه لكم اساتذتي الكرام بعظيم شكري وامتناني وعرفاني بالجميل.

إخوتي ياسين ومهدي وهاجر وليد من كنتم بجانبني بكل المراحل التي مضت ووقوفكم بجانبني وتقديمكم ما تستطيعون من صغيرة وكبيرة حتى انهي هذا المشوار الصعب.

والديّ ... أمي وأبي يا من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي ...

أصدقائي بوزيان رفيدة، بوزيان أسماء ... الى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعتاء إلى ينابيع الصدق الطافي الى من معهم سعدي.

الإخائية النفسانية "سهيلة بشير" فلما مني كل الشكر على تشجيعها ومقدمته لي من مساعدة ونصح الى كل من مهدوا الطريق امامي للوصول الى ذروة العلم.

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى معرفة مستوى الصلابة النفسية للمراهق المدمن على الألعاب الالكترونية ومعرفة مستوى كل بعد من الابعاد التالية (الالتزام، التحكم التحدي) للصلابة النفسية عند المراهق للحد من ادمان الألعاب الالكترونية، والفرضية العامة هي كما يلي:

- لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من الصلابة النفسية.

- تم استخدام المنهج العيادي وتمت الدراسة على ثلاث حالات، وتمثلت أدوات الدراسة في المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمريّة.

- وكانت النتائج على النحو التالي:

لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى متوسط ومرتفع من الصلابة النفسية، كما وجدنا أيضا ان لديه مستوى متوسط ومرتفع لكل من بعد الالتزام وبعد التحكم وبعد التحدي.

### Study summary:

The current study aims to know the psychological hardness level of addicted adolescent to electronic games and to know the level of Leach dimension of rage following (commutent, control, challenge) of psychological hardness in the adolescent to reduce the electronic games addiction, and the general hypotheses is as follows: the adolescent addicted to electronic games has a level of psychological hardness.

The study was done in these cases.

Then we use the clinical approach and the study tools were represented in the semi-direct clinical interview and the psychological hardness measure of Imad Mu KH Aimer.

The results were as follows:

An addicted teenager has a medium and high level of psychological hardness, we also found that he has a medium and high level of his commutent, control, and challenge dimensions.

الصفحة	العنوان
	الآية
	دعاء
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
أ - ب	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1. إشكالية الدراسة.
06	2. فرضيات الدراسة.
06	3. دوافع إختيار موضوع الدراسة.
06	4. أهداف الدراسة.
07	5. أهمية الدراسة.
07	6. تحديد مصطلحات الدراسة.
08	7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.
<b>الفصل الثاني: الصّلاية النفسية</b>	
12	- تمهيد
13	1. تعريف الصلاية النفسية
14	2. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلاية النفسية
15	3. خصائص الصلاية النفسية
16	4. أهمية الصلاية النفسية

17	5. أبعاد الصلابة النفسية
20	6. بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية
24	7. استراتيجيات بناء الصلابة النفسية
27	- خلاصة الفصل.
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
29	- تمهيد
30	1. تعريف المراهقة
30	2. خصائص المراهقة
31	3. مراحل المراهقة
33	4. حاجات المراهق
34	5. مشكلات المراهقة
35	6. النماذج المفسرة للمراهقة
37	7. طرق التعامل مع المراهقين
39	- خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الإدمان على الألعاب الإلكترونية</b>	
41	- تمهيد
42	1. تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
42	2. أنواع الألعاب الإلكترونية.
44	3. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
44	4. أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
45	5. آثار الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
47	6. المحاكمات التشخيصية لإدمان الألعاب الإلكترونية.
48	7. الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

49	- خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية</b>	
52	- تمهيد.
53	1. الدراسة الاستطلاعية.
53	2. منهج الدراسة.
54	3. حالات الدراسة.
54	4. حدود الدراسة.
54	5. أدوات الدراسة.
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج</b>	
59	1. تقديم الحالة الأولى وتحليلها
63	2. تقديم الحالة الثانية وتحليلها
68	3. تقديم الحالة الثالثة وتحليلها
72	4. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
75	خاتمة
77	قائمة المصادر والمراجع
/	قائمة الملاحق



الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	يوضح التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية	01
23	يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	02
24	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	03

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
33	جدول يبين التغيرات النفسية والإجتماعية المرحلة المراهقة	01

مقدمة

تعدّ الحياة اليوميّة بتعقيدها المختلفة منشأً للكثير من الصراعات والضغوطات النفسيّة والاجتماعيّة، لهذا إهتم علم النفس بدراسة وفحص مختلف جوانب الفشل في حياة الفرد كما اهتم كذلك بالجانب المشرق في حياته، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابيّة في الواقع الذي يعيشه الفرد لهذا جاء علم النفس الإيجابي الذي يركز على أوجه القوة بدلا من أوجه القصور وعلى تعزيز الإمكانيّات بدلا من التوقف عند المعوقات في الإنسان ومن بين العوامل التي تسهل للفرد مواجهة هذه الصعاب والضغوط الحياتية متغير الصلابة النفسيّة الذي يعتبر قدرة وفاعليّة الفرد على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليّة أحداث الحياة الضاغطة، مع الاحتفاظ بالانتران الداخلي والخارجي، لأن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة مليء بالثغرات وأشكال الفشل فنحن لا نستطيع الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا.

ونظرا لحساسية المرحلة التي يصل إليها المراهق في إيمانه على الألعاب الإلكترونيّة، أردنا دراسة متغير الصلابة النفسية على هذه الفئة، فقد كان موضوع الدراسة يتمحور حول: "الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونيّة" فقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى مجموعة من الفصول والتمثلة في:

- الفصل الأول تحت عنوان: الإطار العام للدراسة، والذي يحتوي على إشكاليّة الدراسة، والتساؤل، فرضيات الدراسة والأهميّة والأهداف، تحديد المتغيّرات الإجراءيّة للدراسة وأخيرا الدراسات السابقة.

- الفصل الثاني تحت عنوان: "الصلابة النفسيّة"، والذي يحتوي على تعريف الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية، ثم خصائص وأهمية وأبعاد الصلابة النفسية، ثم بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية وأخيرا استراتيجيات بناء الصلابة النفسية.

- الفصل الثالث تحت عنوان: "المراهقة"، في هذا الفصل تطرقنا إلى تعريف المراهقة وخصائصها ثم مراحل وحاجيات ومشكلات المراهقة ثم النماذج المفسرة للمراهقة وأخيرا طرق التعامل مع المراهق.

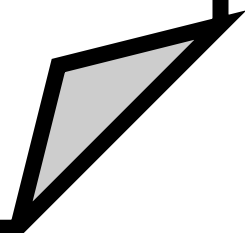
- الفصل الرابع والذي كان بعنوان: "الإدمان على الألعاب الإلكترونيّة"، في هذا الفصل تطرقنا إلى تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونيّة وأنواع الألعاب الإلكترونيّة ثم أسباب أعراض وآثار الإدمان على الألعاب الإلكترونيّة وأخيرا المحكات التشخيصيّة لإدمان الألعاب الإلكترونيّة.

- الفصل الخامس تحت عنوان: "الإجراءات الميدانية"، والذي يحتوي على الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، حالات الدراسة، حدودها، وأدواتها والمتمثلة في (المقابلة العيادية النصف موجهة، ومقياس الصلابة النفسية لـ "عماد مخيمر" 2006، والذي قنن على البيئة الجزائرية من طرف (بشير معمريّة)

- الفصل السادس تحت عنوان: "عرض وتحليل النتائج"، والذي يحتوي على تقديم الحالة الأولى وتحليلها، ثم تقديم الحالة الثانية وتحليلها، ثم تقديم الحالة الثالثة وتحليلها، ثم مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجبائيب

التنظري



# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. دوافع إختيار موضوع الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. تحديد مصطلحات الدراسة.
7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

## 1. الإشكالية:

إن التقدم في التكنولوجيا الإعلام والاتصال الذي يميز العصر الحالي، يجعلنا نطلق على هذا العصر مسمى العصر الرقمي، حيث اتسع نطاق استخدام الألعاب الإلكترونية باعتبارها السمة المميزة لهذا العصر، فالألعاب الإلكترونية يستخدمها الأطفال والمراهقين وحتى المتقدمين في السن، أي كافة فئات المجتمع العمرية، وأيضا كافة الطبقات المجتمع الراقية ومحدودة الدخل، فأصبحت الألعاب الإلكترونية كما يعرفها لورنس (2002): "هي ألعاب مبرمجة بواسطة الحاسوب وتلعب عادة في أنظمة ألعاب الفيديو إذ تعرض في التلفزيون بعد إيصال الجهاز به جهاز الإدخال في ألعاب الفيديو وهو عادة عصا التحكم أو الأزرار أو لوحة المفاتيح أو الفأرة وهي غالب ألعاب جماعية إذا يلعبها عدد كبير من اللاعبين في الوقت نفسه". (لورنس وآخرون، 2002، ص 154)

اليوم هي النشاط الترفيهي الأكثر استعمالا في مجال الألعاب المختلفة أينما توجد، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من آثارها السلبية منها الاجتماعية والنفسية التي يحدثها الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية، فهناك من يقع في شباكها وبذلك يسيء استخدامها ويفرط فيها، ويعتمد عليها اعتمادا شبيه تام، ويشعر بالاشتياق الدائم لها إذا حدث ما يمنع اتصاله بها، وهذا الاستخدام المفرط لها يجعل الفرد مدمنا عليها، ويحدد تعريف الإدمان الألعاب الإلكترونية على أنه: "حالة من الاستخدام اللاتوافقي للألعاب الإلكترونية تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية أي التعود على ممارسة الألعاب الإلكترونية والولع بها". (Chalton, 2002, p 329-344)

وقد برزت ظاهرة الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية كظاهرة اجتماعية مع تزايد أعداد مستخدمي هذه الألعاب الإلكترونية، خاصة المراهقين اعتبارهم الشريحة الأكثر استخداما لهذه الألعاب الإلكترونية، حيث أصبحت هذه الفئة أكثر عرضة لهذه الظاهرة كونها تتأثر بكل ما هو جديد في حياتها وهذا ما بينته دراسة الفرح (2005) كشفت نتائجها أن نسبة الإدمان بين الأفراد بلغت 23.2% وهي نسبة مرتفعة بالمقارنة بالنسبة العالمية وبينت الدراسة أن أكبر عدد المدمنين على الانترنت هم من الذين تقل أعمارهم عن عشرين عاما بنسبة 53% من عينة المدمنين ثم تليها الفئة العمرية بين (20-30) ثم فئة (31-40) عاما بنسبة 10% من المدمنين، وأيضا كان لابد من دراسة ظاهرة الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية، معرفة آثارها المختلفة كالنفسية الاجتماعية التي تخلفها على المراهق ومدى تحمل هذه الآثار والقدرة على مقاومتها وهذا رابع إلى صلابتهم النفسية وقد عرفت لؤلؤة حمادة عبد اللطيف (2002): "بأنها المقاومة والصلابة تحت وطأة الضغوط أو القدرة على تحمل الظروف الصعبة".

(حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 249)



فمن خلال ما سبق ارتأينا أن نركز على المراهق ومقاومته لهذا الإدمان الإلكتروني وعليه نطرح السؤال التالي: ما مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية؟

### 2. فرضيات الدراسة:

#### 1.2. الفرضية العامة:

لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى من الصلابة النفسية.

#### 2.2. الفرضية الجزئية:

- لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى من الالتزام.
- لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى من التحدي.
- لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى من التحكم.

### 3. دوافع اختيار موضوع الدراسة:

- تكمن أهمية موضوعنا في اختيار أهم فئة والشريحة الفعالة في المجتمع وهي المراهقين والقيام بدراسة تأثير الإدمان الإلكتروني عليهم.
- إن ما نلاحظه في واقعنا المعاش مما يسببه الإدمان على الألعاب الإلكترونية من مشكلات عديدة الذي يعيشها المراهق ورغبتنا في البحث عن كيفية التأقلم والتجاوز هذه المشاكل بسبب الإدمان الإلكتروني.
- أثارت العديد من الدراسات حول الصلابة النفسية اهتمامنا خاصة وأن هذا المتغير يعتبر من المواضيع الحديثة والتي لاقت اهتماما من الباحثين.
- اهتمامنا في التعرف على أهم ما يسببه إدمان الألعاب الإلكترونية من تغيرات في مختلف الجوانب وخاصة الجانب النفسي عند المراهق.

### 4. أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.
- التعرف على أبعاد الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.
- معرفة قيمة دور كل بعد من الصلابة النفسية عند المراهق في الحد من إدمان الألعاب الإلكترونية.

### 5. أهمية الدراسة:

#### أ- من الناحية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها من الدراسات القليلة في حدود علم الباحث التي تناولة الاستخدام المفرط للألعاب الالكترونية على الرغم من أهميته.
- تسليط الضوء على موضوع من موضوعات علم النفس العيادي ألا هو الإدمان على الألعاب الالكترونية الذي أخذ اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية التي تناولت الآثار السلبية على الفرد وخاصة المراهق ومعرفة بعض المتغيرات النفسية الوقائية للحد من خطورة الإدمان على الألعاب الالكترونية منها متغير الصلابة النفسية التي هي قيد الدراسة الحالية.

#### ب- من الناحية التطبيقية:

- وضع إجراءات منهجية في معرفة قيمة الصلابة النفسية عند المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية.
- على الأخصائين النفسيين العمل على تعزيز عوامل بناء الصلابة النفسية عند المراهق لمواجهة الإدمان على الألعاب الالكترونية.
- ترجع أهمية الدراسة في كونها تحاول معرفة مدى تأثير الإدمان على الألعاب الالكترونية عند المراهق على الجانب النفسي لها، والتركيز على الجانب الإيجابي للشخصية المناعية المقاومة المتمثلة في سرعة الصلابة النفسية.

### 6. تحديد مصطلحات الدراسة:

#### 1.6. تعريف الصلابة النفسية:

تعرف "كوبازا" "الصلابة النفسية على أنها": اعتقاد عام الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (السيد، 2001، ص 209).

#### 2.6. التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:

هي عبارة عن عامل نفسي تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف مع التحديات والصعوبات اليومية التي تجعل الفرد يتقبل التغيرات التي قد يتعرض لها.

#### 3.6. تعريف المراهقة: المراهقة هي مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة والاستقلالية

وغناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد، وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة وعلاقات عاطفية. (عبدي، 2011، ص 38).

### 4.6. التعريف الإجرائي للمراهقة:

تعرف المراهقة في هذه الدراسة بأنها " الفئة العمرية من 15 إلى 20 سنة للمتمدرسين في المرحلة الثانوية حتى أولى جامعي، والذين يترددون على استخدام الألعاب الالكترونية ".  
أولى جامعي، والذين يترددون على استخدام الألعاب الالكترونية ."

### 5.6. تعريف الإدمان على الألعاب الالكترونية:

عرفها (chatton, 2002): "هي حالة من الاستخدام اللاتوافقي للألعاب الالكترونية تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، أو هي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يستدل عليها من بعض المظاهر والأعراض الدالة على ذلك، يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد".

(Chatton, 2002, p 329-344)

6.6. التعريف الإجرائي للإدمان على الألعاب الالكترونية: هو الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية لمدة أكثر من ثمان ساعات متواصلة ومكررة كل يوم.

### 7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

#### 1.7. دراسة حمادة وعدد اللطيف (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (282) طالبا وطالبة، 70 ذكور و212 من الإناث، تم الإعتماد على الأدوات التالية في القياس وتمثلت في مقياس الرغبة في التحكم ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عينتي الذكور والاناث كل على حدة، وأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المقاييس تبعا لمتغيرات الدراسة الأخرى، وهي الحالة الاجتماعية ومعدل الدرجات والعمر.

#### 2.7. دراسة دخان والحجار (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالب وطالبة من الجامعة الإسلامية، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (02.07%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (33، 88%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصاح الذكور.

### 3.7. دراسة كاهينة بوراس (2015):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى أحد الوالدين، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 146 تلميذ يتيم أحد الوالدين (الأب، الأم)، تم الإعتماد على الأدوات التالية:

- مقياس الصلات النفسية ومقياس التوافق الدراسي وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى أحد الوالدين، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى الأب والأم، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين ذكور الإناث في متغير التوافق النفسي.

### 4.7. دراسة الحسين بن الحسن محمد السيد (2012):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين والغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، الممتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، على عينة مكونة من 412 طالب من المتضررين من السيول و211 طالب من غير المتضررين من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة جدة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصلابة النفسية ومقياس الإكتئاب وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها أنها لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين والغير المتضررين من السيول على مقياس المساندة الاجتماعية وبين درجاتهم على مقياس الإكتئاب.

### 5.7. دراسة محمد عودة (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 600 طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، قام الباحث بإعداد أربع مقاييس استبانة الخبرة الصادمة، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية، استبانة الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية وبين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكلمن استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

- التعقيب على الدراسات:

- نجد أن هذه الدراسات تختلف في بيئة التطبيق، إما الدراسة الحالية فهي في بيئة محلية "بسكرة".
- أما بالنسبة لفئات عينة الدراسة فقد اختلفت تبعاً لاختلاف أهداف تلك الدراسات ووفقاً لتوفر العينات فنجد أنها تنوعت بين طلبة الجامعة وطلبة الثانوية وحتى الأطفال نجد كذلك ندرة في الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية حسب علم الباحثة.
- نجد الاختلاف في استخدام المنهج فمعظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي في حيث الدراسة الحالية استخدمت المنهج العيادي.
- إضافة إلى اختلاف منهجية الدراسة واختلاف الأهداف العلمية والتطبيقية بين الدراسات.
- تميزت هذه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها أولى الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية حسب علم الباحثة.

# الفصل الثاني:

## الصّلاية النفسيّة

- تمهيد

1. تعريف الصّلاية النفسيّة
2. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصّلاية النفسيّة
3. خصائص الصّلاية النفسيّة
4. أهميّة الصّلاية النفسيّة
5. أبعاد الصّلاية النفسيّة
6. بعض النماذج المفسرة للصّلاية النفسيّة
7. استراتيجيات بناء الصّلاية النفسيّة

- خلاصة الفصل

### تمهيد:

إن مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، فهي عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية التي تساعد الفرد على تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية، وكذلك المحافظة على السلوكيات كما أنها تجعله يدرك الواقع بإيجابيته ويواجه المشكلات بفعالية، حيث كانت كوبازا من الأوائل من وضع الأساس لهذا المصطلح، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الصلابة والمفاهيم التي ذات علاقة بالصلابة ثم خصائصها وأهميتها وأبعادها وأهم النظريات المفسرة لها وأخيرا التعرف على استراتيجيات بناء الصلابة النفسية.

## 1. تعريف الصلابة النفسية: Hardi Ness

### 1.1. الصلابة النفسية لغة:

هي صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد. (ابن منظور، 1999، ص297)

### 2.1. التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى سوزان كوبازا (kobassa 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

ويعرفها حمادة وعبد اللطيف (2002) أنها: "مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في وجود ذلك النوع من الادراك والتقويم والمواجهة الذي يقود الى التوصل الى الحل الناجح".

(حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص125).

اما شيلي تايلور (2008) فقد عرف الصلابة النفسية بانها "خاصية يتسم بها الفرد من مظاهرها الشعور بالالتزام والايمان بالقدرة على ضبط الذات والاستعداد لمواجهة التحدي، ويعتقد ان هذه السمة تشكل مصدرا مفيدا في التعامل مع الاحداث الضاغطة". (تايلور، 2008، ص288).

كما يعرفها فنك Funk: " هي خصلة عامة في شخصية الفرد، التي تعمل على تكوينها وتنميتها للخبرات البيئية التي تحيط بالفرد منذ صغره." (funk, 1992, p 336)

ويعرفها دخان والحجار بأنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة".

(دخان والحجار، 2006، ص375).

ويرى مخيمر (1996) بأنها: "نمط التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه، واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ضاغطة، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو امر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له".

(جهني، 2011، ص210).



### 2. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية:

#### 1.2. الرجوعية النفسية:

هي قدرة شخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي، ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه.

(Anaut, 2003, p37)

**2.2 تقدير الذات:** يعرفها عسكر (1989) على أنها: "الشعور بالفخر والرضا عن النفس، يكتسب الفرد التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، ويستند الفرد في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي. (أبو مرق، 2015، ص4).

#### 2.2. فاعلية الذات:

هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحققه نتائج مرغوبا فيها، تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية.

(أبو الندى، 2007، ص35)

لقد ميز باندورا بين معنيين للفاعلية:

#### 1.2.2. الفاعلية الذاتية المتوقعة:

وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور بالقدرة على التحكم.

#### 2.2.2. الفاعلية الذاتية المرجعية:

اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها.

وتعرف على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وكذلك التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب. (سيد، 2001، ص26)

#### 2.3. قوة الأنا:

هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتشير قوة الانا الى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الاعراض العصابية، والاحساس الإيجابي بالرضا. (كفاي، 1979، ص43)

### 2.4. المرونة النفسية:

هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تسمح للإنسان بالتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول". (الاحمدي، 2007، ص5)

### 2.5. التكيف:

الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية ان الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات ادراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على انها اقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون الى الاحداث الضاغطة الصغيرة على انها غير ضاغطة، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية. (شاهر، 2006، ص39)

### 3. خصائص الصلابة النفسية :

#### 1.3. خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا خلال الدراسات السابقة التي أجرتها (1979-1982-1983-1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- ذو وجهة داخلية لضبط.
- أكثر اقتدارا وبميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر نشاطا، وذو دافعية أفضل.

(راضي، 2008، ص41).

ويصنف حمادة وعبد اللطيف ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

- هؤلاء الافراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم اداؤه بدلا من شعورهم بالغبية.
  - ويشعرون ان لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
  - ينظرون الى التغيير على انه تحد عادي بدلا من ان يشعروا بالتهديد.
  - يجد هؤلاء الافراد في ادراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.
- (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 237).

### 2.3. خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

تذكر سناء أبو حسين مجموعة من صفات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة كما يلي:

- استمرار الشكوى وعرضة للأمراض.
  - عدم القدرة على الصبر، وتحمل المشقة والمرض.
  - قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
  - عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
  - عدم القدرة على التوازن الذاتي.
  - سرعة الغضب والحزن الشديد ويميلون الى العزلة والانسواء
  - فقدان التوازن وضعف الامل في الحياة.
  - الهروب من مواجهة الاحداث الضاغطة.
- (أبو حسين، 2012، ص ص 16-17).
- ونلخص من هذه الخصائص ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بأنهم قادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والسليمة، وهم الأكثر اقتدارا وأكثر نشاطا ودافعية أفضل، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة إيجابية.

### 4. أهمية الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية أحد العوامل الشخصية في تحسين الأداء والصحة النفسية حيث اشارت العديد من الدراسات الى أهميته كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط بجانب (الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما انها تجعله أكثر فاعلية في مواجهتها.

(محمود وعلي، 2011، ص 450).

وأكدت "شيلي" و "تايلور" انه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد فالافراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون. (ياغي، 2006، ص38).

جاء في دراسة أبو حسين (2012) تحت عنوان "الصلابة والتكيف":

"تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالناس الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات ادراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على انها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية". (أبو حسين، 2012، ص27)

### 5. أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا" والتي اشارت الى ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يحاولون ان يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الاحداث التي يمرون بها، وهذه الابعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي)، فهذه عبارة عن ابعاد مستقلة قابلة للقياس:

#### 1.الالتزام:

عرف "مخيمر" الالتزام بانه: "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله". (مخيمر، 1996، ص14)

اشارت "كوباسا" الى ان الالتزام يمثل: القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير امكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيم الآخرين، كما يمثل الالتزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الاحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والاشياء والاحداث التي تدور من حوله وتمثل الانفصال والانعزال والاعترا ب مضيعة للوقت.

(عباس، 2010، ص176)

#### 2.1. أنواع الالتزام:

تناولت "كوبازا ومادي وبكسيتي" الى ان الالتزام يضم كلا من:

### 1.2.1. الالتزام نحو الذات:

وعرفته بأنه: "على أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد اهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين".

### 2.2.1. الالتزام اتجاه العمل:

وعرفته بأنه: "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام".

(Maddi & kobassa et peccetti, 1985, p525)

وقد صنف أبو الندى (2007) الالتزام الى ثلاثة أنواع:

#### 1.الالتزام القانوني:

ويعرف "عبد الله" الالتزام القانوني بوصفه: «اعتقاد الافراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والاحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها او مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع". (عبد الله، 1991، ص290)

#### 2.الالتزام الديني:

ويعرفه الصنيع: " بالالتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاه عن إتيان ما نهى عنه". (الصنيع، 2002، ص92)

#### 3.الالتزام الأخلاقي:

وقد عرفه جونسون (1991) بأنه: "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية الاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه هذا معنى الاكراه الذاتي الذي أشار اليه جونسون بوصفه داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، الا ان التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة او هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية والاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فانه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها. (راضي، 2008، ص25)

### 2. التحكم:

ترى "كوباسا" التحكم بأنه: اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم في الاحداث التي تواجهه، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية في مواقف حياته الصعبة، فالتحكم يمثل للشعور والتصرف كما لو ان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة ظروف الحياة المختلفة بدون استسلام او الشعور بالعجز في مواجهة مشاكل الحياة. (Kopassa, 1979, p62)

ويعرفه "مخيمر" (1997) بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما قد يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي. (مخيمر، 1996، ص15)

يتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد في وضع الخطط المناسبة لمواجهة المشكلات وقت حدوثها، والتحكم في انفعالاته والسيطرة على نفسه.

ويرى الرفاعي ان صور الرئيسية للتحكم هي كالتالي:

#### 1.2. التحكم السلوكي:

وهو تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله.

#### 2.2. التحكم الاسترجاعي:

وهو نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف إثر الضغوط.

#### 3.2. التحكم باتخاذ القرارات:

يمنح هذا التحكم للمتصل القدرة على اتخاذ القرار وطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه او تجنبه او محاولة التعايش معه، ويرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف والظروف التي يحدث فيها ويتضمن الاختيار من بين البدائل.

### 4.2. التحكم المعلوماتي:

وهو قدرة الفرد على استخدام كل المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل حدوثها، فيتنبأ له مما يقلل القلق المصاحب للتعرض له وتسهيل السيطرة عليه.

### 5.2. التحكم المعرفي:

يختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية وتفسيره بصورة منطقية.

### 3. التحدي:

تعرفه "كوبازا" أنه: اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية.

(نوار و زكري، 2016، ص91)

كما يعرفه "توماكا" بأنه: تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيزيولوجية أو سلوكية، وقد تجمع معاً، وتوصف بأنها استجابات فعالة.

### 6. بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية :

#### 1.6. نظرية كوبازا (1979) والدراسات المنبثقة عنها:

قدمت "كوبازا" نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، فتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض اعتمدت هذه النظرية على آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"وماسلو" و"روجرس" والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازورس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1. البنية الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3. الشعور بالتهديد والاحباط.

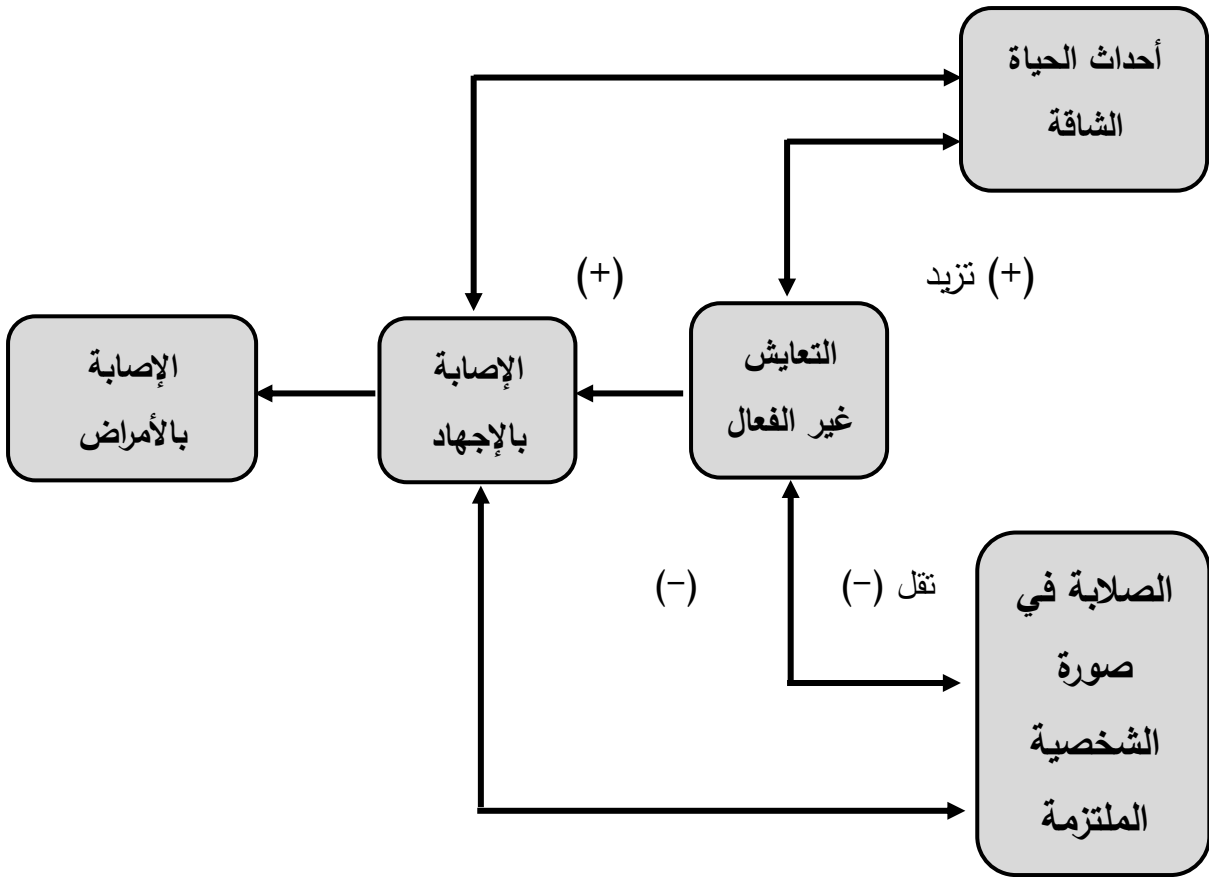
ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خطأ قابلة للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي، وتقييم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد المدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملازمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد وهو ما يعني ان لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (ابو الندى، 2007، ص26)

وطرحت " كوبازا " الافتراض الأساسي لنظريتها، والقائل أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتمي لا بد منه الارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية ومؤشراتها الثلاثة وهي: الالتزام والتحكم والتحدي. (عودة، 2010، ص79)

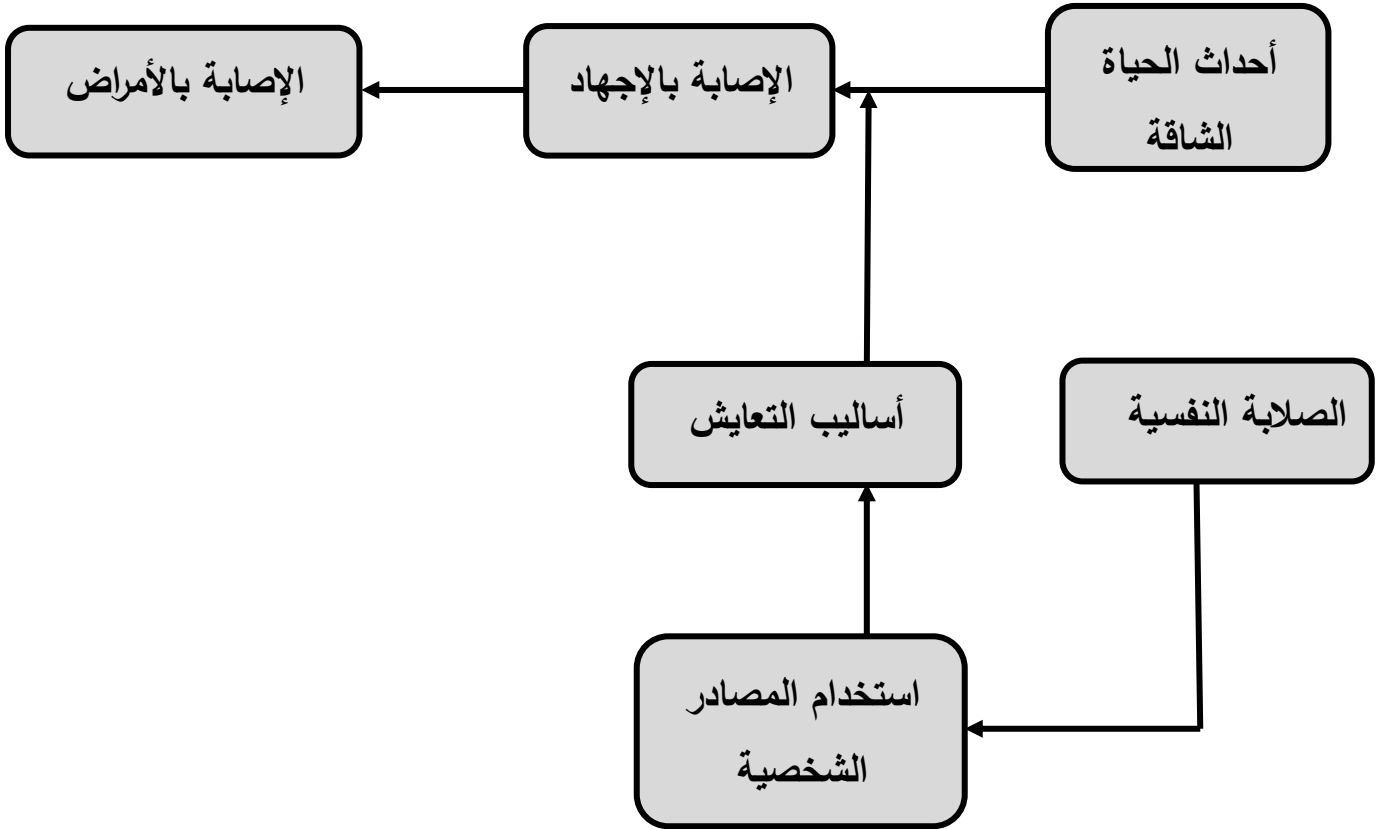
وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:





الشكل رقم (01): يوضح التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية.

(Kopassa & Maddi, 1982, pp 169 – 172)



الشكل رقم (02) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.

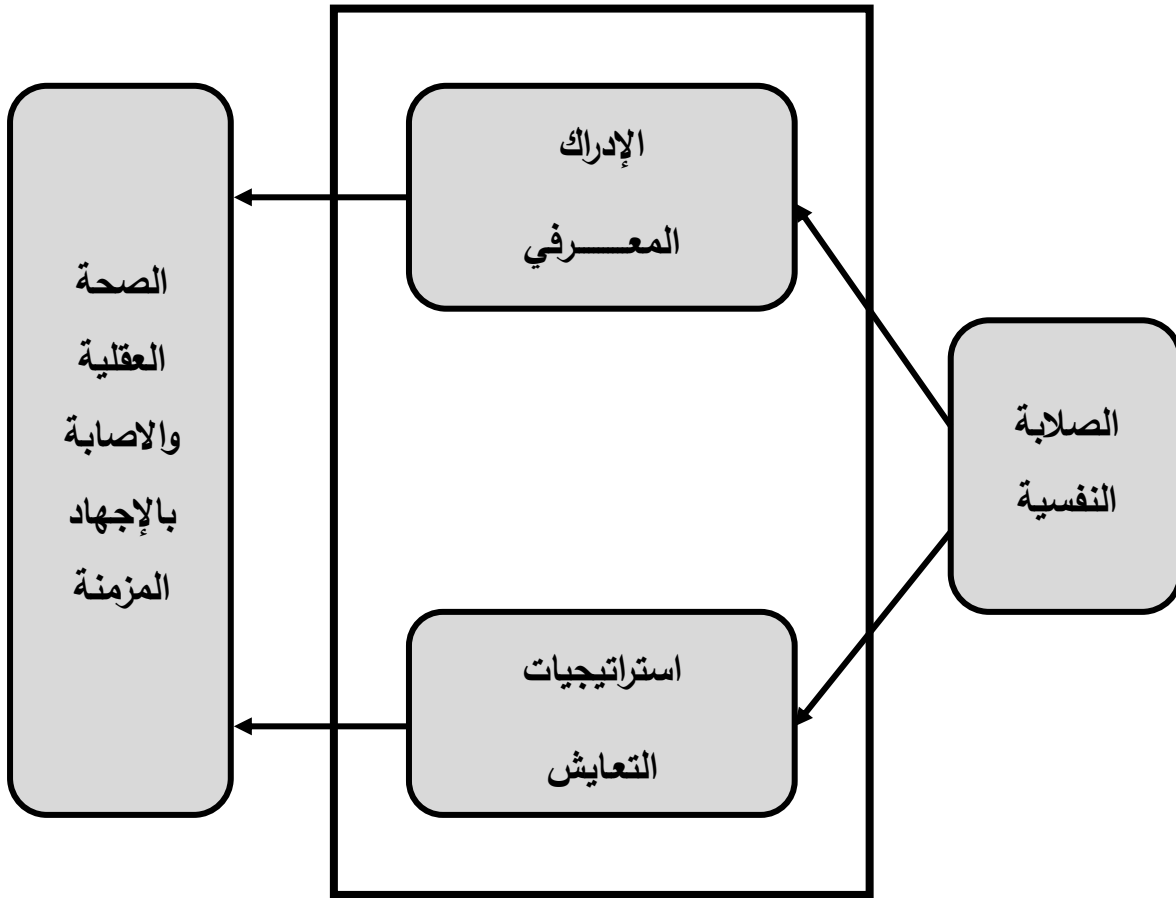
(Kobassa & Puccetti, 1983, p216)

## 2.6. نموذج "فك" funk المحلل لنموذج "كوبازا" kobaza:

هذا النموذج قدمه "فك" (1992) وتم اجراء هذه الدراسة التي كان هدفها البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من جهة والصحة العقلية من جهة أخرى، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة على المواقف الشاقة الواقعية.

وتوصل الى: ارتباط مكوني التحكم والالتزام بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعالة خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، كما ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على انه اقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش. (عودة، 2010، ص81)

ثم قدم "فنك" نموذجه المعدل النموذج "كوبازا" kobaza التعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها:



الشكل رقم (03) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

(Mikulince & Floriar, 1995, pp 687-695)

#### 7. استراتيجيات بناء الصلابة النفسية :

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة، من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج إيجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل، وإنماء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المتربة، ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة، يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات البناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

### 1.7. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين:

فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها، من أهم متطلبات الصلابة النفسية، وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لأرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

### 2.7. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها:

إن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب.

### 3.7. استكشاف جوانب القوة في الذات:

إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدراتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي، وتصديهم للأحداث الضاغطة ، كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا النكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، والإحساس بقوة الذات لديهم، واستكشاف مكامن القوة في ذواتهم لم يكتشفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد، يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته وإحساسه بقيمة حياته ، ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

### 4.7. تبني نظرة ايجابية للذات:

من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات، والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

5.7. وضع الأمور في سياقها:

من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي، مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وأنية، بل يجب أن تكون نظرتة شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث، لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته.

(أبوحلاوة، 2008، ص 38).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل إن الصلابة النفسية ترتبط بالصحة النفسية للفرد فهي تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد، تساهم في نضجه الإنفعالي والاجتماعي والنفسي.

# الفصل الثالث:

## المراهقة

- تمهيد

1. تعريف المراهقة

2. خصائص المراهقة

3. مراحل المراهقة

4. حاجات المراهق

6. النماذج المفسرة للمراهقة

7. طرق التعامل مع المراهقين

- خلاصة الفصل

### تمهيد:

يمر الإنسان بمراحل مختلفة في نموه الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي، فإذا كانت فترة الطفولة هي المرحلة الأولى من مراحل النمو وتكون الشخصية الإنسان، فإنّ المراهقة هي المرحلة الثانية وتبدأ من طور البلوغ، وهي الجسر الذي يمر به الفرد لينتقل إلى طور النضج والرشد فهي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني، فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة وفجائية تتعكس بدورها على النواحي المختلفة من الشخصية وفي هذا الفصل سنقوم بعرض جل ما يميز هذه المرحلة والإلمام بالخصائص التي يتميز بها المراهق بكل العناصر المرتبطة به كونه الفترة العمرية لعينة البحث.



## 1. تعريف المراهقة:

لغويا:

المراهقة لغة مستمدة "من راهق الغلام أي قارب سن الحلم وبلغ مبلغ الرجال".

(عبد الغني، 1995، ص7)

اصطلاحا:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة التي تطرأ عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، الجنسية والعقلية، إذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين على اختلاف الجانب الذي ركزوا عليه. فالمراهقة هي المرحلة التي تظهر فيها مظاهر جديدة وصراعات ومشكلات، ومحاولة إثبات الذات مع الكبار، وهي المرحلة التي يكون فيها الشعور بالنضج ويحتاج فيها للأمان، فإذا لم ينجح فإنه ينجر إلى مهاوي الانحراف.

(الشرييني، 2000، ص75)

أما "عبد العزيز القرصي" فيعرفها على أنها: فترة عواصف تسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

(القرصي، 1996، ص97)

ويؤكد العلم الحديث أن المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر على مسار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي.

(الميلادي، 2004، ص67)

## 2. خصائص المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في الطول والوزن.

### 1.2. النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي:

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، وبعدها تظهر الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التغيرات انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية.

- تغيرات في الغدد التي تؤدي الى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان واهم هذه الغدد تأثيرا هي الغدد النخامية، يسمى الفص الامامي منها الكظر اما الغدتان الصنوبرية والسعنتورية فتظهران في المراهقة.

- تغيرات في الأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم للطفل في السادسة من عمره الى 12 سم في أوائل المراهقة ثم يعود الى 11.5 سم في منتصف التاسع عشر.

ويأثر هذا التغيير كثيرا على انفعال المراهق وحساسيته كما ان اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات. (زهرا، 1972، ص ص 402-403)

## 2.2. النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة الى غاية بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في اواخرها فهو يقف عند الافراد الاغبياء في سن 14 وعند المتوسطين حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء في هضبة العمر حتى بدا الشيخوخة فهو يبدأ بالانحدار حسب عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات الى تعدد تجارب الحياة. (توفي، 1973، ص ص 105-106)

## 3.2 النمو النفسي الانفعالي:

المراهقة من اهم مراحل النمو الحساسية التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل الى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية.

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والاسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وتقاليد، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين او مع نفسه. (السيد، 1985، ص 205)

## 4.2. النمو الوجداني:

تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة يحاول التعرف على الجنس الاخر ولكنه مضطرب خجول وخائف ولا يدري كيف يتصرف في وجود الجنس الاخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد وهو أحيانا ينعزل عن الناس ولذلك تكون أفكار المراهق خيالية ومثالية يطلب اليها الاندفاع والتهور والحماس. (رايح، 1982، ص 108)

## 3. مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، إختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى وهي " المراهقة المبكرة تمتد من سن الثانية عشر إلى غاية الخامسة عشر (12.15 سنة)، أما المراهقة الوسطى فتبدأ من سن الخامسة عشر إلى الثامنة عشر (15.18 سنة)، بينما تمتد " المراهقة المتأخرة من الثامنة عشر إلى سن الواحد والعشرين (18.21 سنة).

### 1.3. مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة من سن (12 سنة إلى 15 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقلبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن. تمتد منذ بدا النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق الى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التقطن الجنسي. (القذافي، 1982، ص 295)

### 2.3. مرحلة المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من سن (15. 18 سنة)، ويلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته. (زهران، 2005، ص 297)

### 3.3. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18 سنة إلى 21 سنة)، وهناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام والاستقرار في اتخاذ القرارات. (الزعبي، 2001، ص 323)

تعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويمكن أن نوجز أهم التغيرات النفسية والاجتماعية التي يمر بها المراهق في المراحل الثلاث في الجدول التالي:

جدول يبين التغيرات النفسية والاجتماعية المرحلة المراهقة

التغيرات النفسية والاجتماعية	السن
حب المراهق لأفراد أسرته تقتصر علاقته في المدرسة واللعب.	10 سنوات
ظهور بوادر التمرد والملل والجدل، الفضول والحماسة.	11 سنة
تظهر على المراهق تغيرات داخلية، بحيث يصبح ناقدا لذاته، غير راض عن نفسه وعن الآخرين، وتغلب عليه النزعة التأملية.	13.12 سنة
في هذه السن يكون المراهق متعاوناً ميالاً إلى إقامة الصداقات إلى جانب اهتمامه بالآخرين.	14 سنة
ويمر المراهق بمرحلة التوتر النسبي، فلا يميل إلى الآخرين أحياناً، ويكون متعاوناً مع الآخرين أحياناً أخرى، إلى جانب تفضيله الإستقلال الذاتي.	15 سنة
في هذه السن يصبح المراهق واثقاً من نفسه، متساهلاً، مرحاً، ميالاً إلى الأمور العلمية وممارسة الرياضة، أما الفتيات فتملن إلى المكوث في البيت والإهتمام بالأمور الجمالية والاجتماعية. (زرارقة، 2004، 258)	16 سنة فما فوق

4. حاجات المراهق:

ان لكل مرحلة عمرية حاجاتها التي تحتاج الى الاشباع، وهذه الحاجات تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد، ومما لا شك فيه ان التوازن النفسي يرتبط بالتوازن العضوي والعكس.

وقد أشار العلماء الى الكثير من الحاجات المتنوعة والمختلفة للمراهق، والتي حصرها (زهران 2001) في ستة حاجات وهي:

1- الحاجة الى الأمن: وتتضمن الحاجة الى الامن الجسمي والصحة الجسمية والنفسية، الحاجة الى الحياة الاسرية الامنة المستقرة السعيدة.

2- الحاجة الى الاشباع الجنسي: إشباع الرغبة الجنسية للمحافظة على النوع، والتوحد مع الجنس الآخر، والقيام بالدور لجنسي.

3- الحاجة الى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة الى الانتماء الى جماعة الرفاق، الحاجة الى المركز والقيمة الاجتماعية، والعدالة في المعاملة، والتقبل من الآخرين.

4- الحاجة الى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة الى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والوصول للنضج العقلي، الحاجة الى اشباع الذات عن النجاح والتقدم الدراسي

5- الحاجة الي تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة الى التغلب على المعوقات، الحاجة الى معرفة الذات وتوجيهها.

6- الحاجة الى الحب والقبول: تتضمن الحاجة الى الحب والمحبة، والحاجة الى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة الى الأصدقاء والى الانتماء الى الجماعات والافراد. (زهران، 2001، ص436)

### 5. مشكلات المراهقة:

حسب "إبراهيم قشوش" هناك عشرة (10) مشاكل قد يعاني منها المراهق، وهي كالتالي:

1.5. الصراع الداخلي: يعاني المراهق من عدة صراعات داخلية، منها صراع بين الإستقلال عن الأسرة والإعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة، وصراع ثقافي بين الجيل الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار وبين الجيل السابق.

2.5. الاغتراب والتمرد: فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه لذلك يحاول الابتعاد عنهم، عن طريق محاولة الابتعاد عن رغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد الذات وإثبات تفرد، بالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والعناد والعدوانية.

3.5. الخجل والانطواء: التدليل الزائد يؤدي إلى تولد شعور الاتكال على الغير في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تفرض عليه أن يعتمد على نفسه، وهذا ما يزيد من حدة الصراع لديه وبالتالي يقوده إلى الانسحاب عن العالم الخارجي والخجل والانطواء.

4.5. السلوك المزعج: والذي تسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة، دون إعتبار للمصلحة العامة وبالتالي قد يصرخ، يشتم، ويسرق، يتورط في المشاكل.

5.5. العصبية وحدة الطباع: فهو يريد أن يحقق مطالبه بالقوة، ويكون متوترا بشكل واضح مما يؤدي به إلى إهمال واجباته الدراسية.

6.5. عدم الإستقرار: ينتقل المراهق من نشاط إلى آخر دون أن يشعر بالرضا في أي نشاط يقوم به.

7.5. مقاومة السلطة: يحدث بين المراهقين وأوليائهم، خاصة الأم لأنها أكثر إتصالا بالمراهق داخل المنزل، وهذا الصراع سببه مقاومة أي نوع من السلطة.

8.5. رفض الجنس الآخر: ويكون رفض الإناث للذكور أكثر من العكس، ويظهر ذلك من خلال النقد المستمر بينهما والتعليق اللاذع وغيرها.

9.5. الإهتمام بمسائل الجنس: يقوم بمقارنة جسمه بأجسام الآخرين من أقرانه ومن نفس الجنس، وهذا الإهتمام مع اكتمال النضج الجنسي.

10.5. أحلام اليقظة: وتكون هذه الأحلام مصدرا للتعبير عن الانفعالات، فهو يهتم بهذه الأحلام لأنه من خلالها يكون المنتصر دائما، وكلما زاد اندماجا معها أثرت عليه وازداد بعدا عن الواقع.

(قشوش، 1984، ص176)

## 6. النماذج المفسرة للمراهقة:

### 1.6. نموذج سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته الى ان الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بان عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار الى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم الى سن البلوغ، بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب اليه الدكتور عبد الغني ديدي على ان المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص الى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا ليس فيه. (ديدي، 1995، ص8)

### 2.6. نظرية الاستعادة: ستالي هول أو نظرية العاصفة والتوتر.

أول من قدم نظرية واضحة حول المراهقة هو "ستالي هول" (1844-1924) حيث لقب بالأب العلمي لدراسة المراهقة، حيث أصدر عام 1904 مجلدين وللمرة الأولى عن هذه المرحلة وكان متأثرا بأراء داروين صاحب النظرية التطورية (النشوء والارتقاء) حيث طبق الآراء العلمية والبيولوجية التي طرحها داروين في دراسة نمو المراهقين.

يرى هول أن المراهقة فترة عصيان وتمرد ومرحلة عواصف وتوتر، حيث تتميز هذه المرحلة بالتغيير وعدم الاستقرار ولا يصل الفرد إلى النضج إلا في نهايتها ويشير مفهوم العاصفة والتوتر إلى أن المراهقة هي فترة مشاكل مشحونة بالصراع والتقلب المزاجي، فهول يرى أن تفكير المراهق ومشاعره وفعاله تتذبذب وتتناقض بين الغرور والتواضع وبين الفضيلة والإغواء والسعادة والحزن، فهي غير ناضجة وغير مستقرة وتمتد هذه المرحلة بالنسبة إليه من سن 12 إلى سن 24 من العمر فهي فترة مجهدة وعواطف متقلبة.

(شريم، 2009، ص 38)

### 3.6. نظرية اريكسون:

يرى اريكسون ان المراهق فرد يدخل في ازمة اجتماعية نفسية حيث تتولد لديه بعد البلوغ جملة من المشاعر غير مألوفة والتي لم يكن يعيشها في السابق ، فيشعر انه له دوافعه الخاصة والتي يجب ان يحترمها الآخرون، كما انه لا يحتاج الى مساعدة الآخرين لان لديه مهارات تمكنه من التعامل مع الناس ورغم تلك المشاعر غير ان خبرته بالحياة و بالآخرين قليلة فمزال تعامله مع الناس محدودا ومن هنا يحدث الصراع في تحديد الهوية فالمراهق يفكر في شيء اخر، فلا بد من استمرار الحماية والاشباع العاطفي و المادي مع توجيهه للاعتماد على نفسه والانتماء الى جماعة يفهم من خلالها دوره مع الآخرين ، ولا بد من اكتسابه ثقته بنفسه وتشجيعه و مدحه حتى يشعر بذاته بلا من شعوره بالضعف. (محمد، 2005، ص25)

### 4.6. وجهة النظر الأنثروبولوجية:

انتسبت الحتمية الثقافية والنسبية الثقافية إلى نظريات "مرجريت ميد" (Mead Margaret 1978-1901) وروث نبدكت (Ruth Benedict 1948-1887) وغيرهم من الأنثروبولوجيين حيث كتبت "روث" عن نمو المراهق بالإضافة الى "مارغريت ميد" وهي تمثل اراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة روث الى ان الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة و أدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة الى مرحلة أخرى محددة تماما اجتماعيا وشرعيا ،وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة الى الرشد بشكل غير محسوس.

علية فان المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا او صعبا فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين انه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك. (قناوي، 1992، ص ص 26-27)

### 8.6. الاتجاه المجالي:

يتزعم هذا الاتجاه "كيرت ليفين"، واهتم هذا النموذج بدراسة سلوك الفرد على أساس أنه محصلة عدد كبير من العوامل والقوى.

والفروض التي اقام ليفين عليها نظريته هي:

- 1- ان جميع الحوادث والمعارف في هذا الكون تحدث دائما في مجال معين.
- 2- كل مجال له خصائص وتركيب خاص تفسر الحوادث المحلية في نطاقه.
- 3- خصائص أي عنصر من عناصر مجال معين ترجع الى قوي المجال المؤثرة عليها.
- 4- الحاضر اهم في الواقع من الماضي والمستقبل، حيث ان تجارب الماضي وخبراته تؤثر في مواقف الحاضر على صورة تذكر والتذكر والاسترجاع بدوره يتأثر بحالة الفرد الحالية وقت التذكر.

5- المجال الحيوي للفرد نتيجة تفاعل قوي ناتجة من طبيعة تركيب الموقف نفسه وتنظيم ما به من علاقات ثم القوى الدافعة عند الفرد التي تتمثل في حاجاته وميوله واتجاهاته وقيمه.

يركز بصفة عامة على عامل الصراع اثناء الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد ومن مجال معروف الى مجال مجهول ويصور المراهقة على انها:

- فترة تغير في الانتماء الى الجماعة حيث يرتبط بقيم وعادات جديدة تمثلها الجماعة التي ينتمي اليها مجددا.
- ان الانتقال من جماعة الأطفال الى جماعة الراشدين في الانتماء هو انتقال من وضع معروف الي وضع مجهول بالنسبة للمراهق مما يصعب عليه التحرك نحو هدفه بوضوح.
- ان التغيرات الفيزيولوجية والجسمية التي تحدث للمراهق في هذه الفترة تجعله يركز اهتمامه حول مراقبة نفسه ليس على العالم الخارجي.

وفي هذه الفترة تظهر لدى المراهق رغبات جديدة تحدث تغيرات عقلية وانفعالية واجتماعية، وقد لا يستطيع تحقيقها كلها، وهذا ما يولد لديه بعض التعقيدات ينتج عنها القلق والتوتر فيختلط عنده الواقع والخيال. (ملح، 2004، ص345)

### 7. طرق التعامل مع المراهقين:

المراهقة فترة هامة في حياة أبنائنا، فترة لا بد من توظيفها جيدا ومساعدة الأبناء على أن يحيوا فترة مراهقة سعيدة ملؤها الثقة وعمودها التفاؤل فالمراهق لديه طاقة كبيرة وحالته المزاجية مقلية، ومن الممكن أن نتعامل معه للاستفادة من طاقاته كآآتي:

- تقبل فكرة تغير الطفل الصغير المدلل الذي يعتمد على والديه في كافة أمور حياته الى المراهق الذي يحاول تحقيق الاستقلالية.

- تفرغ طاقة الأطفال عن طريق ممارسة الهوايات مثل: الرسم والصحافة والإذاعة المدرسية.

- تكليف المراهقين بأعمال قيادية في المدرسة أو في المنزل حسب ميولهم واهتماماتهم، وهنا يظهر ويبرز حب إظهار الذات، وتحقق في الوقت ذاته هلقا آخر وهو تنمية اتجاهه نحو العمل الجماعي.

- التركيز على الإيجابيات التي توجد في المراهق مهما كانت صغيرة والابتعاد عن التركيز على السلبيات وتكبيرها ومقارنة المراهق بغيره من المراهقين.

- تشجيع النقاش الحر حتى لو وصل إلى درجة المحاباة، حتى تأتي الثقة بين الوالد والمراهق، والمدرس والمراهق حتى نصل إلى مرحلة قوية من التعامل.



- تحديد الحدود الواضحة للمراهق في حياته ليستطيع التأقلم معها وتكييف نفسه ضمنها، فإغلب المشاكل تظهر بسبب غموض الحدود وبالتالي سهولة تجاوزها والتسبب في حدوث مشاكل.
- تجنب النقد والتجريح والسخرية والإهانة للمراهقين.
- إشعار المراهق بحب الأسرة والمدرسة له، والاعتراف به داخل العائلة بصفته أحد شبابها.

(عبد الكافي، 2011، ص ص 5،6،7)

### خلاصة الفصل:

ومن خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية ويمكن الخطر في التغيرات التي تحدث في مظاهر النمو الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلفية، وما يتعرض له الإنسان فيها من صراعات متعددة داخلية وخارجية.

# الفصل الرابع: الإدمان على الألعاب الإلكترونية

- تمهيد

1. تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
2. أنواع الألعاب الإلكترونية.
3. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
4. أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
5. آثار الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
6. المحاكمات التشخيصية لإدمان الألعاب الإلكترونية.
7. الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

- خلاصة الفصل

### تمهيد:

إن البرمجيات الإلكترونية تطورت بطريقة مبهرة خلال السنوات الماضية، من حيث الكمية والنوعية في مجالات عديدة، أهمها برمجيات الترفيه أو الألعاب الإلكترونية التي أحدثت تأثيراً كبيراً على الناس والذي ساعد في تفاعلها وإتاحة العديد من الأجهزة الإلكترونية كوسيلة ترفيهية، أصبح يرغب في ممارستها أغلبية المراهقين لاحتوائها على تقنيات تكنولوجية عالية الجودة، مما أدى إلى حبهم لاستخدامها والإدمان عليها، وهذا ما ساعد في انتشارها وأصبحت جزء لا يتجزأ عند ممارستها ولهذا سنتناول في هذا الفصل تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية، وأنواع هذه الألعاب الإلكترونية، ثم أسباب الإدمان عليها، وأعراضه وآثاره، وبعدها المحاكات التشخيصية لإدمان الألعاب الإلكترونية.

## 1. تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

عرفها (chalton2002): "هي حالة من الاستخدام اللاتوافقي للألعاب الإلكترونية تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الإنسحابية، وهي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية التي يستدل عليها من بعض المظاهر والأعراض الدالة على ذلك، يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد".

(chalton, 2002, pp. 329-344)

ومن المعروف أن عملية الغرس الثقافي تبدأ بتكوين صورة ذهنية عن المجتمعات التي يحاكيها، وغالبا ما تكون من خارج منظومتنا الاجتماعية والثقافية إذا أن نسبة كبيرة من البرامج المقدمة للمراهقين هي أجنبية مترجمة، أو مدبلجة وتحمل كثيرا من القيم التي لا تناسب فكرنا وقيمنا، وأن السلوكيات والأنماط الثقافية والقيمة في المنتج الأجنبي من خلال شخصيات محببة للمراهق، تستخدم كنموذج قدوة يحتذي المراهق بسلوكها البطولي ويحدث بينهما درجة من التوحد "catatonic state" وهي الدرجة التي يعجز عندها المراهق عن التمييز بين الواقع والخيال، ويتصور نفسه محل هذه الشخصية، ويسلك سلوكها، ويفتتح بآرائها وفي الوقت نفسه تقدم القيم الأجنبية في المنتج الأجنبي بصورة تجنب انتباه المراهق.

(Miles, 2001, pp. 21-22)

ويصاب المراهق أحيانا بحالة من الإجبار العقلي (غسيل العقول)، فهذه الألعاب التي تجسد الحياة في العوالم الافتراضية بما يتوافر لها من التقنيات الحديثة والتي تتطور يوما بعد يوم بصورة متسارعة ومذهلة، يمكنها توليد تأثير نفسي غير سوي على المراهق كالانطواء والعزلة والتوحد... الخ. وقد يعتبر المراهق العالم الحقيقي امتدادا لما كان يفعله بالواقع الافتراضي ويتصرف في عالمه الحقيقي كما كان يفعل في العالم الافتراضي، مما يترتب عليه حدوث سلوكيات ضارة ومشكلات للمراهق، فبعض المراهقين تعرضوا لحوادث لتقليدهم لسلوك العنف الجسدي أو الإرهابي الممارس في الألعاب الإلكترونية الافتراضية.

(بركات وتوفيق، 2009، ص18).

## 2. أنواع الألعاب الإلكترونية:

### 1.2. ألعاب المتعة والإثارة:

وهي تهدف عموما للتسلية وشغل الفراغ وتعتمد أساسا على تفاعل المستثمرين للعبة في أوضاع وحالات تبدأ بمستويات بسيطة يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة، وغالبا ما تتجاوز سقف القدرات

مهما أُنقن تدريبه، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة وجذابة وتشد الانتباه لكثرة تنالي المواقف فيها، واستخدامها للصور والأصوات الفنية من الواقع وهي بهذا تستهوي كثيرا من الصغار.

### 1.2. ألعاب الذكاء:

وتعتمد هذه الألعاب على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرار وتتطلب اعمال الفكر للتعامل معها، ولعل الشطرنج من أشهر الألعاب في هذا المجال إذ بات التعامل مع أجهزة الشطرنج الالكترونية أو برامج الشطرنج الحاسوبية تحديدا كبيرا يتجاوز في بعض الأحيان كبار اللاعبين.

(همال، 2012، ص43).

### 2.2. ألعاب الحركة:

وهي الألعاب التي تعتمد على فعل جسماني حيث يتحرك اللاعب بشخصية الكترونية داخل أجواء تتطلب منه المقاتلة أو تسلق أشياء كالجبال أو الجري... الخ. ويكون الهدف في النهاية هو التخلص من العدو وتحقيق الهدف.

### 3.2. ألعاب المغامرات:

فيها اللاعب يتقمص الدور المركزي من خلال بطل افتراضي حاضر او لا في الشاشة، لكنها تتميز عنها في مستوى الغموض فيها، والذي يحتل مكانة هامة في السيناريو، ويعد الاستنتاج والملاحظة شرطان اساسيان لنجاح اللاعب، فيعمل هذا الأخير خلال اللعبة على حل مختلف الغموض المحيط باللغز الرئيسي، حيث تبقى على التشويق بصفة دائمة ليقوده ببطء نحو تنفيذ المهمة. (الفلاق، 2009، ص107)

### 4.2. ألعاب المحاكاة:

تعد ألعاب المحاكاة إعادة إنتاج صور لنشاطات واقعية، رياضية أساسا فقواعد هذه النشاطات يتم الاحتفاظ بها مع تثبيت كبير بالجزئيات، وتستوحي هذه الألعاب إما من الواقع أو من تصورنا لهذا الواقع، ولا تركز هذه الألعاب فقط على الرسم القريب من الواقع ولكن أيضا على المكانة التي تعطي للاعب نفسه، ففي ألعاب محاكاة الطيران مثل: " فلايت سيمولان ور " من ميكروسوفت. (قويدر، 2012، ص 122).

### 3. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

عوامل وأسباب تؤدي بالشخص إلى إدمان الألعاب الإلكترونية:

- ✓ عدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة.
  - ✓ عدم القدرة على مواجهة المشكلات.
  - ✓ عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات مختلفة.
  - ✓ عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل والانطواء.
  - ✓ الشعور بالصراع والوحدة.
  - ✓ المعاناة مع بعض اضطرابات نفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي.
  - ✓ الافتقاد إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الألعاب الإلكترونية.
  - ✓ الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء لاستخدام الألعاب الإلكترونية كوسيلة للتعويض.
  - ✓ التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي يعاني منها المراهقين.
- (العيسوي، 2009، ص 81)

### 4. أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية: وبحكم على المراهق بأنه مدمن عندما تظهر عليه

السلوكيات التالية:

- (1) التعطش للألعاب الإلكترونية وإهمال الحياة الاجتماعية والالتزامات المهنية والوظيفية.
- (2) الشعور بالقلق والحزن عندما يحدث عطل في أجهزة الألعاب الإلكترونية وإهمال نظامه الغذائي بحيث يتناول طعامه وهو يلعب في تلك الألعاب الإلكترونية.
- (3) إنفاق مبالغ بسبب هذه الألعاب الإلكترونية من خلال شراء أدوات إلكترونية مختلفة... إلخ.
- (4) شعور الفرد بأن حياته لا تستقيم بدون الألعاب الإلكترونية، كما أشارت الدراسة التي أجريت في اليوم العالمي للصحة العقلية بأن مستخدمي الألعاب الإلكترونية يصنفون مدمنين إذا أمضوا ثلاثين ساعة ونصف ساعة أمام الألعاب الإلكترونية في الأسبوع.
- (5) إنكار المستخدم قضاءه وقت طويلا أمام هذه الألعاب.
- (6) فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى.

(7) الاستمرار في استعمال الألعاب الإلكترونية بالرغم من وجود بعض المشكلات مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن الدراسة.

(8) عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على الألعاب الإلكترونية.

(9) حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسية وذلك عند التقليل من استخدام الألعاب الإلكترونية لمدة شهر، كالضيق أو العمل على إفساد علاقة اجتماعية أو شخصية أو مهنية. (حمص، 2009، ص406)

5. آثار الإدمان على الألعاب الإلكترونية: هي مقسمة على النحو التالي:

### 1.5. الآثار النفسية:

يتأثر المراهق بما يشاهده من الألعاب الإلكترونية عبر شاشات التلفزيون او الكمبيوتر وقاعات اللعب الإلكترونية فهي تقوي ارادتهم لتوليد العنف والعوانية والتقليد والكسل والخمول بالإضافة الي الشعور بالقلق النفسي والتوتر الزائد. (قويدر، 2012، ص147)

### 2.5. آثار نفسية جسدية:

الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون والخمول والسمنة وترهل الجسد الذي يؤدي لمضاعفات منها أمراض القلب، الدماغ والصّداغ المستمر كما يسبب الإدمان اضطراب النوم لصاحبه، وذلك للحاجة المستمرة إلى تزايد وقت الاستخدام. (العصيمي، 2010، ص38)

### 3.5. آثار صحية:

أظهرت نتائج الدراسات ان اللعب بالألعاب الإلكترونية لفترة طويلة تؤدي الى اخطار بدنية للمراهقين ونوبات متكررة من التوتر واجهاد العينين واحتمال ظهور نوبات الصرع لدى بعض المراهقين كما ان اللعب بألعاب العنف تزيد من الاثارة الفسيولوجية وضربات القلب وضغط الدم كما اثبتت البحوث العلمية للأطباء في اليابان ان الأشعة الضوئية المنبعثة من الفيديو والتلفاز تسبب نوعا نادرا من الصرع وان الأطفال أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض فقد استقبل أحد المستشفيات اليابانية 700 مراهق بعد مشاهدة الألعاب الإلكترونية، وبعد دراسة مستمرة تبين ان الأضواء قد تسبب تشنجات ونوبات فعلية لدى الأشخاص المصابين بالحساسية تجاه الضوء والذين يشكلون 1% من مجموع سكان أي دولة. (عبد الباسط، 2015، ص753)



### 4.5. آثار أكاديمية:

تعلق المراهقين بالألعاب الإلكترونية بطريقة مستمرة فهي تؤدي إلى الإرهاق النفسي والجسدي وهذا بسبب التركيز لمدة طويلة أمام الشاشات، وانشغال عقله بهذه الألعاب الإلكترونية بدرجة الغياب الذهني والحضور الجسدي فقط فيؤدي هذا الإدمان إلى سلوكيات الغير التربوية لديه كالسرقة والتغيب عن المدرسة، واهمال الواجبات المنزلية، درجات منخفضة وتدهور مستوى الدراسة والتهيج إذا لم يتمكن من اللعب.

(عبد الباسط, 2015, ص754)

### 5.5. آثار أخلاقية وتربوية:

تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الألعاب الإلكترونية مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر في الاستمرارية وفي النتائج وتقسّم هذه الآثار إلى قسمين أساسيين وهي آثار قصيرة المدى واثار بعيدة المدى، ومنهم من يقسمها إلى آثار نفسية بدنية واثار اجتماعية ولكن التقسيم الحديث هو خليط بين هذه التقسيمات:

#### 1.5.5 الآثار البدنية والنفسية قصيرة المدى:

وتشمل توتر واجهاد عضلة العين ويبدأ والشعور بالحرقان في العين وضمف التركيز والقلق.

#### 2.5.5. الآثار البدنية والنفسية بعيدة المدى:

تأخذ فترة أطول لكي تظهر ومنها الام العمود الفقري، والام المفاصل والعمود الفقري مثل: الام الرقبة وأسفل الظهر، وظهور حالة ارق والعيش في الأوهام والخيال، كما يمكن ان يؤدي الى زيادة الوزن نتيجة عدم الحركة مع تناول وجبات ذو سعرات حرارية عالية. (الأسطل، 2011، ص 53)

بعد أن تم عرض مجموعة من الآثار تمكنت الباحثة من استخلاص جملة من الآثار التي من نشأتها أن تهدد حياة المدمن واستقرار كيانه النفسي والعقلي فقد كانت للآثار النفسية أهم دلائل السلبية للإدمان والمتمثلة في فقدان الشعور بالأمن النفسي والتوتر والقلق وضعف التركيز واثار جسدية وصحية تتمثل في عدة اضطرابات منها الصرع وضربات القلب والصداع المستمر وأمراض العيون ... الخ.

### 6. المحاكات التشخيصية لإدمان الألعاب الإلكترونية:

وتؤكد الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه للألعاب الإلكترونية يسبب إدمانا قريب من طبيعة إدمان المواد الروحية والكحولية ويعزى إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود الظواهر التالية:

#### 1.6. الاعتمادية:

ويقصد به الحاجة الملحة لاستخدام الألعاب الإلكترونية للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدام الألعاب الإلكترونية والتي يترتب على عدم استخدامها إحساسه بمشاعر مزعجة، وكأبة وتسبب له حالة من التوتر والانزعاج.

2.6. السيطرة أو البروز: وهو أن يكون استخدام الألعاب الإلكترونية أهم الأنشطة وأكثرها أهمية لدى الفرد، وتسيطر على تفكيره ومشاعره.

3.6. التحمل: وهو ميل المدمن إلى زيادة مقدار استخدام الألعاب الإلكترونية للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه من قبل بمقدار من استخدام الألعاب الإلكترونية.

4.6. تغير المزاج: وهو تقلبات المزاج التي يشعر بها الفرد نتيجة لاستخدام الألعاب الإلكترونية.

5.6. الأعراض الانسحابية: وهي مجموعة من الأعراض التي يشعر بها المدمن عند حصوله على الألعاب الإلكترونية مثل مشاعر عدم الارتياح، الكآبة، ارتعاش اليدين، حدة الطبع وغيرها.

6.6. الصراع: وهو صراع الدور داخل الفرد ذاته حول استخدامه الألعاب الإلكترونية، وبين المدمن والمحيطين به كوالدين مثلا أو الصراعات بين استخدام الألعاب الإلكترونية وغيره من الأنشطة الأخرى كالواجبات المدرسية مثلا.

7.6. الانتكاس: وميل للعودة مرة أخرى لاستخدام الألعاب الإلكترونية بشكل مرضي بعد فترة من التحسن.

(غالمي، 2011، ص25)

8.6. يستخدم الألعاب الإلكترونية على الرغم من إدراك المشكلات التي تسببها عند الإفراط من استخدامها:

(الأرق، التخلي عن الشعور بالآخرين، المشكلات الدراسية، والوصول المتأخر للدراسة).

### 9.6. يستخدم الألعاب الإلكترونية كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر:

مثل الشعور بالذنب، والقلق، الاكتئاب، والألعاب الإلكترونية تأخذ دور الضاغط الرئيسي بجانب زيادة الوقت.

### 10.6. الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب اهمال الواجبات او المشكلات:

ويخفي المستخدم الحقيقة عن افراد اسرته حول الوقت الذي يقضيه في الألعاب الإلكترونية.

(العصيمي، 2010، ص28)

### 7. الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية:

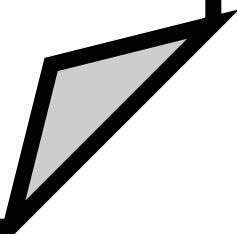
تعد الصلابة النفسية أحد المتغيرات المهمة في الشخصية والتي تساعد على مواجهة ضغوطات الحياة والتخفيف من حدتها وهذا ما يجعلها آلية تستخدم في الحالات الصعبة والمستعصية بالنسبة للأفراد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة الذي يعيش مرحلة تستدعي منه أن يكون لديه صلابة ومرونة في مواجهة المواقف المحيرة في الحياة التي يعيشها يوميا، وفي ظل التطور التكنولوجي الهائل الذي يعيشه العصر الحالي في شتى المجالات وعند جميع الفئات العمرية، ويلاحظ في وقتنا الراهن وخاصة عن فئة المراهقين شيوعا كبيرا في استخدام التكنولوجيا مثل الألعاب الإلكترونية التي زادت ممارستها لديهم عن المعدل الطبيعي بحيث الإفراط في الإقبال عليها تدخله دائرة الإدمان فيصبح لا يستطيع الاستغناء عنها ولمقابلة هذه الظاهرة يستوجب بروز صلابة نفسية تحد من الانعكاسات السلبية نتيجة هذا الاستخدام والصلابة النفسية حسب "أبو حلاوة" (2013) على انها : ميل الفرد الى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط او مواقف عصبية , فضلا عن قدرته على التوافق الفعال , والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط و تلك المواقف الصادمة .

(أبو حلاوة, 2013, ص4)

### خلاصة الفصل:

وبهذا نكون قد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية والتي سعت لنا بتقديم حوصلة حول كل ما يعلق بالمراهق وعلاقته باللعب والأسباب التي تؤدي إلى إدمان هذه الألعاب الإلكترونية ومدى أهميته في حياته اليومية وذلك بالاعتماد عن معرفة أنواع هذه الألعاب الإلكترونية وأسباب اللجوء إليها بشكل دائم ومتكرر كما تطرقنا كذلك إلى معايير تشخيص الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض مختلفة تفسر لنا اعتماد المراهق على هذه الألعاب الإلكترونية وذلك حسب احتياجاته النفسية وحسب متطلباته العمرية.

# الجانب التطبيقي



# الفصل الخامس:

## الإجراءات الميدانية:

- تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.

2. منهج الدراسة.

3. حالات الدراسة.

4. حدود الدراسة.

5. أدوات الدراسة.

### تمهيد:

بعد أن أنهينا من الجانب النظري للدراسة، والذي يعتبر إطاراً مرجعياً للدراسة الميدانية الخطوة الحالية هو تحديد الإجراءات المنهجية المطبقة في الدراسة الميدانية إذ يتناول الباحث الطريقة والمنهجية التي اعتمدها في معالجة موضوع البحث من أجل التطلع على الظروف التي ستقام فيها هذه الدراسة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية هي دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في الإجراءات البحثية الأساسية سميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث الإطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة، كما يتضح من اسمها أنها تهدف إلى الإطلاع على الظروف الظاهرة والكشف على جوانبها وأبعادها، إذ يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث.

كما يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم "الدراسة الاستطلاعية" هي الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (عبد المجيد، 2000، ص38)

حيث تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- معرفة الزمن المناسب لتطبيق أدوات الدراسة.
- معرفة مدى صلاحية البنود الخاصة باستبيان ظروف العمل.
- التعرف على مجتمع الدراسة وكيفية انتقاءها على ضوء ملائمة لموضوع الدراسة. (مولود، 2012، ص173).

ولقد تمت هذه الدراسة في قاعة الخاصة بالألعاب الالكترونية التي يلجا إليها هؤلاء المراهقون من اجل اللعب وهذا من خلال معرفتي الشخصية بصاحب هذه القاعة الخاصة بالألعاب الالكترونية وذلك قصد الحصول على موافقتهم على العمل معهم، وكسب ثقتهم.

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية توصلنا إلى النتائج التالية:

- إعادة تكييف أسئلة المقابلة العيادية قبل تقديمها للتحكيم من طرف الاستاذ والباحثة.

## 2- منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة التي هي محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن موضوع بحثنا يهدف على كشف مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية فإننا اتبعنا المنهج العيادي الذي هو الدراسة العميقة للحالات الفردية بغض النظر عن انتسابها إلى السوية أو المرض. (محمد الطيب وآخرون، 2003، ص175).



ويعرف المنهج الإكلينيكي على أنه طريقة تعني بالتركيز على دراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة والتي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعقدة، حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث، والتي تأثرت مع موضوع الدراسة أو أثرت فيها. (فرج، 2000، ص 91)

### 3- حالات الدراسة:

تتمثل حالات الدراسة في ثلاث مراهقين يمارسون الألعاب الالكترونية بصفة غير عادية ومتكررة أي مدمنين عليها حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، نظرًا لتوفير بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، لأن تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة الحالية.

- حيث تتمثل الحالة الأولى:

• مراهق يبلغ من العمر 18 سنة، يدرس السنة الثانية ثانوي، مدمن على الألعاب الالكترونية منذ قبل أربع سنوات أي منذ كان عمره 14 سنة.

- أما الحالة الثانية فتتمثل:

• مراهق يبلغ من العمر 18 سنة، يدرس السنة الأولى جامعي، مدمن على الألعاب الالكترونية منذ قبل 10 سنوات أي منذ كان عمره 8 سنوات.

- أما فيما يخص الحالة الثالثة فتمثلت في:

• مراهق يبلغ من العمر 19 سنة، يدرس السنة الأولى جامعي، مدمن على الألعاب الالكترونية منذ قبل 10 سنوات أي منذ كان عمره 9 سنوات.

### 4- حدود الدراسة:

1.4. الحدود المكانية: تم التعامل مع حالات الدراسة في القاعة المخصصة للألعاب الالكترونية.

2.4. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية في الفترة الممتدة ما بين (28 فيفري إلى 10 مارس).

### 5- أدوات الدراسة:

1.5. المقابلة العيادية نصف موجهة.

2.5. مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر.

1.5. **المقابلة العيادية نصف موجهة** : هي تخصص لتعمق في ميدان معين، أو للتحقق من تطور ميدان معروف مسبقاً، وفيها يكون الباحث على علم مسبق بشيء من الموضوع ويريد أن يستوضح من المبحوث، وفيها يدعي المستجوب للإجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه الخاص على المبحوث حتى يتمكن المستجوب من إنتاج حديث حول هذا الجزء من الموضوع. (خليل، 2009، ص268).

وتعرف أيضاً أنها: "هي المقابلة التي تكون الأسئلة فيها مزيجاً من النوعين الموجهة والمفتوحة، وفيها تعطي للحرية للمقابلة بطرح الأسئلة بصفة أخرى والطلب من المستجوب المزيد من التوضيح. (عبد المعطي، 1998، ص141).

ولقد اختارت الباحثة المقابلة النصف الموجهة لأنها تعطي للمفحوص نوع من الحرية في التعبير بالإضافة أن موضوع الدراسة يفرض علينا استخدام هذا النوع من المقابلات، حيث يعرفها " محمد خليفة" بأنها: تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقاً شيء من التفصيل، وتوضح لها تعليمة محددة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض، وفيها نحدد الأسئلة وصياغتها، وترتيب وتوجيهها وطريقة إلقائها، حيث يكون في ذلك بعض المرونة بعيداً عن أي تكلف. (مادي، 2011، ص97).

حيث صممت الطالبة دليل مقابلة يتكون من ثلاثة أبعاد والمتمثلة في: (بعد التحكم، بعد الالتزام، بعد التحدي).

2.5. **مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمريّة**: يوجد الكثير من المقاييس المستخدمة لقياسها بشكل عام، وجميعها تم تطويرها في ضوء نظرية كوبازا (1979)، ولقد اختارت الباحثة مقياس الصلابة النفسية الذي أعده "عماد مخيمر" (2006)، والذي يتكون في الأصل من 47 عبارة وتم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور "بشير معمريّة" حيث أصبح يتكون من 48 عبارة تتركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد وهي:

بعد الالتزام (16) عبارة	بعد التحكم (16) عبارة	بعد التحدي (16) عبارة
-13-10-7-4-1	-17-14-11-8-5-2	-18-15-12-9-6-3
-25-22-19-16	-32-29-26-23-20	-33-30-27-24-21
-37-34-31-28	.47-44-41-38-35	.48-45-42-39-36
.46-43-40		

1.2.5. تصحيح المقياس :

تقع الإجابة على المقياس في أربعة مستويات (لا- قليلا- متوسط- كثيرا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاثة درجات، درجة الصفر، بمعنى إذا كانت الإجابة (كثيرا- تعطي درجة 3، متوسط- تعطي درجة 2، قليلا- تعطي درجة 1، لا- تعطي درجة 0)، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 487 إلى 144 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

2.2.5. مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفضة.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

3.2.5 مستويات بعدي الالتزام التحدي :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16-26)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27-37)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

4.2.5. مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

– إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

#### 5.2.5. تقنين قائمة الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية:

لقد تم حساب والثبات من طرف " بشير معمري"، تكونت عينة التقنين من (392) فرداً، منهم (191) ذكور و (201) إناث، وتراوحت أعمار عينة الذكور ما بين (15-50 سنة) بمتوسط حسابي قدره (64.21 سنة)، وانحراف معياري قدره (6.14 سنة)، وتراوحت أعمار الإناث ما بين (15-40 سنة)، بمتوسط حسابي قدره (20.73 سنة) وانحراف معياري قدره (4.78 سنة)، وتم سحب العينتين من (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كلية جامعة الحاج لخضر - باتنة- وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين الشبه طبي بمدينة باتنة، وقد تم قبوله للتطبيق. (معمري، 2015، ص116).

# الفصل السادس:

## الإجراءات الميدانية

1. تقديم الحالة الأولى وتحليلها.
2. تقديم الحالة الثانية وتحليلها.
3. تقديم الحالة الثالثة وتحليلها.
4. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

1- تقديم الحالة الأولى:

الإسم: "ق"

الجنس: ذكر

السن: 18 سنة

عدد الإخوة: ثلاثة

الرتبة: الثاني

الحالة الاقتصادية: متوسطة

المستوى التعليمي: 2 ثانوي

1-1 ملخص مقابلة الحالة الأولى:

كانت بدايات الحالة في ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية في سن الخامسة عشر (رابعة متوسط) كان يلعب لمدة تتراوح بين 10 ساعات إلى يومين، حيث بلغت درجة التعلق إلى أنه لا يستطيع الاستغناء عنها أبدا وفي حالة التوقف عن ممارستها يشعر الحالة بالضغط وأنه غير طبيعي فهي أصبحت مثل المخدرات على حد قوله، لا يشعر بمعنى الحياة خارج هذه الألعاب، وإضافة إلى كل هذا فهو ليس له القدرة على التخلي عنها ولا يستطيع السيطرة عن هذه التغيرات التي تحدث له فهي أصبحت جزء من حياته حسب قوله وهذا ما جعل سلوكياته تتغير ويشعر بالقلق والتوتر فهو متمسك بالحياة التي فيها هذه الألعاب الحالة ينظر لنفسه بأنه إنسان يجب مساعدة الآخرين، كما أنه يحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له فهو في هذه الوضعية يضر نفسه فقط وليس الآخرين وهذا حسب قوله، يرى أن أمله الوحيد هو النجاح في دراسته فهو رغم عدم

قدرته على المثابرة والتفوق الدراسي إلا أن والديه حريصين كثيرا على هذا الشيء وهم من يقومون بدعمه والوقوف إلى جانبه.

### 1-2 تحليل المقابلة:

عند طلبي من الحالة " ق " إجراء هذه المقابلة، رحب بي ترحيبا كبيرا خصوصا لما عرف مجال دراستي والهدف من هذه الدراسة، وكان متجاوبا معي بشكل كبير، ومن خلال المقابلة ظهر عليه اهتمامه وتعلقه بهذه الألعاب الإلكترونية وحب ممارستها وتبين هذا عندما طرحت عليه سؤال: "شحال تقعد وننا تلعب في هذه الألعاب الإلكترونية فقال: تفوت عشر ساعات ونقدر نريح حتا يومين كاملين"، كما اتضح لي أن الحالة يتمتع بشخصية ذات طابع انفعالي نوعا ما وهذا راجع لحساسية الفترة التي هو فيها ألا وهو إيمانه على هذه الألعاب الإلكترونية الشيء الذي جعله يبدو أكثر حساسية وانفعالية من أي عامل خارجي وهذا ما نراه في قوله: "تقلق ياسر ونولي على ما كانش نتسبب وندير المشاكل ولي يهدر معايا نشعل فيه"، وكما نجده أيضا غير قادر على مواجهة هذه التغيرات التي تحدث له والسيطرة عليها وتبين هذا في قوله: "موحال منقدرش نسيطر عليهم لأنني نحس حياتي سماطت وما ولات عندها معنى" وأيضا عندما طرحت عليه سوالي: " هل أنت قادر على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها"، أجابني: " صعبية ياسر والألعاب هاذي ولات جزء من حياتي منقدرش نتخيل روعي منلعش" كما أن الحالة نجده راضي عن الوضعية التي هو فيها جراء حبه للعب، كما أنه يحمل نفسه المسؤولية في كل ما يحدث له بسبب استخدامه المتكرر لهذه الألعاب وهذا ما نلتسمه في قوله "هيه نحمل المسؤولية بصح نروح لهذه الألعاب خير من نروح لحاجة آخرة لأنه في هذه الحاجة راني نظر في روعي برك مش في الناس لوخرين".

فنرى أن الحالة مدرك أن هذا الإدمان الإلكتروني مضر له وواعي بهذا الشيء فنجده يبرر لنفسه لكي

لا يترك هذه الألعاب الإلكترونية.

وعند سؤالي للحالة عن تكراره في محاولة الابتعاد على هذه الألعاب الإلكترونية حتى يتمكن من تركها أخبرني بأنه لا يحاول أبدا: "ما نيش نحاول طول باش نبعد ما لقري كانت السبب باش نعاود العام بصح ما حاولتس"، ويرى كذلك أن رغم عدم إصراره لمواجهة هذه المشكلة إلا أن له أمل في النجاح والذي ورائه مساندة والديه ودعمهم له إلا أن له أمل في النجاح والذي ورائه مساندة والديه ودعمهم له وتلتمس هذا في قوله: "أنا ما عندي حتى اصرار باش نواجهها لكن والديا هوما يضلوا عقابي ولو كان ماشي هوما راني ضايع".

أما فيما يخص المستقبل فهو ينظر إليه بنظرة إيجابية خاصة إذا نجح في دراسته، كما أن بنظرة إيجابية خاصة إذا نجح في دراسته، كما أن نظرتة لنفسه إيجابية وهذا حسب قوله: "تشوف في روحي إنسان يحب يعاون الناس".

### 1-3 نتائج مقاييس الصلابة النفسية للحالة الأولى:

الرقم	أبعاد الصلابة النفسية	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
1	بعد التحكم	36	متوسط
2	بعد الإلتزام	23	منخفض
3	بعد التحدي	36	متوسط
4	الدرجة الكلية لدى الحالة	95	متوسط



### 1-4 تحليل النتائج:

#### 1-4-1 المستوى الكلي للصلابة النفسية:

وجدنا أن الحالة تحصلت على مجموع يقدر ب (95 درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (79 - 109)، وهذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسطة في المستوى الكلي للصلابة.

#### 1 - 4 - 2 مستويات بعدى الإلتزام والتحدي:

أيضا وجدنا الحالة تحصلت على مجموع يقدر ب: (23 درجة) لبعء الإلتزام و (36 درجة) لبعء التحدي، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة لبعء الإلتزام يتراوح ما بين (16-26)، وهذا يعني أم مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض في بعء الإلتزام أما فيما يخص بعء التحدي فنقع الدرجة المتحصل عليها ما بين (27-37)، وهذا يعني أن الحالة تتمتع بمستوى متوسط في بعء التحدي.

#### 1-4-3 مستويات بعد التحكم:

تحصلت الحالة على مجموع يقدر ب: (36 درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة لبعء يتراوح ما بين (36 - 45)، وهذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع في بعء التحكم.

#### 1 - 5 التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع الحالة " ق " والتي تم على أساسها التحليل الكيفي بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمرية، اتضح لنا أن الحالة تتمتع بمستوى متوسط من الصلابة النفسية وهذا ما أكدته نتائج مقياس الصلابة النفسية التي تحصلنا فيه على (95

درجة) والتي تقع بين (79 - 109)، والتي تتدرج فيه الصلابة النفسية المتوسطة، كما نجد أن الحالة سجل درجة منخفضة في بعد الإلتزام وهذا ما يجعله غارق في دوامة الاضطرابات النفسية ولا يستطيع التغلب على الحالة النفسية التي مر بها، وهذا ما أكده كل من (جونسون وسارسون 1998) اللذان يريان أن: " غياب مكون الإلتزام يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب"

أما فيما يخص بعدي التحكم والتحدي فهما متوسطين لدى الحالة وهذا ما أرجعته (كوبازا 1979) من خلال دراستها السابقة إلى عدم اتخاذ الحالة قراراته بنفسه وأنها تملي عليه مصدر خارجي وعدم تحكمه فيما يحدث له من أحداث، وانعدام رغبته في استكشاف ما يحيط به.

### 2 - تقديم الحالة الثانية:

الإسم: " ع "

الجنس: ذكر

السن: 18

عدد الإخوة: خمس إخوة

الرتبة: الثالث

الحالة الاقتصادية: متوسط

المستوى الدراسي: أولى جامعي

2-1 ملخص المقابلة:

بدأ الحالة في ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية عندما كان في عمره 8 سنوات، وكان يلعب لمدة تتراوح بين 18 إلى 20 ساعة، حيث كان تعلقه بها كبيرا جدا لدرجة أنه عندما ينقطع عن ممارستها يبتعد عن الناس ويشعر بعدم الارتياح وبضيق باله، كما يشعر أيضا بأن حياته تغيرت لأنه تعود على العالم الافتراضي بدلا من الواقع، فهو لا يستطيع التخلي عن هذه الألعاب الإلكترونية فيجد نفسه في كل مرة يبحث عن طريقة للحصول عليها، لأن تفكيره في هذه الألعاب يمنعه من التخلي عنها، كما أنه راضي عن الوضعية التي هو فيها ولا يحمل نفسه ما يحدث له من خلالها فهو يعتبرها شيء محبب بالنسبة له وممتع فهو من اختارها بإرادته ولا يريد المحاولة في الابتعاد عنها وهذا حسب قوله الحلة أمله الوحيد هو أن يصبح مشهور من خلال هذا الألعاب الإلكترونية عن طريق إنشاء موقع أو قناة خاصة بعرض هذه الألعاب لجمع الكثير من المال.

2-2 تحليل المقابلة:

عند مقابلتي مع الحالة "ع" لم أواجه أي صعوبة في الحديث معه فهو يجيب عن الأسئلة بكل سلاسة، يقول الحالة "ع" عندما طرحت عليه سؤالي "منذ متى وأنت تمارس هذه الألعاب الإلكترونية، أنه بدأ في اللعب منذ عشر سنوات تقريبا: "ملي شفيت على روعي وأنا نلعب فيها" وحينما سألته عن كيف يكون شعوره عندما يتوقف عن هذه الألعاب الإلكترونية أجاب: "نفظ ونكره وما نقدر نهدر مع حتا واحد، الألعاب ولا مكانش"، وبالنسبة للإحساس بأن حياته تغيرت عند الانقطاع عنها يقول: "تتبدل حياتي هذه لأنه والفت بالعالم الافتراضي مش نتاع الصح" وبيين الحالة أنه غير قادر على السيطرة في التغيرات التي تحدث له عند انقطاعه عن هذه الألعاب الإلكترونية، وأما بالنسبة للجانب الانفعالي فالحالة عندما سألته: هل تتحكم في أعصابك عندما تتعرض للغضب يردد: "صعبة شوي، بصح نتحكم في روعي"، وثلتمس كذلك هذا في

قوله: "تسيطر على انفعالاتي حسب الموقف مرات ما نقدرش ومرات نفوتها نورمال" فنرى أن الحالة يستطيع التحكم في انفعالاته وغضبه وهذا يتعلق بالموقف الذي هو فيه.

وأما بالنسبة للوضعية التي هو فيها نجده غير قادر على مواجهتها لتعلقه بهذه الألعاب ونرى ذلك في قوله: "دايمن ندير حل باش نرجع نلعب هاذي الألعاب نبقى غير نخمم فيها"، ونجد أن حتى سلوكاته أيضا تتغير عندما يتوقف عن اللعب فيقول: " تتغير بعد نولي مقلق ونكره ومنقدرش نرقد".

الحالة راضي عن الوضعية التي هو فيها وهذا حسب إجابته: "عاجبتني نكمل حياتي كل هك مليح، كما أنه لا يحمل نفسه المسؤولية من خلال ما يحدث له جراء استخدامه لهذه الألعاب الإلكترونية وتلتمس ذلك في إجابته "لا منحملش روعي المسؤولية لأنني هاذ الشي نديرو بإرادتي وأنا نحب الألعاب هاذو" أما فيما يخص قدرته على النجاح والمثابرة في حياته الدراسية واليومية نجد أن الحالة يرى بأنه قادر على النجاح فهو ينظر للمستقبل بنظرة إيجابية ومتوقع الخير دائما وسيكون أفضل.

### 2-3 نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية:

الرقم	أبعاد الصلابة النفسية	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
1	بعد التحكم	48	مرتفع
2	بعد الالتزام	31	متوسط
3	بعد التحدي	37	متوسط
4	الدرجة الكلية لدى الحالة	116	مرتفع

4-2 تحليل النتائج:

1-4-2 المستوى الكلي للصلابة النفسية:

وجدنا أن الحالة تحصلت على مجموع يقدر بـ: (116 درجة) وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (110 - 144) وهذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع في المستوى الكلي للصلابة النفسية.

2-4-2 مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

أيضا وجدنا أن الحالة تحصلت على مجموع يقدر بـ (31 درجة) لبعدي الالتزام و (37 درجة) لبعدي التحدي، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة للبعدين يتراوح ما بين (27 - 37)، وهذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط في بعدي الإلتزام والتحدي.

3-4-2 مستويات بعد التحكم:

تحصلت الحالة على مجموع يقدر بـ (48 درجة) وهذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفع في بعد التحكم.

5-2 التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع الحالة " ع " بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمريّة، والذي تحصل فيه على مجموع يقدر بـ (166 نقطة) والتي تقع في مفتاح التصحيح ما بين (110-144)، والدال على أن الحالة تملك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية و كما تبينها (كوبازا): "بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة

ادراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي"، وكما ثبته (كوبازا 1979 - 1985) أيضا في دراستها على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال وتم تطبيق عدد من الاختبارات للصلابة النفسية لكوبازا واختبار (وايلر 1968) للمرض النفسي والجسمي واختبار (هولمز وراهي 1967) وانتهت بعدد من النتائج وهي إن الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عال من القدرة على احتمال الآلام و المشاق والصمود في مواجهة المشكل.

كذلك نجد أن الحالة تتمتع بمستوى مرتفع من التحكم والذي يشير إليه (مخيمر 1996) بأنه: "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة وهذا راجع بالأساس إلى أن الحالة يأخذ قراراته بنفسه لا تملّي عليه من مصدر خارجي وأن لديه القدرة على تنفيذ الخطط المستقبلية".

أما فيما يخص بعدي الالتزام والتحدي فهما متوسط بين لدى الحالة وهذا بسبب تخوفه من التغيرات التي تحدث في الحياة وأنه غير مهتم بحل المشكلات وأنه قليلا ما يستثمرونه في أنشطة ذات معنى.

3- تقديم الحالة الثالثة:

الإسم : " م "

السن : 19 سنة

عدد إخوة : إثنان

الرتبة : الأخير

المستوى الاقتصادي : متوسط

المستوى التعليمي : 1 جامعي

3-1 ملخص المقابلة:

الحالة " م " يبلغ من العمر 19 سنة، يدرس سنة أولى جامعي لغة انجليزية ذا مستوى اقتصادي متوسط، كانت بدايات الحالة في ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية في سن التاسعة، كان يستغرق الوقت في اللعب حوالي 8 إلى 10 ساعات، وأصبحت عنده الألعاب الإلكترونية مثل السجائر على حسب قوله، فهو عندما ينقطع عنها يشعر أنه غير مرتاح وأن شيء ينقصه ويصبح لا يتكلم مع الناس، فهو لا يستطيع أن يسيطر على هذه التغيرات التي تحدث له جراء انقطاعه عن هذه الألعاب حتى أنه لا يكرر محاولته في الابتعاد عنها وإن حاول في ذلك فهو لا ينجح ويعيد الرجوع إليها مرة أخرى، ورغم كل هذا فالحالة يتحكم في أعصابه عندما يتعرض للغضب وهذا يعتمد كذلك على نوع الموقف الذي هو فيه، كما أنه يحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له جراء استخدامه لهذه الألعاب الإلكترونية لأنه هو من اختار أن يمارسها وهذا حسب قوله، الحالة له هدف يجب أن يصل إليه ألا وهو ربح الأموال من خلال التسويق الإلكتروني عن طريق هذه الألعاب الإلكترونية وكذا شغفه بالموسيقي، وكما أنه يملك القدرة كذلك على النجاح في دراسته.

أما بالنسبة للمستقبل فيرى أنه ليس لديه أي فكرة كيف سيكون مادام في الجزائر وهذا ما ورد في قوله، وأنه يضمن سيكون أفضل إذا نجح في حياته اليومية.

### 3-2 تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع الحالة " م " اتضح لنا أنه متعلق كثيرا بهذه الألعاب الإلكترونية ولا يستطيع الاستغناء عنها وهذا ما ظهر في قوله عندما سألته منذ متى وأنت تلعب هذه الألعاب فرد: " ليا تسع سنين وأنا نلعب ملي كنت صغير "، كما أن الحالة من شدة تعوده على هذه الألعاب فإنه إذا انقطع عنها يشعر بعدم الارتياح والقلق وتبين هذا في قوله: " نفظ ونكره وما نقدر نهدر مع حتى واحد"، وعندما طرحت عليه سؤالي: "هل تشعر بأن حياتك تتغير عندما تبتعد عن هذه الألعاب الإلكترونية " قال: "تتبدل حياتي هيه، لأنو والفنا بالعالم الافتراضي مش نتاع الصح كي تروحي الأنترنت ساعة برك نهبل" فنرى أن الحالة راضي عن الوضعية التي هو فيها في قوله: "هيه راضي عليها لأنني نحب الألعاب هاذو".

كما أنه ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية وهذا ما التمسناه في قوله: "نشوف في روحي إنسان في الفائدة يعني نقدر ندير حاجة تفيدني وتفيد المجتمع"، فهو يحمل نفسه المسؤولية فيما يحدث له جراء استخدامه لهذه الألعاب الإلكترونية ويقول: "هيه نحمل روحي المسؤولية لأنني أنا لي حبيت نلعبها"، وكما أن الحالة متمسك بالحياة برغم من أنه يراها صعبة كما أنه لديه القدرة على المثابرة والنجاح فهو متكيف مع الموقف الذي هو فيه حيث قال: "هيه متكيف معاه، دايمن نديرلو بلاصتو"، أما فيما يخص المستقبل فيعتبر نجاحه هو من يقرر إذا كان سيكون جيد أولا لكونه في الجزائر.



3-3 نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة:

الرقم	أبعاد اختبار الصلابة النفسية	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
1	بعد التحكم	38	مرتفع
2	بعد الالتزام	34	متوسط
3	بعد التحدي	37	متوسط
المجموع	الدرجة الكلية لدى الحالة	109	متوسطة

3-4 تحليل النتائج:

3-4-1 المستوى الكلي للصلابة النفسية:

وجدنا أن الحالة تحصلت على مجموع يقدر بـ: (109 درجة) وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (79-10-39)، وهذا ما يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط في المستوى الكلي للصلابة.

3-4-2 مستويات بعدي الإلتزام والتحدي:

أيضا وجدنا الحالة تحصلت على مجموع يقدر بـ (34 درجة) لبعدي الإلتزام و (37 درجة) لبعدي التحدي، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة لبعدي الإلتزام يتراوح ما بين (37-27)، هذا ما يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط في بعدي الإلتزام، أما فيما يخص بعدي التحدي فنقع الدرجة المتحصل عليها ما بين (37-27)، وهذا ما يعني أن الحالة تتمتع بمستوى متوسط في بعدي التحدي.

3-4-3 مستويات بعد التحكم:

تحصلت الحالة على مجموع يقدر ب (38 درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصلابة لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة لبعء التحكم يتراوح ما بين (36 - 45)، وهذا ما يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع في بعد التحكم.

3-5 التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والنتائج المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمريّة، والتي كانت نتيجة (109 درجة)، واتضح لنا أن الحالة تتمتع بصلابة نفسية متوسطة، كما نجد أن الحالة سجل درجات متوسطة أيضا في بعدي الإلتزام والتحدي، وهذا بسبب اعتقاداته بعدم قيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين وأيضا هو لا يعتقد كذلك بأن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها وانعدام القوة لديه في مواجهة المشكلات وهذا ما أكدته دراسة (SIDDIKA & 1998OUAMER): " حيث تذكر أن أفراد العينة المتوسطة الصلابة أكثر الناحية العددية للأحداث التي فيها قل بعدي الإلتزام والتحدي" كما يرى الرد سميث (ALRED SMITH 1989): "أنه يمكن التغيير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب لأن نقص الإلتزام يظهر في صورة الاغتراب" كما اتضح لنا أن الحالة لديه القدرة على اتخاذ القرارات وطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه، أو بمحاولة التعايش معه. هذا ما جعله يتمتع بمستوى مرتفع من التحكم، والذي يشير إليه (مخيمر 1996): "بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية في حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة وهذا ما أكده (FINK 1952) في دراسته التي أجراها وتوصل إلى أن بعد التحكم ارتبط ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال نتائج التي حصلوا عليها الحالات الثلاثة، وذلك عن طريق استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت معهم وكذلك تطبيق عليهم مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمريه، حصلنا على مجموعة من المؤشرات التي قد تساعدنا في تحديد مستوى الصلابة النفسية لكل حالة، والتي تمكننا من الإجابة على فرضية الدراسة التي تنص على أن المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من الصلابة النفسية وبالعودة إلى نتائج المتحصل عليها نجد مستوى من الصلابة النفسية لدى المراهق والمدمن على الألعاب الالكترونية كما يلي:

- لدى الحالة الأولى والثالثة مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

- لدى الحالة الثانية مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

وكإجابة على التساؤل: ما مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية؟ نجيب عليه بأن: "لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى مرتفع ومتوسط من الصلابة النفسية" وهذا راجع إلى شخصية الفرد والضبط الداخلي وقدراتهم على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ولديهم نشاط ودافعية أفضل، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة إيجابية.

ويمكن القول أن الفرضية العامة التي تنص على أن: " لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من الصلابة النفسية " قد تحققت ويقول في هذا (مخيمر 1996): " أن الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه واعتقاد الفرد بأنه له تحكم فيها يلقاه من أحداث ضاغطة وتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة".

وكذلك الفرضيات الجزئية تبعا لذلك والتي تنص كل منها على:

- لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من الالتزام
- لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من التحدي.
- لدى المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية مستوى من التحكم.

وهذا ما أكدته "شيلي" و " تايلور" انه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت ( كوبازا Kobaza): " أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد الأفراد لأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون".

ماعداء الحالة الأولى والتي وجدنا فيها أن مستوى بعد الالتزام منخفض بـ ( 23درجة) وهذا الانخفاض يعارض "مخيمر" حينما أكد بأن الالتزام ضروري في ارتفاع الصلابة النفسية ويقول ( مخيمر 1996) بأنه:" نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" وهذا راجع إلى ضعف بنية الشخصية وعدم اكتمالها ونضجها خاصة في مرحلة المراهقة بأنها تتميز بالتوتر والتغيير وهذا ما أكدته (تشالي هول) في نظرية (العاصفة والتوتر): "يرى بأن المراهقة فترة عصيان وتمرد ومرحلة عواصف وتوتر فهي مرحلة تتميز بالتغيير وعدم الاستقرار ولا يصل النضج إلى في نهايتها"، ومع ذلك فإن هذا لم يؤثر على النتيجة النهائية لمستوى الصلابة الكلية.

الختامة

من خلال ما تعرضنا له في الجانب النظري، وما توصلنا له في الجانب التطبيقي في حول موضوع الدراسة المتمثل في الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية، فإننا نخلص أن للمراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى متوسط ومرتفع من الصلابة النفسية وهذا ما يدل على أن الحالات استطاعوا التعامل مع الوضعية التي هم فيها والتعايش معها وهذا عن طريق الالتزام بالمبادئ والقيم الاجتماعية وتحدي مختلف الظروف التي تواجههم والتحكم في مختلف نواحي الحياة وما تتطلبه من قوة وعزيمة فالصلابة النفسية تلعب دورا كبيرا وهاما في مساعدة المفحوص على تخطي وتجاوز مشكلته ومحتنه والتأقلم معها، وهذا ما سعينا للوصول إليه من خلال دراستنا، وهذا ما جعل الفرضية التي اقترحت في الدراسة المتمثلة في: " أن لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية مستوى من الصلابة النفسية " تتحقق.

قائمة

المراجع

أولاً: المراجع باللّغة العربية

1. ابن منظور محمد بن مكرم (1999): لسان العرب، دار المصادر، بيروت.
2. أبو المرق جمال (2015): تقدير الذات وعلاقتها بالتفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليج، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 14.
3. أبو حسن سناء محمد إبراهيم (2012): الصلابة النفسية والامل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
4. أبو حلاوة محمد السعيد (2008): الطريق الى المرونة النفسية، جامعة الإسكندرية مصر.
5. أبو ندى عبد الرحمان (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير جامعة الأزهر، غزة.
6. احمد راضي زينب نوقل (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
7. الأحمدى انس سليم (2007): المرونة، ط1، مؤسسة العلم للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
8. الاسطل يعقوب يونس خليل (2011): المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت، رسالة الماجستير، جامعة خان يونس، غزة.
9. بركات وجدي محمد وتوفيق عبد المنعم توفيق (2009): الأطفال والعلوم الافتراضية "امال واطار"، مؤتمر الطفولة في عالم متغير، البحرين.
10. بن عبد الجهني عبد الرحمن (2011): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد 4، العدد 1.



11. البهي السيد فؤاد (1985): الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، مصر.
12. بوراس كهينة (2015): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمي أحد الوالدين، رسالة ماجستير منشورة.
13. تايلور شيلي (2008): علم النفس الصحي، ترجمة فوزي شاكر ووسام درويش بريك الأردن.
14. تركي رابح (1982): أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
15. توفي محمد سلامة ادم (1973): علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، د.ط، عالم الكتب، مصر.
16. الحجار بشير إبراهيم ودخان نبيل كامل (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني.
17. حمص رولا (2009): ادمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق.
18. الديدي عبد الغني (1995): ظواهر المراهقة مشاكلها وخفاياها، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت.
19. رمضان محمد القذافي (1982): علم النفس النمو، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع.
20. زارقة فيروز (2005): الاسرة وعلاقتها بانحراف الحدث المراهق، أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع، تخصص علم الاجتماع التنموية، جامعة منتوري.
21. الزغبي أحمد محمد (2001): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، د.ط، دار زهران للنشر والتوزيع.
22. زهران حامد عبد السلام (2005) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ،ط4، عالم الكتب القاهرة.
23. زهران حامد عبد السلام (1972): علم النفس النمو من الطفولة المراهقة، د.ط، عالم الكتب، القاهرة.

24. السيد امام مصطفى (2001): مدى فعالية تقييم الأداء باستخدام أنشطة الكفاءات المتعددة للجاردنز في اكتشاف الموهوبين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، المجلد 17، يناير، العدد الأول.
25. السيد عثمان فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. الشربيني مروة شاکر (2000): المراهقة وأسباب الانحراف، د.ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
27. الصنيع صالح بن إبراهيم (2002): العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد 14.
28. عبد الله عادل (1991): اختبار تقدير الذات للمراهقين والمرشدين، د.ط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
29. عبد المعطي حسن مصطفى (1998): علم النفس الإكلينيكي، د.ط، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
30. عبدي سميرة (د.س): الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17 سنة) أطروحة ماجستير، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري.
31. العصيمي سلطان عائض (2010): ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية.
32. العيسوي عبد الرحمان (2009): سيكولوجية الإدمان وعلاجه، د.ط، دار العربية للنشر والتوزيع، بيروت.
33. غلامي عديلة (2011): الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب الجامعي (سلوك النوم وسلوك التعدي)، مذكرة ماجستير، دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت بمدينة بسكرة، الجزائر.

34. فرج عبد الله طه (2000): أصول علم النفس الحديث، ط5، دار قباء للطباعة والتوزيع، بيروت.
35. فلاق احمد (2009): الطفل الجزائري وألعاب الفيديو - دراسة القيم والمتغيرات -، رسالة دكتوراه جامعة الجزائر كلية العلوم السياسية والاعلام، قسم علوم الاعلام والاتصال.
36. القرصي عبد العزيز (1996): مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، ط1، المكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
37. قشوش إبراهيم (1984): سيكولوجية المراهقة، د.ط، مكتبة مصر، القاهرة.
38. القناوي محمد هدى (1992): سيكولوجية المراهقة، د.ط، مكتبة الانجلو، مصر.
39. قويدر مريم (2012): أثر الألعاب الالكترونية على السلوكيات لدى الأطفال مذكرة نيل شهادة الماجستير تخصص مجتمع المعلومات، قسم علوم الاعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والاعلام جامعة الجزائر.
40. كفاي علاء الدين (1987): الصحة النفسية، دار العلم للنشر والتوزيع، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
41. لورنس ولترز، سبيرز ميلو واخرون (2002): سيكولوجية العدوان، ترجمة عبد الكريم ناصيف، دار منارات للنشر، عمان، الأردن.
42. لؤلؤة حمادة وحسين عبد اللطيف (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة مجلة دراسات نفسية، مجلد12، العدد الثاني.
43. محمد الطيب شبل بدران حسين الدرنى، حسن الببلاوي، كمال نجيب (2005): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط3، دار المعرفة الجامعية.
44. محمود علي (2011): مدى فعالية برنامج ارشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، دراسات نفسية، مجلد21، ال عدد3.

45. مخيمر عماد (1996): إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 6، العدد 2.
46. مدحت عباس (2010): الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد 26(1).
47. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، عمان.
48. معمري عبد النور (2015): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
49. الميلادي عبد المنعم (2004): سيكولوجية المراهقة، د.ط، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
50. نوار شهرزاد، زكري نرجس (2016): الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة ورقلة.
51. همال فاطمة (2012): الألعاب الالكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها على الطفل الجزائري، مذكرة مكملة لنيل الماجستير تخصص الاعلام والاتصال الحديثة قسم علوم والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم السياسية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
52. ياغي شاهر يوسف (2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير منشورة في علم النفس، قسم علم النفس غزة.
53. يراش إبراهيم خليل (2009): المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، ط1، مكتبة الراشد للنشر والتوزيع، عمان.

ثانيا:مراجع لغة الاجنبية

54. Chaton (2002): **à factor analytique in ventions of computure and addiction engagement journal of british of psychologie**, 93, 3.
55. Funks (1992) : **hardi mess are viewfthexy and reverché , healthpsychaulagy vol,11 nos .**
56. Ko basa, s. c, poucettes, M (1983) : **personnalité and social ressources in stress résistance**, journal of personnalité and social psychology, VOL 45.
57. Ko basa, s. c. maddi, sr. (1982): **haines and Heath: A Apéros précative stade**, journal of personnalité and social psychologie, 41.
- Ko passa sc. (1979) : stressful life entes journal personnalité and social psychology 37-111
58. Ko passa. s. c. maddi. s. r paccuti (1985) : **EFFECTTVENESS of hardies, escrime and social supportas ressourcessagainst**, journal of psychosomatique reverche, n°: 29
59. MIKULINICER, M & Florian, V. (1995) : **Apparias of and coking Wit a real life stressful situation: the contribution of attachement styles**, personnalité and social psychologie Bulletin, 21 (4).
60. MILES, H, WOLFGAMG (2001) : **introduction to social psychologie**, laquelle publisling.
61. raut, rarie (2003) : **la RESILIENCE SURMONTER LES TRAUMATISMES**, LYAN (France).

الملاحق

ملحق رقم (1)

دليل إجراء المقابلة العيادية

موضوع الدراسة: الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

- إعداد الطالبة: بن صالح سارة - إشراف: د. مرابطي عادل

1- تساؤل الدراسة:

- ما مستوى الصلابة لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية؟

2- فرضية الدراسة:

- لدى المراهق المدمن لدى الألعاب الإلكترونية مستوى من الصلابة النفسية.

هذه الأسئلة سيتم وضعها في إطار المقابلة العيادية نصف موجهة للمراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

\* المحور الأول: البيانات الشخصية.

- الاسم: \_\_\_\_\_  
 - السن: \_\_\_\_\_  
 - المستوى التعليمي: \_\_\_\_\_  
 - المستوى الإقتصادي: \_\_\_\_\_  
 - السن: \_\_\_\_\_  
 - ثانوي \_\_\_\_\_  
 - جامعي \_\_\_\_\_  
 - المستوى الإقتصادي: \_\_\_\_\_  
 - ضعيف \_\_\_\_\_  
 - متوسط \_\_\_\_\_  
 - جيد \_\_\_\_\_

\* المحور الثاني: بعد التحكم.

1. كيف يكون شعورك عندما تنقطع عن ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية؟ أي كيف كانت ردة فعلك؟
2. عندما تبتعد عن ممارسة الألعاب الإلكترونية هل تشعر بأن حياتك تغيرت؟
3. هل تستطع السيطرة على هذه التغيرات؟
4. هل تستطع التحكم في أعصابك عندما تتعرض للغضب؟
5. هل تتحكم في انفعالاتك وتسيطر عليها؟
6. أأظن أنك قادر على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها؟
7. أأتغير سلوكياتك بعد إنقطاعك عن هذه الألعاب الإلكترونية ولو لفترة صغيرة؟

\* المحور الثالث: بعد الالتزام.

1. هل أنت راضي عن الوضعية التي أنت فيها؟
2. كيف هيا نظرتك الى نفسك؟
3. أأستطيع مواجهة وتخطي هذه المشكلة؟

4. من خلال ما يحدث لك جراء استخدامك المتكرر للألعاب الإلكترونية هل تحمل نفسك المسؤولية؟
5. هل انت تكرر في محاولتك للابتعاد على استخدام هذه الألعاب الإلكترونية الى أن تنجح في ذلك؟
6. هل لديك أمل تسعى للوصول إليه؟

### \* المحور الرابع: بعد التحدي.

1. هل تتمتع بالإصرار على مواجهة هذه الوضعية التي تمر بها؟
2. هل انت متمسك بالحياة؟ وكيف تنظر لها؟
3. هل تستطيع التكيف مع الموقف الذي انت فيه؟
4. أتملك القدرة على المثابرة والنجاح في حياتك الدراسية واليومية؟
5. كيف ترى المستقبل؟
6. كيف ترى نفسك فيه؟



### الملحق رقم (2)

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

- 1 - السلام عليكم
- وعليكم السلام.
- 2 - كم عمرك؟
- 18 سنة.
- 3 - منذ متى وأنت تمارس في هذه الألعاب الإلكترونية؟
- ملي كنت نقرا سنة رابعة متوسط.
- 4 - كم تستغرق الوقت وأنت تلعب في هذه الألعاب؟
- نفوت عشر ساعات نقدر نريح حتى يومين كاملين نورمال.
- 5 - كيف يكون شعورك عندما تنقطع عن ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية؟ أي كيف كانت ردة فعلك؟
- نحس روحي مضغوط منحسش روحي نورمال، نحس كلي كاينة حاجة ناقصة لآخاطر الألعاب هادي رجعت حاجة إلزامية في حياتي منقدرش نحبس منها ولا تالي كما المخدرات.
- 6 - عندما تبتعد عن ممارسة الألعاب الإلكترونية هل تشعر بأن حياتك تغيرت؟
- نحسها زادت سماطة وملولاتش عندها حتى معنى.
- 7 - هل تستطيع السيطرة على هذه التغيرات؟
- موحال منقدرش نسيطر عليهم.
- 8 - هل تستطيع التحكم في أعصابك عندما تتعرض للغضب؟
- مستحيل نقدر نتحكم فيهم لآخاطر منقدرش نحكم في روحي منجيبش خبر طول .
- 9 - أترض أنك قادر على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها؟

- صعبة ياسر والألعاب هاذي ولاوجزه من حياتي منقدرش نتخيل روجي منلعش.
- 10 - أنتغير سلوكاتك بعد انقطاعك عن هذه الألعاب الإلكترونية؟ ولو لفترة صغيرة؟
- نقلق ياسر نولي على مكانش نتسبب وندير المشاكل ولي يهدر معايا نشعل فيه.
- 11 - هل أنت راضي عن الوضعية التي أنت فيها؟
- راضي عليها وعاجبتني كي راني نلعب.
- 12 - كيف هي نظرتك إلى نفسك؟
- نشوف في روجي إنسان يحب يعاون الناس .
- 13 - من خلال ما يحدث لك جراء استخدامك لهذه الألعاب الإلكترونية هل تحمل نفسك المسؤولية؟
- هيه نحمل نفسي المسؤولية بصح نروح للألعاب خير من نروح لحاجة أخرى لأنو في هاذي الحاجة راني نضر روجي برك مش في الناس لخرين .
- 14 - هل أنت تكررفي محاولتك للإبتعاد عن استخدام هذه الألعاب الإلكترونية إلى أن تتجح في ذلك؟
- مالقري كانت سبب في أنني نعاود العام بصح ما حاولتش طول باش نبعد على هاذي الألعاب
- 15 - هل لديك هدف تسعى للوصول إليه؟
- هيه حاب ننجح في القرابة هذا مكان .
- 16 - هل تتمتع بالإصرار على مواجهة هذه الوضعية التي تمر بها؟
- أنا عن نفسي ما عندي حتى إصرار باش نواجهها ولكن والديا هوما يضلوا عقابي ولو كان ماشي هوما راني ضعت أكثر من راني ضايع .
- 17 - هل أنت متمسك بالحياة؟
- نعم متمسك بيها وسيرتو الحياة لي فيها هذه الألعاب بزاف.
- 18 - أتملك القدرة على النجاح في حياتك الدراسية واليومية؟
- معنديش القدرة أنا في القرابة ولوكان ماشي والديا راني حبست غير هوما يدزو فيا؟

19 - كيف ترى المستقبل ؟

- ملىح إن شاء الله وإذا دبت الباك نكون خير وخير .

### الملحق رقم (3)

المقابلة كما ورد مع الحالة الثانية:

- 1 - السلام عليكم.
- وعليكم السلام.
- 2 - كيف الحال؟
- الحمد لله.
- 3 - كم عمرك؟
- 18 سنة.
- 4 - منذ متى وأنت تمارس في هذه الألعاب الإلكترونية؟
- ليا عشر سنين ملي شفيت على روجي وأنا نلعب فيها.
- 5 - كم تستغرق الوقت وأنت تلعب في هذه الألعاب الإلكترونية؟
- نلعب 18 حتان عشرين ساعة نورمال.
- 6 - كيف يكون شعورك عندما تنقطع عن ممارسة هذه الألعاب؟ أي كيف تكون ردة فعلك؟
- نفظ ونكره وما نقدر نهدر مع حتى واحد، الألعاب ولا ما كانش.
- 7 - عندما تبتعد عن ممارسة الألعاب الإلكترونية هل تشعر بأن حياتك تغيرت؟
- تتبدل حياتي هيه لأنو والفنا بالعالم الافتراضي مش نتاع الصح كي تروجلي الأنترنت ساعة برك نهيل ومنقدرش.
- 8 - هل تستطيع السيطرة على هذه التغيرات؟
- منقدرش نبدا نشكي ونقلهم خلصوني الإنترنت باش نلعب.
- 9 - هل نستطيع التحكم في أعصابك عندما تتعرض للغضب؟

- صعبة شوي، بصح نتحكم في روجي.
- 10 - هل نتحكم في إنفعالاتك وتسيطر عليها؟
- حسب الموقف مرات منقدرش ومرات نفوتها نورمال.
- 11 - أتضمن أنك قادر على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها؟
- دايمن ندير حل باش نرجع نلعب هذه الألعاب نبقى غير نخمم فيها.
- 12 - أنتغير سلوكاتك بعد انقطاعك عن هذه الألعاب الإلكترونية؟
- تتغير بعد ونولي مقلق ونكره ومنقدرش نرقد.
- 13 - هل أنت راضي عن الوضعية التي أنت فيها؟
- عاجبتني نكمل حياتي كل هك مليح.
- 14 - كيف هي نظرتك إلى نفسك؟
- نشوف في روجي إنسان عندو هدف في الدنيا هادي.
- 15 - أتستطيع مواجهة وتخطي هادي المشكلة؟
- لا منقدرش نواجهها لأنو مانيش حاب نتخلي عليها.
- 16 - من خلال ما يحدث لك جراء استخدامك المتكرر للألعاب الإلكترونية هل تحمل نفسك المسؤولية؟
- لا منحملش روجي المسؤولية لأنني هاذ الشيء نديرو بإرادتي وأنا نحب الألعاب.
- 17 - هل أنت تكرر في محاولتك للابتعاد عن استخدام هذه الألعاب الإلكترونية؟ إلى أن تتجح في ذلك؟
- مانيش نخمم نبعد عليها طول لأنني حلمي نحل SALLE DES JEUX.
- 18 - هل لديك هدف تسعى إليه؟
- إيه عندي راني حاب نولي مشهور وندير شان يوتوب نتاع الألعاب.
- 19 - هل أنت متمسك بالحياة؟

- إيه نحب الحيات قد منقدر لأنو مليحة فيها الفائدة.

**20** - أتستطيع التكيف مع الموقف الذي أنت فيه ؟

- إيه راني متكيف معاه وراهو عاجبني الحال.

**21** - أتملك القدرة على النجاح والمثابرة في حياتك الدراسية واليومية ؟

- نعم عندي القدرة مئة بالمئة.

**22** - كيف ترى المستقبل ؟

- مليح وراح يتحسن إن شاء الله متوقع الخير دائما.

**23** - كيف ترى نفسك فيه ؟

- راح نولي مليونير GAMER.

### الملحق رقم (4)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة:

- 1 - السلام عليكم، صباح الخير.
- وعليكم السلام، صباح النور.
- 2 - كم عمرك ؟
- 18 سنة.
- 3 - منذ متى وأنت تمارس في هذه الألعاب ؟
- ليا تسع سنين ملي كنت صغير.
- 4 - كم تستغرق الوقت وأنت تلعب في هذه الألعاب الإلكترونية ؟
- نلعب من 8 إلى عشر ساعات.
- 5 - كيف يكون شعورك عندما تنقطع عن ممارسة هذا الالعاب الإلكترونية ؟ أي كيف كانت ردة فعلك ؟
- كيما كي تحس الدخان نطف ونولي مخصوص لعب.
- 6 - عندما تتبعد عن ممارسة الألعاب الإلكترونية هل تشعر بأن حياتك تغيرت ؟
- هي تتبدل نحس حاجة ناقصة منوليش نهدر مع الناس.
- 7 - هل تستطيع السيطرة على هذه التغيرات ؟
- لالا منقدرش نسيطر عليها صعيبة.
- 8 - هل تستطيع التحكم في أعصابك عندما تتعرض للغضب ؟
- لوكان نتحط في موقف تكون لازم عليا نتحكم فيه نفورصي على روجي.
- 9 - هل تتحكم في انفعالاتك وتسيطر عليها؟

- ساعات نقدر وساعات لالا حسب الموقف.
- 10 - أتضمن أنك قادر على مواجهة هذه الوضعية والتعامل معها؟
- نقدر نواجهها بصح نقدر نرجعها.
- 11 - أنتغير سلوكاتك بعد انقطاعك عن هذه الألعاب الإلكترونية؟
- تتغير هيه ونولي سامط في الهدرة.
- 12 - هل أنت راضي عن الوضعية التي أنت فيها؟
- هيه راضي عليها لأنني نحب الألعاب هادو.
- 13 - كيف هي نظرتك لنفسك؟
- نقدر ندير حاجة تفيديني وتفيد المجتمع يعني نشوف فروحي إنسان في الفائدة.
- 14 - أتستطيع مواجهة وتخطي هذه المشكلة؟
- مانقدرش نتخطاها أنا متعلق ياسر بهادي الألعاب الإلكترونية.
- 15 - من خلال ما يحدث لك جراء استخدامك المتكرر للألعاب الإلكترونية هل تحمل نفسك المسؤولية؟
- هيه نحمل روعي المسؤولية لأنني أنا لي خيرت باش نلعبها.
- 16 - هل أنت تكرر في محاولتك للابتعاد عن استخدام الألعاب الإلكترونية حتى تتجح في ذلك؟
- لالا محاولتش طول منقدرش نبعد عليها.
- 17 - هل لديك هدف تسعى للوصول إليه؟
- ندير التسويق الإلكتروني في الموسيقى والفيديو للألعاب الإلكترونية باش نريح دراهم.
- 18 - هل تتمتع بالإصرار على مواجهة هذه الوضعية التي تمر بها؟
- لا معنديش الإصرار باش نبعد على هذه الألعاب الإلكترونية.
- 19 - هل أنت متمسك بالحياة؟



- نعم متمسك بيها بصح الحياة صعبة مش ساهلة.

**20-** أتستطيع التكيف مع الموقف الذي أنت فيه ؟

- هيه دائماً نديرلو بلاصتو.

**21 -** أتملك القدرة على المثابرة والنجاح في الدراسة وحياتك اليومية ؟

- نعم عندي القدرة الحمد لله.

**22 -** كيف ترى المستقبل ؟

- في الجزائر معرف معنديش أي فكرة.

**23 -** كيف ترى نفسك فيه ؟

- إذا كنت ناجح ومحقق أهدافي راح نكون فيه أفضل.

ملحق رقم (5)

مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر تقنين بشير معمرية:

تعلية المقياس:

أمامك مجموعة من العبارات، والتي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة مجموعة من المواقف، والمطلوب منك أن تقرني كل عبارة بتمعن، ثم تضعين علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة، ونأمل أن لا تتركي عبارة واحدة دون أن تجيب عليها، وشكرا.

1	العبارة	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا
2	مهما كانت الصعوبات التي تعرضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي.				
3	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ عليا من مصدر خارجي.				
4	أعتقد أن متعت الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				
5	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				
6	عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدًا من قدرتي على تنفيذها.				
7	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.				
8	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				
10	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله.				
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظًا وفرصًا.				

				أعتقد أن الحياة التي يجب أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها.	12
				لدي قيم ومبادئ ألتزم بها وأحافظ عليها.	13
				أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته.	14
				لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	15
				لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها.	16
				اعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.	17
				عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قوايا وقدراتي .	18
				أبادر في المشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي .	19
				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح .	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات .	21
				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .	22
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.	23
				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24
				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.	25

				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.	27
				اهتمام بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.	28
				اعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.	29
				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
				أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	31
				اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.	33
				أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.	34
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	35
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36
				إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط.	37
				ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.	38
				إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.	39

				اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.	40
				أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم.	41
				أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.	42
				أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.	43
				أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك.	44
				أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.	45
				إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.	46
				أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف.	47
				أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.	48