الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة يحي فارس بالمدية

وزارة التعليم العالـــي و البحث العلمـــي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

عنوان المذكرة:

القلق الإجتماعي و علاقته بإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بولاية المدية

مذكـــرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية ارشاد و توجيه.

من إعداد الطالبتين:

- لعرباوي سهيلة.
- طالبي فلة.

تحت إشراف الاستاذة:

مرصالي حورية.

السنـــة الجامعيـــة 2022/2021

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة يحي فارس بالمدية

وزارة التعليم العالـــي و البحث العلمـــي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

عنوان المذكرة:

القلق الإجتماعي و علاقته بإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بولاية المدية

مذكـــرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية ارشاد و توجيه.

من إعداد الطالبتين:

- لعرباوي سهيلة.
- طالبي فلة.

تحت إشراف الاستاذة:

مرصالي حورية.

السنـــة الجامعيـــة 2022/2021



شكر و تقدير:

الحمد لله رب العالمين، و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين و الأنبياء نبينا محمد صلى الله عليه و سلم وعلى أله و صحبه أجمعين و بعد:

فإننا نتوجه إلى الله العلي القدير بالحمد و الشكر و الثناء العظيم الذي هدانا و أنار طريقنا، و أمدنيا بالعون و العزيمة و الصبر و الإصرار على إتمام هذه الرسالة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذتنا الفاضلة حورية مرصالي التي لم تبخل علينا بالمعلومات و التوجيهات اللازمة.

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني على إتمام هذا البحث من قريب أو بعيد.

كما نشكر لجنة الموقرة لقبولها مناقشة هذا العمل العلمي .

إهـــــداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز و أطيب قلبين تربيت و كبرت بينهما، إلى نبع الحنان و الطيبة إلى القلب الودود و الملاك الصافي، إلى بسمة الحياة و سر الوجود إلى من كان دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي، إلى أمي الحبيبة

"موسوني فتيحة".

إلى مثلي الأعلى ومنير دربي ومساعدي في هذه الحياة، إلى من لا أستطيع رد فضائله، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، ومن أحمل اسمه بكل افتخار أبي الغالي" لعرباوي لخضر".

إلى من هما أقرب إلى قلبي في هذا الوجود إلى إخوتي خاصة رفيق دربي "رمزي" و "محمد"و"بلال" و زوج أختي "حماموش محمد عبد الكريم".

إلى من أحببتهم كثيرا و هم أروع الازدهار في حياتي إلى أخواتي العزيزات:

"حنان"، "رؤيا"، " فلة".

وإلى أولاد أختي عيوني"مريم" ، "أيوبّ".

وإلى من شاركوني أحلى لحظات حياتي الحلوة و المرة، إلى أخواتي التي لم تلدهم أمي و لكن ولدتهم الأيام، إلى "نورة" ، "هنـد"، "إيمان"، "بختة".

إلى كل طلبة ماستر2 علوم تربية إرشاد و توجيه دفعة 2022 إلى كل من نسيه قلمي ولم ينسه قلبي .

سميلة لعرباوي.

إهـــــداء

إلى من أحمل اسمه وهو مثال للحب والطمأنينة إلى من لم يحرمني من شيء في هذه الدنيا إلى السعادة بأم عينها ...أبي الغالي ♥طالبي الحاج♥

إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت أقدامها ووقرها في كتابه الكريم إلى حبيبة قلبي... أمي العزيزة ♥مقاتلي باية♥.

إلى من كانوا أحن قلب وسند لي ولم يقسو عليا يوما إلى من علموني آن الأخوة حب وعطاء وليس تسلط وخوف...إخوتي ♥لخضر و إسماعيل طالبي♥.

إلى عمري وحبيبتي إلى من رافقتني منذ الصغر و حملنا حقائب الدراسة معا حتى ظنوا أننا توأم إلى من كانت ومازالت معي...أختي ♥إيمان طالبي ♥.

إلى أول ملاك صغير دخل بيتنا وملأها بالبهجة والسرور إلى عيون خالتها ...♥سيلياكريتلي♥.

إلى زوج أختي العزيز...♥حمزة كريتلي ♥.

إلى من أسميتها روحي إلى من لم تتخلى عني رغم كل الظروف التي واجهتها من أجلي إلى من عجز لساني عن وصف مكانتها في قلبي ... إلى روحي ♥شيماء عماد♥.

- الى من رافقتني في مساري الجامعي و تقاسمنا حلاوة الايام الى من ساندتني عزيزتي سهيلة لعرباوي .

طالبي فلة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي و إدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية حيث استخدمنا نحن الطالبتين مقياسين هما مقياس القلق الاجتماعي ، و مقياس الألعاب الإلكترونية ،و اعتمدنا على المنهج الوصفي و ذلك لعينة قوامها 38 تلميذ و تلميذة من متوسطة عياش بوعلام و بلعيد عبد القادر، بالإضافة إلى تحديد أهداف الدراسة من أهمها معرفة الفروق بين الجنسين في درجة القلق و الاطلاع على واقع الألعاب الإلكترونية للتلميذ الجزائري، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي و في الأخير توصلت نتائج الدراسة أهمها إلى :

- لا وجود لعلاقة تربط بين القلق الاجتماعي و الألعاب الإلكترونية.
- أن الإناث هم الذين يعانون من القلق الاجتماعي أكثر من الذكور.
- ألا توجد فروق بين الذكور و الإناث في إدمان الألعاب الإلكترونية.

Summary

of the study : The currentstudydesigned to learn the nature of relation between social anxiety and middle schoolpupils gaming addiction wherewestudentsusedtwomeasures : social anxiety and videogames . Werely on descriptive approach for a sample of studentswhichcontains 38 girl and boy from Ayach Boualam and Belaid Abdelkader middle schools . The studycentred on this questions : - Is there a statisticallysignificantcorrelationbetween social anxiety and gamig addiction amongstudents? - Are thereanystatisticallysignificantdifferencesbetween the sexes in gaming

addiction? Also one of the important goals of thisstudyisknowing the differencesbetween the sexes on the anxietylevels and lookingthrough the reality of videogames for the Algerian pupilsWhere I relied on the descriptive approachusing one of data-collection toolswhichis - Questionnaire ; so I chose 38 pupilsfromMedea middle schools as a purposivesample and at t

فهرس الموضوعات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
إهداء	
الفهرس	
مقدمة	**01**
الإطار المنهجي:	
مشكلة الدراسة واعتباراتها	
1. الإشكالية	**06**
2. الفرضيات	**09**
3. أهداف الدراسة	**11**
4. أهمية الدراسة	**11**
5. تحديد مفاهيم الدراسة	**12**
6. الدراسات السابقة	**14**
7. التعقيب على الدراسات السابقة	**20**
الفصل الأول: القلق الإجتماعي	
1-تمهيد	**24**

2-مفهوم القلق	**24**
3-القلق وعلاقته ببعض المفاهيم	**26**
4-المنظور التاريخي لمفهوم القلق الاجتماعي	**30**
5- تعريفه	**32**
6-علاقته ببعض المفاهيم	**34**
7-أنواعه	**36**
8-مظاهره	**38**
9-أسبابه	**39**
10-المحاكاة الشخصية	**41**
11-الأساليب العلاجية له	**44**
12-النظريات المفسرة له	**47**
13-طرق وفنيات خفظ القلق الاجتماعي	**53**
14-خلاصة الفصل.	**58**
الفصل الثاني: المراهقة	
1. تمهيد	**60**
2. تعريف المراهقة	**61**
3. الفرق بين المراهقة والبلوغ	**62**

4. خصائص مرحله المراهقة	**64**
5. مراحل المراهقة	**67**
6. أشكال المراهقة	**69**
7. أهمية دراسة المراهقة	**72**
8. حاجات المراهقين	**75**
9. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة	**77**
10. مشاكل المراهقة	**81**
11. طرق علاج مشكلات المراهقة	**82**
12. خلاصة الفصل	**84**
الفصل الثالث: الألعاب الإلكترونية	
1.تمهيد	**86**
2.تعريف اللعب	
3.أنواع اللعب عند الأطفال	**88**
4.نشاه وتاريخ الألعاب الإلكترونية	**91**
5.مفهوم الألعاب الإلكترونية	**97**
6.أنواع الألعاب الإلكترونية ومجالاتها	**98**
7.مجالات الألعاب الإلكترونية	**99**

8.تصنيفات الألعاب الإلكترونية	**99**
9.أسباب انجذاب نحو الألعاب الإلكترونية	**101**
10. واقع الألعاب الإلكترونية في الجزائر	**101**
11. إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية	**103**
12. خلاصة الفصل	**109**
الفصلالرابع:الإطار التطبيقي للدراسة	
تمهيد:	
أولا : الدراسة الاستطلاعية	**111**
1-عينة الدراسة الاستطلاعية	**112**
2- طبيعة اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية	**112**
3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية	**112**
4- أهداف الدراسة الاستطلاعية	**113**
ثانيا : الدراسة الأساسية	
1 . منهج الدراسة	**113**
2. مجتمع الدراسة	**114**
3. عينة الدراسة	**114**
4. أدوات الدراسة	**116**

5. مجالات الدراسة	**115**
6. أساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	**115**
خلاصة الفصل	**124**
الفصل الخامس:عرض و مناقشة النتائج	
تمهيد:	126
1 . عرض نتائج الدراسة	127
2 . تفسير و مناقشة نتائج الدراسة	130
3 . استنتاج عام	132
4. التوصيات	134
5. الخاتمة	135
قائمة المصادر و المراجع	138
الملاحق	146

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية .	98
02	جدول يوضح خصائص عينة الدراسة .	101
03	جدول يوضح التعديلات التي أدخلت على الاستبيان .	103
04	جدول يوضح نسبة القبول التي حصل عليها الاستبيان .	104
05	جدول يوضح معامل ثبات مقياس القلق الاجتماعي .	105
06	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتطرفتين لأفراد عينة مقياس القلق الاجتماعي .	107
07	جدول يوضح معامل ثبات مقياس الألعاب الالكترونية	108
08	جدول يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعين المتطرفتين لأفراد العينة لمقياس الألعابالالكترونية .	109
09	جدول يوضح العلاقة بين القلق الاجتماعي و الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى أفراد عينة الدراسة .	114
10	جدول يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في مقياس القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليمالمتوسط .	115
11	جدول يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في مقياس الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط .	116

مقدمـــة

مقدمة:

يشهد اليوم العالم ثورة كبيرة في مجال المعلوماتية و الاتصال ،ويمكن القول أن هذا المجال من أكثر المجالات تقدما ،فهذا المجال المذهل الذي لفت نظر الإنسان إليه فجعله يولع به إلى الحد الذي قد يضر بسلوكه و من أهم ما يلفت انتباه الإنسان في هذا المجال مصطلح الألعاب الإلكترونية الذي ميز هذا العصر الذي جعلنا نطلق عليه مسمى عصر التطور و التسلية الرقمية مما يشير إلى اتساع نطاق استخدامه و اعتباره السمة المميزة لهذا العصر .

فالألعاب الإلكترونية يستخدمها غالبية فئات المجتمع العمرية ،كما أنها تغلغلت في معظم مجالات الحياة اليومية و أصبحت ضرورية و هذا ما يفسر حالة الولع به و الناتج عنه بسبب الإدمان و هي كظاهرة لا يمكن غض النظر عنها ،حيث لا يمكن تجاهل الآثار السلبية الجسدية و النفسية و الاجتماعية و الثقافية التي يحدثها تزايد الإقبال عليها ،إذ شبه المختصون هذا الإدمان بأنه مماثل للإدمان على المخدرات و المسكرات و القمار .....الخ.

و الإقبال على الألعاب الإلكترونية يكون في بادئ الأمر عبارة عن حب الاستطلاع و الاكتشاف و ما تحويه من ألعاب و فيديوهات ،مرورا بمرحلة الاندماج على الألعاب وصولا إلى مرحلة الإدمان عليها و عدم القدرة على الاستغناء عنها فهي تجعل

الفرد يفقد استقلاليته و يصبح أسيرا لها وشغله الشاغل كيف يعود مرة أخرى إليها ،كما تتحكم في أنشطته الحياتية و تؤدي به إلى إهمال واجباته سواء المهنية أو الاجتماعية و منه ينسحب من مجتمعه و الواقع الذي يعيش فيه و يفقد مهارات التواصل و التفاعل مع الآخرين مما يؤدي به إلى القلق الاجتماعي الذي يعد من أصعب المشاعر التي قد يمر بها الفرد خلال حياته خاصة بالنسبة للمراهقين الذين يسعون إلى تحقيق ذاتهم من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ،حيث يشعر المراهق أنه محط أنظار الآخرين و يتصور أن محيطه ليس له اهتمام أخر غير تقييمه المستمر له ،كما أنهم يتصورون دائما أن هذا التقييم لابد وأن يكون سلبيا .

ومن هنا كان اهتمام الدراسة الحالية و معرفة القلق الاجتماعي و علاقته بإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية و ذلك وفقا لخطة شملت خمسة فصول موزعين على جانب نظري و جانب تطبيقي و كانت على النحو التالي:

الجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول :

الفصل الأول :القلق الاجتماعي و الذي يحتوي على تعريف عام للقلق و علاقته ببعض المفاهيم، و منظور تاريخي للقلق الإجتماعي،تعريف ، علاقته ببعض المفاهيم، أنواعه، أسبابه، المحاكاة التشخيصية له والأساليب العلاجية، النظريات المفسرة له، العمليات المعرفية في القلق الاجتماعي، وأخيرا طرق و تقنيات خفض القلق الاجتماعي.

إما الفصل الثانيفكان بعنوان المراهقة الذي شمل تعريف للمراهقة، و الفرق بين البلوغ و المراهقة ، خصائص و مراحل و أشكال و أهمية المراهقة، حاجات المراهقين، و الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة، مشاكل المراهقة طرق علاج مشكلات المراهقة.

الفصل الثالث: الألعاب الإلكترونية الذي تطرقنا فيه إلى تعريف اللعب و أنواعه، أيضا نشأة و تاريخ الألعاب الإلكترونية، مفهوم الألعاب الإلكترونية، أنواع و مجالات و تصنيفات و أسباب انجذاب نحو الألعاب الإلكترونية، واقع الألعاب الإلكترونية في الجزائر، و إيجابيات و سلبيات الألعاب الإلكترونية.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين :

الفصل الرابع : منهجية الدراسة و إجراءاتها

الفصل الخامس: نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الإطار المنهجي:

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يعاني البعض من الاطفال في وقتنا الحالي من ضغط شديد يتبع هذا الضغط قلق واكتئاب وأمراض نفسية تأثر عليه ودراسته بشكل سلبي، وفي بعض الحالات يعود سبب ذلك إلى مخاوف مرضية أو قلق اجتماعي أو إدمان على الإنترنت أو بعبارة أدق إلى إدمان على الألعاب الإلكترونية، إذ تتعلق المخاوف المرضية بنوع دقيق من المخاوف النوعية أو المحددة، وأن الفوبيا الاجتماعية تختلف عن اضطراب الشخصية التجنبية، إذ يرجع ظهور مصطلح المخاوف المرضية في أصله إلى كلمة إغريقية تعني الرعب والخوف، ومن الوجهة التاريخية تم وصف القلق الاجتماعي والتجنب الاجتماعي والخجل مبكرا منذ أيام العالم "هيبوقراط" ، وفي عام 1980، تم إدراج الفوبيا الاجتماعية في الإصدار الثالث من الدليل الشخصي والإحصائي للاضطرابات النفسية على رغم من أن تعريفها في ذلك الوقت كان مقصورا على الخوف في موقف أداء اجتماعي واحد بسبب الضيق والكدر للفرد، وكان الأفراد ذو القلق الاجتماعي كثيرا ما يتم تشخيصهم تحت اضطرابات القلق الأخرى مما دفع بعض الباحثين والعلماء مثل "ليبوتيز" إلى وصف القلق الاجتماعي بأنه اضطراب القلق المهمل وذلك لأنه لن يحظى بالدراسة الإمبريقية مقارنة باضطرابات القلق الأخرى.

ويرى "أدلر" (1922) أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع وعادة يشعر الطفل بضعف وعجز بالنسبة للكبار بصفة عامة، والإنسان السوي يتغلب عن شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية.

(طه عبد العظيم حسين فرج ، 2009، 42ص).

أما في المقابل فاعتبر اللعب حق من حقوق الطفل وهو بشكل عام إيجابي على نموه، ولقد تطور مفهومه بتطوير الوسائل وظهور التكنولوجيا الحديثة، فطريقتنا في اللعب تختلف عن طريقة أجدادنا، وطريقة أطفال اليوم تختلف عن طريقتنا خاصة أنهم أطفال الجيل الرقمي بامتياز، فقد ولدوا في مرحلة التطور والتقدم التكنولوجي ولم تستهويهم الدمى والألعاب التقليدية بقدر شغفهم بالألعاب الإلكترونية فخلال الفترة الماضية تم إدخال هذا النوع من الألعاب في عالم لعب الأطفال وأصبحت متاحة على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب والتلفاز المرتبط بالشبكة، وقد نشرت صحيفة الشعب اليومية تقريرا حول صناعة الألعاب الإلكترونية في الصين لعام 2013، حيث أظهر أن تجاوز عن المبيعات الحقيقية لسوق الألعاب الصينية 83.17 مليار محققة زيادة بـ83 بالمائة مقارنة بالعام 2012. **(سمية محمد صالح برهومي، 2020م، ص 112).**

حيث انتشرت هذه الألعاب كثيرا في المجتمعات العربية والأجنبية، إذ لا يكاد يخلو منها بيت أو متجر فهي تجذب الأطفال اليوم، وأمام هذا اللعب أثار التساؤلات من قبل المربين

وعلماء الاجتماع حول أثارها النفسية والاجتماعية، كما أصبح هذا الموضوع مثير للجدل بين العلماء فريق منهم متفائل وآخر متشائم حول أثارها.

(العصيمي عبد المحسن أحمد ،2003م، ص13).

ونتيجة لتعدد الألعاب الإلكترونية وتنوعها ظهرت أثار مختلفة على سلوك الأطفال الممارسين لها فكلما تقدمت التقنيات المستخدمة في صناعتها ازداد تعلق الطفل بها، و هناك مجموعة من الألعاب التي تنمي الفكر والإدراك عندهم، ومن جهة أخرى توجد أيضا ألعاب قد تنمي السلوك العدواني عنده ذالك جراء قضاء وقت طويل أمام تلك الألعاب ومشاهدة العنف فيها. **(مها محسن الشعروري 2008، 108ص).**

إذ أن سهولة استخدام هذه الألعاب وسهولة حملها في أي مكان وزمان خلف تأثيرات متباينة إيجابية وسلبية تطلبت هذه الوضعية دراسات وبحوث لمعرفة مدى تأثيرها على المراهقين وما هي انعكاساتها على الصحة النفسية والعقلية للمراهق، ومن هذه الدراسات دراسة تحليلية للأطفال المتمدرسين قامت بها الباحثة "مريم قويدر" لما تحتويه من إلمام واسع للظاهرة من كل جوانبها وتقديمها لعدة إجابات عن أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الطفل وتقليدهم لأبطالهم المفضلين في الألعاب وأيضا دراسة **Uhlmanaa.swason** حيث هدفت دراسته إلى التعرف لتعرض للعنف في ألعاب فيديو وزيادة العنف التلقائي، وتم استخدام فيها المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة

من (124) طالب وطالبة يلعبون الألعاب العنيفة وأشارت النتائج إلى التعرف على العنف في ألعاب الفيديو يساهم في تعلم الاستجابات العنيفة التلقائية.

أما بالنسبة لرأي بعض الباحثين حول موضوع القلق الإجتماعي فدراسة للباحث "علي الحجازي" سنة 2013 هدفت إلى التعرف على القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المرحلة الإعدادية ومدى توسع على كل من القلق الإجتماعي والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعا للجنس، المنطقة، السكن، المستوى التعليمي، أما دراسة الباحثة "نبال" 1988 فهدفت إلى معرفة الفروق في القلق الإجتماعي لدى الأطفال حيث أظهرت هذه الدراسة إلى أن الإناث هم الأكثر ميلا للقلق الإجتماعي عن الذكور في الصفوف الأكبر سن.

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة للبحث في علاقة القلق الإجتماعي بالألعاب الإلكترونية عند تلاميذ التعليم المتوسط وللوقوف على حقيقة هذا الطرح قمنا بطرح التساؤل العام:

– هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الإجتماعي وإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية؟

وتتفرع منه التساؤلات التالية:

/**1**هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في القلق الإجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

/**2**هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

2. الفرضيات:

أولا: الفرضية العامة:

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الإجتماعي وإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الإلكترونية.

ثانيا: الفرضيات الجزئية:

1/ توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في القلق الإجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2/ توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

3. أهداف الدراسة:

يعد الهدف من الدراسة أو البحث هو الغرض الذي يود الباحث الوصول إليه، يمكن تلخيص أهداف هذه الدراسة في ما يلي:

- التعرف على العلاقة الممارسة للقلق الإجتماعي والألعاب الإلكترونية عند تلاميذ التعلم المتوسط.

- الاطلاع على واقع الألعاب الإلكترونية للتلميذ الجزائري.

- معرفة الفروق بين الجنسين في درجة القلق الإجتماعي.

4. أهمية الدراسة:

- تتمحور أهمية الدراسة في الموضوع الذي هو علاقة القلق الإجتماعي بالألعاب الإلكترونية عند تلاميذ التعليم المتوسط، بحيث هذه الألعاب لقيت انتشارا واسعا عند هذه الفئة العمرية مما أثر بشكل سلبي على سلوكياتهم وذلك لما تحتويه من مشاهد وحركات تسبب لهم الضغط والقلق.

- إضافة إلى أن دراسة مثل هذه الظواهر تجعلنا أكثر تحكما فيها مما يساعد في التخفيف من حدتها وتوسع انتشارها عند هذه الفئة العمرية بالذات.

– تكشف الدراسة عن الآثار السلبية لهذه الألعاب، مما يترتب عنها من قلق اجتماعي الذي ترتبط بظهور مشكلات تؤثر على التلاميذ كالتأخر الدراسي والإدمان والعنف...الخ.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

1/**القلق الإجتماعي:** يعرفه "سامر جميل رضوان" : بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو تتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرض نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم، أما السمة الأساسية المميزة للقلق الإجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين.

(سامر جميل رضوان، 2000، ص 48).

التعريف الإجرائي للقلق الإجتماعي: هو كشف عن الرجة التي يحصل عليها التلاميذ المرحلة المتوسط على مقياس القلق الإجتماعي.

تعريف DSM: القلق الإجتماعي فركز على الخوف في موقف أو أكثر من مواقف التفاعل والأداء التي يتعرض لها الفرد ونظرة الآخرين له وكذلك الخوف من التقييم السلبي له ولذلك هو يعايشون الذل والخزي والإرباك وبالتالي يؤدي إلى الانسحابالاجتماعي عن المواقف الاجتماعية وهذا التعريف يتفق مع تعريفه الكتابي بأنه خوف من التقييم السلبي من الآخرين، ويؤدي إلى شاعر الانزعاج والضيق والانسحاب الإجتماعي.

وفي الأخير يمكن اعتبار القلق الإجتماعي عبارة عن خوف مستمر وملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في المواقف الإجتماعية خاصة مواقف التفاعل والأداء العام، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين عليهم أثناء هذه المواقف الإجتماعية، ولذلك فإنهم يعانون من الضيق والتحفظ والكدر والانسحاب الإجتماعي.

2/ **تلاميذ مرحلة المتوسط:** هم التلاميذ الذين يدرسون مع السنة أولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط، تتراوح أعمارهم ما بين (12 و16) وهي مرحلة تعليمية تقع بين التعليم الابتدائي والمرحلة الثانوية.

مفهوم الألعاب الإلكترونية:

1) **التعريف الاصطلاحي:** هي نوع من أنواع الألعاب الحديثة الأكثر شعبية في العالم والتي تعرض على شاشة التلفاز ألعاب الفيديو أو على شاشة ألعاب الحاسوب والتي تلعب أيضا على عوامل التحكم الخاصة بها أو في قاعات الألعاب الإلكترونية المخصصة لها، بحيث تزود هذه الألعاب الفرد بالمتعة من خلال التحدي استخدام اليد مع العين "تآزر البصر الحركي" أو تحدي للإمكانيات العقلية، وهذا يكون من خلال تطوير البرامج الإلكترونية.

(خالد صالح يحي أحمد ألمساجدي، 2020م، ص 206).

2) **تعريفها الإجرائي:** هي ألعاب تعتمد أساسا على الوسائل التكنولوجية الحديثة من هواتف وحواسيب وشبكة الإنترنت...التي يستخدمها الأفراد بحثا عن المتعة والتسلية ويعتمد صانعي هذه الألعاب على مجموعة من الوسائل التي تتميز بعناصر الجذب والتشويق.

6. الدراسات السابقة:

1/ دراسات تناولت المتغير الأول (القلق الإجتماعي):

1) دراسة نبال 1988:

الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في القلق الإجتماعي لدى الأطفال تبعا لمتغير الجنس والعمر.

العينة: تمت الدراسة على عينة عشوائية من الأطفال تتراوح أعمارهم 12-15 سنة .

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس القلق الإجتماعي للأطفال ومقياس الخجل للأطفال وتم تطبيق الدراسة في جمهورية مصر العربي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر ميلا للقلق الإجتماعي عن الذكور في الصفوف الأكبر سنا.

2) **دراسة بدر 2005:**

الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في القلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

العينة: بلغت عينة الدراسة 113 طالبة بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

أدوات الدراسة:استخدمت الباحثة مقياس القلق الإجتماعي وقام بتعريبه "علي عبد السلام علي" 2002 ومقياس مفهوم الذات " لبيرس وهارس "وأعده للعربية "فاروق عبد الفتاح 2000".

3) **دراسة ملحم 2012:**

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير كل من الاضطرابات الأكل والقلق الإجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين في الأردن.

العينة: بلغت الدراسة 1032 طالبا وطالبة من ثانوية العامة في مدارس محافظي عمان وأربد المنظمتين في الدراسة للعام 2011، 2012.

أدوات الدراسة:استخدام الباحث مقاييس اضطرابات الأكل والقلق الإجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات وجميعها من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أشارت الدراسة إلى ما يلي:

– إن المتغير القلق الإجتماعي ومتغير الوسواس القهري هما المتغيران اللذان فسر التباين على مستوى الرضا عن صورة الجسم.

– وإن المتغيران القلق الإجتماعي والوسواس القهري والإضرابات الأكل كان لهما أثرا دالا في مستوى الرضا عن صورة الجسم.

4) **دراسة علي حجازي 2013:** القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار واللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة ومعرفة مدى انتشار كل من القلق الإجتماعي والأفكار

اللاعقلانية والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعا للجنس، المنطقة، السكن، المستوى التعليمي للطلبة،

المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، حجم الأسرة وترتيب الاولاد.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 888 من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة.

أدوات الدراسة:أستخدم الباحث في دراسته مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية وهما من إعداد الباحث واستخدام العديد من الأساليب الإحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون، معامل كرونباخ، إختباراتt.aإختبار التحليل التباين الأحادي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

– توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الإجتماعي والأفكار اللاعقلانية أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الإجتماعي والعكس صحيح.

إن مستوى القلق الإجتماعي وزنه النسبي (70.8%).

إن الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (69.1%).

وإن فكرة توقع الكوارث لمقياس الأفكار اللاعقلانية قد احتلت المرتبة الأولى ويليها فكرة طلب الاستحسان ويليها فكرة ابتغاء الكمال الشخصي.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الإجتماعي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس، المستوى التعليمي للأب، مستوى التعليمي للأم، حجم الأسرة، الترتيب الاولاد للطلبة).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

نتائج الدراسة:

– وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعات ومنخفضات مفهوم الذات في القلق الإجتماعي لصالح مجموعة منخفضات مفهوم الذات.

– وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق الإجتماعي ببعديه (المهارات الاجتماعية ومستوى العلاقات الاجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس.

– وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي.

2/ دراسة تناولت المتغير الثاني (الألعاب الإلكترونية):

1) دراسة Uhlmanna–Swason: **(2004):**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف للتعرض للعنف في ألعاب الفيديو وزيادة العنف التلقائي،وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (121) طالب وطالبة، يلعبون ألعاب عنيفة، وتمكنوا من تقويم أنفسهم على مقياس العنف الضمني، وأشارت النتائج إلى أن التعرض على العنف في ألعاب الفيديو يساهم في تعليم الاستجابات العنيفة التلقائية.

2) دراسةالهد لق (2018) الرياض:

هدفت الدراسة إلى التعرف على إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وكانت الاستبانة أداة لجمع البيانات، وطبقت على عينة قوامها (359) طالبا وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن هناك عدد من العوامل التي تدفع طلاب التعليم العام كممارسة الألعاب الإلكترونية مثل السعي للفوز، المنافسة، التحدي، التخيل والتصور وغيرها. من عناصر الجذب والتشويق، كما يرى طلاب التعليم العام أن لممارسة الألعاب الالكترونية آثار إيجابية وأخرى سلبية.

3) دراسة مريم قويدر (2021 الجزائر):

بعنوان أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الطفل.

رسالة ماجستير بجامعة الجزائر قسم الإعلام والاتصال، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الطفل وواقعها وأسباب انتشارها بهذا الشكل المذهل، وتمثلت عينتها في تلاميذ بالمرحلة الابتدائية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (71-12) سنة، وتكونت عينة دراستها من 200 تلميذ وتلميذة، وقد أظهرت هذه الدراسة أن للألعاب الإلكترونية تأثير كبير على سلوك الأطفال فصناع هذه الألعاب

يخططون لزرع السلوك العدواني في الطفل، ولصغر سنه فهو لا يعي بخطورة هذه الألعاب على السلوك والقيم والدين.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

أ/ المتغير الأول(القلق الاجتماعي):

1/ **من حيث الموضوع:** تناولت أغلب الدراسات متغير (القلق الإجتماعي) وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: دراسة علي الحجازي (2013).

– وهناك بعض الدراسات المتعلقة (بالقلق الإجتماعي) بحيث في تأثير القلق الإجتماعي مثل: دراسة ملحم (2012).

– كما أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الفروق الإجتماعية مثل: دراسة بدر (2005) ودراسة نبال (1988).

2/ **من حيث الهدف:** جاءت معظم الدراسات بهدف إستراتيجي وهو التعرف على القلق الإجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: دراسة علي حجازي (2013).

– وهناك بعض الدراسات هدفت إلى التعرف على أثر القلق الإجتماعي على المراهق مثل: دراسة ملحم.

– وهناك دراسة كل من بدر (2005) ودراسة نبال (1988)، هدفت كل منها إلى الكشف عن الفروق في القلق الإجتماعي لدى المراهقين.

3/ من حيث العينة: لاحظت الطالبة تباين في حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات فهناك العينات الكبيرة مثل: دراسة ملحم (2012).

– وهناك عينات صغيرة مثل: دراسة بدر (2005).

4/ **من حيث الأدوات:** تعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة فمن الطبيعي أن تخدم أدوات الدراسة هدفها لذا لاحظنا أن الأدوات تختلف باختلاف الهدف، ففي الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي تم استخدام الأدوات التالية: مقياس القلق الإجتماعي (إعداد علي حجازي)، مقياس الأفكار العلانية، كذلك مقياس القلق الإجتماعي (إعداد ملحم).

5/ **من حيث النتائج:** أغلب الدراسات التي تناولت (القلق الإجتماعي) من خلال نتائجها الوصفية على انتشار ظاهرة القلق الاجتماعي لدى المراهقين، فقد ظهر أنه شائع عن الحد لديهم ولصالح الانبات مثل: دراسة علي الحجازي (2013)، ودراسة النبال (1988).

ب/المتغير الثاني (الألعاب الإلكترونية):

1) من حيث الأهداف: هدفت دراسة مريم قويدر (2012) إلى معرفة أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الطفل ودوافع انتشارها، بينما هدفت دراسة الهدلق (2008) إلى معرفة سلبيات وإيجابيات الألعاب الالكترونية وهدفت دراسة Uhlmanna.Swason (2004) إلى التعرف للتعرض للعنف وزيادة العنف التلقائي.

2) من حيث المنهج:

اعتمدت جميع الدراسات السابقة على المنهج التجريبي.

3) من حيث العينة: اختلفت الدراسات بينها في العينات المطبقة من حيث حجم وأفراد العينة، فقد اعتمدت مريم قويدر في دراستها على عينة قوامها (200) مفردة من المتمدرسين بالمرحلة الابتدائية الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية، بينما طبقت دراسة الهدلق على عينة قوامها (359) طالبا وطالبة، في حين طبقت دراسة Uhlmanna.Swason على نفس عينة (طلاب) ولكن بحجم (121) طالب وطالبة.

4) من حيث النتائج:

يتضح لنا من خلال الدراسات السابقة أنها تتفق على أن للألعاب الإلكترونية أثار عديدة على سلوكيات الأطفال خاصة فيما يخص السلوكيات العدوانية.

الفصل الأول: القلق الإجتماعي

1-تمهيد

2-مفهوم القلق

3-القلق وعلاقته ببعض المفاهيم

4-المنظور التاريخي لمفهوم القلق الإجتماعي

5- تعريفه

6-علاقته ببعض المفاهيم

7-أنواعه

8-مظاهره

9- أسبابه

10-المحاكات الشخصية الأساليب العلاجية له

11-النظريات المفسرة له

12-طرق وفنيات خفظ القلق الإجتماعي

-خلاصة الفصل.

تمهيد:

لقد تعددت المصطلحات والأوصاف التي استخدمت في المراسلات النفسية لوصف القلق الاجتماعيsocial وAnxiétéومن أهمها الفوبيا الاجتماعية social phobia والخواف الاجتماعي والمخاوف الاجتماعية والرهاب الاجتماعي والخجل الاجتماعيshyness وقلق التقييم الاجتماعي والقلق الاجتماعي الغيري Hétéro social anxiété(مع الجنس الآخر) والحقيقة أن مفهوم القلق الاجتماعي، كما يفضل أن يشار إليه بالفوبيا الاجتماعية، ثم تقديمه رسميا في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الثالث الصادر عن رابطة الطب النفسي الأمريكية عام 1980 وثم تعريفه على ان الاضطراب منفصل ومختلف عن اضطرابات القلق، وأن المخاوف المرضية تتعلق بنوع دقيق من المخاوف النوعية أو المحددة وأن الفوبيا الاجتماعية تختلف عن اضطراب الشخصية التجنبية .

وفي هذا الفصل سنتطرق بالتفصيل إلى:

تعريف القلق:

لغة: القلق من قلق والانزعاج، ويقال بات قلقا، وأقلقه غيره، والقلق الذي لا يستقر في مكان واحد. والقلق يشير إلى حالة الانزعاجوالحركة المضطربة.

(إبن المنظور 1986،ص 323)

إصطلاحا: عرفه فرويد Freud بأنه حالة الخوف الغامض الشديد الذي دائما، ويبدو دائما متشائم وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر ، فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأي فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية ، ويبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب مضطرب فاقد الثقة في نفسه مترددا عاجزا عن البث في الأمور، وهو يفقد القدرة على تركيز الذهن ولذلك يصعب عليه أحيانا أن يفهم ما يدور حوله فهما واضحا . **(عبد اللطيف، حسين فرج، 2009)**

يتضح من خلال هذا التعريف أن القلق عبارة من حالة من الخوف الغامض الذي يسبب للإنسان الكدر والضيق، وهو يتصف بالتشاؤم وتوقع الشر، ويبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب، وفاقد للثقة ومترددا ويعجز عن فهم ما حوله.

عرفه عكاشة:القلق هو شعور غامض غير سار مصحوب بالخوف والتوتر متبوعا ببعض الإحساسات الجسدية مثل، زيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي، ضيق النفس، سرعة ضربات القلب. **(حسين علي فايد، 2001ص46).**

تعريف ماي1952: هو رد فعل لتمهيد يتسم بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويتضمن الكبت وبعض الصراعات، ولا يستطيع الشخص العصبي أن يفهم بوضوح الأسباب التي أدت إلى قلة وتوتره. **(عبدالرحمان العيسوي، 2002، 06)**

القلق وعلاقته ببعض المفاهيم:

1-الضغوطstress: هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، قد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

وربط "سبيلير جو" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج عن الضغط ضغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد عن ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا.

وميز بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل الشكل ما من الضغوط. **(فاروق السيد عثمان، 2001 ، 96-100)**

عن الضغوط هي عبارة عن ردة فعل لتأثيرات مختلفة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية وكذلك نتيجة التهديد والخطر، وهذه الضغوط تنتج عن القلق وبالتالي فالعلاقة بين القلق والضغط هي علاقة السبب والنتيجة.

2-الشخصية:عرفها "جيل فورد": بأنها النموذج الفريد الذي تتكون من سماته، وقبل ثلاث عشر عاما إعتبر جيل فورد القلق جزءا من عوامل الشخصية الأساسية، وعامل الطمأنينة مقابل العصبية هو العامل الدال على القلق، حيث أن الفرد العصبي فرد سريع التهجين ويتعب بسرعة فاقد القدرة على التركيز، ويتسم بالتوتر والقلق والعصابية.

كما عرفها كاتل: " بأنها هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد عندما يوضع في موقف معين"

وقد حدد ستة عشر عاملا أساسيا في الشخصية، ويرى أن عامل ضغط الدوافع يعبر عن التوتر والقلق وسرعة الاستثمار والانفعال **(فاروقالسيد عثمان، 2001، 126،124).**

من خلال تصور كاتل وجيل فورد للعلاقة بين القلق والشخصية يمكن تحديدها بأن الشخصية تحتوي على عوامل والقلق جزء من هذه العوامل المكونة للشخصية، أي أن القلق جزء من شخصية الفرد، ونها عبارة عن الصفات التي هي جزء من القلق وهي تتفاعل معه.

3- الخوف: عادة ما يكون القلق أقل شدة من الخوق ويصعب تحديد أسبابه مقارنة بالخوف عند الشخص القلق، إما أنه غير واثق لما هو فائق منهن أو يحدد أسباب غير منطقية لقلقه، فالطفل مثلا يقلق من الزيادة المقبلة إلى الطبيب الأسنان ولكنه يخاف عندما يجلس على كرسي طبيب الأسنان.

يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك بسبب أوجه التشابه بينهما حيث يبدو الشبه واضحا في الجوانب التالية:

- في كل منهما يشعر الفرد بوجود خطر يهدده.
- في كل منهما يحفز الفرد لبذل الطاقة لحمايته نفسه.
- كل منهما يصاحبه عدد منن المتغيرات الجسمية.

كما أن هناك عدة فروق بينهما تتمثل فيما يلي:

- الخطر في القلق الشديد وموجه على كيان الشخصية والخوف ليس كذلك.
- حالة القلق مستمرة والخوف حالة عابرة ومؤقتة.
- المثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي، لذلك يمكن القول أن الإنسان القلق يخاف من شيء مجهول لا يدركه ولا يعرف مصدره أما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي. **(حنان، عبد الحميد العناني، 2000، 114).**

4-الانهاك النفسي burnout :

يعتبر أحد القوى الأساسية التي تتأثر بالقلق أو هي نتيجة له، وهو "عبارة عن تبدية للطاقة النفسية نتيجة الضغوط الحياتية، ويؤدي قيام الفرد بحل مشكلة تواجهه"" ويمكن التعرف عليه من خلال الشعور بالإحباط والقلق والتوتر، وسرعة الانفعال ...الخ **(فاروق السيد عثمان، 2001، 132)**

إن الانهاك النفسي يحدث نتيجة تكرار العمل والشعور بالرتابة والملل، وهو يحدث نتيجة للقلق أي هو استجابة للمثير الذي يمثله القلق.

5-الاغتراب النفسي: هو لعالة نفسية اجتماعية يشعر خلالها الانسان بوجود مسافة عن مجتمعه فينفصل عنه وهو تمثل الغربة، وللاغتراب اللاسوي هو الانفصال عن الواقع إلى الخيال، وذلك باستخدام العقاقير والمخدرات والادمان. **(حنان عبد الحميد العناني ،2000،138).**

إن العلاقة بين الاغتراب النفسي والقلق هي كذلك علاقة السبب النتيجة، والاغتراب هو حالة تحدث وجود القلق، أي عندما يشعر الفرد بالقلق والتوتر والتوقع الخطر فإنه يشعر بالاغتراب عمن حوله ويؤدي به إلى العزلة والانسحاب الاجتماعي والوحدة.

المنظور التاريخي لمفهوم القلق الاجتماعي:

يرجع ظهور مصطلح المخاوف المرضية (الفوبيا) في أصله إلى كلمة إغريقية تعني الرعب والخوف، حيث كان الاغريق في العصور القديمة يعتقدون أن الإله

فوبوسphopos يستدعي الخوف والرعب لدى أعدائهم، ولذلك كانت تسمى العديد من المخاوف لديهم بالفوبيا، ومن جهة التاريخية تم وصف القلق الاجتماعين بالتجنب الاجتماعي والخجل مبكرا منذ أيام العالم هيبوقراطHippocrateوأن مصطلح الفوبيا الاجتماعية أول ما قدم كان على يد جانيت Janet في عام (1903)، وذلك لوصف المرضى الذين يخافون من كونهم محل موضع ملاحظة من الآخرين، مثل: الخوف من الكلام والكتابة أمام الآخرين وفي عام (1930) استخدم تشيلدر مصطلح العصاب الاجتماعي، ومع ظهور العلاج السلوكي (1950) وعقب أعمال جوزيف وولبي المبكرة عن التحصين التدريجي كفنية علاجية سلوكية ازداد اهتمام رواد العلاج السلوكي بدراسة المخاوف المرضية، وقد بدأت دراسة القلق الاجتماعي كنوع مختلف ومميز عن اضطرابات القلق الأخرى على يد ماركس عالة الطب النفسي البريطانية في عام 1966.

وقد حظيت هذه الفكرة باعتراف وتقدير رابطة الطب النفسي الأمريكية، ولذلك في عام (1980) تم إدراج الفوبيا الاجتماعية في الإصدار الثالث من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية على الرغم من أن تعريفها في ذلك الوقت كان مقصورا على الخوف في موقف أداء اجتماعي واحد يسبب الضيق والكدر للفرد، وكان الافراد ذوو القلق الاجتماعي كثيرا مت يتم تشخيصهم للفوبيا الاجتماعية تم توسيعه في الدليل التشخيصي.

حيث عن الفوبيا الاجتماعية قبل صدور الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الثالث عام 1980 كانت تعتبر نوعا من القلق، فإنها لهذا السبب لم تحظ باهتمام الباحثين على عكس اضطرابات القلق الأخرى مما دفع ذلك بعض الباحثين والعلماء مثل ليبوتير (1985) إلى وصف القلق الاجتماعي بأنه اضطراب القلق الممهل Neglectedauxietydisorder(**طه عبد العظيم حسين، 2009، 42**).

وذلك لأنه لم يحظ بالدراسة الإمبريقية مقارنة بالاضطرابات القلق الأخرى مثل اضطراب الهلع والخوف من الأماكن المتسعة والمخاوف النوعية، ولكن في السنوات والعقود الماضية تزايد الاهتمام بدراسة أسباب القلق الاجتماعي وطبيعته وعلاجه، ويرجع هذا الاهتمام في جزء منه إلى إدراك دقيقة أن هذا الاضطراب يمثل مشكلة مهمة في الصحة النفسية حيث ترتفع معدلات انتشار اضطراب القلق الاجتماعي وتصل إلى حوالي 13 %بين الأفراد ويؤثر بشكل سلبي على مختلف جوانب حياتهم، وقد حظي اضطراب القلق الاجتماعي باهتمام كبير من البحث والدراسة، مما أدى ذلك إلى وجد عدد ضخم من الدراسات، وتم تحديده وتعريفه بشكل دقيق يتضمن الخوف وتجنب المواقف التي يكون فيها الفرد عرضة للتقييم السلبي من الآخرين، وأصبح هذا الاضطراب يصنف كأحد اضطرابات القاق، وذلك وفقا لتصنيف الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الرابع 1994، وبعد ذلك أجريت العديد من الدراسات وذلك للتمييز بين

هذا الاضطراب واضطرابات القلق الأخرى، وذلك على مستوى القياس والعوامل المسبب له والانواع الفرعية. **(طه عبد العظيم حسين 2009، 43)**

تعريفه:

يعرفه سامل جميل رضوان: بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضا نتيجة لذلك على نوعين من أنواع التقييم، أما السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين **(رضوان نادية، 2005، 48).**

يعرفه وحيد مصطفى كامل: " بأنه استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين كالأقران، والوالدين والمدارس، والجيران.

التعريف الاجرائي للقلق الاجتماعي:

هو كشف عن الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ التعليم المتوسط على مقياس القلق الاجتماعي.

تعريف DSM

القلق الاجتماعي: هو الخوف في موقف أو أكثر من مواقف التفاعل والأداء التي يتعرض لها الفرد ونظرة الآخرين له وكذلك الخوف من التقييم السلبي له ولذلك هم

يعايشون الذل والخزي والارباك، وبالتالي يؤدي بهم إلى الانسحاب الاجتماعي من المواقف الاجتماعية وهذا التعريف يتدفق مع تعريف الكتاني بأنه الخوف من التقييم السلبي من الأحزان، ويؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق والانسحاب الاجتماعي.

وفي الأخير يمكن اعتبار القلق الاجتماعي عبارة عن خوف مستمر، وملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في المواقف الاجتماعية خاصة مواقف التفاعل والأداء العام، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين، سواء كان واقعيا أو متخيلا، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين ليهم أثناء هذه المواقف الاجتماعية، ولذلك فإنهم يعانون من الضيق والتحفظ والكدر والانسحاب الاجتماعي.

علاقته ببعض المفاهيم:

هناك بعض المفاهيم ترتبط بالقلق الاجتماعي وهي:

-**الشخصية التجنبية** :تتساوى في مشاعر القلق الاجتماعين ولكن لديها مهارات اجتماعية اقل من ذوي القلق الاجتماعي الذي كون قلقهم قاصرا على مواقف اجتماعية معينة، ولكنهم متميزون في مواقف اجتماعية أخرى، إلا أن الشخصية التجنبية تظهر اتصالا بالعين ونغمة الصوت أسوء من المواقف الاجتماعية وفي تفاعل الاجتماعي.

(معمريه بشير، 2009، 140).

2-**علاقته بالخجل:** يعتبر القلق الاجتماعي هو الخجل في صورته القصوى، والخجل هو خبرة سوية تعايشه القلق الاجتماعي هو الخجل في صورته القصوى، والخجل هو خبرة سوية تعايشه الناس في حياتهم، ولذلك فإن القلق الاجتماعي هو الخجل في التوع، فهناك تداخل في الخصائص السلوكية وتشابه كبير في الأعراض الجسمية والنفسية وبعض الجوانب المعرفية في كلا الاضطرابين ومع أنه يصعب إيجاد محك دقيق يفرق في أساسه بينهما، فمن الممكن اعتبار مشكلة القلق الاجتماعي إذا كانت تحد بشكل كبير من القدرة على ممارسة حياته اليومية. **(شعبان عبد ربه، 25،2010)**

3-**علاقته بالشخصية الفصامية:** يتوقف تشخيص الفارق بين القلق الاجتماعي والشخصية الفصامية على طبيعة الانسحاب الاجتماعين ففي حين يرغب ذوي القلق الاجتماعي في العمل في الأوساط الاجتماعية لكنه يفشل في القيام بهذا بسبب القلق الشديد، نجد الشخصية الفصامية تنقصها الاستجابة إلى التفاعل الاجتماعي.

4-**علاقته بالرهاب الاجتماعي:** يرى بعض علماء علم النفس وجود اختلافات بينهما تنحصر في آن القلق الاجتماعي هو شكل معتدل من الرهاب الاجتماعي أعمى ويتطلب وجود رغبة قوية في تجنب المواقف الاجتماعية، وعلى هذا فجميع الأفراد الذين يعانون الرهاب الاجتماعي يعيشون القلق الاجتماعي ولكن ليس كل الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم رهابا اجتماعيا . **(عبد اللطيف حسين فرج، 2009، 51).**

5-**علاقته بالمراهقة:** تتسم مرحلة المراهقة عن غيرها من المراحل النمائية الأخرى بالكثير من الشد والتوتر الانفعالي كما يظهر خلالها الشعور بعدم الأهمية وتحفيز الذات ويشبع فيها القلق وخاصة القلق الاجتماعي نظرا لشدة إحساس المراهق بذاته وزيادة حساسية لنواحي قصوره من ناحية المظهر الجسمي، أو الذات الجسمية، حيث يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي وتزداد أهمية مفهوم الجسم أو الذات الجسمية، فتزداد حساسية المراهق للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية المتلاحقة والسريعة معقدة الجوانب.

ويكون المراهق صورة ذهنية تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي طرأت على الجسم ويتطلب نوعا من التوافق ويكون مفهوم موجب عن الجسم النامي، ويسهم الآخرون في نمو مفهوم الجسم عند المراهق وهكذا تنعكس أهمية مفهوم الجسم في الوظيفة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي. **(إيهاب البيلاوي، اشرق محمد عبد الحميد، 21،2005).**

ويظهر القلق الاجتماعي مبكرا في الطفولة أو بداية المراهقة حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشر تقريبا، وقد وجدت دراسات مختلفة أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب وهما: مرحلة ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء، ومرحلة أخرى بين 12-17 سنة على شكل مخاوف من النقد والتقييم الاجتماعي، ويندر الإصابة به بعد الخامسة والعشرون من العمر.

- أنواعه:

حدد نيلفرويد 1998 **Neil Freud** صورة عبادية لاضطراب القلق من خلال ذكره لسعة أنواع من القلق الاجتماعي وهي:

-**الرهاب البسيط:** وهو عبارة عن خوف مباغت وغير معقول لموضوعات معينة كالحيوانات والحشرات، أو مخاوف مرضية كالأماكن المفتوحة والمغلقة والبرق والرعد أو مخاوف مرضية من أمراض معينة كالخوف من السرطان والإيدز وغيره.

-**الرهاب الاجتماعي:** وهو خوف دائم من مواقف اجتماعية تشد حدته نتيجة لبعض المواقف الاجتماعية كإلقاء كلمة أمام الآخرين.

- **قلق الهلع:** وهو عبارة عن نوبات متكررة من الهلع والرعب.

- **رهاب الأماكن العامة:** مثل الأسواق ومحطات النقل وغيرها

- **اضطراب القلق المعمم:** ويتمثل في الشعور بالهم المستمر، وتوقع حدوث أثناء أشياء بيئية وخوف من الجهول غير مرتبط بمشكلات أو موافقة معينة

- **اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:** ويتمثل في الاضطراب التي تصيب الفرد الذي يكون قد تعرض لصدمة ما، ويكون على شكل خوف عارم تصاحبه أعراض فيزيولوجية ونوبات هلع ورعب مرتبط بالموقف ذاك.

- **اضطراب الوسواس القهري:** وهو عبارة عن تسلط متكرر أفكار أ نزاعات غير مرغوب فيها وعادة تكون عدوانية ا جنسية، أو دوافع معينة يصعب التحكم فيها كدافع السرقة أو الشتم **(عيد محمد، 250،2000-252).**

في حين يرى معمريه أن للقلق الاجتماعي نوعين هما:

أ- **قلق اجتماعي معمم:** يمتد إلى كل الجوانب التفاعلات الاجتماعية ويعاني المصابون به من زيادة الإعاقة في حياتهم الاجتماعية والوظيفية والتعرض للإصابة باضطرابات أخرى كالاكتئاب او الإدمان.

ب-**القلق الاجتماعي غير معمم:** يقتصر عن موقف واحد أو اثنين، أكثر انتشارا هو التحدث امام الجمهور (قلق الالقاء)، وهو ما يسمى بالخوف من منصة الكلام أو رهاب المسرح . **(معمريه بشير، 2009، 137)**

أما الدليل الاحصائي والتشخيص (الراب**DSM , 04,199**)يجعل القلق الاجتماعي مرادفا للرهاب الاجتماعي، ويعتبر الرهاب الاجتماعي ما هو غلا شخص يخاف ويفزع من مجموعة متنوعة ومتباينة من المواقف الاجتماعية والادائية (المهنية) لأنه يعاني من نوع الخزي والخوف والحيرة سبب توقعه نوع من الضعف في أداء مهنته أو واجباته أو بسبب خوفه من تبدو عليه أعراض القلق.

- مظاهره:

للقلق الاجتماعي مظاهر تختلف من شخص لأخر حسب أساليب التنشئة واستعداداته ومكوناته البيولوجية يمكن تحديدها في:

-المظهر السلوكي: يتمثل في سلوك الهرب من الموافق الاجتماعية، قلة التحدث والكلام عند حضور الغرباء، التردد في التطوع لأداء مهم فردية أو اجتماعية، مشاعر الضيق عند الاضطرار في الحدث أولا في المناسبات الاجتماعية، الخوف من ان يكون ملاحظ من خلال الاخرين، التعلثم في الكلام.

- **المظهر الفيزيولوجي:** ويتجلى في اعراض جسدية تشمل زيادة النبض القلب، مشاكل في المعدة، رطوبة وعرف الزائد في اليدين والكفيين، جفاف في الفم والحلق والارتعاش اللاإرادي، اضطرابات التنفس، نقص الحيوية والمثابرة، العضلات والأزمات العصبية، رمش العينين.

- **المظهر المعرفي:** يتمثل في أفكار تقييمية لتقدير الذات، القلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، التفكير المستمر والمتكرر للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق وما يعتقدونه الآخرون عنه، امتلاك خيال سلبي، الانتباه الزائد من قبل الفرد نفسه.

(الخفاقي زينب، الشاوي زينب، 2009، 8).

في حين يرى العزاوي أن مظاهر القلق الاجتماعي تتمثل في:

1-عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي والأخذ والعطاء مع الاخرين.

2-الشعور بالنقص عندما ينظر إلى الاخرين ويشعر بالغيرة من أقرنه.

3-عدم اندماج الفرد مع الاخرين أو عرقلات مشاركته لأقرانه من نشاطاتهم وتفاعلاتهم، مما يؤدي على خمول وتجنب التواصل معهم.

4-الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية.

5-سلوك التجنب (الهروب) من المواقف الاجتماعية.

6-صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية.

7-وضوح الانكماش أو إقامة علاقة او احتكاك بالغرباء بالدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي. **(العزاوي سامي، 2010، 18).**

أسبابه:

هناك عوامل تفسر أسباب القلق الاجتماعي وتساهم في اظهاره واستمراره منها مايلي:

1-**الأسباب الوراثية: (الاستعداد الوراثي):** ويقصد به أن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الكيميائي الي يحدث القلق، ويكون مسؤولا عن طبيعة الاعراض وعن

العوامل الكيميائية المسؤولة عن القلق، والتي تتمثل في زيادة استثارات نهايات الاعصاب الموجودة في المشتبكات المسؤولة في النظام الأندرينالليني والتي تسرف في انتاج امنيات الكاتيكول مع زيادة نشاط المستقبلات مع وجود نقص في المواصلات الكيميائية المانعة ونتيجة هذا النقص تستثار أجزاء المخ بشكل زائد وينتج عن هذه الزيادة أعراض القلق.

2-**أسلوب التعلق:** الأطفال ذو التعلق الغير امن يميل أباءهم على النبذ والرفض لهم كما يؤدي أسلوب التعلق غير امن الى ظهور مفهوم سلبي عن الذات وعن الاخرين لدى الفرد ويرتبط بوجود العديد من المشكلات النفسية لدى الأطفال ومنها القلق الاجتماعية.

3-**أساليب المعاملة الوالدية:** تسهم أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من الحماية الزائدة، والتحكم والضوابط والقيود التي تفرض على الطفل والتي تحول الزائدة والتحكم والضوابط والقيود التي تفرض على الطفل والتي تحول دون تعريضه للمواقف الاجتماعية في ظهور القلق الاجتماعي.

4-**العوامل المعرفية:** إن الافراد ذو القلق الاجتماعي لديهم نزعة نحو تقييم أنفسهم بطريقة سلبية، كما أنهم يميلون إلى المبالغة في تقدير إدراك الناس الاخرين للقلق الشخصي لديهم.

5-**العوامل المرتبطة بعلاقات الاقران:** عن العلاقة بين القلق الاجتماعي وعلاقات الأقران هي علاقة تبادلية حيث أن الطفل القلق اجتماعيا يكون أكثر معايشة للعلاقات السلبية مع

الاقران، وذلك مقارنة مع الأطفال العاديين، وأن الخبرات تؤدي إلى تفاقم واستمرار القلق الاجتماعي لديه . **(علي علاء حمدان الحجازي، 2013، 21-22).**

كما يرى العزاوي أن القلق الاجتماعي يحدث رغم أن الفرد يعرف أن مخاوفه غير منطقية لسبب رئيسي وهو انخفاض في السلوك التوكيدي:

-الجوانب البدنية: مثل ضعف البنية أو السمنة الزائدة أو وجود إعاقة بدينة.

-الجوانب الاجتماعية: مثل لون الوجه، العرف، ذكر مهنة الوالد...الخ.

-الجوانب الاقتصادية: تدني الحالة الاقتصادية للأفراد.

-التنشئة الاجتماعية: نقص التدريب على المهارات الاجتماعية في الأسرة، شدة الوالدين أو أحدهما في المعاملة وزيادة استخدام العقاب، أو وجود حماي زائدة في مرحلة لطفولة.

(العزاوي سامي، 2010، 20)

المحاكات الشخصية له:

حدد الدليل الاحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الرابع 1994 الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسي APAعدد المحاكات التشخيصية التي يجب مراعاتها عند تشخيص القل الاجتماعي وهي كالتالي:

1-خوف مستمر في مواقف أكثر من المواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية، التي يجب من خلالها تشخيص محل ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه مع الآخرين ولا سيما إذا كان هؤلاء الناس غير مؤلفين لديه، وأن الخرف يجماه يسلك بطريقة مخربة ومربكة وبالنسبة للأطفال فلابد من أن يحدث قلق لديهم في إطار جماعة الأقران وليس في إطار التفاعل مع الراشدين.

2-أن يكون التعريض للموقف الاجتماعي مخيفا، ومن شأنه غالبا وبشكل محترم استشارة القل لدى الفرد، وقد يأخذ شكل نوبة هلع موقفية.

3-أن يدرك الشخص أن خوفه يكون مفرطا فيه وغير معقول.

4-أن يتعارض تجنب وتوقع القلق والكدر في مواقف الأداء ، أو موقف اجتماعي مع الوظائف الأكاديمية والمهنية، ومع الأنشطة الاجتماعية والعلاقة مع الأخرين، أن يوجد كدر وضيق ملحوظ حول هذا الخوف.

5-أن يتم تجنب مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية المخيفة، مع وجود قلق وضيق وكدر شديد ومستمر لدى الفرد.

6-يجب أن لا يكون الفرد أو التجنب ناتجا عن التأثيرات الفيزيولوجية المباشرة كاستخدام الطبي أو الاستخدام الشيء للعقاقير او المخدرات و الحالة الصحية العامة، أو لا يكون

ناتجا عن وجود اضطراب نفسي آخر مثل (اضطراب الفزع مع او بدون الخوف من الأماكن العامة، او اضطراب الشخصية شبه الفصامية).

7–في حالة وجود اضطراب نفسي آخر أو حالة طبية عامة مثل: (اللجلجة في الكلام، فقدان الشهية العصبي أو البدانة) فإن الخوف او الاحجام لا يكون قاصرا على تأثيره الاجتماعي . **(علي علاء حمدان الحجازي ، 2003، 24)**

وتحدد معايير القل الاجتماعي في التصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية المحاكات التشخيصية التالية:

1–ضرورة أن تكون الأعراض النفسية والسلوكية هي أعراض القل، وألا تكون ثانوية لأعراض أخرى مثل الضلالات والوسواس القهرية

2–يجب أن يكون هذا القلق مصحوبا ومقيدا في المواقف الاجتماعية.

3–أن يكون المظهر العام هو لتجنب المواقف الميرة للخوف كلما كان ذلك ممكنا

(علي علاء حمدان الحجازي ، 25).

الأساليب العلاجية له:

رغم صعوبة علاج القلق، إلا أنه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج، حيث يمكن علاجه بإزالة الأسباب التب أدت إليه، ويمكن القول أن علاج القلق يختلف حسب الفرد وشدة القل، ووسائل العلاج المتاحة للفرد .

وسوف أتعرض إلى أهم أنواع العلاج النفسي المستخدمة في مجال القلق الاجتماعي وهي:

(العناني حنان، 1998، 115):

1-العلاج بالتحليل النفسي:

وهو أحد أهم الوسائل الهامة المستخدمة في علاجه حيث يساعد على تقوية الأنا للمريض باعتبارها الجزء المسيطر على محفزات الهو والمنسق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى، كما يهدف إلى إظهار الذكريات والأحداث و الأحداث المؤلمة والمكبوتة، بمعنى تحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور.

ونقلها إلى حيز الشعور، ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر وتفسير الاحلام، حيث يصل المريض إلى الاستبصار بالمشكل ومحاولة حلها.

(الداهري صالح و العبيدي ناظم، 1999، 334).

إن التحليل النفسي يحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد والمال، لذا يستحسن عدم اتباعه إلا في الحالات الشديدة والمزمنة التي تتطلب علاجها الوقت والمال.

2- العلاج السلوكي المعرفي:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي أكثر أنواع العلاج النفسي شيوعا في الوقت المعاصر في اضطرابات القلق، وهو محاولة تغيير النظم المعرفية في التفكير من خلال هذا العلاج المتخصص.

وأهم الفنيات التي يستخدمها المتخصص: **(عكاشة أحمد 2003، 149)**

أ-النمذجة:

يعتبر تعلم النمذجة من أهم الأساليب العلاجية التي تعمل على تدريب الأفراد على العديد من المهارات الاجتماعية، التي من الممكن أن تكتسب الفرد السلوك من خلال التعلم الاجتماعي ومن خلال التعرف على النماذج السوية والاقتداء بها أي ما يسمى تعلم بالقدرة وذلك من خلال قصص، نماذج حية أو رمزية. **(حمزة دعاء، 2004، 31)**

ب-أداء الأدوار:

هذا الأسلوب يعتمد على وجود نموذجا و قدوة ملائم ، وبمرور الوقت يتحول الدور الذي يلعبه الفرد إلى واقع يعيشه في الحياة حتى تستطيع تعلم مهارات اجتماعية تساعده في أداء دوره على مسرح الحياة. **(النجار طارق، 2005، 148).**

ج-التحصين ضد التوتر:

يستخدم هذا الإجراء في مساعدة الأفراد الذين لديهم ردود فعل ناتجة عن الخوف المرضي للسيطرة على القلق في المواقف الاجتماعية، وقد وصف هذا الأسلوب بأنه يقدم

حماية السيكولوجية بطريقة تشبه التلقيح الطبي، فهي تعطي الرفد مجموعة من المهارات التكيف مع الحالات المستقبلية، ويتكون التلقيح ضد التوتر من ثلاث مكونات وهي:

تثقيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل الناتجة عن التوتر، وتدريب الفرد على مهارات التكيف الجسدية والمعرفية، ومساعدته على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للتوتر.

(الشيريني زكريا، 2005، 536).

د-التخيل الانفعالي: ينطبق هذا الأسلوب من المبدأ بأنه إذا استطاع الفرد التحكم بمخيلته إ فإنه يستطيع التحكم بالاضطراب لديه، ويعتمد نجاح هذا الأسلوب على قابلية الفرد للإيحاد، ويعمل هذا الأسلوب على استشارة ذاكرة الفرد الانفعالية والنمذجة لمواقف يطمح الإرشاد للوصول لها. **(السواط وصل الله، 2010، 36).**

هـ- فنية التعريض: هي مكون رئيسي من العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق الاجتماعي، وهي تتضمن تعريض الفرد للموقف أو مواقف التي تسبب له القلق، ويكون ذلك بشكل مستمر حتى ينتج عنه استجابة القلق، والتعريض له عدة أشكال:

-التعريض المتدرج، التعريض في الواقع (يكون بدون تدرج)، مع توفر شرط لهذا النوع من العريض من أهمها: موافقة المسترشد، التعريض بمساعدة المرشد للموقف الذي يسبب القلق بطريقة مباشرة

(الغامدي عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى، 2009، 117).

وفنية التحصيل التدريجي: يتم عن طريق مايلي:

التدريب على الاسترخاء: يتم وضع المواقف التي تؤدي إلى القلق في قائمة متدرجة بحيث يكون أكثر الواقف إثارة للقلق في أسفل قائمة، وأقلها إثارة القلق في أعلى القائمة ويتم عرضها على الفرد القلق للتأكد من تسلسل المواقف من أقلها التي تشير قلقة حتى يصل إلى التخيل المواقف دون الشعور بالقلق، وبعدها يتم وضعه في مواقف حقيقية.

النظريات المفسرة له:

لقد تضاربت وجهات النظر المختلفة في تفسير القلق لدى الانسان، وقد جاء هذا التضارب والاختلاف من ثراء المفهوم نفسه وتعقيده في نفس الوقت.

والجدير بالذكر هنا أن استعدادنا للقلق ليس دليل الشذوذ، بل هو وسيلتنا للتكيف وحفظ الذات من الخطر، أما الشذوذ فيكون من شدة والتطرف، وفي تأثير القلق على سلوكنا تأثيرا يجعله مضطربا وغير مناسب. **(العناني حنان 1998، 110).**

ومن منطلق الاختلاف في وجهات النظر حول مفهوم القلق، سأتعرض إلى أهم النظريات التي حاولت تفسير القلق الاجتماعي.

1-نظرية التحليل النفسي: يعتبر فرويد من أوائل من تحدثوا عن القلق، وأن القلق عندهم هو استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب والجهاز التنفسي ..الخ.

وقد رأى فرويد في القلق إشارة إنذار للانا حتى تتخذ أسليب وقائية ضد ما يهددها وغالبا ما يكون مصدرها رغبات مكبوتة وخبرات عدوانية، أو نزاعات جنسية ، مما سبق الأنا كبتته في اللاشعور، إما أن تقوم الأنا بعمل ما، أو نشاط ما تدافع بع عن نفسها ما يهددها وتبعده عنها، وإما أن تقوم الأنا بعمل ما، أو نشاط ما تدافع به عن نفسها ما يهددها وتبعده عنها، وإما أن يتراكم القلق حتى تقع الأنا صريعة للانهيار العصبي.

(عبد الغفار عبد السلام، 1976، 48).

ويشير جون دي فيسون وجيرالد نيل إلى أن نظرية التحليل النفسي تؤكد على احداث الحياة الضاغطة من المقومات الهامة في تكون الصراعات النفسية الداخلية للفرد، أكثر من تأثير المؤثرات الخارجية التي يواجهها الفرد في علاقته مع البيئة المحيطة به، وهي التي تعود إلى إحساس الفرد بمشاعر القلق، وأن القل يكمن في الأصل من الحوافز والعدوانية والرغبات الجنسية المكبوتة.

وقد اختلف أتباع فرويد معه في تفسير القل ومنهم أدلر الذي يربط بين القلق والقصور العضوي، فالشعور بالنقص يؤدي إلى الإحساس بعدم الأمن والقلق، ولم يقتصر على

القصور العضوي فقط بل وسع مدلول القصور ليشمل أيضا القصور المعنوي والاجتماعي. **(مصطفى فهمي، 1997، 22).**

وأما الاتجاه الحديث ومنهم كارل هورني وإريك فروم وأستاك سولي فان فقد اهتموا بدراسة علاقة الفرد بالمجتمع معتبرين أن أي تهديد لهذه العلاقة يثير القلق، ويشير هورني إلى أن قلق الطفل الأساسي ينبع من شعوره بفقدان الحب والعطف في المرحلة الأولى من حياته، وهو لذلك يميل إلى اظهار الكراهية والعداء نحو والديه وكذلك فالصراع بين الاعتماد على والديه وبين دوافع العدوان الموجه نحوهما يؤدي إلى القلق، فالشعور العدواني ، يولد القلق، وهذا يؤدي إلى كبت الثغور العدواني وكبت هذا الشعور الطفل بالعجز وعدم القدرة على الدفاع. **(فيصل عباس، 1983، 43).**

2-**النظرية السلوكية:** تنظر المرسة السلوكية للقلق الاجتماعي على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبين فعلماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ورغم ما يوجد من اختلافات جوهرية بين المدرسة السلوكية ومدرسة التحليل النفسي، غلا أنهما يشتركان في القائل بأن القلق يرتبط بماضي الانسان، وما وجهه أثناء هذا الماضي خبرات هما تتفقان أيضا في ان الخوف والقل كلاهما استجابة انفعالية من نوع واحد، وأن الاختلاف بين الاثنين يكمن في

أن الخوف ذو مصدر موضوعي يدركه الفرد، في حين أن مصدر القلق أو سببه يخرج من مجال إدراك الفرد ليس واعيا بما يثيره القلق.

(علاء الدين الكفافي،1997، 349).

فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستشار بمثيرات ليس شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية التعلم سابقة، والقل هو استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الاشتراطيين، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمرا طبيعيا إذا أحدثت في مواقف لا يستجيب فيها الاخرون استجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدتها عند الاخرين قدرا كبيرا حيث تعتبر في هاتين الحالتين استجابة مرضية وليس هناك فرق بين استجابة القلق المرضية من حيث التكوين والنشأة فكلاهما استجابة **(عبد الغفار عبد السلام، 1976، 123-125).**

3- النظرية المعرفية: تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التي يبديها الناس،إنما هي ناتجة عن طريقهم في التفكير، ولهذه فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي.

ويرى بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي، وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية مما يتسبب في الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب القلق الاجتماعي، حيث يرى علماء النظريات المعرفية أن الاضطراب السلوكي هو نمط اضطراب القلق الاجتماعي، حيث يرى علماء النظريات المعرفية أن الاضطراب السلوكي هو نمط من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية التي تسبب الاستجابات السلوكية غير التوافقية.

ويشير الرشيدي وآخرون إلى أن تفسير النظرية المعرفية لاضطراب القلق هو التركيز على التأثيرات المعرفية، فهذه النظرية تركز على الحساسية الكبيرة للإشارات المنبهة بالخطر لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق، يؤدي بهم إلى تفسير تلك الخبرات بطريقة مهددة على تفاقم القلق الذي يؤول بالتالي إلى تطور أعراض يستجيبون حيالها لمزيد من القلق، وترتكز التفسيرات المعرفية لاضطراب القلق أساسا على إطار عام من المفاهيم والمبادئ التي تؤكد أن بعض الأفراد يبدون مشكلات خاصة بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتهديد. **(هارون الشيدي وآخرون، 2001، 139).**

4- **النظرية الإنسانية:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق هو الخوف من المستقبل، وما يحمله من أحداث قد تهدر وجود الانسان الكائن الوحيد الذي يدرك حتمية نهائية، وأنه

معرض للموت في أي لحظة، ومن هنا فغ توقع فجائية حدوث الموت هو المثير الأساسي عند الانسان. **(عبد الغفار عبد السلام، 1976، 126).**

فالإنسان يعيش حياته تبعا لوجهة نظرا أصحاب هذا الاتجاه، وهو يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه، كالرغبة في تحقيق حياة كاملة، واختيار الأسلوب الملائم للحياة، وخوفه من احتمال حدوث فشل في أن يحيا الحياة التي يطمع إليها، كل هذا يعتبر من مثيرات القلق إلى جانب فقدان الفرد لبعض طاقاته نتيجة لاعتدال في الصحة، أو إصابته بمرض لا شفاء منه، أو بسبب تقدمه في العمر، حيث يعني ذلك انخفاضا في عدد الفرص المتاحة أمامه، وانخفاض نسبة نجاحه في المستقبل .

(الشويعر طريفة، 1988، 35).

كما تؤكد هذه النظرية خصوصية الانسان بين الكائنات الحية، وركزت دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل: الإدارة الحرة والمسؤولية والابتكار والقيم، وترى أن التحدي الرئيسي أمام الانسان هو أن يحقق وجوده وذاته كالإنسان، وعليه أن يسعى إلى تحقيق هذا الوجود، لأن هذا هو الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه الانسان في حياته، ولذلك فغن ذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه النظرية بحث الانسان عن مغزى لحياته أو هدف لوجوده. **(علاء الدين الكفافي، 1990، 350).**

طرق وفنيات خفض القلق الاجتماعي:

1-إعادة البناء المعرفي Cognitive Restucturing

ومن الفنيات المعرفية الهامة في علاج القلق الاجتماعي إعادة البناء المعرفي حيث تعد مكونا هاما في العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق الاجتماعي، حيث تسعى إلى تعديل الاعتقادات والاتجاهات السبية والتحريفات المعرفية لدى الأفراد ذوي القلق الاجتماعي وتتضمن التعريفات المعرفية في اضطراب القلق الاجتماعي الاختيار بالحظ**fortune telling**والتفكير الانفعالي والتفكير بلغة الكل أو لا شيء (أبيض، اسود) والتضخيم وتوقع الكوارث فلا شك أن معالجة الأفكار كفروض تجعل الفرد على وعي بالتفكير غير التوافقي لديه واكتسابه المهارة المقاومة هه الاعتقادات والأفكار التلقائية السبية، فكل ذلك يمثل أجزاء هامة في إعادة البناء المعرفي.

وتستند فنية إعادة البناء المعرفي على فكرة مفادها أن كل فرد يدرك أحداث ومواقف الحياة بطريقة منفردة عن الآخر، فالنظريات ت المعرفية تؤكد على أن انفعال وسلوك الفرد يتغير حيثما يحدث تغيير في العمليات المعرفية مثل تغيير الأفكار والاعتقادات السبية لديه، كما أن إعادة البناء المعرفي تلعب دورا هاما في كسر دائرة القلق الاجتماعي، فهي تعطي العميل الفرصة على المواجهة والمقاومة المباشرة للاعتقادات والافتراضات والتوقعات العقلية السلبية لديه، وهناك سلسلة من الأسئلة التي تستخدم

لتساعد العميل في تقييم الاعتقادات والأفكار غير المنطقية والخاطئة لديه واستبدالها بأفكار واعتقادات منطقية وعقلانية وهي:

1- ما هو الدليل الذي تؤكده هذه الفكرة؟ وهل هناك طريقة أخرى لتقييم الموقف؟ وهل هناك تفسير آخر؟

2- كيف يمكن أن يفكر شخص آخر عند مروره بمثل هذا الموقف أو الحدث الاجتماعي؟

3- هل الأحكام والتفسيرات التي تتبناها مبنية على إحساسات داخلية أم على حقائق واقعية؟

4- هل تضع لنفسك مستويات مرتفعة وغير واقعية من الأداء؟

5- هل تفكر بطريقة الكل أو لا شيء؟ (أبيض-أسود)؟

(طه عبد العظيم حسين 206،2009).

6- هل تبالغ في تقدير حجم مسؤوليتك اتجاه ما يحدث في الموقف؟ وفي قدرتك على التحكم فيه؟

7- ما هو أسوء ما يمكن أن يحدث في الموقف؟

8- هل تبالغ في تقديرك لحجم وتكلفة النتائج السبية للموقف الاجتماعي أم لا تبالغ تقدير ذلك؟

9- هل اللجوء إلى استخدام السلوكيات الآمنة يكون مفيدا لك في التعامل مع الموقن وما السبب؟

2-الفنيات السلوكية:

أ-التعريض**EXPOSURE:** وتستهدف فنية التعريض مساعدة المرضى على مواجهة المواقف التي تعمل على استثارة الخوف والقلق لديهم والبقاء نفسيا في الموقف بحيث تنطفئ وتتضاءل عملية التشريط المتضمنة في الخوف، وأول خطوة هي أن يقوم المعالج والمريض بإعداد قائمة مرتبة تصاعديا بالمواقف التي تستثير القلق، على أن تبدأ بالمواقف الأقل إثارة وصولا إلى أشدها إثارة للقلق، وقد يتم ذلك من خلال لعب الدور في البيئة الواقعية أو على مستوى التخيل، فالتدريب على التعريض يعد مكونا هاما في العلاج المعرفي السلوكي لعلاج القلق الاجتماعي.

ب- التدريب على الاسترخاء العضلي :

ويستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج عن طريق التحصين التدريجي، وذلك لتكوين إستجابة مضادة للقلق ويرجع التدريب على الاسترخاء إلى جاكبسون عام (1928) وتشمل على إحداث توتر واسترخاء في المجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب ومساعدة العميل على التمييز بين حالة الاسترخاء، وحالة التوتر التي يعيشها على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى

أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء، ويجب أن يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ خال من المشتتات والضوضاء الخارجية ومن المفضل أن تشتمل الغرفة على سرير حيث يمكن تسهيل عملية الاسترخاء عن طريق استلقاء العميل عليه فإذا لم يتوفر السرير فيمكن استخدام كرسي كبير. **(طه عبد العظيم حسين 2009، 211).**

3-التدريب على مهارات التوكيدية:

وتستهدف تدريب الأفراد في المواقف التي تستدعي القلق على التعبير اللفظي وغير اللفظي عن انفعالاتهم بطريقة إيجابية ومقبولة اجتماعيا وغير مبالغ فيها، فالقدرة على التعبير على الشاعر والأفكار، والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة، والقدرة على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأي، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الأخرين كلها تمثل مهارات توكيدية يمكن تعليمها للأفراد ذوي القلق الاجتماعي حيث تكون لديهم القدرة على التصرف بالسلوك بطريقة توكيدية يحترم فيها الفرد ذاته ويحترم الاخرين ويتعلم كيفية التعبير ونقل مشاعره نحو الآخرين بأمانة، ولا يسلك بطريقة عدوانية فلا شك أن هناك اختلاف بين السلوك السلبي والعدواني فالسلوك السلبي يشير إلى عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وأفكاره مما يتيح للآخرين انتهاك حقوقه، بينما السلوك العدواني يرمي إلى إيذاء الاخرين وإلحاق الضرر بهم، أما السلوك التوكيدي فهو حسن التعبير عن الذات.

4- التدريب على المهارات الاجتماعية:

يمكن تعريف المهرات الاجتماعية بأنها السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التي تساهم في بناء واستمرار التفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع الاخرين، وهذه المهارات الاجتماعية هي بمثابة سلوكيات متعلمة يتعلمها الأطفال بنفس الطريقة التي يتعلمون بها المهارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة وغير ذلك من المهارات الأخرى، وتكون مقبولة اجتماعيا حيث تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بطريقة تستثير استجابات إيجابية وتساعد على تجنب الاستجابات السبية، وعلى هذا تعد المهارات الاجتماعية هي المسؤولة عن مدى نجاح الفرد في تفاعلاته الاجتماعية. **(طه عبد العظيم حسين، 2009، 215).**

ملخص الفصل:

عموما يعتبر القلق انفعال مؤلم مركب من الخوف وتوقع الخطر محتملا أو مجهولا، أو توقع العقاب او الشر، فالقلق نوعان أحدهما القلق العادي الموضوعي الذي ينبع من الواقع وفي ظروف الحياة اليومية.

ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا محددا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب خارجية واقعية ومعقولة، أما الآخر فهو القلق العصابي الذي يلازم الفرد فترة طويلة من حياته وهو قلق داخلي غامض غير محدد المعالم يجمل فيه الفرد مصادره وأسبابه.

والقلق الاجتماعي هو واحد من تلك الأشكال التي تخضع للقلق العصابي، والفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي غالبا ما نجده يصعب عنه التحكم أمام جمع من الناس، أو تناول الطعام أمام وسط الآخرين في أماكن عامة، ويخشى أن يكون مراقبا أثناء الكتابة، أو حضور حفل أو تعامل مع الأشخاص الغرباء ...وغيرها ومن مواقف التفاعل الاجتماعي التي إما نجده يتحاشاها أو أنه يخاف مواجهتها.

الفصل الثانـي: المراهقة

1. تمهيد
2. تعريف المراهقة
3. الفرق بين المراهقة والبلوغ
4. خصائص مرحله المراهقة
5. مراحل المراهقة
6. أشكال المراهقة
7. أهمية دراسة المراهقة
8. حاجات المراهقين
9. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة
10. حاجات المراهقين
11. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة
12. خلاصة الفصل

1. تمهيد:

تعتبر مرحله المراهقة هي المرحلة الحرجة في ذكورا وإناثا. لذا فإنها تحتاج خاص من القائمين على التربية وخاصه الأب في البيت ويليهم المعلمون بالمرحلة الإعدادية خاصه في الصف الثالث الإعدادي حتى الصف ثالث الثانوي فهذه هي اصعب المراحل الحرجة في حياه الأبناء وقد تمتد هذه الفترة إلى المرحلة الجامعية لذا فان العناية بالمراهق مهمه للغاية وهي مسؤوليه كبرى يسال عنها أولياء الأمور أمام الله عز وجل يوم القيامة وقد نادى سبحانه المؤمنين أن يدعوا أبنائهم ويؤدبوهم تربيه فيكون بهم ولأبنائهم الوقاية من عذاب الله جل شانه فقال)يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ). التحريم 6

أي لا تهملوهم فتضيعوهم وهم أمانه في أعناقهم فتستوجبون العذاب على عدم رعايتهم وسد حاجياتهم وإرشادهم والأخذ بأيديهم إلى الطريق المستقيم بما يحقق لهم النجاح والفلاح دنيا ودين والفوز برضوان الله سبحانه وتعالى.

2. تعريف المراهقة:

يرجع لفظ المراهقة إلى الفعل العربي(راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق فهو مراهق أي قرب الاحتلام ورهقت الشيء راهقا قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج.

ويتبين من التعريف السابق للمراهقة إنها كلمه إيجابيه للطفل وهي تعني انه في اتجاهه نحو مرحله البلوغ والرجولة لذا فإننا نرى انه دائما يسعى لبعض الممارسات والسلوكيات التي يريد فيها أن يثبت للجميع انه رجل وانه قد بلغ. **(إبراهيم الحبل،2016،39).**

ترى الباحثة دوروتي روجرز dorotesroger إن المراهقة تعاريف متعددة فهي فتره نمو جسدي وظاهره اجتماعيه ومرحله زمنيه كما أنها فتره تحولات نفسيه عميقه.

ويقول الباحث (ستنالي هول) أنها فتره عواصف وتوتر وشده تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة الإحباط والصراع والقلق والمشكلات صعوبات التوافق.

أما الباحث نوبر سلامي (N. Silamy) يرى المراهقة أنها فتره زمنيه في الحياة تقع بين الطفولة وما تحويها وبين سن الرشد وهي مرحله ذاتيه تمثلها التحولات الجسمية والنفسية التي تبدأ في سن 20. **(خولة خاوة،96،2019).**

3-فرق بين المراهقة والبلوغ:

المعنى الحقيقي لكلمه بلوغ المشتقة من اللاتينيةpebes)) أو (peber) تعني شعر العانة les poils du pulis فالبلوغ يشكل المظهر البيولوجي لمرحله المراهقة وهو يشمل كائن قادرا على التناسل (حسب معجم ريتريه) ويحدث البلوغ عاده في فتره محدده نسبيا من فترات النمو عند الكائن ويصاحب بسلسلة من التغيرات تكون ظاهره على مستوى الأعضاء التناسلية.

يتضح الفرق بين كلمه مراهقة وكلمات بلوغ puberty)) التي تختصر على ناحية واحده من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية والجسمانية فنستطيع أن نعرف البلوغ انه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسيه جديده تنتقل بالطفل من مرحله الطفولة إلى مرحله إنسان الراشد فالبلوغ أيضا هو القنطرة التي تصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة، هي المرحلة انتقاليه بين الطفولية والرشد وهي غير محدده الحدود تماما، ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر وتعتبر مرحله الأعداد والرشد.

ويعرف علماء النفس تطور المراهقة بانها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحله الرشد، المحاكات التي يحددها المجتمع، حيث نجد أن بعض المجتمعات تحدد سن الرشد بثمانية عشر عاما، في حين ترى مجتمعات أخرى أن سن 21 عاما هو سن المناسب للدخول الفرد مرحله الرشد وكما ذكرنا سابقا أن المراهقة لا تعني اكتمال

النضج، ولكنها تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بطريقة تدريجية.

أما البلوغ فهو فتره تطوريه تتميز بسرعة نضج العظام والأعضاء والوظائف الجنسية التي تحدث بشكل رئيسي في مرحله المراهقة المبكرة، وبطبيعة الحال فان البلوغ ليس حدثا مفاجئا يحدث بمعزل عن العوامل الأخرى، فهو جزء من عمليه تحدث بصوره تدريجيه وعلى أي حال يمكننا أن ندرك أن فردا قد انتقل إلى مرحله البلوغ، ولكن الصعوبة تكمن في التحديد الدقيق للحظه التي يصل فيها الفرد إلى مرحله البلوغ.

ويعتبر ظهور الحيض أو الطمث(menstruation) عند الإناث لأول مره بداية الوصول لمرحله البلوغ، ولكن قبل ذلك لابد من تطور الأعضاء التناسلية وظهور الخصائص الجنسية الثانوية (الملامح الجسمية التي تميز بين الذكور والإناث) أما الدلائل التي يمكن ملاحظته عند الذكور والتي تشير إلى دخولهم مرحله البلوغ فتتمثل في ظهور السائل المنوي و شعر العانة و نمو الأعضاء التناسلية، ولكن قبل ظهور هذه الدلائل سواء عند الذكور أو الإناث بحوالي سنة أو سنتين تبدا الغدد التناسلية بإفراز الأندروجين(androgen)) عند الذكور، والأستروجين(oestrogen) عند الإناث وتؤدي هذه الهرمونات إلى اطلاق شراره التغيرات الجسمية والعقلية الهائلة عند المراهقين.

وباختصار فان المراهقة تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي أما البلوغ فهو القدرة على التناسل بعد اكتمال وظائف الأعضاء الجنسية وبناء على ذلك فان البلوغ أحد جوانب المراهقة فقط أما من الناحية الزمنية فان البلوغ يسبق المراهقة باعتباره أول المؤشرات على دخول الطفل في مرحله المراهقة.

(سلمى حمدان، سمية بورحلي، رقية حراق، 2017/2016، ص،38).

3. خصائص مرحله المراهقة:

من خصائص هذه المرحلة أن المراهق يمر بتغيرات جسميه وعقليه ونفسيه واجتماعيه رهيبة حتى إن علماء النفس يسمون هذه مرحله بالعصيبة التي يجب الاستعداد لها من القائمين على امر الأبناء...

ويجب هنا أن نلقي الضوء على هذه التغيرات:

أ.النمو الجسمي: إن جسد المراهق يواجه عمليه تحول كامله في وزنه وحجمه وشكله وكذا في الأنسجة أجهزة الداخلية، وفي الهيكل والأعضاء الخارجية، فيبدا الفرد يحس بهذه التغيرات، فيتغير الصوت إلى الخشونة وتبدا ملامح الرجولة في ظهور الشعر والأنوثة بالنسبة للبنت، وهذه الأمور قد تسبب الإحراج والخجل، ومن ذلك ظهور حب الشباب ويعتبر بلوغ تغيرا فسيولوجيا بتناول الفرد بأكمله، تعود إثاره على الفرد كله، انه ولاده المراهق في هذه الفترة من حيز الطفولة إلى حيز الشباب، وقد يحس انه اقوى

الناس ويستطيع القيام بأعمال البطولة التي لم يسبق إليها، وفي هذه الفترة تكثر تعليقات المراهقين حول الجسم، ويتنابزون بالألقاب والأشكال، وتكثر تعليقات الآباء والأمهات وذلك بسبب التغيرات الجسمانية.

ب.النموالعقلي: تتميز فتره المراهقة بنمو القدرات ونضجها، فينمو الذكاء العام عند المراهق، وتزداد قدرته على القيام بالعمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم. وتذكر أسئلة حول القضايا العامة والخاصة ويهتم بالقصص خاصه الجنسية، ويهتم بالأبطال والنابغين والمشاهير، ويحاول أن يتقمص شخصياتهم.

والمراهق في هذه الفترة يستطيع الاستقلال في التفكير، كما يمكنه إدراك الكثير من حقائق الأشياء. والله سبحانه وتعالى قد أمد الإنسان بمواهب كثيره استخدامها والإفادة منها في دعم إيمانه ويقينه ولتمكينه من الترقي في العلوم والمعارف، والعقل الناضج دعامه أساسية تعين المراهق على فهم دينه وتزكيته.

ت. النمو النفسي: يمر المراهق بفتره حرجه من التغيرات النفسية، وهو امر طبيعي ينشا عنه من طاقات واستعدادات وقدرات وتتفاعل فيما بينها لتشكيل شخصيه المراهق.

ومن هذه التغيرات حده الانفعال، حيث يغضب ويثور لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعه التغير، فهو يريد أن يثبت للغير انه قد أصبح رجلا كبيرا له رايه وشخصيته ولم يعد طفلا. كما انه يتصف بالحساسية الشديدة المرهقة والتي تتأثر لأتفه

المثيرات وقد يصاب بعض المراهقين ببعض السلوكيات الخاطئة مثل التمرد والعصيان والانسحاب من الحياة الاجتماعية. وعدم حبهم لمخالطه الناس وخوفهم من الاجتماع بالأخرين ولا شك أن كثرة وتنوع انفعالات المراهق امر طبيعي نتيجة التطور الجسماني الذي يمر به المراهق، ويعتبر انفعال حب الذات من اقوى انفعالات هذه المرحلة، لذا يعني المراهق بذاته الجسمية ويصرف كل جهده للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الأخرين إليه وقد يعجب المراهق بقدراته العقلية وبنسب أسرته، ومن هنا تأتي التربية الإسلامية لتبصر المراهق بحقيقة نفسه. وان النعم التي فيها أنما هي هبه من الله سبحانه وتعالى وان الشكر يزيد النعم، وان العجب والخيلاء والاستعلاء على الأخرين مفسده لها.

د.النمو الاجتماعي: يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها كما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافه وتقاليد وعادات وعرف واتجاهات وميوله يؤثر في المراهق، ويوجه سلوكه، ويجعل عمليه تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عمليه سهله أو صعبه ومن التغيرات النفسية في فتره المراهقة، رغبه المراهق في الاستقلال عن الأسرة، وميله نحو الاعتماد على النفس، كما انه يزيد ميله إلى الانتماء إلى رفقه أو صحبه أو مجموعه تشاركه مشاعره وتعيش مرحلته ليبث إليها آماله وآلامه.

هـ.النمو الوجداني اقتصادي: إن المراهق في هذه المرحلة يعمل على تحقيق ذاته حتى يثبت للناس انه لم يعد طفلا صغيرا الذي لا يعابه، ولذلك قد ينتقد بعض التصرفات المحيطة به ويحاول أن يستخدم إمكاناته بصوره اكثر نضجا وعلى مستوى اكثر عقيدا ليعطي كما يأخذ، وليقيم علاقات مع الأخرين، و يثقه فيهم ويتعلم ما ينفعه وما يضره وان رفض المراهق التدخل من قبل الأب أو أفراد أسرته عموما شيء طبيعي في هذه المرحلة وكثيرا على المراهق مظاهر عدم الرضا عن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في التوجيه أو الأمر بعدم مصادقه شخص أو أشخاص معروفين بالسلوك الشاذ. على الرغم من قناعته بصحه وسلامه راي الأسرة، إلا انه يعتبر أن هذا التدخل يضعف شخصيته.والمراهق في هذه المرحلة ينشد الاستقلال المادي، ويحاول جاهدا أن يستقل معتمدا على نفسه.

4.مراحل المراهقة:

المراهقة ثلاثة مراحل أساسية نذكرها:

1. **مرحله المراهقة المبكرة:** تمتد من عمر 11 إلى 14 سنة وهي مرحله محسوسة بالنظر حيث تشاهد التغيرات في المراهق، سواء على صعيد التصرف أو على صعيد الجسد، ومن التغيرات:

• تغيرات جسميه كبروز النهدين عند الفتاه وإنبات شعر الذقن للصبي.

• تغيرات جذريه على الصعيد السلوكي داخل العائلة وفي الشارع والمدرسة والمحيط العام.

• تغيرات سلبيه طفيفة على صعيد العلاقة مع الأهل، مع المحافظة على الانتماء الطفولي وارتباطه بالأسرة.

• تغيرات عاطفيه ينقلها إلى أصدقائه، بعد أن كانت موجهه كليا إلى الأهل.

2. **مرحلة المراهقة الوسطى:** وهي مرحله التكون الجسماني وتمتد من عمر14 إلى 18 سنة حيث يتحول فيها الصبي إلى رجل بالغ والفتاه إلى امرأة بالغه وما يصاحب ذلك من تغيرات ونمو على صعيد النضج الانفصالي والاجتماعي التي تتمثل في:

• الاستقلالية عن سلطه الأهل وإنشاء صداقات جديده يكرس لها المراهق الجزء الأكبر من اهتماماته.

• نمو الميول الجنسية عبر اكتشاف ذاتي للقدرات الجنسية الذكورية والأنثوية.

3.**مرحله المراهقة المتأخرة:** يتحول المراهق في هذه المرحلة التي تمتد من عمر 18 إلى 20 سنة إلى شخصيه أكثر وعي وإدراك ويوجه اهتماماته الواقعية لتطبيقها على الأرض، عبر استغلال الفرص والإمكانيات لإفراغ طاقاته ومهاراته عمليا، الأمر الذي يولد لديه:

• القدرة على تحمل مسؤولية الذات والمحيط.

(محمد بن محمود أل عبد الله، 2012، ص10).

• تحقيق الاستقرار الوظيفي، عبر توثيق العلاقات الشخصية داخل العمل، بناء على ما يتمتع به من مستوى ثقافي واجتماعي، إلا أن هذا العامل يتوقف على التوافق في هذين العنصرين.

يتبين مما سبق أن المراهق لا ينتقل من مرحله إلى أخرى فجاه ولا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشيه وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانيه.

5. أشكال المراهقة:

للمراهقة عده أشكال ومن بينها:

.1المراهقة المتوافقة: تمتاز بالهدوء النفسي والميل إلى الاستقرار والإشباع وتكتمل الاجتهادات والعواطف، ادخلوا من العنف والتوترات الانفعالية والحاده، التوافق مع الوالدين والأسرة،التوافق الاجتماعي، الرضا عن النفس،الاعتدال في الخيالات والأحلام، عدم المعاناة من الشكوك الدينية ومن العوامل المؤثرة فيها المعاملة الأسرية الذي تتسم بالجريمة، احترام رغبات المراهق وتوفير ذو الاختلاط في الجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وإشباع الهوايات وتوفير جو من الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق عند مناقشه مشكلاته، وشعوره بتقدير أصدقائه

ومعلميه وأهله،و وان يشغل أوقات فراغه بالنشاط الاجتماعي والرياضي، النجاح الدراسي، وشعوره بالأمل والاستقلالية في الحياه وحريه التصرف والاعتماد على نفسه.

.2**المراهقة الانسحابين (المنطوية):** تتسم بمجموعه من الخصائص منها الانطواء الاكتئاب، العزلة، السلبية، التردد، الخجل، الشعور بالنقص، وأيضا الاستغراق في أحلام اليقظة والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحث عن الراحة النفسية للتخلص من مشاعر الذنب نتيجة الانصراف في الجنسية الذاتية، ومن أسباب ظهور هذا النوع من المراهقة اضطرابات الجو النفسي في الأسرة والأخطاء التي تحدث من الوالدين منها التسلط السيطرة والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار شخصيه المراهق.

تركيز قيم الأسرة على النجاح الدراسي مما يثير قلق الأسرة وقلق المراهق وقصور التوجيه اللازم المناسب.

ضعف المستوى الاقتصادي الأسرة.

1. **المراهقة العدوانية (المتمردة):** من مميزاتها الثورة والتمرد ضد الأسرة والمدرسة والسلطة، الانحرافات الجنسية، العدوان على الأخوة والزملاء، تحطيم أدوات المتر بسبب الشعور بالظلم، نقص التقدير، الاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

ومن أسباب ظهور هذا النوع من المراهقة:

• التربية الضاغطة وتسلط وقسوة القائمين على تربيه المراهق والصحبة السيئة

• تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط دون الاهتمام بباقي الجوانب

• خطا الوالدين في توجيه المراهق.

2. **مراهقة المنحرفة:** هي أخطر من المراهقة الانسحابين ومن سماتها انحلال الخلقي العام، الانهيار نفسي الشامل، السلوك المضاد والانحرافات الجنسية، كما يتميز المراهق بالفوضى ويبلغ الذروة في سوء توافقه مع مختلف المعايير الاجتماعية في السلوك والابتعاد عنها.

ومن أسباب ظهور هذا النوع من المراهقة:

• المرور بخبرات شاذه.

• الصدمات العائلية العنيفة التي تفوق قدره المراهق على مواجهتها.

• سوء الحالة اقتصاديه.

• القصوى الشديدة في معامله المراهق وتجاهل رغباته وحاجاته والتدليل الزائد من جهة أخرى

• أسباب عضويه مثل: الاختلافات في التكوين الغددي والضعف البدني

• الصحبة السيئة والفشل الدراسي.

ولهذه الأشكال مظاهر خاصه في النمو، نظرا لأهمية المراهقة وما يطرا عليها من تغيرات بيولوجية، نفسيه، اجتماعيه، لذلك يستلزم التركيز بشكل خاص على أشكال مرحله المراهقة، ولأهميتها الخاصة في تكوين شخصيه الفرد، لذا وجب فهم مشكلاتها المتشابكة ومتطلباتها وأشكالها، التي بدورها يمكن أن تعترض المراهق إلى مشكلات قد تعيق حياته.

أهمية دراسة المراهقة:

علماء النفس والتربية والاجتماع يعتبرون مرحلة المراهقة غاية من الأهمية ويسمونها بالميلاد النفسي للفرد حيث يتحول بالميلاد الأول من جنين إلى طفل ويتحول من طفل راشد من خلال المراهقة.

الميلاد الأول ماديا جسميا أما الميلاد الثاني فهو نفسي تتبلور من خلاله معالم شخصية للفرد وتأخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية.

من خلال المراهقة يكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية وتتحدد فلسفة حياته المستقبلية ويتحمل مسؤولية المواطنة الكاملة ويخرج من المراهقة بفكرة واقعية عن الزواج والحياة الأسرية.

دراسة مرحلة المراهقة تساعد الآباء والمدرسين والمربيين ومسؤولي المؤسسات الشباب والأطباء وغيرهم من يتعاملون مع المراهقين على معرفة خصائص نمو المراهق حتى يتمكنوا من التعامل معه بطرق علمية وكفاية تربوية بما يكفل توجيهه نفسيا واجتماعيا خاصة وأن شخصية المراهق وسلوكه يتصفن بالرفاهة العاطفية والسيولة الانفعالية والحساسية الاجتماعية فهو يغضب لأتفه الأسباب ويخجل وينسحب بسهولة وخصوصا عند بداية المرحلة التي تتغير خلالها معالم جسمه، والتي كثيرا ما تسبب له الإزعاج والإحراج وخاصة لدى الإيناث.

. إن دراسة هذه المرحلة مهمة لصالح المراهق وأسرته ومجتمعه لكي تتسنى مساعده على الانتقال بسلالة ويسر من عدم التأكد من الذات والقدرات إلى الشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي ومن الاعتماد على الكبار إلى الاعتماد على النفس.

. إن دراسة مرحلة المراهقة تمكننا من فهم البناء المعقدة لشخصية المراهق ومن ثم ساعدته على اجتيازها بسلام.

(محمد عبد الله العابد أبو جعفر، 2004، 114)

ولأهمية وحساسية المراهقة في حياة الطفل لابد على الآباء الاهتمام بأبنائهم في هذه المرحلة ورعايتهم أحسن رعاية وتوجيههم على النحو الصائب ومساعدتهم في حل المشكلات اليومية في حياتهم أثناء هذه الفترة المحرجة.

(خليل ميخائيل معوض، 1978، 127)

. لقد اهتم بمرحلة المراهقة العديد من العلماء والباحثين وعلى رأسهم " أرلونيدجيزل "، ومعاونوه وقد اهتم أيضا بهذه المرحلة عالم كبير في علم النفس وهو " أبنلتي هول ".

. وقد نظر " هول " لمرحلة المراهقة على أنها " مولد جديد للفرد وهي فترة عواصف وتوتر وشدة ولذا فقد سميت نظرية " هول " بالعاصفة أو الأزمة فهي تتضمن في نظره تغييرات ضخمة في الحياة.

فالمراهق في هذه المرحلة يسعى جاهدا للتخلص من اعتماده المالي على أبويه أو الآخرين من الكبار، ويسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة.

(سامي محمد ملحم ، 2012، 353)

حاجات المراهقين:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

1 – الحاجة إلى الأمن: وتتضمن إلى الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء من المرض أو الحرج، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والمستقرة السعيدة، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

2 – **الحاجة إلى الحب والقبول:**وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات ، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

3 – الحاجة إلى مكانة الذات:وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى أن يكون قائدا، الحاجة إلى اتباع قائد، الحاجة إلى أن يحمي الآخرين،

الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمصروف والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة.

4 – الحاجة إلى الإشباع الجنسي: ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي. **(حامد عبد السلام زهران 1977، 301)**

5 – الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تغيير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري والزواجي.

6 – الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو الهدف، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات، الحاجة إلى توجيه الذات. **(حامد عبد السلام زهران، ص302)**

الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة:

لقد اختلفت الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة، وذلك بالاختلاف الخلفية النظرية وتعددها ومن أبرز الاتجاهات نجد:

1/ **الاتجاه البيولوجي:** يعتبر الباحث ستانلي هول " S . Hall " من الأوائل الذين عالجوا ظاهرة المراهقة، إذ يرى بأنها مرحلة ميلاد جديدة للفرد تتميز به من خصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتطرأ في هذه المرحلة تغيرات بيولوجية المتمثلة في نضج واكتمال الغدد الجنسية، وظهورها بشكل مفاجئ يؤدي إلى ظهور دوافع قوية تؤثر في سلوك المراهق. **(سامي محمد ملحم 2004، 344)**

وقد اعتبرها فترة عواطف وتوتر لما يمر به المراهق من صعوبات التوافق مع المواقف الجديدة، إضافة إلى ظهور ميزة البلوغ، تظهر تغيرات مهمة في الجانب الجسمي حيث يزداد الطول الوزن وتنمو العضلات والأطراف فيظهر المراهق في جسم الراشد ويختلف هذا النوع بين الجنسين حيث يكون سريع عند الفتيات منه عند الذكور.

. في حين يرى أن رحلة المراهقة عند فروية تتميز بشدة الأعراض العصبية التي ترجع إلى طبيعة النمو الجنيني في الطفولة إلى المراهقة، فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت أثناء فترة الطفولة، تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة، وتستيقظ الدوافع العدوانية السابقة، وتظهر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة أن تكبت وتظهر في صورة ميول

عدوانية هدامة، وتزيد من التعقيد الأزمة، ونجد أن فرويد يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي والجنسي. **(عزت حجازي، 1985، 41)**

2/ **الاتجاه الاجتماعي:** في هذا الاتجاه سلوك المراهق على أساس الثقافة السائدة والتوقعات الاجتماعية ويفترض أن سلوك المراهق نتاج تعلم الأدوار، إذ تعتبر عملية التنشئة الاجتماعية مسؤولة عن سلوكه السوي أو انحرافه، كما يقوم الفرد بتقليد النماذج المكتسبة في حياته خلال تفاعله الاجتماعي إذ توجد استمرارية في سلوك الإنسان، فإذا كان الفرد عدواني في طفولته فقد يستمر سلوكه العدواني في المراحل التالية (مرحلة المراهقة والرشد) ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي.

يتبين من خلال هذه النظرية أن التنشئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك المراهق في سوائه أو انحرافه، والتي تحدد للفرد ثقافته السائدة والتوقعات الاجتماعية.

(سامي محمد ملحم2004، ص347)

3 / الاتجاه التفاعلي: يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات البيولوجية الاجتماعية والثقافية للسلوك والصعوبات التي يتعرض لها المراهق تعود إلى هذه المحددات في آن واحد.

. إذ يرى الباحث Sallenberger أن العوامل البيولوجية وحدها لا تفسر سلوك المراهق، وإنما تساهم في إيجاد أنماط من السلوك تميز مرحلة المراهقة فالنضج الجنسي والجسمي تنعكس آثارها على مشاعر الفرد، بالإضافة إلى أن ثقافة المجتمع لها دور في تحديد مدى قدرة المراهق على إشباع حاجاته ومطالبه الجديدة.

. أشار الباحث K. levien (1992) أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى الرشد هو مصدر التوتر والصراع يسيطر على حياة المراهق وهذا ما يفسر عدم اتزان سلوكه وظهور عدة مشاكل في حياته، كما يرى أيضا أن المراهق يفكر في مستقبله فيبدأ في التمييز ما بين الحلم والحقيقة ويشعر بالحاجة إلى وضع خطة زمنية تنسجم مع الأهداف المثالية التي يريد تحقيقها ومع مطالب النمو التي يسعى للوصول إليها، وفي سعيه هذا يواجه صعوبات كثيرة لأنه لم يصل بعد إلى النضج الانفعالي العقلي والاجتماعي. **(سامي محمد ملحم2004، ص 347)**

. أما " ليفين " يرى أن الانتقال التدريجي من الطفولة إلى المراهقة يسبب التوتر من الناحية النفسية، مما يؤدي إلى الحيرة والقلق وهذا ما يفسر عدم الاتزان في شخصية المراهق ويرى أن المراهق يريد تحقيق مطالبه، إذ يسعى للوصول إليها لكن يجد صعوبات لأنه لم يصل بعد إلى النضج الانفعالي والعقلي والاجتماعي فيجد نفسه يعاني من التوتر والقلق والصراع الداخلي لذلك كلما كانت الأدوار البسيطة وواضحة للمراهق كلما أمكن

اجتيازها بسهولة وهدوء، وهذه النظرية حاولت أن تجمع عناصر النظريات الأخرى لأن الجوانب التي تدرسها متكاملة فيما بينها.

4/ **الاتجاه التحليلي:**أعطى هذا الاتجاه مفهوما آخر للمراهقة إذ يعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، وعليه لفهم هذه المرحلة أو التخلص من أي صراع أو مشكل لابد من الرجوع إلى الفترة السابقة لها، وتتميز مرحلة المراهقة باكتمال النضج الجنسي وانفجار دوافع جنسية تنشط من جديد صراع والتخيلات المتعلقة بالهوامات المحرمة، بمعنى قتل الأب من أجل الاحتفاظ بالأم بالنسبة للذكر، وقتل الأم من أجل الاحتفاظ بالأب بالنسبة للأنثى، وللتخلص من التخيلات يجد المراهق نفسه مجبرا على الانفصال عن الوالدين، كما يعمل على صدها بالعدوانية ويرفض القيام بالأعمال المطالب بها.

إلا أن هذه الرغبة في الانفصال من شأنها أن تتيح الفلق والصراع الشديد للمراهق، الذي يطور آليات دفاعية للقضاء على توتراته وصراعاته.

(سامي محمد ملحم،2004، ص347)

. يتبين من خلال هذه النظرية أن مرحلة المراهقة تتميز باكتمال النضج الجنسي إذ يعتبر فرويد مرحلة إعادة تنشيط لتجارب ماضية قد عاشها الفرد ولفهم مرحلة المراهقة حسب رأي التحليليين لابد من العودة إلى مرحلة الطفولة وتنشيط من جديد صراع أوديب

والتحليلات المتعلقة بالهوامات المحرمة والهوامات القاتلة ويرى فرويد لكي يتخلص المراهق من هذه الهوامات لابد أن ينفصل أن والديه، حيث يجد نفسه مجبرا على الانفصال وهذا الأخير ينتج قلق وصراع لدى المراهق.

مشاكل المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب مراحل العمر إذ قلنا أنها فترة كثرة المعاناة فيها وما بها من مشاكل كثيرة ومتعددة وهي كالآتي:

1 – السلوك العدواني: وهو سلوك يكثر بين المراهقين ويتمثل في مظاهر كثيرة منها: التحدي، التخريب، الإهمال .... الخ.

2 – الانحراف: تنتشر بين المراهقين ظاهرة الانحراف تتسم بالسلوك الانحرافي والعدواني، وقد يصل الحال في بعض الأحيان إلى الجريمة، وقد يظهر في صورة الاعتداء أو الانحراف الجنسي، أو إدمان المخدرات، أو إيذاء النفس والغير ..... الخ، وهي تختلف حسب القدرة الإجرامية وعناصر الشخصية وحتى المحيط الحياتي للفرد ومسار المبادرة الإجرامية.

3 – العناد: وهي من أهم سمات المراهقة وبذلك يثير المشاكل بين الناس وأيضا مشاكل في التدريب وهذا العناد يخدم المراهق بأن يقلل من الشعور بالنقص ويزيد من نقطة الضمير الذي يواجه ميولا جنسية أخرى أحيانا يعجز عن ردها فتزداد مشاعر الذنب

وبالتالي يشتد التوتر النفسي الذي قد يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية، وقد تدخل فيها المعارضة المبدئية سليمة كانت أو بالنسبة للكبار.

4 – الزعامة: وهي مشكلة كبيرة من مشاكل فترة المراهقة، إذ يجب على المراهق فرض نفسه وشخصيته على أقرانه أو يلعب دور القيادة مما يسبب له متاعب عديدة.

5 – الاكتئاب: يرتبط الاكتئاب في مرحلة المراهقة عادة بالفشل في الدراسة والعدوان والقلق والسلوك غير الاجتماعي وقلة العلاقات مع الآخرين و المبالغة في تأثير الذات.

(معن خليل عمر، 2005، ص244)

6 – الانطواء والعزلة: الانطواء دليل على التعرض للنمو الاجتماعي ويعبر عن قصور الشخصية فإذا لم يعالج في وقت مبكر فإنه قد يستعصي العلاج فيما بعد، ويعتبر الأطباء النفسانيين.

طرق علاج مشكلات المراهقة:

لقد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على ما يلي:

. أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول مشكلاته.

. تعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار بثقة وصراحة.

. وكذا إحاطته علما بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل أو الضياع أو الإغراء.

. تشجيع النشاط الترويجي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناشط الساحات الشعبية والأندية.

. كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي ... الخ.

. يعاني المراهق في هذه الفترة من الغضب الشديد وكثرة الانفعال.

لذا يرى بعض الخبراء والباحثين أن أفضل طريقة لعلاج هذه المشكلة تكون من خلال منح جو مناسب للمراهق مملوء بالطمأنينة والأمان وتكوين جماعات من الأصدقاء يشاركون اهتماماتهم بدل الآباء. **(جابر عوض سيد حسين، 2000، ص50)**

خلاصة الفصل :

يعد الاهتمام بتربية و رعاية الفرد من مرحلة المراهقة مهم ولا يقل ذالك عن مرحلة الطفولة فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي و مرحلة النضج الاجتماعي ، فتعد من أهم مراحل النمو عرضة للانحراف فالتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة ، تجعل المراهق يعيش في حالة من القلق و الخوف ، لذا فهو بحاجة لمن يفهمه و يوفر له كل حاجة في ضل هذه التغيرات، كي يتسنى له عبور هذه المرحلة بسلام بهدف تحقيق التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وكذالك مساعدته على حل التساؤلات التي تشغل باله وفهم ذاته، ومنحه الثقة بالنفس حتى لا ينحرف عن القيم و الأخلاق و القوانين المجتمع .

الفصل الثالث: الألعاب الإلكترونية

1. تمهيد
2. تعريف اللعب
3. أنواع اللعب عند الأطفال
4. نشاه وتاريخ الألعاب الإلكترونية
5. مفهوم الألعاب الإلكترونية
6. أنواع الألعاب الإلكترونية ومجالاتها
7. مجالات الألعاب الإلكترونية
8. تصنيفات الألعاب الإلكترونية
9. أسباب انجذاب نحو الألعاب الإلكترونية
10. واقع الألعاب الإلكترونية في الجزائر
11. إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية
12. خاتمة الفصل

تمهيد:

في بداية الثمانينيات دارت العديد من الألعاب التي لم تكن معروفه من قبل وهذا نظرا لتطور التكنولوجي الذي عرفه العالم تعرض هذه الألعاب على شاشه التلفاز في شكل فيديوهات وايضا على شاشه الحاسوب وبسبب التطورات التكنولوجية الحديثة والمتعددة أصبحت الألعاب الإلكترونية بكل أنواعها وأشكالها متواجدة في حياتنا اليومية إذ أصبحت تشكل جزءا من ثقافه المجتمع حيث تغلغلت عاديه والألعاب الإلكترونية في مجالات كثيره لإغراض متعددة تعلم والتعليم والترفيه.

1. تعريف اللعب:

عرف مارتوب أن اللعب هو واي شيء يفعله الطفل عندما لا يكون نائما او لا ياكل او يقوم باي عمل روتيني مشابه لذلك وهو انشغال يتزامن مع نمو الطفل العقلي والجسمي وتتكامل من خلاله فعالياته الاجتماعية والعاطفي. **(بو عيشاوي مريم، 2021ص19)**

في عام 1901 نجد تعريف جروس مشيرا إلى أن اللعب هو نشاط غريزي يتم اكتشافه من خلال التدريب والميران تدريبا للغرائز ليس على نحو الغريزي والجسمي وإنما على نحو سيكولوجي . **(سامي محسن الختاتنة، 2013-2014، ص16)**

ويعرفه جون ديوي 1956 على انه مجموعه الأنشطة غير الشعورية التي لا تهدف إلى أي نتيجة سوى ذاته. **(إيمان عباس الخفاف، 2015، ص29).**

أما هدى قناوي 1975 فترى أن اللعب ما هو الا وسيله لتنميه قدرات الطفل العقلية الابتكارية. **(أشرف سرج،2009،ص24).**

تعريف احمد بدوي للعب هو اشراك الفرد في نشاط رياضي أو ترويحي سواء كان لعبا حرا او لعبا منظما يتم بموجب قوانين وأنظمة معترف بها. **(مدحت محمد أبو النصر،2016،ص87).**

2. أنواع اللعب عند الأطفال:

تتنوع أنشطة اللعب عند الأطفال من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها وهذا النوع يعود إلى الاختلاف في مستويات نمو الأطفال وخصائصها في المراحل العمريه من جهه والى الظروف الثقافية والمادية والاجتماعية المحيطة بالطفل من جهة أخرى، وعلى هذا يمكننا أن نصف نماذج الألعاب عند الأطفال إلى الفئات التالية:

1) **الألعاب التلقائية:** وهي عباره عن شكل اولي من اشكال اللعب حيث يلعب الطفل حرا وبصوره تلقائيه بعيدا عن القواعد المنظمة للعب، وهذا النوع من اللعب يكون في معظم الحالات فرديا وليس جماعيا، حيث يلعب الطفل كما يريد يميل الطفل في مرحله اللعب التلقائي إلى التخريب والتدمير وذلك بسبب نقص الاتزان الحسي الحركي، إذ يعذب اللعبة أو الدمية بعنف ويرمي بها بعيدا، وعند نهاية العام الثاني من عمره يصبح هذا الشكل من اللعب اقل تلبيه لحاجته النمائية، ليفسح المجال أمام شكل أخر من أشكال اللعب.

2) **الألعاب التمثيلية:** ويظهر هذا النوع من اللعب في تقمص الطفل شخصيات الكبار مقلدا سلوكهم وأصواتهم وحركاتهم وأساليبهم الحياتية التي يراها الطفل وينفعل بها، تعتمد الألعاب التمثيلية بدرجه الأولى على خيال الطفل الواسع ومقدرته الإبداعية، حيث يطلق على هذه الألعاب بالألعاب الإبداعية ويتصب هذا النوع من اللعب بالإيهام أحيانا

وبالواقع أحيانا أخرى، إذ لا تقتصر الألعاب التمثيلية على نماذج الألعاب الخيالية الاتهامية فحسب، بل تشمل ألعابا تمثيليه واقعيه أيضا تتوافق مع تطور نمو الطفل.

3) **الألعاب التركيبية:** يظهر هذا الشكل من أشكال اللعب سن الخامسة أو السادسة، حيث يبدا الطفل بوضع الاشياء بجوار بعضها دون تخطيط مسبق، فيكتشف مصادفة أن هذه الأشياء تمثل نموذجا ما يعرفه فيفرح بهذا الاكتشاف، ومع تطور الطفل النمائية يصبح اللعب اقل إيهاميه وأكثر بنائيه على الرغم من اختلاف الاطفال في قدراتهم على البناء والتركيب.

ويعتبر اللاعب التركيبي من المظاهر المميزه لنشاط اللعب في مرحلتي الطفوله المتأخرة من سن 10-12 سنة حيث يتضح ذلك في الألعاب المنزلية فالأطفال الكبار يضعون خطه اللعب ومحورها ويطلقون على اللاعبين أسماء معينه ويوجهون سائله لكل منهم، حيث يصدرون من خلال الإجابات أحكاما عن سلوك الشخصيات الاخرى ويقومونها.

ونظرا لاهميه هذا النوع من الألعاب فقد اهتمت وسائل التكنولوجية بإنتاج العديد من أنواع الألعاب التركيبية التي تتناسب مع مراحل نمو الطفل كبناء منزل أو مدرسه أو مستشفى أو نماذج لصنع طائرات من المعادن أو البلاستيك أو الخشب... الخ

4) **الألعاب الفنية:** وهذا النوع من الألعاب يدخل في نطاق الألعاب التركيبية ولكنه يتميز بانه نشاط تعبيري فني وينبع من الوجدان والتذوق الجمالي في حين تعتمد الألعاب التركيبية على شحذ الطاقات العقليهالمعرفيه لدى الطفل.

ومن ضمن الألعاب الفنية رسوم الأطفال التي تعبر عن التألق الإبداعي عند الأطفال والذي يتجلى بالشخبطة. وهذا الرسم يعبر عما يتجلى في عقل الطفل لحظه قيامه بهذا النشاط ويعبر الأطفال في رسومهم عن موضوعات متنوعة تختلف باختلاف العمر، فبينما يعبر الأطفال الصغار في رسومهم عن اشياء واشخاص وحيوانات وطيور مالوفه في حياتهم وبيئتهم نجد ان الاطفال الأكبر سنا يركزون أكثر على رسوم الآلات والتصميمات، ويتزايد اهتمامهم برسم الأزهار والاشجار والمنازل والعمارات مع تطور نموهم.

وتظهر الفروق بين الجنسين في رسوم الاطفال منذ وقت مبكر فالأطفال الذكور يميلون إلى رسم الأشكال الإنسانية كالبنات ولكنهم يراعون النسب الجسمية أكثر من الإناث، حينها نجد الأطفال جميعهم يميلون إلى رسم الأشخاص من جنسهم ما بين سني الخامسة والحاديه عشر، بينما نجد أن البنات يبدان في رسم أشكال تعبر أكثر عن الجنس الأخر بعد سن الحاديه عشر.

وتشمل رسوم الاولاد عن الطائرات والدبابات والجنود والمعارك في حين تقل مثل هذه الرسومات عند الإناث ويمكن أن ترجع سبب ذلك إلى أسلوب التربية والتفريق بين الذكور والإناث من حيث التربية والأنشطة التي يمارسونها والألعاب التي يقومون بها كما تؤثر

كذلك المستويات الاقتصادية والاجتماعية للأسر في نوعيه رسوم الاطفال الى جانب مستوى الذكاء الذي يتمتع به الطفل والفروق الفردية بينهم.

(فتحي ذياب سبيان، 2012، ص102)

3. نشاه وتاريخ الألعاب الإلكترونية:

يرى ألان لوديبار دار alainledébrarder بان الألعاب الإلكترونية مرت بسته مراحل حتى 2003 الألعاب الإلكترونية هي المرحلة المتقدمة من ألعاب الفيديو والتي تلعب على مختلف أجهزه اللعب وحتى على التلفزيون والهاتف النقال... وغيرها

تتميز كل مرحله من مراحل نشاه الألعاب الإلكترونية بتكنولوجيا جديده وبصعوده قوي للقطاع وبظاهره انهيار مع تشكيل مسبق مرحله التي تليها وبدأت المرحلة السابقة عام 2004 أي في السنة التي تلت صدور كتاب ألان لوديباردار

•المرحله الاولى:

انطلقت في بداية الستينات مع ظهور ألعاب الكمبيوتر والتي طورها الفيزيائيون فقط لتمضيه الوقت أو للاستعراض التكنولوجيا، تعد ألعاب (بونغpong) (وحرب الفضاء spacewar) التي اخترعها الفيزيائي ومهندس الكتروني تمار في هذه الفترة. ففي بدايه الستينات كانت الشروط التقنيه والاقتصادية الضرورية لظهور ألعاب الكرتونية مجتمعه:

– صناعه ألعاب قوية

– دخول التلفزيون الى كثير من البيوت

– الممارسة الاجتماعية لألعاب الميكانيكية الأقواس في القاعات.

– تطور القدرة الشرائية للأطفال والمراهقين منذ سنوات الخمسينات.

– تطور استعمال الاعلام الالي حيث لم تقتصر على التيسير او الحاسبات العلميه

تطور التكنولوجيا المطلق لهذه المرحلة مع ظهور الرقاق المصغرة processeur micro المسوقة مع مؤسسة انتالintel عام 1971 وفي عام 1972 أسس نولان بوشنالnolanbushnell أول مؤسسة الألعاب الإلكترونية اتاري atari وادخل أول لعبة أقواس الكرتونية بونغpong وفي أول عام باعت أتاري atari أكثر من عشره آلاف آلة، وفي عام 1976 تم تسويق أول لعبة لا تتيح إلا اللعب بلعبة بونغ، لتشتري مؤسسة وارنرWarner في ذات أتاري مقابل مبلغ 28 مليون دولار.

وقد أدى النجاح الفوري والمعتبر إلى تضاعف عارضات التحكم المنافسة وفي الوقت الذي كانت فيه مؤسسة أبل apple تستعد لإطلاق أجهزه الكمبيوتر أبل 2,2 apple أدت غزاره المنتجات التي صعب عليها أن تجدد نفسها إلى إنهاء الدورة الأولى لألعاب الفيديو عام 1977 وسيبقى بوشنال وأتاري الأبطال الرئيسيين للمرحلة الثانية من مسيره الألعاب الإلكترونية.

المرحلة الثانية:

تبدأ المرحلة الثانية مع إعلان عن أول عارضة تحكم متعددة للألعاب وهي 2600VCS من أتاري والتي تضمن سلم ألعاب بأهداف وقواعد جديده وبالتالي ولدت نشر الألعاب Edition des jeux وتعد اللعبة الرمز في هذه الفترة باك مان Pac-man التي اخترعت في اليابان تور وايايواتانيtorulwataniالمؤسسة نامكوnamcoواشترت أتاري أجهزه VCS التي ستبيع لاحقا 22 مليون دولار، هذه الأرقام التي تثير خيال رجال الأعمال والمضاربين، أدت إلى تضخم في إنتاج الألعاب ومعظمها وصف بالرديء

واظهر صعود أجهزه الكمبيوتر وضعف الإبداع عارضات التحكم وكأنها آلات تجاوزها الزمن وانهارت المبيعات ابتداء من سنة 1983 وأمام هذه الخسائر التي صارت مهولة باعت مؤسسة وارنرنشاط عارضه التحكم أتاري لاحد مؤسسي صناعه أجهزه الكمبيوتر كومودور فطورcommodore وفرع ألعاب الأقواس للمؤسسة اليابانية نامكوnamcoوفي هذا الظرف بالذات بدأت الصحافة تعلن نهاية ألعاب الفيديو ولكن في نفسي الفترة أعلنت نينتاندوnintendoوهي مؤسسة أنشئت في القرن التاسع عشر ومتخصصة في صناعه الألعاب الورقية وألعاب الجيب والصالات إنها على وشك اطلاق التحكم نيس nes مدللة اليابانيين ويعود هذا النجاح إلى ثلاثة أسباب رئيسيه:

1. ثمن لا يتجاوز نصف ثمن الألعاب المنافسة

2. تكنولوجيا تسمح لنينتاندو بالسيطرة على الألعاب المطورة على عارضتها للتحكم وبالتالي ضمان النوعية وأسلوب يتلاءم مع فئه8-10 سنوات

3. البطل المميز نيس وهو ماريو Mario وهو رصاص بشوارب يبدا مشواره بمصارعه غوريلا مجنونه دونكي كونغ donkey Kong ويعد مصمم هذه اللعبة المختص في الرسومات اليابانيةgraphisteشيجيرومياموتو shigerumiyamoto وجها رائدا في صناعه الخيال بألعاب الفيديو.

المرحلة الثالثة:

جرت هذه المرحلة أساسا في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية مع تطور الكمبيوتر العائلية كومودور commodoreوسينكلير sinclairوامستراد amstrad وفي عام 1986 اتاري أس تي atari ST الذي يسجل نقطه الذروة في هذه المرحلة فهذه الألعاب تتيح ممارسه ألعاب جديده في طبيعتها وفي نوعيتها الرسمية(البيانية) والصوتية فمعالم كل مستوى مختلفة عن تلك الموجودة في مستوى أخر وهي تتجدد بالتتابع الجانبي على الشاشة داخل من مستوى ويتيح الاصطناع في الوقت الحقيقي نجد في الشريط السمعي لم يتم بلوغه من قبل.

وتسمح أجهزه الكمبيوتر هذه أيضا باكتشاف البرمجة والتقنيات متعددة الوسائط فالكثير من المصممين اليابانيين infographistes المستقبلين و المسوقين اظهروا مهاراتهم من خلال ألعاب اميغاamigaأو أتاري أس تي atari ST انتهت هذه المرحلة بسبب ظاهرتين تنامي الاستنساخ غير القانوني للألعاب وخصوصا الضعف العائد لخاصيه التناسخية لهذه الآلات(كلها متشابهة) فسرعان ما صارت هذه الآلات غير قادره على مجاراة التقنية والمالية لعارضات التحكم الحقيقية القادمة من اليابان أو أمام أجهزه الكمبيوتر الحقيقية مثل بي سي PC أو أبل Apple وفي سنة 1989 أوقف كل صانعي هذا النوع من الآلات إنتاجهم وتعرض معظمهم للإفلاس لكن في اليابان بقيت نينتاندو في افضل حالاتها واحتكرت تقريبا السوق.

المرحلة الرابعة:

تتوافق هذه المرحلة مع انتصار اليابانيين المحض الذي تجسده نينتاندو عبر سوبرنيسsuper nes وكذا المؤسسة نصفها مملوك من اليابانيين وهي سيغا Sega. من خلال لعبة ميغادرايفرMegadriver وتعد هذه المرحلة هي مرحله تطوير الألعاب عبر أجهزه الإعلام الآلي pc وظهور ألعاب المغامرة والألغاز مثل ميست myst أو سيفن كويست sevenquist وكذا ألعاب الأدوار مثل فاينلفانتيزي ومع نهاية هذه المرحلة عام 1995 بدا بطل سيغا يتفوق على ماريو.

المرحلة الخامسة:

وتتوافق هذه المرحلة مع استخدام الألعاب لتقنيات الإعلام متعددة الوسائط multimediaالتي لم تطور خصيصا لهذا الهدف معالجه الصور الأبعاد في الزمن الحقيقي الحساب المتوازن مع المعالجات المخصوصة processeur صورةdédier واستعمال القرص الضوئي المضغوط cd romوالألعاب على الشبكات المحلية lanوعلى الأنترنت. كما نسجل في هذه المرحلة دخول لاعب جديد في مسرح ألعاب الفيديو وهو سوني Sony بلعبته بلاي ستيشن PlayStation واحتدام في هذه المرحلة الصراع بين سوني و نينتادو مما أزال سيغا التي انسحبت من سوق عارضات التحكم، كما ستعرف هذه المرحلة ظهور بطله ألعاب الفيديو لاراكروفتlaracroftالتي حققت أرقاما قياسيه وظهور ألعاب بعوالم يابانية (ايفركويستeverquist) (وأولتيما اونلاين ultimaonline) و ألعاب اف بي أس FBS متعددة اللاعبين وهي ألعاب الحركة مركزه الرمي بأسلحة متعددة علما صور المشاهدة هي محاكاه لما تراه الشخصية التي يتحكم فيها اللاعب ومن أمثلتها دوم doom ثم هالف لايف half lifeوتبقنينتاندو في سوق عارضات التحكم الجسمية وتمثل البوكيمونات les pokemonsالتي أبدعتها تجسيدا لعالم طفولي جديد وتجاوز رقم أعمال ألعاب الفيديو بذلك مبيعات التذاكر في السينما وفي ظل ازدهار الاقتصاد الجديد ارتفعت اسهم و عناوين مؤسسات النشر

وحلقت عاليا وفي عام 2001 قام المضاربون بين الألعاب والوعود المسبقة بازدهار سوق الأنترنت بالانسحاب هذا الانسحاب أدى إلى ازمه غير مسبوقة في عالم الألعاب الإلكترونية وألعاب الفيديو.

المرحلة السادسة:

بدأت المرحلة السادسة بدخول ميكروسوفتMicrosoft والصراع الشرس بين عارضات التحكم بي أس2 PS2وغايم كوب game cube واكس بوكس Xbox

المرحلة السابعة:

من خصائص هذه المرحلة ظهور عارضات التحكم اليدوية المتنقلة من طرف العملاقة الثالثة وبدأت هذه المرحلة مع دخول عام 2004 بإصدار جديد كليا أطلقته نينتاندو وهو عباره عن جهاز تحكم يدوي متنقل نينتاندو دياس nintendodsكما أعلنت سوني عن إطلاق جهاز بلاي ستيشن المتنقلpsdوالذي تم طرحه في أسواق اليابانية في شهر سبتمبر 2004. **(سعاد وهناء بن مرزوق نوال2015، ص10)**

4. مفهوم الألعاب الإلكترونية:

تعريف الألعاب الإلكترونية: هي إلكترونيات المتنوعة التي تكون ألعابا متفاعله سواء عن طريقة استخدام الأجهزة الخاصة بها أو باستخدام الحواسيب أو الأجهزة الخلوية المتطورة وتعرف تقنيا إنها الألعاب المبرمجة بواسطة الحاسوب وتلعب بواسطة استخدام وسيط إلكتروني وتعرض على شاشه التلفاز أو الحاسوب الآلي أو أي شاشه أخرى.

هي مجموعه من الألعاب الحديثة المسلية بداخل أقراص مبرمجه بالكمبيوتر أو بمواقع الألعاب عبر الأنترنت أو ألعاب البلايستيشن أو ألعاب الفيديو وتتسم ممارستها أيضا داخل نوادي الألعاب cyber حيث يكون اللاعب بمفرده أو مع جماعه ولهذه الألعاب مجموعه من القوانين. مما يجعلها تحمل صفه التنافسية وتعتمد في اغلباها على الخبرة وقد تكون مصحوبة بنوع من التوتر.

ومنها نستنتج أن الألعاب الإلكترونية هي جميع الألعاب المتوفرة على هيئات إلكترونية من حواسيب وهواتف نقاله ولوحات إلكترونية. **(شيخ إخلاص،2021،22)**.

5. أنواع الألعاب الإلكترونية ومجالاتها:

تتعدد ألعاب إلكترونية بين الفردية منها والجماعية وصنفت كالاتي:

ألعاب المحاكاة: ومن إعادة إنتاج لصور نشاطات فقواعدها النشاطات يتم الاحتفاظ بها وتستوحى هذه الألعاب أما من الواقع أو من تصور الواقع.

ألعاب استراتيجية: حيث تنقسم الألعاب الاستراتيجية إلى أربعه أنواع وهي:

• ألعاب المغامرة والتفكير تعتمد على غموض المحيط باللغز الرئيسي ويعد الاستنتاج ملاحظه شرطان أساسيان لنجاح اللاعب.

• الألعاب الاستراتيجية وهي قريبه من التقمص وتمثل الميكانيزمات لبناء مدينه وبقائها وتتطلب التفكير والقدرة على التسيير واستثمار موارد التي توضع تحت تصرف اللعب.

• الألعاب العسكرية يقوم اللاعب ميدان عسكري وتشكيل فرق لغزو أراضي منافسة.

• الألعاب التقليدية والمقصود بها ألعاب الورق وتكوين الأشكال وحب أكثر للشهرة.

ألعاب الحركة: ترتكز هذه الألعاب على التحكم في الحركة وتتميز بتزايد السرعة والمهارة وتتوالى إلى المستويات تصبح أكثر صعوبة مما يتطلب انتباها وورده فعل سريعة، كما تتضمن سرعه في تجاوب أمام الصعوبات. **(رندا محمد سيد أحمد،2020،ص 902).**

6. مجالات الألعاب الإلكترونية:

أصبحت اغلب الألعاب الإلكترونية تبث على شبكه الأنترنت العنكبوتية ويتم تحميلها على الهاتف المحمول أو جهاز الحاسوب، هذا وظهرت بالأسواق مواصفات أجهزه اللاب توب مخصصه لألعاب وتحميلها واستيعابه أكبر قدر منها، بالإضافة إلى أجهزه الألعاب الإلكترونية على عارضات التحكم، أجهزه قاعات الألعاب الإلكترونية العمومية.

7. تصنيفات الألعاب الإلكترونية:

هنالك طرق متعددة لتصنيف الألعاب الإلكترونية من نواحي مختلفة حيث تصنف وفقا لنوعها أو وفقا لوظيفة والهدف من إعدادها أو تصنف لموضوعاتها أو لطريقة تناولها

للموضوع أو تصنف وفقا للمراحل العمرية ومن هذه التصنيفات: تصنيف مجلس تقييم البرمجيات الترفيهية (entertainment software rating board)(ESRB) ويقوم هذا المجلس بتصنيف الألعاب حسب الأعمار كما يوضح محتوى كل لعبة بأوصاف مختصره للمساعدة في اختيار ألعاب مناسبه للأولاد والبنات وأيضا التصنيف الوطني الأسترالي national classification scheme) ((NCS) وتصنيف البريطاني لأفلام الفيديو(British board film classification)(BBFC) وفي المجال المكتبي تناولت دراسة سالم 2013 تصنيف الألعاب الإلكترونية في خطاط التصنيف المكتبة الحديثة، حيث تتبعت الدراسة البنيه التصنيفية للموضوع في خطتي تصنيف ديوي العشري، وتصنيف مكتبه الكونجرس. وهدفت الدراسة إلى المقارنة بين قل من الخطتين لعرض بنيه موضوع متمثلة في: مسمياته والأقسام المعرفية التي يتفرع منها، ثم تفريعات نفسه ومدى نجاح الخطتين في إدراج رموز تغطي كل من الإنتاج الفكري عن الموضوع، وعرض الألعاب الإلكترونية نفسها في شكل مجسمات أو في شكل CD قدمت الباحثة من خلال الدراسة دليلا عمليا اختصاصي المعلومات يساعدهم في تنظيمها وترتيبها لتحقيق جوده الخدمة للمستفيدين.

(ناهد محمد بسيوني سالم، 2013،ص188).

8. أسباب انجذاب نحو الألعاب الإلكترونية:

تعدت أسباب انجذاب الأفراد كبارا وصغارا نحو الأنترنت عامه بما فيها الألعاب الفيديو خاصه حيث إنها تتميز بالتسويق والإثارة والتفاعلية والخروج من المألوف، ولعل مرجعه إلى الفراغ القاتل بروتين المميت مفيد للحريات والمحدد للقدرات، فالمدمن على ألعاب الفيديو قد يعتبرها الوسيلة لتحقيق الإشباعات وأيضا المتنفس له من كل ما يقيده ويحبطها كما يوتره وفي هذا الصدد يقول الدكتور حيدر محمد الكعبي: يمكن أن نفسر سبب تفاعل الكثير مع ألعاب شديده الدموية أو ذات أجواء غريبه من أجوائهم. حب الإثارة والتشويق والفنتازيا. ذلك ما نجده يتجسد بشكل واضح جدا في الإقبال على لعبةGTA)) حيث يعيش اللاعب من خلالها نمط حياه مغاير تماما لحياته الحقيقية حتى على صعيد من يلعبها في المجتمعات الغربية، إذ يطلق بطل اللعبة الذي ينتمي إلى عالم الجريمة غرائز العدوانية بلا خوف من العقاب

(لمياء بوبيدي،أسماء بن تركي، سامية عدائكة،2019، ص10).

9. واقع الألعاب الإلكترونية في الجزائر:

مما لا شك فيه أن التطور الهائل في التكنولوجيا جعل التصوير الغرافيكي اكثر حقيقه واقعيه في اطار ما يسمى بالألعاب الإلكترونية وقد تطورت تلك الألعاب وتمحورت على التكنولوجيا الحديثة التي قدمت لنا قصوى مؤلمه وللأسف فان الأطفال هم اكثر عرضه

لتلك الألعاب وأكثرهم استهلاكا للتكنولوجيات المصورة الطفل الجزائري رغم الحظر المفروض عليه، بقي اكثر انجذابا من سواه نحو ممارسه تلك الألعاب جلسة في البيت أو مع أصدقاء دون رقابه حيث المكتب المادي للأسرة هو الدافع الأساسي لا غير، وربما لان الضغط عليه من طرف الوالدين عالم جدا.

إن العديد من الدول في العالم أصبحت تصدر هذا النوع من التجهيزات الإلكترونية للجزائري لكن يجب أن نفرق أولا بينما هو مصدر وبين ما هو مصنع، فمثلا غالبيه الأجهزة التي تدخل الجزائر هي في الأصل قادمه من ميناء دبي بالإمارات العربية المتحدة، إذ قام بعض التجار باستيرادها من الصين أين توجد ورشات عملاقه هناك، وبهذا فان أفضل مصدر لاستيراد هي أسواق دبي باعتبارها الأقل تكلفه مقارنه بالدول الأوروبية. كون تجار هذه المنطقة لا يدفعون المبلغ الخاصة بالضرائب لاعتقادهم إنها حرام. كما أن كل هذه السلع القادمة من الصين كلها مقلده وهذا ما يفسر سر انخفاض أسعارها بالمقارنة بالألعاب الأخرى التي تشبهها حجما وشكلا وتحمل في غالب الأحيان نفس العلامة أي سوني بلاي ستيشن.

وهنالك أيضا نفس النوع لكن مصنعة في دول أخرى وتصدر إلى الجزائر عبر موان أخرى فهنالك مثلا ألعاب تأتينا من تايلاند و هونغ كونغ وماليزيا بالنسبة للدول الأسيوية وفرنسا وإسبانيا بالنسبة للدول الأوروبية والجدير بالذكر أن معظم الزبائن يفضلون اقتناء

ألعاب إلكترونية من صنع العلامات التجارية المشهورة سوني ذات الأصل ياباني كونه يمكن القيام بعمليات القرصنة بها من طرف الجزائريين بدل من شراء النسخة الأصلية، وليست ألعاب سوني بلاي ستيشن الوحيدة المعروضة في محلات الجزائر فهنالك نينتاندو واكس بوكس وسيغا وغيرها من الألعاب لكن تبقى أجهزه بلاي ستيشن الرائدة بلا منازع في هذا الميدان الألعاب فيها ذات نوعيه كبيره من جانب الجرافيك والصور ذات الأبعاد الثلاثية كما أن السيناريوهات المقترحة لهذه الألعاب اكثر جاذبيه من باقي الألعاب الأخرى غير أن أسطوانات مختلفة للألعاب اكثر مطابقه للجهاز البلاي ستيشن وبأسعار زهيده كان العامل الأساسي في انتشاره في بلادنا والعديد من الدول.

(سعاد وهناء بن مرزوق نوال، 2015،ص36).

10. إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية:

<u>الإيجابيات:</u>

تمتاز الألعاب الإلكترونية بنواح إيجابيه، فهي تنمي الذاكرة وسرعه التفكير كما تطور حسن المبادرة والتخطيط والمنطق، ومثل هذا النوع من الألعاب يساهم في التالف مع التقنيات الجديدة بحيث يجيد الأطفال تشغيل المقود واستعمال عصا التوجيه والتعامل مع تلك الآلات باحترافيه، كما تعلمهم القيام بمهام الدفاع والهجوم في أن واحد وتحفز هذه الألعاب التركيز والانتباه وتنشط الذكاء لأنها تقوم على حل الألغاز وابتكار عوالم من

صنع المخيلة ليس هذا فحسب بل أيضا تساعد على المشاركة كما أن الطفل حين يلعب يكون غالبا وحيدا ولكن لإيجاد الحلول وحل الغاز يحتاج للاستعلام من أصدقائه وأسرته ومن الباعة عن الألعاب قبل شرائها إذ يحتاج إلى إقامه الحجج وطرح الأسئلة والحصول على شروحات وتبادل المعلومات وهذه الأبعاد من المشاركة مهمه حيث وان كان الأهل لا يلاحظونها كما أن الطفل أمام الألعاب الإلكترونية يصبح اكثر حيوية ونشاطا وان هذه الأجهزة تعطي فرصه للطفل أن يتعامل مع التقنية الحديثة، مثل الأنترنت وغيرها من الوسائل الحديثة كما إنها تعلمه التفكير العلمي الذي يتمثل في وجود مشكله ثم تدرج لحلها وان الألعاب الإلكترونية إيجابيات عده منها الترويح عن نفسه في أوقات الفراغ كما أن في اللعب توسيع لتفكير اللاعب وخياله. ومن إجاباتها أيضا إنها محطه منافسه بين الأصدقاء من خلال اللعب بالألعاب متعددة اللاعبين كما إنها قد تطلع اللاعبين على أفكار جديده ومعلومات حديثه ويمكن إيجاز إيجابيات الألعاب الإلكترونية وذلك كما يلي:

- تأثير التأمل والتفكير.

- تشجع الحلول الإبداعية والتكيف وتأقلم.

- تمكن من تطبيق الآراء والأفكار المهمة في وقائع وأحداث الحياة الحقيقية.

السلبيات:

على الرغم من الفوائد التي قد تتضمنها بعض الألعاب الإلكترونية إلا أن سلبياتها اكثر من إجاباتها لان معظم الألعاب المستخدمة من قبل الأطفال ذات مضامين سلبيه تؤثر عليهم في جميع مراحل النمو لديهم، بالإضافة إلى أن كبيره من الألعاب إلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملاكهم والاعتداء عليهم بدون وجه حق، كما تعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيالها وتنمي في عقولهم قدرات ومهارات العنف والعدوانية ونتيجتها الجريمة وهذه القدرات تكتسب من خلال الاعتماد على ممارسه تلك الألعاب وعليه يمكن تصنيف خمسه سلبيات للألعاب الإلكترونية. وهي – أضرار دينيه – أضرار سلوكيه وامنيه – أضرار صحية – أضرار اجتماعيه – أضرار أكاديمية.

الأضرار الدينية: في ظل غياب أجهزه الرقابة الرسمية على محلات بيع الألعاب الإلكترونية ومراكز الألعاب وعدم مراقبه الأسرة لما يشاهد أبنائهم من الألعاب وعدم الوعي بمخاطر ذلك أدى هذا إلى تسرب ألعاب وبرامج هدامه تروج إلى أفكار وألفاظ وعادات تتعارض مع تعاليم الدين وعادات وتقاليد المجتمع وتهدد الانتماء للوطن كما تسهم بعض الألعاب في تكوين ثقافه مشوهه ومرجعيه تربوية مستورده وان بعض الألعاب يدعو إلى الرذيلة والترويج إلى الأفكار الإباحية الرخيصة التي تفسد عقول

الأطفال والمراهقين على حد سواء، وان محتويات ومضامين بعض الألعاب الإلكترونية ما تحمله من سلبيات وطقوس دينيه معاديه ومسيئة للديانات وبالذات الدين الإسلامي قد تؤثر سلبا على الأطفال، كما أن تعلق الأطفال والمراهقين بالألعاب الإلكترونية قد يلهيهم على أداء بعض العبادات الشرعية وبالذات أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، كما إنها قد تليهم عن طاعه الوالدين والاستجابة لهم وتلبيه طلباتهم بالإضافة إلى إلهاءهم أن صله الأرحام وزياره الأقارب.

الأضرار السلوكية والأمنية: أثبتت الأبحاث التي أجريت في الغرب عن وجود علاقه بين السلوك العنيف للطفل ومشاهد العنف التي يراها على شاشه التلفاز أو يمارسها في الألعاب الإلكترونية، كما أثبتت الدراسات بان العنف يتضاعف بلعب الألعاب ذات التقنية العالية التي تتسم بها الألعاب اليوم وان نسبه كبيره من الألعاب الإلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملاكهم والاعتداء عليهم بدون وجه حق، وتعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها وتنمي في عقولهم قدرات ومهارات العنف والعدوان التي تقودهم في النهاية إلى ارتكاب الجرائم وان هذه الألعاب قد تكون اكثر ضررا من أفلام العنف التلفزيونية أو سينمائية لأنها تتصف بصفه التفاعلية بينها وبين الطفل و تتطلب من الطفل أن يتقمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها.

الأضرار الصحية: مع إنشار الألعاب الإلكترونية ظهرت مجموعه جديده من الإصابات المتعلقة بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة موضحه أن الجلوس لساعات طويله أمام الحاسوب أو التلفاز يسبب الآلام مبرحه في اسفل الظهر، كما أن كثره حركه الأصابع على لوحه المفاتيح تسبب أضرار بالغه لإصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيها بصوره مستمرة، كما تؤثر الألعاب الإلكترونية سلبا على نظر الأطفال اذا قد يصاب الطفل بضعف النظر نتيجة تعرضه لمجالات الأشعة الكهرومغناطيسية قصيره التردد المنبعثة من شاشات التلفاز أو الحاسب التي يجلس أمامها لساعات طويله أثناء ممارسته اللعب كما أن حركه العين قد تكون سريعة جدا أثناء ممارسه الألعاب الإلكترونية مما يزيد من فرص إجهادها، هذه بدورها تؤدي إلى حدوث أضرار واحمرار بالعين وجفاف وحكه، وكلها أعراض تعطي إحساس بالصداع والشعور بالإجهاد البدني أحيانا وبالقلق والاكتئاب.

الأضرار الاجتماعية: أن الألعاب الإلكترونية قد تعرض الطفل إلى خلل في العلاقات الاجتماعية أن هو إدمان على ممارستها وسبب ذلك هو أن الطفل الذي يعتاد النمط السريع في الألعاب الإلكترونية قد يواجه صعوبة كبيره في الاعتياد على الحياة اليومية الطبيعية التي تكون فيها درجه سرعه اقل بكثير مما يعرض الطفل إلى نمط الوحدة والفراغ النفسي سواء في المدرسة أو في المنزل

الأضرار الأكاديمية: أن ممارسه الألعاب الإلكترونية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي ويؤدي إلى إهمال الواجبات الدراسية والهروب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي ويؤدي إلى اضطرابات في التعليم وان من سلبيات الألعاب الإلكترونية التي اثبتها الباحثون انه عندما يتعلق الطفل الصغير مادونا العاشرة بهذه الألعاب فان ذلك يؤثر سلبا على دراسته ونطاق تفكيره كما أن سهر أطفال والمراهقين طيلة الليل في ممارسه الألعاب الإلكترونية يؤثر بشكل مباشر على مجهوداتهم في اليوم التالي، مما قد يفعل اللاعبين غير قادرين على الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة وان ذهبوا فانهم قد يستسلمون للنوم في فصولهم الدراسية بدلا من الإصغاء للمعلم **(وسام سالم نايف، 2015،ص12.)**

خاتمة الفصل:

استحوذت الألعاب الإلكترونية على حيز كبير من اهتمام الأفراد من كل الفئات العمرية الطفولية والمراهقة وحتى الشباب من جميع الدول بمختلف سماتهم الاجتماعية واستخدامها بشكل متزايد، والاعتماد عليها في حياتهم اليومية بطريقة لافته للنظر، وعلى الرغم من الأثر المتنامي الألعاب الإلكترونية والأقبال اللامحدود من قبل الأشخاص والأطفال على استخدامها وتأثيراتها المختلفة على سلوكياتهم. لازالت دراسة أثارها محدودة على شخصيتهم وخصوصا في مدى تأثيرها على العلاقات الاجتماعية لدى فئه من اكثر الفئات الاجتماعية استخداما لها، لذلك ظهرت ضرورة دراسة في البيئة المحلية، كما بينت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقه بين إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي لدى فئه امن الأشخاص، حيث أن إدمانها لا يتيح للأشخاص والأطفال فرصه التعامل مع الآخرين اجتماعيا وقد تتدنى دافعيتهم وتتراجع الكثير من الأشياء من العمل والتعلم والإبداع... الخ، كما تقل مهارات التواصل لديهم، وعليه فان الإفراط في الألعاب الإلكترونية ليس بالأمر الجيد ولا بالحل للأحسن للقضاء على وقت الفراغ لأنه يصبح إدمانا.

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

أولا : الدراسة الاستطلاعية

1-عينة الدراسة الاستطلاعية

2- طبيعة اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية

3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

4- أهداف الدراسة الاستطلاعية

ثانيا : الدراسة الأساسية

1 . منهج الدراسة

2. مجتمع الدراسة

3. عينة الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. مجالات الدراسة

6. أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية همزة وصل الجانب النظري و الجانب التطبيقي،و الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ،فمن حلال الميدان يتم جمع البيانات الخاصة حول الظاهرة المدروسة ثم تحليلها ،كل هذا التدعيم للجانب النظري و تأكيده و عرض الإجراءات المنهجية المتبعة و ذلك من خلال التطرق إلى منهج الدراسة و حدودها إضافة إلى مجتمع و عينة الدراسة ،و الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالج النتائج.

أولا : الدراسة الاستطلاعية : تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف و تسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للإستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائيا بحيث تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الإستفتاء و تسلسلها المنطقي و مدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة الى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الإستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض أسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها **(محي الدين مختار 1995،ص48).**

1- **عينة الدراسة الإستطلاعية:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من15 تلميذ و تلميذة من متوسطات بتا بلاط و البر واقية .

2- **طبيعة إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية :** تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة.

3- **وصف عينة الدراسة الإستطلاعية:** بلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية 15 تلميذ و تلميذة حيث وزعت العينة حسب متغير الجنس .

الجدول(1): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس لمقياس القلق الاجتماعي و مقياس الألعاب الالكترونية.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
إناث	8	53.33%
ذكور	7	46.67%
المجموع	15	100 %

بنسبة للجدول (1): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس، نلاحظ أن عدد التلاميذ من جنس أنثى قدر عددهم ب (8) تلميذة أي بنسبة 53.33% في حين

بلغ عدد التلاميذ من جنس ذكر (7) تلميذ أي بنسبة 46.67% و منه نقول أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور من حيث التوزيع .

- **أهداف الدراسة الاستطلاعية :**

تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية .
- التأكد إذ ما كانت التعليمة المستخدمة في الأداة ملائمة و واضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة و عدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم المستغرق للإجابة بين التلاميذ .
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- ثانياً: الدراسة الأساسية : بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية نشرع في الدراسة الأساسية.

2 . منهج الدراسة :

اختيار الباحث لمنهج الدراسة يختلف حسب الدراسة و حسب طبيعة الموضوع فليس له الحرية المطلقة في إختيار المنهج دون أخر بمعنى أن طبيعة الموضوع و المشكلة المدروسة هي التي تعرض المنهج المناسب ،وأن الدراسة الناجحة هي تلك الدراسة التي تحترم هذا الشرط ،لان ذلك يساعد الباحث في عمله و يوجهه و ينظمه و يوفر له الوقت و الجهد **(محمدالجوهري 1995،19)**.

يعرف منهج الدراسة بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه **(رشيد هارون زرواتي ،2000،119)**.

و بما أن البحث الحالي سيعالج العلاقة بين القلق الاجتماعي و إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين فإن المنهج المناسب للدراسة هو المنهج الوصفي هذا المنهج الذي يحلل الظاهرة الموجودة في الجانب التربوي كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا و كميا **(خالد بن محمدقليومي ،2004، 59)**.

3 . مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه أو هو مجموعة من المفردات تشترك في صفات و خصائص محددة و معينة من قبل الباحث ،إنه الكل الذي نرغب في دراسته ،لكن يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفرداته يسمى العينة

(العتوم يوسف ،1998،24).

وقد تمثل مجتمع الدراسة الحالية في تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط حيث بلغ عددهم الاجمالي 298 تلميذ و تلميذة من متوسطة بالعيد عبد القادر بالبرواقية و عياش بوعلام بتابلاط مقسمين الى 130 تلميذ و تلميذة في السنة الرابعة متوسط بمتوسطة بالعيد عبد القادر ،و قدر عددهم في متوسطة عياش بوعلام بتابلاط ب 168 تلميذ و تلميذة في السنة الاولى متوسط .

4 . عينة و طريقة اختيارها :

من الخطوات المهمة في البحوث التربوية و النفسية هي إختيار أفراد العينة التي ينبغي أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي على نحو صحيح **(العتوم يوسف، 1998،25)**.

ووفقا لطبيعة الدراسة فإن أفضل أنواع المعاينة هي العينة العشوائية البسيطة و ذلك لأن هذا النوع من العينات يتلاءم مع الدراسة الحالية .

ووفقا لما يقتضيه حجم العينة وزعت 40 استمارة إلا أنه تم عزل استمارتين لاحتوائها على إجابات متناثرة و بالتالي أصبحت عينة الدراسة الأساسية مكونة من 38 تلميذ و تلميذة .

جدول رقم (2): يوضح خصائص عينة الدراسة

	الجنس	التكرار	النسبة %
عدد عينة الدراسة (تلاميذ التعليم المتوسط)	ذكر	14	36.84%
	أنثى	24	63.16%
المجموع	38		100%

من خلال الجدول أعلاه نجد نسبة الذكور (36.84%)،في حين أن نسبة الإناث قدرت ب (63.16%)

مجالات الدراسة:

- **مجال الدراسة** :يعد تحديد مجالات الدراسة عملية ضرورية وهامة لأي بحث إجتماعي، حيث أنها تساعد الباحث على مواجهة مشكلة بحثه بكل موضوعية وعلمية، كما تضفي على البحث مصداقية مصداقية أكبر وتبعده عن أي إلباس، الذي من شأنه أن يشكك في النتائج المتوصل إليها .

- المجال المكاني: وهو المجال الذي يحدده النطاق المكاني الذي أجريت فيه الدراسة الميدانية والمتمثلة في بعض المتوسطات بولاية المدية تحديدا دائرتي البرواقية و تابلاط، فطبيعة بحثنا دفعتنا إلى إختيار مؤسسات التعليم المتوسط من أجل إجراء البحث الميداني لأننا في صدد دراسة "القلق الاجتماعي وعلاقته بإدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الالعاب الالكترونية "

- المجال الزمني :انطلقنا في إعداد الجانب التطبيقي للدراسة في مطلع السداسي الثاني من السنة الدراسية 2021/ 2022

- المجال البشري :وهو المجتمع الأصلي الذي يناسب موضوع دراستنا والمتمثل في تلاميذ التعليم المتوسط لبعض المتوسطات ولاية المدية (البرواقية /تابلاط).

5 . أدوات الدراسة :

2- خصائص العينة الاساسية: من الأدوات المستعملة بكثرة في العلوم الإجتماعية نجد الملاحظة،الإستبيان، الاختبارات، والمقاييس النفسية... و بما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج الذي يتبعه، وتبعا لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامها لجمع الحقائق و المعطيات من الميدان، فإنه في هذه الدراسة تصبح الأدوات الصالحة لتلبية حاجيات هذا الموضوع هي:

3- الإستبيان :و هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع ما ، تقدم لمجموعة من الأفراد المشكلون لعينة البحث قصد الإجابة عليها ويتم إعداد هذه الأسئلة بشكل واضح ويتم جمعها معا في شكل استبيان. والهدف من الدراسة الميدانية هو معرفة علاقة القلق الاجتماعي بالالعاب الالكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. ولذلك تم تصميم استبيان موجه لتلاميذ التعليم المتوسط على مستوى مقاطعة تابلاط و البرواقية بولاية المدية ، ويبقى إعداد الإستبيان من أهم الخطوات التي يقوم بها

الباحث،لأنهالأساس الذي يضمن صحة النتائج التي يتم التوصل إليها إذا ما توفرت الدقة في تحضير الأسئلة وتفريغ ما جاء من بيانات ومعالجتها.

4- **وصف الإستبيان:** مقياس القلق الاجتماعي و مقياس الالعاب الالكترونية من إعداد الطالبتين لعرباوي سهيلة و طالبي فلة ، بحيث تكون الإستبيان في مرحلة النهائية بعد التحكيم من 22 بند، ولقد قمنا بعرضه على مجموعة من المحكمين، وقد تم الاتفاق على الإستبيان ب 80 بالمئة على 24 بند .

جدول (3) يوضح التعديلات التي أدخلت على إستبيان القلق الاجتماعي والالعاب الالكترونية في صورته النهائية:

الفقرات	التعديلات
. هل تستطيع التوقف عن اللعب عندما تبدأ بممارسة الالعاب الالكترونية .	1. هل تتوقف بسهولة عند بدإك في اللعبة الالكترونية .
2. هل تكون عاجزا عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الاشخاص .	2.هل تكون عاجزا عن النقاش إذا دار حوار ما ضمن مجموعة من الاصدقاء .

الخصائص السيكومترية:

كما تم حساب الصدق الظاهري لبنود المقياس من خلال حساب نسبة الإتفاق بين المحكمين على كل بند، و يعتبر البند مقبول إذا تم الإتفاق تساوي أو أكبر من 60% و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4)، يوضح نسبة القبول التي حصل عليها كل بند من إستبيان القلق الاجتماعي و الالعاب الالكترونية.

البند	نسبة الإتفاق	البند	نسبة الإتفاق
1	%100	**14**	%100
2	%100	**15**	%100
3	%100	**16**	%100
4	%100	**17**	%100
5	%100	**18**	%100
6	%80	**19**	%100
7	%100	**20**	%100
8	%100	**21**	%100
9	%100	**22**	%100
10	%100	**23**	%100
11	%100	**24**	%100
12	%80	/	
13	%100	/	/

يوضح الجدول نتائج تحكيم بنود إستبيانالقلق الاجتماعي و الالعاب الالكترونية المتمثل في نسبة القبول التي أصدرها المحكمون على كل بند.

و نلاحظ كل البنود تحصلت نسب قبول عالية حيث ثم قبول كل بنود إستبيان الابتدائي حول القلق الاجتماعي و الالعاب الالكترونية من طرف المحكمين.

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

نتائج الثبات والصدق

1- ثبات وصدق مقياس القلق الاجتماعي

أ/ الثبات:

معامل ألفا كرونباخ:

و قد استخدمت هذه المعادلة لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل، بحيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ، فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (5): معامل ثبات مقياس القلق الاجتماعيبطريقة ألفا لكرونباخ

المقياس	معامل الفا اكرونباخ
القلق الاجتماعي	0,51

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، قد بلغت (0.51) وهي قيمة مقبولة، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات

ب/ صدق المقارنة الطرفية:

كما تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازليا ثم أخذ نسبة 27% من طرفي المقياس ،أي ما يقابلها08 درجات عليا

08درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية كما يلي : T_{test} وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وقفا لحالتين

- إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test}) دالة عند مستوى الدلالة (0.05 أو α=0.01) فهذا يعني أن هذا المقياس صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.
- إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test})غير دالة عند مستوى الدلالة (α= 0.05) فهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين. كما هوا موضح في الجدول التالي

جدول رقم (6): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتطرفتين لأفراد العينة لمقياس القلق الاجتماعي:

العينة / المقياس	المجموعة الدنيا ن =08		المجموعة العليا ن=08		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسطالحسابي	الانحرافالمعياري	المتوسطالحسابي	الانحرافالمعياري		
القلق الاجتماعي	14,125	0,991	19,375	1,187	-9,59	دال عند 0,01

يتضح من الجدول رقم (6): قيم "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0,01 ، مما يشير الى ان المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين على الدرجة الكلية للمقياس، وهذا مؤشر من مؤشرات التي تدل على صدق المقياس .

– ثبات وصدق مقياس الادمان على الالعاب الالكترونية:

أ/ الثبات:

معامل ألفا كرونباخ: و قد استخدمت هذه المعادلة لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل، بحيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ ، فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (7): معامل ثبات مقياسالادمان على الالعاب الالكترونية بطريقة ألفا لكرونباخ

المقياس	معامل الفا اكرونباخ
الادمان على الالعاب الالكترونية	0,60

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، قد بلغت (0.60) وهي قيمة مقبولة، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ب/ صدق المقارنة الطرفية:

كما تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازليا ثم أخذ نسبة 27% من طرفي المقياس ،أي ما يقابلها08 درجات عليا 08درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية كما يلي : T_{test} وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وقفا لحالتين

- إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test}) دالة عند مستوى الدلالة (0.05 أو α=0.01) فهذا يعني أن هذا المقياس صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.
- إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test})غير دالة عند مستوى الدلالة (α= 0.05) فهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين. كما هوا موضح في الجدول التالي

جدول رقم (8): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتطرفتين لأفراد العينة لمقياسالادمان على الالعاب الالكترونية

العينة / المقياس	المجموعة الدنيا ن =08		المجموعة العليا ن=08		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الادمان على الالعاب الالكترونية	13,250	1,035	19,500	1,195	-11,18	دال عند 0,01

يتضح من الجدول رقم (8): قيم "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0,01 ، مما يشير الى ان المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين على الدرجة الكلية للمقياس، وهذا مؤشر من مؤشرات التي تدل على صدق المقياس .

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في الدراسة و كيفية إختيار عينة الدراسة بالإضافة إلى أهم الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة الحالية و الأساليب الإحصائية المستخدمة هذا و سوف يتم في الفصل اللاحق عرض أهم النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للفرضيات و المناقشة و تفسير هذه النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة و الجانب النظري .

:

الفصل الخامس:عرض و مناقشة النتائج

تمهيد:

1 . عرض نتائج الدراسة

2 . تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

3 . استنتاج عام

4 – الاقتراحات

5- الخاتمة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية ،و ذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة على تساؤلات الدراسة الميدانية ،ومعالجتها إحصائيا باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي و أساليبه وصولا إلى عرض النتائج و مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة و الأطر النظرية .

عرض نتائج فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القلق الاجتماعي و إدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الألعاب الالكترونية "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (9) يوضح العلاقة بين القلق الاجتماعي **والإدمان على الألعاب الالكترونيةلدى أفراد عينة الدراسة**

		الادمان على الالعاب الالكترونية	القرار
القلق الاجتماعي	معامل الارتباط	0,11	غير دال عند 0.05
	مستوى الدلالة	0,497	
	حجم العينة	38	

من خلال الجدول رقم (9) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسالقلق الاجتماعي ودرجاتهم في مقياس الادمان على الالعاب الالكترونية بلغ (0.11) وهي قيمة ضعيفة جدا، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض البحث الذي تؤيد وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الصفرية للفرضية العامة للدراسة وهي عدم وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائيةبين القلق الاجتماعي و إدمان على الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- الفرضية الجزئية الاولى:

نصت الفرضية الجزئية الاولى لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالي:

الجدول رقم (10) يوضح الفروق بين الذكور والاناث في مقياس القلق الاجتماعيلدى تلاميذ التعليم المتوسط

درجات الأفراد	الجنس	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
القلق الاجتماعي	ذكور	3,533	0.68	14	15,28	2,785	36	-4,14	0,000	دال عند 0.01
	اناث			24	18,33	1,761				

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (3,533)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مقياس القلق الاجتماعيعندا الذكور والتي بلغت (15,28) وعند الإناث (18,33)، وهي فروق واضحة. اذ يمكن القول أنه هناك فروقا بين أفراد عينة الدراسة في بين الذكور و الاناث، وما يؤكد ذلك أن قيمة اختبار الفروق (T_{tes}) والتي بلغت (4,14-) هي قيمة وسالب اذ ان الفروق لصالح الإناث، و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا

(α=0.01)، وبالتالي تم قبول فرضية الجزية الاولى للدراسة والقائلة بـ." توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ".

3- نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيإدمان على الألعاب **الالكترونية** لدى تلاميذ التعليم المتوسط "، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالي:

الجدول رقم (11) يوضح الفروق بين الذكور والإناث فيإدمان على الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط

درجات الأفراد	الجنس	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
إدمان على الألعاب **الالكترونية**	**ذكور**	0,014	0,90	14	16,07	2,36	36	-0,51	,611	غير دال عند 0.05
	اناث			24	16,45	2,16				

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0,014)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في درجات في مقياس إدمان على الألعاب **الالكترونية** عندا الذكور والتي بلغت (16,07) وعند الإناث والتي بلغت (16,45)، وهي فروق طفيفة. اذ يمكن القول أنه ليس هناك فروقا بين أفراد عينة الدراسة في إدمان على الألعاب **الالكترونية**بين الذكور و الإناث، وما يؤكد ذلك أن قيمةاختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (0,51−) هي قيمة ضعيفة وسالبة،و غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي تم رفض البحث االجزئية لثانية القائلة بـ." توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيإدمان على الألعاب **الالكترونية** لدى تلاميذ التعليم المتوسط".

تفسيرو مناقشة نتائج الدراسة :

- النتائج المتعلقة بالفرضية العامة: هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي و إدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الالعاب الالكترونية ؟

-لا يوجد ترابط دال إحصائيا بين المتغير المستقل القلق الاجتماعي و المتغير التابع الادمان على الالعاب الالكترونية ، وبعد إستخدام معامل الارتباط بيرسون كانت النتائج غير دالة أي ليس هناك إرتباط حسب الفرضية التي نصت على وجود ترابط موجب دال إحصائيا بين المتغير الاول المستقل القلق الاجتماعي، والمتغير الثاني التابع الادمان على الالعاب الالكترونية، ومنه قبول الفرضية الصفرية أي هذه النتائج تعود للصدفة و لا تعود لإجراءات البحث و لا يمكن تعميمها .

إختلفت نتائج هذة الدراسة مع معظم الدراسات الاخرى مثل دراسة على الحجازي (2013) و دراسة نيبال (1988) بخصوص القلق الاجتماعي و دراسة مريم قويدر (2012) بخصوص الالعاب الالكترونية ذلك لان نتائج الدراسة الحالية توصلت الى عدم

وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي و إدمان تلاميذ التعليم المتوسط على الالعاب الالكترونية، في حين توصلت نتائج الدراسات الاخرى أنه هناك علاقة تربط بين القلق الاجتماعي و إدمان الالعاب الالكترونية، لأن الالعاب الالكترونية تأثير على سلوكيات الاطفال و تصرفاتهم وإنعزالهم على المجتمع.

النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الاولى: هل توجد فروق دال إحصائيا بين الجنسين في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

توصلت نتائج هذه الدراسة الى أن هناك فروق بين أفرد عينة الدراسة بين الذكور و الاناث ، اذ أن الفروق لصالح الاناث، و بالتالي تم قبول الفرضية الفرعية الاولى، لأن الاناث هم الاكثر عرضة للقلق.

توصلت نتائج هذه الدراسة الى أن هناك فروق بين أفرد عينة الدراسة بين الذكور و الاناث، اذ أن الفروق لصالح الاناث، و بالتالي تم قبول الفرضية الفرعية الاولى، لأن الاناث هم الاكثر عرضة للقلق.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة النبال (1988) و التي أضهرت الدراسة أن الاناث أكثر ميلا للقلق الاجتماعي عن الذكور في الصفوف سنا تبعا لمتغير الجنس و العمر، في حين إختلفت نتائج هذه الدراسةمع دراسة على الحجازي (2013)و التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تغزى لمتغير الجنس.

النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الثانية: هل توجد فروق دال إحصائيا بين الجنسين في إدمان الالعاب الالكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

أما نتائج هذه الدراسة فتوصلت الى أنه ليس هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الادمان على الالعاب الالكترونية بين الذكور و الاناث، و بالتالي تم رفض هذه الفرضية،

أي ان اغلب التلاميذ يمارسون الالعاب الالكترونية يوميا و هذا يرجع الى الاستخدام المفرط.

لاتوجد أي دراسة توافقت أو إختلفت مع هذة الدراسة، هذا راجع لان نتائج الدراسات السابقة توصلت الى ان للالعاب الالكترونية اثار عديدة على سلوكيات الاطفال خاصة فيما يخص السلوكيات العدوانية أما دراستنا الحالية كان صلب نتائجها حول الفروق بين افراد العينة.

الخاتمة

الخاتمة:

تتدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية التربوية ،حيث عالجت موضوعين أساسيين يؤثران بشكل مباشر في شخصية المراهق أولهما القلق الاجتماعي الذي يعد من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان والذي اعتبره فرويود استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمد بها الفرد و تصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل كما رأى أن القلق هو إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، و أصحاب القلق الاجتماعي يتوقعون دائما التقييم السلبي من طرف المحيطين بهم و هذا يكون نتيجة لقصور في المهارات الإجتماعية كالتفاعل و المواجهة، فالأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي لا يستطيعون التفاعل مع الآخرين و كذالك مواجهتهم سواء كان ذالك في مواقف معتادة أو جديدة ، أما المفهوم الثاني فهو إدمان الألعاب الإلكترونية الذي يأثر على سلوك المراهق و يجعله يميل إلى العزلة الإجتماعية و الانطواء على نفسه مما يأثر سلبا على تفكيره و شخصيته فبدلا من الجلوس مع العائلة و الأصدقاء يفضل ممارسة الألعاب الإلكترونية، و تجعل الألعاب الإلكترونية المراهقين أكثر إصرار على تحقيق النجاح والفوز حيث تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التي يكون فيها الفرد شخصيته فهي مرحلة النضج و الرشد.

كما تطرقت الدراسة إلى العلاقة بين المفهومين (القلق الاجتماعي) و (إدمان الألعاب الإلكترونية) و التي كانت العلاقة بينهما علاقة إرتباطية غير دالة.

بالإضافة إلى العلاقة بين كل من قلق التفاعل و قلق المواجهة بإدمان الألعاب الإلكترونية و كانت العلاقة ارتباطيه غير دالة أيضا.

كما توصلت الرسالة إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في القلق الاجتماعي، ووجود فروق بينهما في الإدمان على الألعاب الإلكترونية ولصالح الذكور.

الاقتراحات:

- العمل على برامج نفسية لارشاد و علاج حالات القلق الاجتماعي.
- دراسة القلق الاجتماعي و ادمان الالعاب الالكترونية لدى ضرائح اخرى من المجتمع.
- دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي و متغيرات اخرى كالامن النفسي ،الرضا عن الحياة و الاكتئاب لدى المراهقين.
- ضرورة تفعيل دور المساجد و الجمعيات الاعلام السمعية و البصرية في سبيل تدعيم الاخلاق و القيم لدى الشباب ، وتميزهم بين النافع و الضار و الرفض لكل ما هو منافي لثقافتنا الاسلامية.
- ضرورة تفعيل الرقابة الابوية و الوعي بالاضرار السلبية الناجمة عن الافراط في استخدام أطفالهم للالعاب الالكترونية.
- توطيد العلاقة بين ا الاسرة طفال الواحدة.
- توعية الاطفال بمخاطرالادمان على الالعاب الالكترونية.
- تعويض الاطفال ببدائل ترفيهية تغني عن ممارسة هذه الالعاب الافتراضية،مثل ممارسة الرياضة الحقيقية كالسباحة و كرة القدم و الرحلات وغيرها من الانشطة التي تعود بالفائدة على الطفل من الناحية الجسمية و النفسية و العقلية.
- تنظيم أوقات اللعب و تحديدها.
- تولي الجهات الرسمية المسؤولة و مراقبة ما يطرح في الاسواق من ألعاب الكترونية ضارة تتسم بالعنف و تساعدة على الانحراف و تتعارض مع قيم و أخلاق المجتمع.

مصاحبة الاطفال و فتح النقاش معهم لتقليل الفجوة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

قواميس و معاجم:

1. ابن المنظور(1986)، لسان العرب، القاهرة.

الكتب:

2. أحمد محمد ألزغبي(2001)، علم النفس النمو(الطفولة و المراهقة)، دار زهران للنشر و الطباعة، الأردن، ص327.
3. إيمان عباس الخفاف (2015)، اللعب، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان.
4. إيهاب البيلاوي و أشرف محمد عبد الحميد(2005) الإرشاد النفسي المدرسي (إستراتجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي، درا الكتاب، آلية التربية، جامعة الزقازيق.
5. بوعيشاوي مريم- بن مسروق فضيلة(2020-2020)، الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، جامعة يحي فارس، المدية.
6. جابر عوض سيد حسين، خيري خليل ألجميلي(2000)، الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة و الطفولة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، ص50.
7. حسين على فايد(2001)، الاضطرابات السلوكية، كلية الآداب، القاهرة.
8. حنان عبد الحميد العناني(2000)، الطفل و الأسرة و المجتمع، ط1، دار الكندري، الأردن.
9. خالد صالح يحي أحمد ألمساجدي(200)، تأثير الألعاب الالكترونية على الأطفال وسبل الوقاية من الآثار السلبية الناتجة عنه، أعمال المؤتمر الدولي في ظل جائحة فيروس 19-covid- ألمانيا، برلين.
10. خليل ميخائيل معوض(1978)، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن أو الريف، دار المعارف، مصر.

11. د/ إبراهيم الحبل(2016)، أبي لا أريد أن أكون داعشيا، الطبعة الأولى، دار كتاب للنشر التوزيع، الإمارات العربية المتحدة، ص 40،39.

12. الداهري صالح و العبيد ناضم(1999)، الشخصية و الصحة النفسية، دار الكندري، القاهرة.

13. دكتور أشرف سرج(2009)، التفكير الابتكاري لدي الأطفال و مدى تأثيره بالألعاب الالكترونية، المكتبة العصرية للنشر و التوزيع،ط1، مصر.

14. رشيد هارون زرواتي(2000)، تدريبات منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، درا هومة، الجزائر.

15. رضوان نادية(2005)، الشباب المعاصر و أزمة القيم، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

16. سامي محسن الختاتنة(2013-2014)،سيكولوجية اللعب، دار حامد للنشر و التوزيع1،ط1، الأردن.

17. سامي محمد ملحم(2004)،علم النفس النمو، دار الفكر، الأردن، ط1، ص344.

18. سامي محمد ملحم(2012)، علم النفس النمو، دور حياة الإنسان، دار الفكر ناشرون و موزعون ، عمان،ط2، ص 353.

19. سمية محمد صالح برهومي(2000)، تأثير الألعاب الالكترونية على جوانب صحة الطفل في ضل جائحة كوفيد 19 لأعمال المؤتمر الدولي في ظل جائحة فيروس 19-covid ، ألمانيا،برلين.

20. الشويعر طريفة (1988)، الإيمان بالقضاء القدر و أثره على القلق النفسي ، دار البيان العرب و ، الجدة.

21. طه عبد العظيم حسين ،إستراتيجيات إدارة الخجل و القلق الاجتماعي ، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، دار الفكر، ط1، 2009م، 1430هـ.

22. طهعبد العظيم حسين(2009)، إستراتيجيات الخجل و القلق الاجتماعي ، دار الفكر،عمان.

23. عبد الرحمن العيسوي(2000)، الأمراض النفسية و علاجها،درا المعرفة الجامعية،(الإسكندرية).

24. عبد الغفار عبد السلام(1976)، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.

25. عبد اللطيف حسين فرج (2009)، الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، التوتر، الانفصال)الأمراض النفسية للأطفال، ط1، دار حامد، عمان.

26. العتوم يوسف(1998)، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، ط2، دار المسيرة، الأردن.

27. عزت حجازي(1985)، الشباب العربي و مشكلاته، عالم المعرفة، الكويت، ص40-41.

28. عكاشة أحمد(2003)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة لأنجلو مصرية ، القاهرة.

29. علاء الدين الكفافي(1997)، الإرشاد و العلاج النفسي الأسري ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

30. فاروق السيد عثمان(2001)، القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

31. فاروق السيد عثمان(2001)، القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

32. فتحي دياب سبيتان(2012)، أسس تربية الطفل، الجندارية للنشر و التوزيع،ط1، الأردن.

33. فيصل عباس(1983)، الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة بيروت.

34. محمد أجوهري(1995)، دراسة علم الاجتماع،ط2، دار المعارف بيروت.

35. محمد بن محمود العبد الله(2012)، المراهقة و كيف أتعامل مع المراهقين، الناشر المنهل.

36. محمد عبد الله العابد أبو جعفر(2014)، علم النفس النمو، مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية، ليبيا، ط1، ص113-114.

37. محي الدين مختار، (1995)،بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير، منشورة جامعة قسنطينة.

38. مدحت محمد محمود أبو النصر(2016)، الألعاب و المباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب، المجموعة العربية للتدريب و النشر، ط1، القاهرة.

39. مصطفى فهمي (1997)، دراسات في الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، دار القلم، القاهرة.

40. معمريه بشير(2009)، القلق الاجتماعي، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد 21-22.

41. معنى خليل عمر(2005)، في المشكلات الاجتماعية، دارا لشروق للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، ص244.

42. مها محسن ألشحروري (2008)، الألعاب الالكترونية في عصر العولمة مالها و ما عليها،ط1،دار المسيرة عمان الأردن.

43. هارون الرشيدي و آخرون(2001)، سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية،مج1، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت.

الرسائل الجامعية:

44. خولة خاوة(2018،2019)، استنتاج الابوية من خلال دينامية النسق الأسري كما تدركها المراهقة المتأخرة دراسيا، دراسة عيادية لأربع حالات، مذكرة لنيل شهادة ماستر، علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر .

45. حمزة دعاد(2004)،فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المحروسين أسريا، رسالة ماجيستر غير منشورة، مصر.

46. سعاد هناء و هناء بن مرزوق نوال(2015–2016) ، الألعاب الالكترونية و علاقتها بانتشار ظاهرة العنف المدرسي، دراسة ميدانية على عينة من أطفال المدرسة الابتدائية مقران عبد القادر بعين الدفلى، رسالة ماستر قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

47. سلمى حمدان(2016/2017)، سمية بورحلي، رقية حراق، المشكلات النفسية للمراهقين و علاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، علوم التربية تخصص علم النفس التربوي، جامعة محمد الصديق ينايحي، جيجل، الجزائر.

48. السواط وصل الله(2010)، فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين مستوى النضج المهني و تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الصف الأول ثانوي بمحافظة الطائف، رسالة ماجيستر، جامعة أم القرى.

49. شعبان عبد ربه(2010)، الخجل و علاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجيستر غير مشورة، الجامعة الإسلامية غزة .

50. شيخ إخلاص(2020-2021)، الألعاب الالكترونية و علاقتها بالسلك العدواني عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية فرع إرشاد و توجيه،جامعة يحي فارس، مدية.

51. العصي مي عبد المحسن أحمد (2003)،الآثار الاجتماعية و الاقتصادية لاستخدام الحاسب الآلي على أبناء الأسرة السعودية، رسالة دكتورا غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعوده الإسلامية.

52. علي علاء حمدان الحجازي(2013)، القلق الاجتماعي، و علاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية بمحافظات غزة، رسالة ماجيستر، الجامعة الإسلامية، غزة.

53. الغامدي عبد الله بن أحمد بن على أل عيسى(2009)، تردد المراهقين على مقاهي الانترنت و علاقته ببعض المشكلات النفسية، رسالة ماجستير ، مكة المكرمة.

54. النجار طارق(2005)، مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة لدى عينة من الأطفال الصم، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.

55. وسام سالم نايف (2015)، تأثير الألعاب الالكترونية على الأطفال،دراسة وصفية تحليلية من 8 إلى 10 سنوات، بابل.

.56

المجلات والمقالات:

57. د/ رندا محمد سيد أحمد (2020)،العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد و إدمان الألعاب الالكترونية لدي عينة من الطالبات الجامعيات، دراسة تنبؤية

مجلة دراسات في الخدمات الاجتماعية و العلوم الإنسانية، العدد 55 مجلة 3 يوليو ، جامعة أسيوط ، مصر.

58. سامر جميل رضوان (2000)، القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 15 (10)، قطر.

59. الشريني زكريا(2005)، الأفكار اللاعقلانية و بعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات تقنية،العدد 15(4).

60. العزاوي سامي(2010)، القلق الاجتماعي و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة ديالي، مركز أبحاث الطفولة و الأمومة، مجلة(2)، الجزء(2).

61. عيد محمد(2000)، دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي و علاقته بمتغيري الجنس و التخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية و علم النفس(24) 4، 79.3.

62. لمياء بوبيدي ، أسماء بن تركي، سامية عدائكة (2019)،تأثيرات الإدمان على الألعاب الالكترونية على التوافق النفسي للأطفال، مقال، تاريخ استقبال المقال 2019/02/22 ، تاريخ قبول نشر المقال 2019/03/20، تاريخ نشر المقال 2019/03/25، جامعة الوادي جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

الملاحق

الملحق رقم(1): مقياس القلق الاجتماعي

المعلومات العامة:

عزيزي التلميذ(ة):

في إطار إنجاز مذكرة ماستر، نحن بصدد إعداد استبيان كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليكم بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيكم الشخصي فيها، لذلك نطلب منكم:

1- قراءة العبارات بعناية واهتمام .

2- وضع علامة (×) أمام لإجابة الموافقة لحالتكم دون تفكير وتردد والتأكد من أن لا يوجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهة نظر شخصية تختلف من تلميذ إلى آخر.

البيانات الشخصية:

1- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

2- السن: ☐

3- الحالة الاجتماعية للوالدين:

طلاق الوالدين ☐ وفاة أحدهما ☐ انفصال داخلي لهما ☐

الأسئلة	نعم	لا
1- هل تكون عادة غير واثق من نفسك و متوتر عند لقائك بالأخرين .		
2-هل تلاحظ أو تفكر بأشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي تكون فيه .		
3- هل تكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما .		
4- هل تفكر في أشياء غير مهمة عندما تكون مع أشخاص أخرين .		
5- هل يصبح العمل عليك صعبا عندما تشعر أن احدهم ينظر إليك (يراقبك) أثناء قيامك بعملك .		
6- هل تكون عاجزا عن النقاش إذا دار حوار مع مجموعة من الأصدقاء		
7- هل مرحلة المراهقة سببت لك الكثير من القلق و عدم الارتياح.		
8- هل تشعر بالصداع أثناء وجودك في مواقف اجتماعية مهمة .		

9- هل تنزعج عندما ينظر إليك الناس في الشارع أو في أماكن عامة .		
10- هل تعاني من قلق مرعب عندما تكون بين الناس.		
11- هل قبل دخولك في موقف اجتماعي تكون مهموما من احتمال فشلك في ذلك الموقف		

الملحق رقم (2):مقياس الألعاب الالكترونية

المعلومات العامة:

عزيزي التلميذ(ة):

في إطار إنجاز مذكرة ماستر، نحن بصدد إعداد استبيان كأداة نستخدمها للقياس ولهذا نقترح عليكم بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيكم الشخصي فيها، لذلك نطلب منكم:

3- قراءة العبارات بعناية واهتمام .

4- وضع علامة (×) أمام لإجابة الموافقة لحالتكم دون تفكير وتردد والتأكد من أن لا يوجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهة نظر شخصية تختلف من تلميذ إلى آخر.

البيانات الشخصية:

4- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

5- السن: ☐

6- الحالة الاجتماعية للوالدين:

طلاق الوالدين ☐ وفاة أحدهما ☐ انفصال داخلي ☐

لهما

الأسئلة	نعم	لا
1- هل تقضي معظم أوقات فراغك في ممارسة الألعاب الإلكترونية .		
2- هل حرمانك من اللعب في الطفولة يدفعك للألعاب الإلكترونية .		
3-هل تتوقف بسهولة عند بدأك في لعبة إلكترونية .		
4- هل تمارس الألعاب الإلكترونية للهروب من واقع الحياة .		
5- هل تدخل في شجار مع أفراد أسرتك و أصدقاء إذا حاولوا منعك من ممارسة الألعاب الالكترونية .		
6- هل حاولت الابتعاد عن ممارسة الألعاب الإلكترونية دون جدوى .		
7- هل أفضل الأوقات عندك هو الوقت الذي تمارس فيه الألعاب الإلكترونية .		
8- هل تغيرت نفسيتك في مرحلة المراهقة بسبب ممارستك للألعاب الإلكترونية.		

9- هل للألعاب الإلكترونية اثرت في تحصيلك الدراسي .		
10- هل تشعر أن ممارستك للألعاب الإلكترونية يحرمك من النوم .		
11- هل تترك مهامك الحياتية عند ممارستك للألعاب الالكترونية		

قائمة الأساتذة المحكمين

الأستاذ (ة)	الدرجة العلمية	جامعة الانتساب	الإمضاء
زهرة حميدة	محاضرة أ	المدية	
باندو صفية	محاضرة ب	جامعة البويرة	
مرصالي حورية	محاضرة أ	المدية	الدكتورة: مرصالي حورية أستاذة محاضرة قسم أ جامعة المدية
سنوسي زموري	محاضرة أ	المدية	
حاج قويدر أسماء	أستاذة	البليدة 02	حاج قويدر