جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة يحي فارس المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

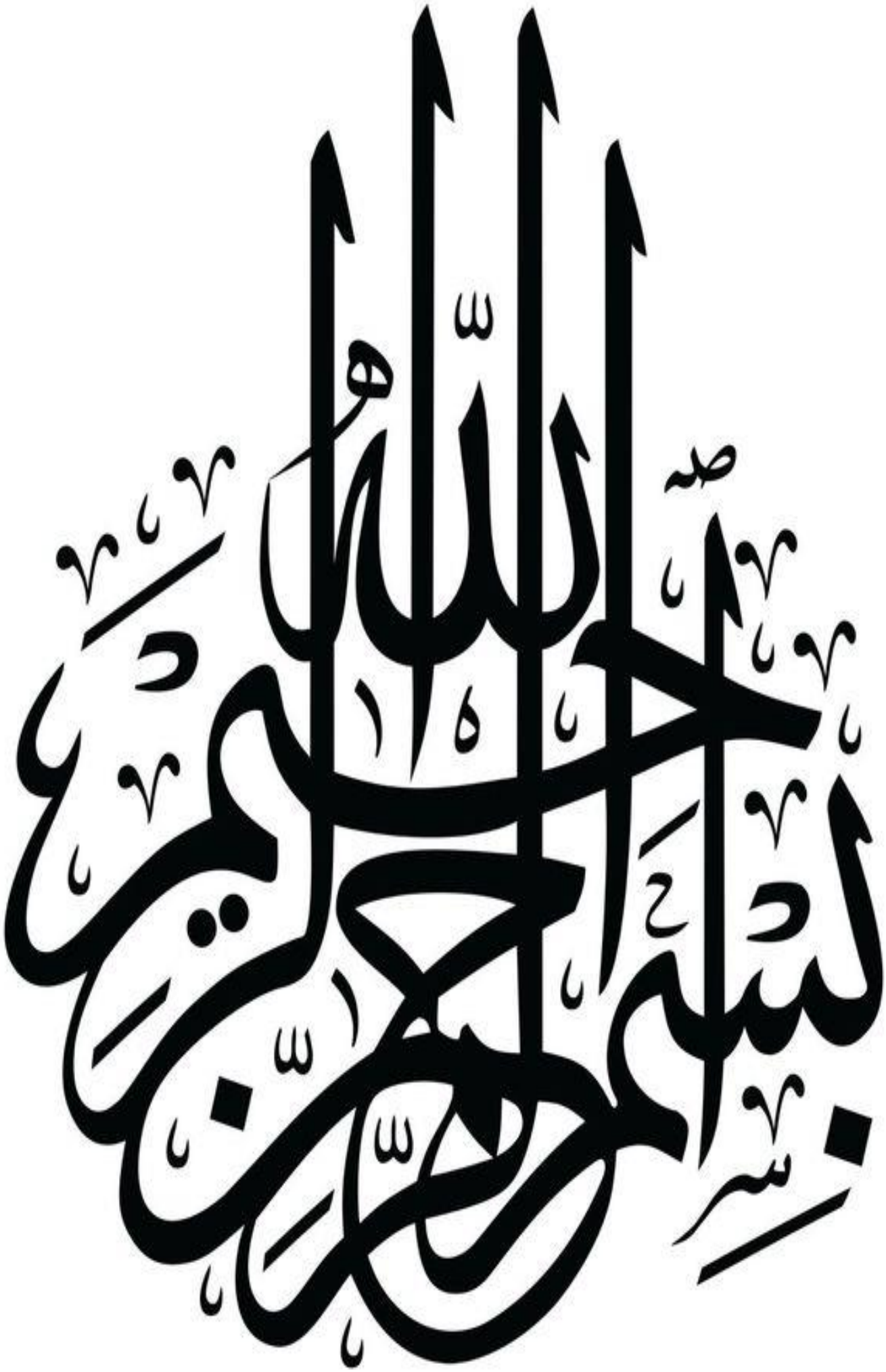
اعداد الطالبان :

- دحسي محمد أمين
- شبان ليلى

تحت اشراف الأستاذ

أ.د بضياف عادل

السنة الدراسية 2024/2023


بسم الله الرحمن الرحيم

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر	–
	إهداء	–

فهرس المحتويات

	ملخص الدراسة	–
	مقدمة	أ–ب
الجانب النظري		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
1	الإشكالية	1
2	الفرضيات	4
3	أهمية الدراسة	4
4	أهداف الدراسة	4
5	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة	5
6	الدراسات السابقة	6
7	التعقيب على الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني: المناعة النفسية		
*	تمهيد	14
1	نبذة تاريخية عن الألعاب الالكترونية.	15
2	مفهوم الإدمان على الألعاب الالكترونية .	16
3	نظريات المفسرة لألعاب الالكترونية .	19
4	أنواع وتصنيفات الألعاب الالكترونية .	21
5	أسباب الإدمان على الألعاب الالكترونية .	23
6	أعراض الإدمان على الألعاب الالكترونية .	24
7	اثار الإدمان على الألعاب الالكترونية .	25

8	المحاكاة التشخيصية لإدمان على الألعاب الالكترونية .	26
9	إيجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية .	28
10	واقع الألعاب الالكترونية في الجزائر	30
11	طرق علاج الإدمان على الألعاب الالكترونية .	31
	خلاصة الفصل	32
الفصل الثالث: المرونة النفسية		
*	تمهيد	35
1	مفهوم الاتزان الانفعالي .	36
2	الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المتشابهة .	40-39
3	ابعاد الاتزان الانفعالي .	41
4	سمات الاتزان الانفعالي .	43-41
5	طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات .	45-43
6	العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات	47-45
7	طبيعة الاتزان الانفعالي .	48-47
9	صفات الاتزان الانفعالي .	48
10	نظريات المفسرة لاتزان الانفعالي	54-49
11	الاتزان الانفعالي والصحة النفسية .	55
*	خلاصة الفصل	57
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة		
*	تمهيد	60
1	**الدراسة الاستطلاعية**	61
1.1	تعريف الدراسة الاستطلاعية	61
2.1	أهداف الدراسة الاستطلاعية	61
3.1	عينة الدراسة الاستطلاعية	61
2	**الدراسة الأساسية**	62
1.2	المنهج	62

2.2	مجتمع الدراسة	62
3.2	عينة الدراسة	62
4.2	أدوات الدراسة	63
5.2	الأساليب الإحصائية المستخدمة	69
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج على ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة		
تمهيد:		
1	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب فرضيات الدراسة .	71
1-1	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حاسب الفرضية العامة .	72
1 -2	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الأولى.	73
1-3	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الثانية.	74
1-4	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضيةالجزئية الثالثة .	76
1-5	عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الرابعة .	77
2	**الاستنتاج العام**	80
3	**خاتمة**	82
4	**اقتراحات**	83
	قائمة المراجع	85

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس .	62
2	يمثل العبارات من اعداد الباحثان .	64
3	يمثل العبارات المعدلة .	64
4	يمثل العبارات المستغناة عنها .	64
5	يبين نتائج حسب ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس .	65
6	يمثل نتائج حساب معامل ألفا لكرونباخ .	66
7	يمثل العبارات من اعداد الباحثان .	67
8	العبارات المعدلة من طرف الباحثان في المقياس الأصلي .	67
9	يبين نتائج حساب إرتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس .	68

10	يبين نتائج حساب معامل ألفا لكرونباخ .	69
11	يبين نتائج استخدام معامل ارتباط بيرسون .	72
12	يبين نتائج حساب اختبار الفروق ت (t–test) لعينة واحدة .	73
13	يبين نتائج حساب اختبار الفروق ت (t–test) لعينة واحدة .	75
14	يبين نتائج اختبار الفروق ت (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين .	76
15	يبين نتائج اختبار الفروق ت (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين .	78

فهرس الملاحق :

الملحق رقم	العنوان
ملحق 01	مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية والاتزان الانفعالي قبل التحكيم .
ملحق 02	مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية والاتزان الانفعالي بعد التحكيم .
ملحق 03	قائمة المحكمين .
ملحق 04	Echelle : toutes les variables
ملحق 05	يبين نتائج فرضيات الدراسة .

الشكر والتقدير

الحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الخلق وسيد المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم انطلاقا من قول الله تعالى (ومنيشكر فانما يشكر لنفسه) صدق الله العظيم "سورة لقمان 12

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم من لايشكر الناس لايشكر الله عزوجل وانطلاقا من مبدا انه لايشكر الله الذي لايشكر الناس ، نتقدم بالشكر للأستاذ المشرف : بضياف عادل الذي اشرف بعناية فائقة على البحث ، وما قدمه من توجيهات ونصائح لاخراج هذا البحث بالمستوى المطلوب ، جزاه الله خيرا كما لا يفوتنا ان نشكر الأستاذشهري توفيق والاستاذة شكراوي فتحية على مساعدتهم فلولاهم مااكتمل هذا العمل .

أوجه شكري الى كل من ساندنا وقدم لنا يد المساعدة سواء من قريب او من بعيد خلال هذا المسار التعليمي .

الاهداء

بعد مسيرة دراسية دامت سنوات حملت في طيلتها الكثير منالمشقة والتعب ها انا اليوم اقف على عتبة تخرجي اقطف ثمار تعبي وارفع قبعتي بكل فخر فاللهم لك الحمد قبل ان ترضى ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعدالرضالانك وفقتني على إتمام هذا العمل وتحقيق حلمي .

اهدي هذا النجاح الى الذي دعمني بلا حدود واعطاني بلا مقابل الى من علمني ان الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة الى من غرس في روحي مكارم الاخلاق داعمي الأول في مسيرتي وسندي وقوتي وملاذي بعد الله ، الى فخري واعتزاز **" والدي "**

الى من جعل الله الجنة تحت اقدامها واحتضنني قلبها قبل يدها و لي الشدائد بدعائها الى القلب الحنون الى أروع امراة في الوجود **" امي الغالية "**

الى من بهم اكبر وعليهم اعتمد ومن وجودهم اكتسب قوة ومحبة لاحدود لها

والى من عرفت معهم معنى الحياة : اخوتي **" حنان ، محمد ، اية ، ريان "**

الى جداتي وعمتي وخالاتي واخوالي حفظهم الله

الى كتاكيت العائلة **" مروى ، جود ، صفاء ، نورسين "**

الى من تحلو بالاخاء وتميزو بالوفاء والعطاء ورفيقاتي فالمشوار صديقاتي

" مسعودة ، ايمان "

الى اجمل صدفة من الف اختيار رفقاء الدرب في الجامعة من شاركوني لحظات

ومسيرة التحدي لنحقق الحلم سويا **" نسرين ، مريم ، ياسين ، امين ، خالد ، يوسف ، احمد "**

الى كل من علمني حرفا وكان ملهما وميسرا دكاترتي الافاضل فاللهم اجعلني حافظا

لكل ذي فضل فضله .

.

شبان ليلى

الاهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

" وبالوالدين احسانا" صدق الله العظيم

الى التي علمتني ان اتخذ من الفشل وسيلة للنجاح ومن الهزيمة طريق للنصر الدالتي علمتني ان ارفع راسي دوما وان اكافح الى اخر اليك حبيبتي حفظك الله ياقرة عيني

" امي الغالية "

الى الذي حملني على كتفيه اسكنني نور عينه دون ان يشكوا ... الى الذي اعطاني كل مالديه ... اليك وحدك

" ابي العزيز "

والى احد أعمدة البيت " **اختي** " دمتي سندا لي في هذه الحياة والى حبيبة الروح "**جدتي** "اطال الله عمرك

والى احدهم شكر لك لانك ساهمت في بناء شخصيتي وبادلتني عطف الأرواح وصدق الشعور دمت لمدة في حياتي .

والى من تقاسمت معهم أيام الدراسة وايام الفرح ، افرحكم الله في الدنيا والاخرة

دحسي محمد امين

ملخص الدراسة :

تناولت دراستنا الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ، اذ سعت الى الكشف العلاقة بينهما لدى طلاب الجامعة ، حيث استخدمنا المنهج الوصفي ، وبعد اجراء هذه الدراسة على عينة قدرها 60 طالب جامعي ذكور واناث من مختلف التفرعات التي تحتويها العلوم الاجتماعية من (علم النفس ، علم اجتماع ، الارطوفونيا ، وعلم التربية) إضافة الى إجراءات البحث التي تمثلت في تطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية ومقياس الاتزان الانفعالي ، وبعد معالجة الفرضيات بالاستخدام الأساليب الإحصائية تم الوصول الى النتائج التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية عكسية مرتفعة دالة احصائيا بين الإدمان على الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات .
2- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة مرتفع .
3- مستوى الإدمان على الالكترونية لدى طلاب الجامعات منخفض .
4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور .
5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الجنس .

ومنه اختتمنا دراستنا حول توصيات عامة بخصوص العلاقة بين الإدمان على الألعاب الالكترونية والاتزان الانفعالي الذي أوضح انه كلما ارتفع الإدمان الألعاب الالكترونية انخفض الاتزان الانفعالي والعكس كلما انخفض الإدمان على الألعاب الالكترونية ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجامعات .

الكلمات المفتاحية : الإدمان ، الألعاب الالكترونية ، الإدمان على الألعاب الالكترونية ، الاتزان الانفعالي ، الطالب الجامعي .

Study summary :

Our research delved into the phenomenon of vidéo game addiction and its relationship with emotional stability among university students ,the objective was to uncover the nature of This relationship within the student population , Employing a descriptive methodology , we conducted our study on a sample of 60 university students , both male and female , drawn from various branches of social sciences , including psychology , sociology , orthophony , and education .the research procedures involved the application of a video game addiction scale and an emotional stability scale . After testing our hypotheses using statistical methods, we arrived at the following results :

1- There is a statistically significant inverse correlation between video game addiction and the level of emotional stability among university student.
2- The level of emotional stability among university students is high
3- The level of video game addiction among university students is low .
4- There are statistically significant differences in the level of emotional stability among university students based on gender , favoring males .
5- There are no statistically significant differences in the level of video game addiction among university students based on gender .

Study conclusion :

We concluded our study with general recommendations regarding the relationship between video game addiction and emotional stability . the findings indicate that as video game addiction increases , emotional stability decreases , conversely , as video game addiction decreases , emotional stability increases among university students.

مقدمة:

يعد الطالب الجامعي قوة بشـرية تعكس مسـتقبل أي بلد وقدراته ، لذلك يتم بذل مجهودات جبارة لتهيئة بيئة مناسـبة من اجل تحقيق النجاح والازدهار ، وتعتبر المرحلة الجامعية اهم مرحلة يعيشـها الانسـان في حياته ، لأنها تسـاعده على اكتسـاب المهارات الاجتماعية، والمعرفية ، والانفعالية نتيجة ماتنظمه من أنشطة طلابية مختلفة ، كما تمنح للفرد فرصة للتميز والثبات وبناء شخصية فريدة ،لذا فان الاهتمام بصحة الجامعيين يعمل على تحقيق اهداف التنمية التي تسعى اليها الجامعة .

وباعتبار أن شـبكة الانترنت قد غزت العالم واسـتحوذت على عقول الشـباب بمختلف أشـكالها ، ومنها الألعاب الالكترونية التي وجدت سـوقا رائجا نظرا للإقبال الهائل عليها من قبل الشـباب فقد أخذت حيزا كثيرا وانعكست سلبا على سلوكاتهم وأخلاقهم ، وشاعت الألعاب الالكترونية لدرجة أنه أصبح لايخلو أي مكان منها ، وتشـكل محطة ، هذا ما جعل الشـباب يقضـون أوقاتا طويلة في اللعب مما شـكل لديهم إدمان وباتت ممارسة لا يمكن الاستغناء عنها .

إن ظاهرة إدمان الألعاب الالكترونية ظاهرة عالمية انتشرت بشكل كبير بين الافراد ، لأنها ترتكز على التسلية والاستمتاع إلا أن الاعتياد على ممارسة هذه الألعاب بشكل ضررا على لاعبها فهي تساهم في إضـطراب سـلوكاته ، وتأثر على إتزانهم الانفعالي الذي بدوره عامل مهم بالنسـبة للطلبة حيث يعزز قدراتهم على التحكم والسـيطرة في حياتهم وتمكنهم من الشـعور بالتفاؤل والرضـا وعدم الخضـوع بالمزاجية في التعامل ذاته والآخرين ، بحيث يحدث نوعا من المرونة في التعامل والتفكير ، فاذا انخفض هذا الأخير اختلت الحالة المزاجية لطلبة مما يجعلهم في حالة من القلق والتوتر الدائم ، بالإضـافة الى سـرعة الانفعال والميل الى العزلة ويكون معرضـا في هذه الحالة الى العديد من الاضـطرابات كل هذا يعود الى درجة ادمان الطالب على الألعاب الالكترونية وهذا ما سنتطرق اليه في الفصول التالية :

الجانب النظري فقد تضمن ثلاثة فصول :

الفصـل الأول : بعنوان الاطار المنهجي للدراسـة ، حيث تطرقنا فيه الى إشـكالية الدراسـة التي تمحورت حول العلاقة بين ادمان على الألعاب الالكترونية والاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ، إضـافة الى التسـاؤلات الدراسـية ، واهمية الدراسـة ، والمنهج المعتمد فيها ، ونوع العينة حدود الدراسـة بالإضافة الى تحديد مفاهيم الدراسة ، مع التعرض الى الدراسات السابقة للدراسة .

اما الفصـــل الثاني : تحت عنوان ادمان على الألعاب الالكترونية ، تطرقنا فيه الى نبذة تاريخية عن الألعاب الالكترونية وتعريفها ، أنواعها ، وكذا تعريف ادمان الألعاب الالكترونية والنظريات المفسـرة

لإدمان الألعاب الالكترونية ، أسبابها، اعراضها والاثار المترتبة عنها إضافة الى المحاكات التشخيصية لإدمان الألعاب الالكترونية ، انتقالا الى إيجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية وكعنصر أخير في هذا الفصل عرضنا طرق علاج ادمان الألعاب الإلكترونية .

اما الفصل الثالث : حمل عنوان الاتزان الانفعالي " تضمن تعريف الانفعال ، ونظريات المفسرة له ،وعلاقته ببعض المفاهيم المتشابهة وابعاده ، سماته ، طرق تحقيقه والقدرة على التحكم في الانفعالات ، العوامل المؤثرة ، طبيعة وصفات الاتزان الانفعالي ،وأخيرا الاتزان الانفعالي والصحة النفسية .

اما بالنسبة للجانب التطبيقي فتضمن فصليين :

الفصل الرابع : تحت عنوان الاطار المنهجي للدراسة (التصور) والذي تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ، الدراسة الأساسية (المنهج المستخدم) ، حدود الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، الأساليب الإحصائية المستخدمة .

الفصل الخامس : تناولنا فيه تفسير ومناقشة الفرضيات ، اقتراحات وتوصيات ، خاتمة ، قائمة المصادر والمراجع ، واخر عنصر الملاحق .

الفصل الأول:
الاطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

من البديهي القول بان الجامعة فضـــاء الإنتاج المعرفة ، ومكان تجتمع فيه معاني العلم والبحث عن الحقيقة ومن المعروف انها تسـطر أهدافها ولها وظائفها وباعتبار الجامعة ترتبط مع المجتمع ارتباطا وثيقا بشـكل او باخر على اختلاف بيئات وتواجدها . وتعد الركيزة الأسـاسـية للتعليم العالي في كل دول العالم حيث تســاهم في اعداد النخبة البشــرية المدربة والمؤهلة معرفيا وثقافيا وتربويا ومهاريا على النحو الذي يسـاعد على تنمية الموارد البشـرية في كافة التخصـصـات ، والمجالات التي تحتاجها خطط التنمية المســتدامة ، ومن هنا تزايد الاهتمام على المســتويين الحكومي ، والاجتماعي للبحث عن اســتراتيجيات جديدة بهدف اصـــلاح وتطوير التعليم العالي لمواجهات تحديات العولمة ، ومن جهة أخرى مواكبة التطورات العالمية الحاصــلة وذلك من خلال جملة من الإصــلاحات ، ومن جملة هذه الإصــلاحات هو تبني نظام LMD بهدف تحســين مســتوى جودة الطالب الجامعي باعتباره محور العملية التعليمية ، فقد عزز هذا النظام الجديد مكانة الطالب في التنظيم الجامعي وجعل منه عنصـر اسـاسـيا وفعالا في العملية البيداغوجية .

ومع ظهور التطور التكنولوجي والانفجار الكبير في العالم الاتصـــالات، وبالأخص الانترنت على وجه الخصـوص فقد ظهرت الألعاب الالكترونية بصـفة عامة لترفيه نتيجة لتقدم العلمي والتكنولوجي الحاصـل ، فقد أصـبحت ممارستها من قبل الشباب ظاهرة تستحق للانتباه والالتفات لها بحيث انها تعتبر سـلاحا ذو حدين فقد تكون وسـيلة مفيدة لكسـب المعلومات، ومهارات وأفكار جديدة وخاصـة انها تعطي للشـباب فكرة او فرصـة في حوض التجارب الخيالية ، وقد لاتسـمح له بالواقع بخوضـها فيتوسـع تفكيره وتتنامى مهارة التخطيط وحل المشكلات وتنمية جميع جوانب النمو الاجتماعي والانفعالي ، حيث تتصـف ظاهرة استخدام الألعاب الالكترونية بعمق التأثير، والانتشار لأنها أصبحت ركيزة الاغلب الأشخاص في حياتهم اليومية ، انتشرت بسرعة هائلة في المجتمعات .

تشير حنان عبد الحميد العناني الى ان اللعب عبارة عن نشاط جسمي او فكري تتم المبادرة اليه من اجل التسلية، الترفيه ،الالتذاذ والتقيس عن الطائفة الفائضـة في الجسم وهو في حقيقة النشاط خاص بأوقات الفراغ بهدف التسلية ، واللعب عن النشاطات اليومية المألوفة ببعض النظر عن نتيجة النهائية .

(عبد الحميد العناني .2002.ص15)

ويمكن توضـيح مفهوم الألعاب الالكترونية بانها الألعاب التي يتم ممارسـتها بشـكل تفاعلي على الأجهزة الالكترونية مثل جهاز الحاسـوب والموبايل والتلفاز وأجهزة الألعاب الالكترونية ، وتسـبب المتعة لمن يمارسها وهي عبارة عن تحديات سواء عقلية او تحديات تستلزم تأزر بصري وحركي.

(حجازي .2023.ص03)

ويصـنف مكجنويل (2011) MICGONIGAL في دراسـته ان الافراد يقضـون في الألعاب الالكترونية اوقاتا طويلة تتساوى مع الأوقات التي يمضونها في الأنشطة الحياتية المختلفة ، ومع وصول الفرد سن الحادي والعشرين فانه يقضـي عشرة الاف ساعة على الأقل في ممارسة الألعاب هذه الفترات التي يمضيها الفرد في ممارسة الألعاب الالكترونية تسبب اضطراب ادمان عليها (iGD) ، وتصنف دراسة لي كيم (2017) lee kim ان سهولة تداول الألعاب بالمحمول ساهمت في ازدياد حدوث أنماط سلوكية تسبب الإدمان وبالتالي مشاكل صحية نفسية اكثر حدة ، حيث ان نسبة 46% من مستخدمي الألعاب الالكترونية في العالم في حالة الإدمان على الانترنت وهذه نسـبة لا يسـتهان بها اسـتخدام المتزايد يؤدي بالشـخص الى ان يصـبح مدمنا نظرا للحاجة المتزايدة لمختلف شـرائح المجتمع عامة والطلبة خاصـة من خلال التودد المتواصـل والمسـتمر لهذه التقنية الحديثة والتي تسـبب في ادمان الطالب وابحاره في عالم الافتراضي من غير قصد ، ويعتبر طلاب الجامعات هم الأكثر تعرضا للإدمان على الألعاب الإلكترونية ، وهذا الأخير ما يؤثر على الاتزان الانفعالي للطالب فالجانب الانفعالي من ابرز الجوانب في الانسـان فإننا نجد ان الفرد دائما يبحث عن اسـتقرار وسـعاداته في شـتى الوسـائل والطرق مما يحقق له الاتزان الانفعالي بعيدا عن الإدمان ، فالاتزان الانفعالي هو حالة التي تسـتطيع فيها الشـخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب ما لديه من دوافع ، وخبرات وتجارب سـابقة في النجاح ، والفشـل تسـاعده على تعيين وتحديد نوع الاسـتجابة وطبيعتها ، بحيث تتفق مقتضـيات الموقف الراهن وتسـمح بتكييف اسـتجابته تكييفا ملائما ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة ، والمسـاهمة الإيجابية في نشاطها ، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد على حالة من الشعور بالرخاء والسعادة .

(عبد الفتاح ،1984.ص77).

ويعرفه عبد الغفار بانه مرادف لمنعه الوسيطة وان مرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسيطة ، المتمثلة بالاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في اشباع الحاجات البيولوجية والنفسية ، والاعتدال في تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي اهمله الاخرون وهو الجانب الروحي من الشخصية.

(السبعاوي ،2007.ص273) .

يرى كفافي في دراسته ان الاتزان الانفعالي شرطا من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها كون كل المواقف ، وانه ليس منجرفا وراء انفعالاته ، يعد النموذج الأفضل في الصحة النفسية فتحقيق الاتزان الانفعالي بإظهار العاطفة المناسبة في الموقف المناسب هو الذي يعطي للشخص التوازن النفسي اذ بدون العاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها ، واذا تجاوزت الحدود وأصبحت حالة متطرفة ، فإنها تصبح حالة مرضية كما في حالات القلق والاكتئاب والغضب وتهيج .

(القحطاني ،2013.ص23).

وتوصل كاتل Cattell من خلال دراسته ان هناك عاملا هو (c) قوة الانا Ego strength من بين الستة عشر عاملا التي توصل اليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية ، كما انها تتصف بالثبات والاستقرار النفسي .**(التميمي ،1999،ص57).**

والدرجات العالية في الاتزان الانفعالي تشير الى صحة نفسية جيدة متحررة من نزعات القلق العصابي بينما درجات المنخفضة فيه تشير الى عدم الاتزان الحياة الانفعالية للشخص بالإضافة الى الاتجاهات العصابية ، فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي ، والثبات الوجداني ، واستقرار الاتجاهات ، ونضج الانفعالات الى حد بعيد ، ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه ، فاذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم ، وان قابله شيء سار يشعر بالفرح والنشوة .

(القحطاني ،2013.ص23).

ومن هذا المنطق نسعى في دراستنا هذه للتعرف على الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ؟ قمنا بطرح التساؤلات التالية ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات؟
- ما مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات ؟
- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس؟

2-الفرضيات :

- توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات .
- مستوى ادمان الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات مرتفع .
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية الانفعالي لدى طلابالجامعات تبعا لمتغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس.

3-اهداف الدراسة :

- التعرف على درجة مستوى ادمان الألعاب الالكترونية للطلاب الجامعات.
- التعرف على درجة مستوى الاتزان الانفعالي للطلاب الجامعات .
- الكشف عن العلاقة بين ادمان الألعاب الالكترونية الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات.
- معرفة اذا كان هناك فروق في مستوى ادمان الألعاب الالكترونية تبعا لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعات .
- معرفة اذا كان هناك فروق في مستوى الألعاب الالكترونية تبعا لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعات.

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في فهم ظاهرة الإدمان على الألعاب الالكترونية بحيث أصبحت ظاهرة اجتماعية تصنف بحداثتها خاصة مع انتشارها السريع باعتبار التطور الحاصل على مستوى الأجهزة الالكترونية والبرمجة الحديثة للألعاب وقربها الشديد من مطابقة الواقع ، في بهذا أصبحت تثير قلق الوسط الاجتماعي بسبب انها مست كافة الفئات العمرية عامة والطلبة الجامعيين خاصة باعتبارهم نخبة الوطن والجنسين الذكور والاناث ، أي انها مست بسلوكياتهم واحاسيسهم ومشاعرهم وانفعالاتهم او بالأحرى اتزانهم الانفعالي ، وتشير الدراسة ان هناك علاقة تأثير وتأثر بين الاتزان الانفعالي والادمان على الألعاب الالكترونية بمعنى الأشخاص المدمنين على الألعاب الالكترونية هم اكثر عرضة للفقدان سمات الأساسية

للاتزان الانفعالي حيث يصـعب عليهم التركيز والتحكم بمشـاعرهم ويهملون مسؤولياتهم ويهدمون علاقاتهم الاجتماعية ويتراجع أدائهم الاكاديمي ، وبهذا فان الدراســـة تهتم كذلك بدراســـة طرق وقاية من الإدمان وتحقيق الاتزان الانفعالي .

5-مفاهيم الدراسة

-الإدمان:

التعريف الاصـطلاحي :حالة نفسـية واحيانا عضـوية ، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة ومن خصـائصـها استجابات وانماط سلوك مختلف ، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي او ممارسة بصورة متصلة او دورية ، للشعور بأثاره النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره ، وقد يدمن الشخص على اكثر من مادة . **(نيفين ، شاكر، 2023.ص23)**

التعريف الاجرائي : هو التعود على اســـتخدام المفرط او القهري لالعاب الكومبيوتر او العاب الفيديو ، والتي تتداخل مع الحية اليومية للشخص.

-**الألعاب الالكترونية** :هي نشاط ينخرط فيه اللاعبون في نزاع مفتعل ، محكوم بقواعد معينة بشكل يؤدي الى نتائج قابلة للقياس الكمي ، ويطلق على لعبة الكترونية في حال توافرها على هيئة رقمية ويتم تشغيلها عادة على منصة الحاسوب والانترنت والتلفاز والفيديو ، والهواتف النقالة .

تعريف اجرائي : هي مجموعة من نشاطات ذات طابع الإعلامي ، وهي جميع أنواع الألعاب المتوفرة على هيئة الكترونية والتي تشمل العاب الحاسوب والعاب الانترنت والعاب الفيديو .

الاتزان الانفعالي :

تعريفه اصـطلاحا : هو قدرة الفرد على ضـبط انفعالاته ومشـاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه ، واثقا بها ومتفائلا ومطمئنا في نظرته للمستقبل ومتوافقا مع الاخرين.**(سعيد مبارك ،2008،ص70)**

تعريفه اجرائيا :هو مســـتوى قدرة الفرد على انفعالاته معبرا عنه بالدرجة التي يحصـــل عليها من خلال استجابته على مقياس الاتزان الانفعالي .**(عبد الرحمان ، شرفاوي ،2022ص332).**

تعريف اجرائي :نقصد به ذلك الشخص التابع لمؤسسة تعليمية المتعلقة بالتعليم العالي والبحث العلمي بهدف السعي للحصول على احدى الشهادات الجامعية مثل ليسانس ، ماستر ، دكتورة

6 – الدراسات السابقة:

6-1دراسات الإدمان على الألعاب الالكترونية :

دراسة جزائرية :

دراسة الباحثتين بن مرزوق نوال وسعاد هناء : سنة 2015-2016 ، تحت عنوان : الألعاب الإلكترونية العنيفة وعلاقتها بانتشار ظاهرة العنف المدرسي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر .

تم انجاز هذه الدراسة بجامعة . الجيلالي بونعامة خميس مليانة ، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بقسم : العلوم الاجتماعية ، تخصص سيسيولوجيا العنف والعلم الجنائي .

وقد انطلقت هذه الدراسة من الإشكالية القاتلة . ما هو اثر ممارسة الألعاب الالكترونية العنيفة على تنامي السلوك العدواني لدى الأطفال المتمدرسين بالمرحلة الابتدائية ؟

عولجت هذه الدراسة في 4 فصول .

واعتمدت الباحثتان من خلال هذه الدراسة : على المنهج الوصفي ، اما عن الأداة المستعملة في جمع البيانات فقد اعتمدت على الاستمارة بالمقابلة والملاحظة المباشرة في عملية جمع المعلومات ، وقام باختيار العينة القصدية العمدية والمتمثلة في الأطفال المتمدرسين فقد كانت كالاتي :

. معظم الأطفال المتمدرسين يملكون أجهزة الألعاب الالكترونية بنسبة 64%

. اغلبية التلاميذ يملون للألعاب القتالية .

. ان معظم الأطفال المتمدرسين يمارسون هذه الألعاب بسبب حب المغامرة والمتعة نسبة 40%

. ان معظم التلاميذ يمتلكون اقل من 5 العاب الاكشن والقتال .

. أكثرية التلاميذ يمكنهم إعادة تركيب احداث قصة الألعاب من الواقع.

ـــ تتمثل نقاط التشابه بين الدراستين في كون كلا منهما تندرجان ضمن الدراسات الوصفية واعتماد كل من دراستنا وهذه الدراسة على المنهج الوصفي واداة الاستمارة كأداة لجمع المعلومات واختيار مفردات العينة بطريقة قصدية .

اما نقاط الاختلاف فتتمثل في كون دراســـة " نوال بن مرزوق وهناء ســـعاد " تركز على الألعاب الالكترونية العنيفة وعلاقتها بانتشـار ظاهرة العنف المدرسـي ، بينما ركزت دراسـتنا حول معرفة اثر ادمان على الألعاب الالكترونية على المستوى التعليمي للطلبة الجامعيين .

- **الدراسة العربية:**

ـ **دراسة عبد القادر بن إبراهيم القاسم** ، سنة 2011 ، تحت عنوان : العلاقة بين ممارسة الألعاب الالكترونية والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض .

حيث انجز هذه الدراسـة : بجامعة الامام محمد بن سـعود الإسـلامية ، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس ، رسـالة مقدمة لنيل شـهادة الماجسـتير في التوجيه والإرشـاد الطلابي . وتدور إشـكالية هذه الدراسة في محاولة للتعرف على العلاقة الموجودة بين ممارسة الألعاب الالكتروني والسلوك العدواني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ؟

وقد تم معالجة الإشكالية في اربع فصول .

واعتمد الباحث في الدراســـة على المنهج الوصـــفي الارتباطي وقام باختيار أداة الاســـتبيان لجمع المعلومات وقدرت عينة هذه الدراســـة ب (31) طالب من طلاب الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشـــوائية . وتوصل الباحث في هذه الدراسة الى نتائج التالية :

. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الألعاب الالكترونية والسلوك العدواني .

ـــ طلاب المدراس الأهلية كانوا اكبر عدائية من طلاب المدراس الحكومية نتيجة لممارسة الألعاب الالكترونية .

ـــ اما الطلاب الذين كانوا يمارسون الألعاب التي تتسم بالعنف مثل : الحرب والقتال كان مستوى العدوان لديهم اعلى من الاخرين .

لا يوجد فروق في مسـتوى السـلوك العدواني بين طلاب المدراس الثانوية الذين يمارسـون الألعاب الإلكترونية باختلاف المراكز التربوية بمدينة الرياض وباختلاف الصف الدراسي .

- **الدراسة الأجنبية :**

دراسـة أمريكية حديثة قام الباحثون والاخصـائيون وأطباء ، أجريت سـنة 2010 بمدينة شـيكاغو ، عن الأطفال الممارســـين الألعاب الكومبيوتر التي تعتمد على العنف التي يمكن ان تزيد من الأفكار

والسلوكيات العدوانية عندهم ، واشارات الدراسة الى ان هذه الألعاب قد تكون اكثر ضررا من أفلام العنف التليفزيونية او السينمائية لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين الطفل وتتطلب من الطفل ان يتقمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها لذا لأنها الكثير من اخصائيين الاجتماعيين وأطباء النفسيين يلقون اللوم على الألعاب الالكترونية على أمها السبب الأساس في زيادة العنف في المجتمع ، وقالو ان الألعاب تنمي العنف بشكل غير هادف في نفوس النشء ، وإشاعة الجنس والفاحشة بين الأطفال والمراهقين وذلك من خلال انتشـار الألعاب التي تدعو الى الرذيلة والترويج للأفكار الاباحة الرخيصـة التي تفسـد عقول الأطفال والمراهقين على حد سواء ، تلك يتم جلبها عن طريق الانترنت ومن ثم ترويجها ، وأكدت الدراسة ان ادمان اللعب على هذه الألعاب الالكترونية أدى ببعض الأطفال والمراهقين الى حد الإدمان المفرط مما اضـطر بعض الدول الى تحديد سـن الأشـخاص الذين يسـمح لهم بممارسـة هذه الألعاب في الأماكن المخصصة ممارسة هذه الألعاب مثل واشنطن ، وشيكاغو ، ولندن ، وبريطانيا ، حتى والقى والد الطفل القتيل اللوم على الألعاب الالكترونية العنيفة وادمان الأطفال على الألعاب الالكترونية .

2-6 دراسات السابقة للاتزان الانفعالي :

دراسة جزائرية :

- دراسـة بن التواني 2014: عوان الدراسـة " الاتزان الانفعالي وعلاقته بمسـتوى الطموح لدى الطالب الجامعي جامعة قاصدي ورباح ورقلة ".

هدفت الدراسـة الى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومسـتوى الطموح لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصـدي مرباح ورقلة تكونت عينة الدراسـة من 173 طالب وطالبة تبنى مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد (أحلام سيمور 2012) مع حساب معامل الارتباط بيرسون ، الاختبار الثاني ، تحليل التباين ، حيث اسـتنتجن الباحثة انطل طالب جامعي بإمكانه التحكم في انفعالاته ومواجهة المواقف الصـادمة ، كيف تتفق تلك الانفعالات مع المواقف الخارجية التي يتعرض لها الطالب الجامعي والتغلب عليها من خلال تفاؤله حول مستقبله .

دراسة عربية :

دراسـة الكعبي 2016:تحت عنوان الانهماك الديني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة " مكان الدراسة بغداد هدفت الدراسة الى التعرف على الانهماك الديني وعلاقته بالاتزان الانفعالي تم اعداد مقياس لقياس الاتزان الانفعالي من قبل الباحث على عينة 300 طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، حيث

اسـتخدمت الباحثة الاختبار الثاني للعينة والمجتمع ، الاختبار الثاني لعينتين ، معامل ارتباط بيرسـون ، معادلة الفاكرونباخ ، ظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم اتزان انفعالي اعلى من المتوسط

دراسة الأجنبية

- دراسـة كوريا وباتشـمانو هينسـلي وجيل دي زونيقا 2013: فقد هدفت الى التعرف على اثر الاتزان الانفعالي ودوره في اسـتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي ، حيث بلغت عينة الدراسـة 909 مسـتخدما من البالغين في الولايات المتحدة الامريكية تراوحت أعمارهم ما بين (18–30) عاما ، وقد اسـفرت نتائج الدراسـة ان الافراد الأكثر انبسـاطية هم الأكثر احتمالا لاسـتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي ، كما ان الافراد الأكثر انفتاحا على الخبرات الجديدة يميلون الى اسـتخدام مواقع اتواصـل الاجتماعي ، كما ان الافراد الأكثر افتتاحا على الخبرات الجديدة يميلون الى استخدام مواقع التواصـل الاجتماعي بشكل اكبر ، اما الاتزان الانفعالي فيشـكل سـلبيا لاسـتخدام هذه المواقع ، في حين يميل الافراد الأكثر قلقا وغير المستقرين الى الاعتماد على هذه المواقع.

7–التعقيب العام على الدراسات السابقة :

تعقيب الدراسات الإدمان على الألعاب الالكترونية :

- **من حيث الهدف** : تشـابهت هذه الدراسـات من حيث الهدف الى حد ما فلقد هدفت اغلب هذه الدراسـات على التعرف على الإدمان على الألعاب الالكترونية مثل دراسـة بن مرزوق نوال وسـعاد هناء (2016/2015) ودراسـة عبد القادر بن إبراهيم القاسـم سـنة (2011) ودراسـة مجموعة من الاخصـائيين والأطباء لمدينة شيكاغو (2010) وبهذا تكون الدراسـة قد اشـتركت الدراسـة الحالية في هدفها في الإدمان على الألعاب الالكترونية.

- **من حيث العينة** :لقد تنوعت العينة من جميع الدراسـات السـابقةدراسـةبن مرزوق نوال وسـعاد هناء (2016) كانت من الأطفال المتمدرسـين مرحلة الابتدائية ودراسـة عبد القادر بن إبراهيم القاسـم سـنة (2011) ، كانت من طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة مجموعة من الاخصائيين والأطباء لمدينة شيكاغو (2010) كانت حول الأطفال والمراهقين المدمنين على الألعاب الالكترونية .

- **من حيث المنهج** :اعتمدت كل الدراسات على المنهجالوصفي ودراستنا اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي .

- **من حيث أدوات الدراسة** :اختلفت وتنوعت حسب الغرض المراد الوصول اليه ، حيث استخدم دراسة بن مرزوق نوال وسعاد وهناء الاستمارة بالمقابلة والملاحظة المباشرة اما دراسة عبد القادر بن براهيم القاسم استعمل أداة الاستبيان لجمع معلومات واختيارهم بطريقة عشوائية ، في حين ان دراستنا الحالية اعتمدت على مقياس معدل وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة .
- **من حيث النتائج** :فقد تباينتالدراسات السابقة في نتائجها تباين أهدافها وعيناتها حيث كان من اهم نتائجها .

دراسة بن مرزوق نوال وسعاد هناء (2016) معظم الأطفال المتمدرسين يملكون أجهزة الألعاب الالكترونية بالنسبة 64يملون للألعاب القتالية ودراسة عبد القادر بن إبراهيم القاسم (2011) لايوجد فروق في المستوى السلوك العدواني بين طلاب المدارس الثانوية الذين يمارسون الألعاب الالكترونية باختلاف المراكز التربوية لمدينة الرياض و باختلاف الصف الدراسي ، اما الطلاب الذين كانوا يمارسون الألعاب التي تتسم بالعنف ، مثل الحرب والقتال كان مستوى العدواني لديهم اعلى من الاخرين .اما دراستنا قد اسفرت نتائجها عن انخفاض في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية وذلك راجع الى توجه الطالب نحو اهتمامه بإنجاز البحوث العلمية الجامعية إضافة الى الارتباطات اليومية والاجتماعية التي تقع على عاتقه .

تعقيب الدراسات عن الاتزان الانفعالي :

- **من حيث الهدف** :تشابهت هذه الدراسات من حيث الهدف الى حد ما فلقد هدفت اغلب هذه الدراسات الى التعرف على الاتزان الانفعالي مثل دراسة بن التواني سنة (2014) ودراسة الكعبي (2016) ، ودراسة باتشمانو هينسلي وجيل زونيقا سنة (2013) ، وبهذا تكون الدراسات قد اشتركت الدراسة الحالية في هدفها الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات .
- **من حيث العينة** :لقد تنوعتالعينة من جميع الدراسات السابقة دراسة بن التواني (2014) ودراسة الكعبي (2016) كانت من طلاب الجامعة اما دراسة باتشمانو هينسلي وجيل دي زونيقا (2013) كانت حول افراد تراوحت أعمارهم من (19–30) سنة
- **من حيث المنهج** :اعتمدت كل الدراسات على المنهج الوصفي واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي
- **من حيث أدوات الدراسة** :اختلفت على حسب الغرض المراد الوصول اليه ، حيث استخدم بن تواني في دراسته مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد (أحلام سمير 2012) اما دراسة الكعبي فقد تم اعداد

مقياس الاتزان من قبل الباحث في حين اعتمدت دراســتنا على مقياس الاتزان الذي تم اعداده وتعديله من قبل الطالبين .

- **من حيث النتائج:** فقد تباينت الدراسات السابقة في نتائجها تباين أهدافها و حيث كان من اهم نتائجها.

دراســة بن تواني (2014) ودراســة الكعبي (2016) ان طلبة الجامعة لديهم اتزان انفعالي اعلى من المتوسط وان الطلبة بإمكانهم التحكم في انفعالاته ومواجهة المواقف الصادمة والتغلب عليها من خلال تفاؤله حول مستقبله ، اما دراسة باتشمانو هينسلي وجيل دي زونيقا (2013) توصلت نتائجه الى ان الافراد الأكثر انفتاحا على الخبرات الجديدة يميلون الى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل اكبر ، اما الاتزان الانفعالي فيشكل سلبا لاستخدام هذه المواقع ، في حين يميل الافراد الأكثر قلقا وغير مستقرين .وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة بن تواني والكعبي على ان مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى طلاب الجامعات.

الفصل الثاني :
الإدمان على الألعاب الالكترونية.

تمهيد:

1. نبذة تاريخية عن الألعاب الالكترونية
2. مفهوم الإدمان على الألعاب الالكترونية .
3. نظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الالكترونية .
4. انواع وتصنيفات الألعاب الالكترونية
5. أسباب الإدمان على الألعاب الالكترونية
6. اعراض الإدمان على الألعاب الالكترونية .
7. اثار الإدمان على الألعاب الالكترونية .
8. المحاكاة التشخيصية لإدمان على الألعاب الالكترونية
9. إيجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية .
10. واقع الألعاب الالكترونية في الجزائر :
11. طرق علاج الإدمان على الالعاب الالكترونية.

خاتمة

تمهيد :

تعد الألعاب الالكترونية الوسيلة الأكثر شيوعا بين الأطفال والمراهقين لتمضية أوقات الفراغ باحثين عن الترفيه والتسلية ، وأصبحت الوجهة الأولى لهم مع التطور التكنولوجي الحاصل على مستوى الأجهزة الالكترونية ، "من حواسيب ومنصات (الأجهزة الذكية) ، والهواتف الحديثة التي يمتلكها اغلب الشباب ، ولكن الاقتناء السهل لهذه الأجهزة شكل خطرا نفسيا واجتماعيا بحيث بات الشباب وفئة الطلاب يتوجهون لها بشكل مفرط على حساب الأنشطة الاخرى ، الذي يؤثر سلبا على حياة شخص من الناحية النفسية التي قد تقدر عواقبها بفقدان الاتزان الانفعالي ، وعدم القدرة على التحكم في وقت اللعب بسبب السلوك القهري الناتج عن الاستعمال المفرط لهذه الألعاب وينتج عنها أيضا مجموع من الاعراض الانسحابية كالشعور بالقلق والاكتئاب ، واعتماد عليها لتحقيق السعادة والاسترخاء والشعور بالإثارة والمتعة وهذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل .

1- نبذة تاريخية على الألعاب الالكترونية :

في بداية الثمانينات ومع تطور التكنولوجي واستخدامات الحاسوب المتعددة برزت اشكال من الألعاب لم تكن معروفة من قبل، وأصبحت تلعب دورا أساسيا في ثقافة الأطفال عرفت هذه الألعاب بالألعاب الالكترونية ، وأصبحت ظاهرة تثير الانتباه وتستحق البحث ، سيما وانها مازالت حديثة ولم يتم التصدي لها بالبحث والدراسة بالشكل المناسب من حيث سماتها ودلائلها التربوية ،وتأثيراتها على النمو النفسي المتكامل للأطفال بشكل خاص والكبر بشكل عام . لقد اثارت هذه الألعاب ومازالت الاختلافات حول الدور التربوي للألعاب الالكترونية ، حيث يذهب دي يونو الى ان عملية "العب" اهم بكثير جدا من المحتوى ، فانه يمتلكها إحساس بأن ممارسة مهارات اللعبة سوف تنمي مهارات التفكير انه لصحيح الى حد بعيد ، أن مواقف الألعاب توفر فرصة لممارسة مجال من المهارات أوسع بكثير جدا مما توفره الموضوعات ذات المحتوى ، ففي اللعبة هناك أمر ما يحدث طيلة الوقت بوسع تفكيرك ، أن أمورا مثل التخطيط والاستراتيجية ، واتخاذ القرار تعد جزءا متمما لغالبية الألعاب ، وحالما تتعرف قواعد اللعبة ، تصبح المعرفة أقل أهمية بكثير جدا من مهارة التفكير ويتعين على هذه الأمور جميعا أن تجعل من موقف الألعاب موقفا مثاليا لتنمية مهارات التفكير .

ومع ذلك فمن المفارقات أن تكون الميزة الحقيقية لموقف اللعبة هي التي تحد من فائدتها لتدريب التفكير والمشكلة هي احدى مشكلات انتقال أثر التعلم ، ومن الصعب نقل المهارات التي نتعلمها في ألعاب معينة الى مواقف أكثر عمومية / ومن ناحية مثالية فان نتوقع من لعبة ما ، أن تكون وثيقة الصلة بالحياة الواقعية ، بما يصعب تمييزها عنها ، وذلك لإنماء المهارات المناسبة ، وللألعاب منطق داخلي ، واللاعب الجيد يتعلم هذا المنطق الداخلي لإنه يتكرر على نحو واسع أما في الحياة ولسوء الحظ فليس لدى موقف الحياة الحقيقية مثل هذا المنطق الداخلي وكل موقف فيها يتطلب بعض المهارات التفكير الأساسية ، بدلا من معرفة المنطق الداخلي الذي نتصور وجوده .**(دهيمي،ديلمي،2202 . ص 14- 15).**

2- مفهوم الإدمان على الألعاب الالكترونية :

2-1 تعريف الإدمان :

الإدمان أزمة في أسلوب الحياة ، كما أنه قضية أمن قومي وتنمية وتتطلب جهودا ومساهمة من كل الجهات والمؤسسات الحكومية والدولية والشعبية لكونها قضية ذات تأثير هدام على مرافق الحياة الإنسانية كافة ، وهذه المعضلة (الإدمان) هي معضلة معقدة فهي بحاجة حقا الى اهتمام ومشاركة كل من له اهتمام وخبرة في الخدمات الإنسانية والذين يتطلعون الى تخفيف ألالام، والمعاناة عن المدمن وأسرته وسلامة المجتمع واستقراره.**(فاطير ،2001. ص28)**

ويعرف أيضا على أنه إعتياد مرضى للإنسان على سلوك معين او عقار معين او مادة مخدرة ، بحيث يصبح تحت تأثيرها في كل سلوكيات حياته اليومية ، ولا يستطيع بل يتخيل أنه يستطيع الاستغناء عنها .وبمجرد غياب مفعولها او عدم القيام بالسلوك المعتاد ، تتأثر حالته النفسية والمزاجية بشكل ملحوظ .ويصبح همه وكل ما يشغله أن يتحصل عليها ، لتعود له سعادته الزائفة ولو كان ذلك على حساب أسرته وأقرب الناس إليه .**(بن تركي ،واخرون ،2019.ص10)**

2-2 تعريف الألعاب الالكترونية :

تعرف اللعبة بأنها نشاط ينخرط فيها اللاعبون في نزاع مفتعل ، محكوم بقواعد معينة ، بشكل يؤدي الى نتائج قابلة للقياس الكمي ، ويطلق على لعبة بأنها إلكترونية في حال توافرها على هيئة رقمية الألعاب الإلكترونية هي ألعاب تفاعلية ، لايمكن أن يستسلم اللاعبون فيها سلبيا بسبب حبكة اللعبة ،حيث صممت ألعاب الفيديو لينخرط اللاعبون في أنظمتها ولأجل هذه النظم يأتي رد فعل مترتبا على سلوكيات اللاعبين،

والألعاب الإلكترونية النشاط الترفيهي الأكثر إستعمالا في مجال الألعاب المختلفة ، أين تجد العنصر الأساسي فيها هو الشعور بالصورة التي تنتجها وتصدرها مختلف أجهزة نظام الإعلام الالي المستعملة من طرف الفرد ، هذا الأخير الذي يدعى "اللاعب" ، يمكن أن يتفاعل مع الغير أو الرموز تظهر هذه الأخيرة على نظام الاعلام الالي بواسطة لواحق جهاز الكمبيوتر – الجهاز الأكثر إستعمالا سنة 2005 مثل الفارة الوحدة المركزية ، أجهزة القيادة ووسائل التحكم الموصولة بالوحدة المركزية ، إضافة الى مختلف أجهزة الألعاب Play ستايشن ، x-BOX الإلكترونية الحديثة والقديمة ، والتي من أهمها إكس بوكس البلاي كمي تعطي إمكانية اختراع عالم ذو ابعاد ثلاثة .

تعرف الألعاب الالكترونية بأنها الالكترونات المتعددة التي تشكل ألعاب متفاعلة ، ويتم ذلك عن طريق إستخدام الأجهزة الالكترونية المعينة ، أو الحواسيب والأجهزة الخلوية .**(مصطفى ، عبد الرزاق .2022ص09)**

وعرفها قويدر **2011** على أنها " نوع من الألعاب الحديثة الأكثر شعبية في العالم والتي تعرض على شاشات التلفاز (العاب الفيديو) أو على شاشة الحاسوب (العاب الحاسوب) ، وقد تلعب أيضا على حوامل التحكم الخاصة بها أو في قاعات الألعاب الالكترونية المخصصة لها ، بحيث تزود هذه الألعاب الفرد بالمتعة من خلال تجد إستخدام اليد مع العين (التأزر البصري الحركي) أو تحد للإمكانيات العقلية ، وهذا يكون من خلال تطوير البرامج الالكترونية .

ويرى بشير 2008 أن الألعاب الالكترونية هي " عبارة عن نشاط ترفيهي وهو الأكثر إستعمالا في مجال الألعاب المختلفة ، والعنصر الأساس فيها هو الشعور بالصورة التي تصدرها وتنتجها مختلف أجهزة النظام الإعلامي الالي التي يستعملها الفرد الملقب باللاعب .

ويرى الهدلق **2013** ان الألعاب الالكترونية هي نشاط ينخرط فيه اللاعبون في نزاع مفتعل ، محكوم بقواعد معينة ، بشكل يؤدي الى نتائج قابلة للقياس الكمي ، ويطلق على لعبة ما بأنها إلكترونية في حال توفرها على هيئة رقمية .

عرفها بيبي **2011** على بأنها ألعاب مبرمجة بواسطة الحاسوب وتلعب عن طريق أجهزة خاصة موصلة بالتلفاز أو أجهزة محمولة أو على الحاسوب أو الهاتف النقال أو الاتاري ، وتحتوي هذه الألعاب على يد للتحكم او على أزرار للإدخال.**(مراح ، قديري ،2022.ص221).**

كما يعرف أنه التعود على ممارسة الألعاب الالكترونية إلى حد الشغف بها بحيث تمثل كل حياة ممارسيها وتتم ممارستها بشكل مستمر وبرغبة لا تنتهي وبالتالي الاستغناء عن كل الأنشطة البيئية المحيطة في سبيل هذه الألعاب **(بن صالح ،احمد ، 2021.ص55).**

وعرف نمرود اللعب بأنه نشاط ذهني أو بدني يقوم به الفرد صغيرا أو كبيرا من أجل تلبية حاجاته المختلفة ، والتي يمكن أن يحققها من خلال اللعب كالترويح ، والتعليم ، وتفريغ الطاقة الزائدة ، إلى غير ذلك من الحاجات ، تختلف أهميته بالنسبة للفئات العمرية المختلفة ، ويكون اللعب إما فرديا أو جماعيا ، منظما أو تلقائيا ، كما يكون كذلك موجها أو ذاتيا.**(نمرود ،2008ً،ص 35).**

3-2 تعريف الإدمان على الألعاب الالكترونية:

نشرت الجمعية الامريكية للطب النفسي مؤخرا ، في الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات العقلية ، الإصدار الخامس **(DSM5)** المعايير التشخيصية لإضطراب ألعاب الانترنت **(iGD)** وتم تعريفه أنه الاستخدام المتكرر والمتكرر للأنترنت للمشاركة في الألعاب . مما يؤدي الى ضعف او ضائقة كبيرة ومشكلات طبية وسريريه ، وقد إستكمل وصفه قائلا أن هناك تشابه بين إضطراب تعاطي المخدرات ومعايير إضطراب إدمان القمار، نتيجة ظهور مشكلات سوء التكيف والامراض الصحية للذين يعانوا من هذه الاضطرابات بشكل سواء .

كما أشارت إلى مفهومه موسوعة الإدمان **(2015)** بأنه ظاهرة تتمثل في الاعتياد الكامل والمستمر لدى الفرد على ممارسة الألعاب الالكترونية عبر وسائل وسيطة بشكل دائم ، ويجعله في حالة إنفصال دائم عن الحياة الطبيعية ، تتملك الفرد في يقظته ونومه. **(حسن، احمد، 2023 .ص 180-181)**

وعرفه أيضا :" أنه الاستخدام المكثف للألعاب الالكترونية الموجودة على الشبكة "اونلاين ON Line"سواء على أجهزة كومبيوتر أو الهاتف المحمول أو "البلايستيشنPlayStatio **(شارفن، 2022. ص 13)**.

وكذلك يعرف بأنها "الاعتياد الكامل لممارسة الألعاب الالكترونية عبر وسائل تكنولوجية حديثة بشكل مستديم مما يجعل الممارس في حالة إنفصال دائم عن الحياة الطبيعية .

وعرفت أيضا أنها الألعاب التي يدمن إستخدامها الافراد بصورة مستمرة سواء كانت(offline،Online) وهذا ينعكس سلبيا على الفرد بصورة عامة ، والطفل بصورة خاصة حيث يكون لها تأثير عليه إجتماعيا ونفسيا وصحيا ، وأشير إليها بأنها الاستخدام المكثف للألعاب الالكترونية الموجودة على الشبكة أونلاين سواء على أجهزة الحاسوب أو التلفون المحمول أو البلايستيشن والانواع المتنوعة التخيلية .**(سيد احمد،2020.ص 900)**.

كما أنه التعود على ممارسة الألعاب الإلكترونية الى حد الشغف بها بحيث تمثل كل حياة ممارسيها ، وتتم ممارستها بشكل مستمر وبرغبة لا تنتهي وبالتالي الاستغناء عن كل الأنشطة البيئية المحيطة في سبيل ممارسة هذه الألعاب .**(ايمن ، علي سالم .2022. ص 306-307)**.

ويشير أيضا هذا المفهوم إلى إستخدام المفرط أو القهري الألعاب الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو ، والتي تتداخل مع الحياة اليومية للشخص ، ويتجلى إدمان الألعاب الالكترونية في الإحساس بنوع من

الإجبار على اللعب ، والعزلة الاجتماعية ، وتقلب المزاج ، وتقلص الخيال ، والتركيز المفرط على النجاح في اللعبة ، وصولا إلى الاستغناء عن الأنشطة الأخرى في الحياة .

إدمان الألعاب الإلكترونية ألية للتعامل مع الاحتياجات المفقودة أو غير المحققة ، ولايمكن تشخيص إدمان الألعاب الالكترونية ببساطة عن طريق اللعب المفرط ، ولكن عن طريق العلاقة بين لعب الألعاب الإلكترونية وحجم ونوع السلبيات في حياة اللاعب الواقعية .**(محمد، يسرية.2023.ص1).**

3/ النظريات النفسية المفسرة لإدمان الألعاب الالكترونية :

1.3 التفسير السلوكي :

يرى أن الإدمان للألعاب الالكترونية سلوك متعلم يخضع لمبدا المثير والاستجابة والتعزيز والاشراط ويمكن تعديله ، حيث يعول التفسير السلوكي على وجهة نظر " سكنر" في النظرية السلوكية بناء على أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة ، من أجل نيل أي مكافاة أو تعزيز ، وهذا قد يتشابه مع الإدمان على المواد المخدرة والكحول وإدمان الانترنت وما تأتيه هذه المشبكة من السعادة والشعور بالراحة والمتعة النفسية للفرد ، بالإضافة الى أنها طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع للحصول على معززات للسلوك .

2.3 التفسير السيكو دينامي :

ويرى إدمان الألعاب الالكترونية أنه إستجابة بغرض الهروب من الاحباطات والعثرات ، وهدفه هو الحصول على متعة بديلة من أجل تحقيق الارضاء والنسيان وتجاهل الواقع ، حيث أن الأطفال في مرحلة الطفولة تمر بخبرات أو ما يطلق عليه (صدمة الطفولة المبكرة) إرتباطها ببعض سمات الشخصية أو الميول والنزعات الموروثة لدى الشخص ، فقد يكون لدى الشخص إستعداد نظري لإدمان الانترنت ، ولكن لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت مواقف وأحداث حياة ضاغطة ساعدته أو دفعته لإدمان الانترنت ، ليصبح من مدمني الأنترنت بما في ذلك إدمان الألعاب الالكترونية أو المقامرة أو الجنس أو التسوق أو الكومبيوتر مع وجود بعض العوامل المهيأة كالاستعدادات المرضية .

التفسير الطبي :يرى أن أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان على الانترنت يعتمد على سلوكيات الافراد والتي تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية ، وما يرتبط بها من تغيرات في الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية اللازمة لتنظيم حيوية المخ والجهاز العصبي ، وقد بينت البحوث في هذا المجال بوجود عقاقير قد تؤدي الى خلل في التواصل العصبي ، مما يجعل إرسال المخ للمعلومات غير سليمة كان يتصور الفرد باعتدال مزاجه بممارسة نشاط معين أو تناول عقار

، أو المقامرة ، وبإجراء مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الانترنت ، حيث تتيح للشخص الشعور بالراحة والمتعة والاثارة.

3-3التفسير الاجتماعي الثقافي :

ويعتبر " سو" أن الإدمان يختلف بالاختلاف الجنس ، العمر ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، والانتماء العرقي ، والمعتقد ، والمواطن ، فمثلا إدمان الكحوليات أكثر رواجا بين الفئة المتوسطة إقتصاديا وإجتماعيا ، وذوات البشرة البيضاء أكثر ميلا لتعاطي المهلوسات ، بينما ذوات البشرة السوداء ، ذو الأصول اللاتينية أكثر ميلا لتعاطي الهيروين .**(حسن، شاكر .2023.ص28).**

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الالكترونية يرجع على ثقافة المجتمع ، وبالتالي فان المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان .

3-4الاتجاه الكيميائي الحيوي:

يرجع إدمان الألعاب الالكترونية الى عوامل وراثية وكيميائية عصبية .

3-5 لاتجاه المعرفي :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الالكترونية يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيض بها عن الواقع .

3-6 الاتجاه التكاملي :

ينظر الى ادمان الألعاب الالكترونية على انه عبارة عن تضافر عوامل شخصية وانفعالية واجتماعية وبيئية ويمكن تلخيص المشكلة بالاستعداد ثم الاستهداف فالإدمان .

نموذج Groho:

ان ادمان الألعاب الالكترونية يمر بثلاث مراحل هي مرحلة الاستحواذ او الافتتان ، ومرحلة التحرر من الوهم ، ومرحلة التوازن وهنا تستخدم الألعاب الالكترونية بصفة طبيعية .

(بوفرة ،2023. ص ً 13-14).

4/ أنواع الألعاب الالكترونية :

4-1 العاب المتعة والاثارة :

وهي تهدف عموما للتسلية وشعل الفراغ وتعتمد أساسا على تفاعل المستثمرين للعبة في أوضاع وحالات تبدا بمستويات بسيطة يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة ، وغالبا ما تتجاوز سقف القدرات مهما اتقن تدريبه ، وتتميز هذه الألعاب بانها مثيرة وجذابة وتشد الانتباه لكثرة تتالي المواقف فيها ، واستخدامها للصور والاصوات القريبة من الواقع وهي بهذا تستهوي كثيرا من الصغار.

4-2 العاب الذكاء :

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

. وهي الألعاب التي تعتمد على فعل جسماني حيث يتحرك اللاعب بشخصية الكترونية كاللاعب بشخصية الكترونية داخل أجواء تتطلب منه المقابلة او تسلق أشياء كالجبال او الجري ...الخ

ويكون الهدف في النهاية هو التخلص من العدو وتحقيق الهدف .

4-3 العاب المغامرات :

هذه النوعية هي اكثر نوعية تعتمد على القصة بمحاذاة فعل اللعب نفسه فاللاعب يرسل في رحلة بحث وتصبح امامه مجموعة من الالغاز التي عليه حلها ومواقف عليه ان يختار فيها أي المسارات سيسلك ، وتتمتع هذه النوعية ببيئة قد تكون مختلفة تماما كأجواء ما قبل التاريخ او المستقبل في الفضاء او أجواء تاريخية لم تعد موجودة كالعصور الوسطى.

4-4 العاب المحاكاة :

تعد الألعاب المحاكاة إعادة انتاج صور نشاطات واقعية ، رياضية أساسا ، فقواعد هذه النشاطات يتم الاحتفاظ بها مع تثبيت كبير بالجزئيات ، وتستوحي هذه الألعاب اما من الواقع او من تصورنا لهذا الواقع ، ولا ترتكز هذه الألعاب فقط على الرسم القريب من الواقع ولكن أيضا على المكانة التي تعطي اللاعب نفسه ، ففي العاب محاكاة الطيران مثل :" فلايت سيمولانور " من ميكروسوفت.

(الواعر ، 2017. ص 24-25)

العاب الاستراتيجية : وهي قريبة من التقمص وتمثيل الميكانيزمات لبناء مدينة وبقائها وتتطلب التفكير والقدرة على تسيير واستثمار الموارد التي توضع تحت تصرف اللاعب .

الألعاب العسكرية : يقوم اللاعب ببناء مباني عسكرية وتشكيل فرق لغزو أراضي منافسة .

(حسن ، احمد ، 2023 . ص 183-184)

الألعاب التقليدية : المقصود بها العاب الورق التي هي من اول الألعاب الالكترونية والتي تعرف بلغة الشارع الجزائرية (الكارطة)وهي الأكثر شهرة كون انها منتشرة بشكل كبير حيث تكون محملة على جهاز الكومبيوتر بشكل تلقائي .

العاب التدريب : هي صورة طبق الاصل لنشاطات واقعية خصوصا الرياضية منها ، وقواعدها ممثلة بدقة ومستمدة من الواقع كألعاب مباراة كرة القدم ، السلة ، التنس ، سباق السيارات ، ففي لعبة التدريب على قيادة الطائرات لعبة FLY simulation مثلا ، هي لعبة من انتاج شركة "ميكرو سوفت Microsoft " ومن اشهر واقدم العابها ، حيث ان الطيار يأخذ مكانه في واجهة الطائرة كما هو الحال في الحقيقية ، امامه عدة أجهزة للتحكم والقيادة تحتاج كلها الى مراقبة ، وإعادة برمجة تتطلب معرفة خاصة أساس نظرية لتحديد دور كل منها في لوح المراقبة من خزان الوقود ، العلو ، سرعة الرياح ، الاتجاه ...الخ ، وجب التحكم فيها عن طريق المحاولة والاعادة للتأقلم عن طريق التركيز الذهني .

(علوش ، 2006.ص140)

العاب الاستراتيجية الاقتصادية :نجدها تشابه العاب التدريب حيث يتم كلاهما بميكانيزمات سير المدن وانشائها ، في حين انها تستدعي التفكير وقدرة التسيير بالعمل على استثمار الوسائل الموجودة تحت تصرف اللعب ، حيث ان الخطوات معروفة ، اذا وجب اختيار مكان انشاء مدينة وتسيير وسائلها الطبيعية من سكان تجارة ، والهدف منه هذه اللعبة هو الوصول الى التسيير الأمثل لكل هذه الوسائل المكونة .

العاب الاستراتيجية الحرب :ومن أشهرها URBAN ASAULT من إنتاج شركة STAR CRAFT من إنتاج أنظمة الليزر ، وكل هذه الألعاب تشعر اللاعب كأنه خلفية نابليون من أجل الفوز ، اذا يجب إستعمال الوسائل المتاحة في اللعبة ، لبناء منشئات وقوة عسكرية ذات قدرة على الدفاع والهجوم والتصدي لاي إعتداء باستعمال مختلف الاستراتيجيات الحربية .**(القحطاني ، 2020.ص 795)**

5/ أسباب الإدمان على الألعاب الالكترونية :

تتمثل اهم الأسـباب ادمان على الألعاب الالكترونية والتي تم رصـدها وفق دراسـات وإحصـائيات علمية وواقعية في :

- الفراغ حيث نجحت الألعاب الالكترونية في قتل خالة الفراغ المادي والشخصي للفرد.
- السعادة وهي حالة النشوة التي تحققها الألعاب الالكترونية للشخص والتي يفقدها في الواقع

- الهروب وهي الرغبـة الجـامعـة في الهروب من العـالم الواقعي الى عـالم المرح والألعـاب العزلـة وهي الحالة التي يخلقها الابوين بقلة التواصل مع ابنهما .
- الاحترافية (أي الأداة التي تقوم بإضافتها الشركات للتحفيز والادمان)

ومما ســبق ذكره يمكن ان نقول ان أســباب الإدمان على الألعاب الالكترونية تختلف فمنه ما هو مادي ومنه ما هو نفسي ومنه ما هو معنوي .**(حيان ، بلعايب .2022. ص31).**

- الضغوطات الاجتماعية التي تحد من حرية راي الطفل او الشاب .
- منع الطفل او الشاب من التعبير عن رغباته .
- عدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات.
- عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات مختلفة .
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل والانطواء.

– الشعور بالصراع والوحدة .

- المعاناة من بعض الاضــطرابات النفســية المتمثلة في الاكتئاب ، القلق ، اضــطراب النوم ، التلعثم ، الرهاب الاجتماعي .
- الافتقاد الى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الاشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الألعاب الالكترونية .
- الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء لاستخدام الألعاب الالكترونية كوسيلة للتعويض .
- التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي يعاني منها المراهقين .

(درقاوي ، طلال. 2022.ص22-23).

الاســتخدام المفرط لألعاب الكومبيوتر وســيلة الطفل لتعويض احتياجاته التي لم يتم اشــباعها وتحقيقها بشكل صحيح او عدم قدرته على التعامل مع ضغوطات الحياة بكفاءة .

إدمان العاب الكومبيوتر أحد أعراض الفراغ العاطفي حيث ينظر المدمن الى العالم الخيالي لألعاب الفيديو على أنه الملجأ والملاذ له .

تستخدم الألعاب الالكترونية لمواجهة مشاكل أساسية في حياة الشخص كمشكلة خلل أو تدهور العلاقات ، ونقص الأصــدقاء ، ومشـكلة الإعاقة والعجز ، ومشـكلة التأقلم ، ومشـكلة عدم الرضــا عن المظهر الجسدي.

ويمكن القول بأن إدمان الألعاب الالكترونية وسـيلة لتخلص من مشـاعر سـلبية ورغبات مكبوتة وظروف نفسية مؤلمة يعيشها الفرد ، وتعبير عن شعور الفرد بالنقص وهروب من الواقع الى الخيال .

(السيد ،2020.ص 76-77)

6/ أعراض الإدمان على الألعاب الالكترونية :

6-1 الأعراض العاطفية والاجتماعية :

- الشعور بالتهيج والانزعاج الشديد عند عدم القدرة على اللعب .
- الكذب على الأشخاص المقربين منك بشأن مقدار الوقت الذي تقضيه في اللعب .
- العزلة الاجتماعية والتوحد لفترات طويلة في اللعب بدون ملل .
- عدم القدرة على التوقف أو حتى تقليل الوقت الذي تقضيه في اللعب .
- اللجوء إلى تلك الألعاب بشكل مستمر للعشور بحالة مزاجية أفضل .
- وجود مشاكل في العمل أو الدراسة ناتجة عن طول الوقت الذي تقضيه في اللعب .
- الاستمرار في اللعب على الرغم من إدراكك أنك بدأت تتعرض لمشاكل دراسية أو إجتماعية .

(https // Arab hardware . net .articles)

- عزوفه عن مشاركته الاسرة في الأنشطة والاهتمامات الاسرية .
- حدوث مشكلات أسرية وإنزعاجه الشديد اذا منع عنها ، والتفكير المفرط في الألعاب وما يحدث فيها.
- الشعور بالحزن والاكتئاب لعدم الاتصال بها .**(السيد ، 2020.ص 75).**

6-2 الاعراض الجسمية .

- الصداع المستمر والتشويش في الرؤية نتيجة للإجهاد الشديد للعين .
- سوء التغذية نتيجة التخلي عن الوجبات الرئيسية في مقابل اللعب او اللجوء الى الوجبات السريعة.
- الإرهاق الجسدي نتيجة اللعب المستمر وعدم الحصول على قدر كافي من النوم .
- الشعور بألم مستمر في الظهر والفقرات .

- إحمرار العين وضعف التركيز .
- فقدان في الشهية ونزول الوزن .

(https // Arab hardware . net .articles)

- ظهور أعراض التعب والارهاق النفسي للمدمن لبقائه أمام الشاشة لساعات طوال اليوم .
- إهمال النظافة الشخصية . **(السيد ، 2020.ص 75).**

7/ أثار الإدمان على الألعاب الالكترونية :

1.7 الأثار النفسية :

يتأثر المراهق بما يشاهده من الألعاب الالكترونية عبر شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر وقاعات اللعب يتأثر بما يشاهده من الألعاب الالكترونية عبر شاشات التلفزيون أو الكومبيوتر وقاعات اللعب الالكترونية فهي تقوي إرادتهم لتوليد العنف والعدوانية والتقليد والكسل والخمول بالإضافة الى الشعور بالقلق النفسي والتوتر الزائد .

2-7 الأثار نفسية جسدية :

الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون والخمول والسمنة وترهل الجسد الذي يؤذي لمضاعفات منها أمراض القلب ، الدماغ والصداع المستمر كما يسبب الإدمان إضطراب النوم لصاحبه ، وذلك للحاجة المستمرة الى تزايد وقت الاستخدام .

3-7 الأثار صحية :

أظهرت نتائج الدراسات أن اللعب بالألعاب الالكترونية لفترة طويلة تؤدي الى أخطار بدنية للمراهقين ونوبات متكررة من توتر وإجهاد العينين وإحتمال ظهور نوبات الصرع لدى بعض المراهقين كما أن اللعب بألعاب العنف تزيد من الاثارة الفيسيولوجية وضربات القلب وضغط الدم كما أثبتت البحوث العلمية للأطباء في اليابان أن الاشعة الضوئية المنبعثة من الفيديو والتلفاز تسبب نوعا نادرا من الصرع وأن الأطفال أكثر 36 عرضة للإصابة بهذا المرض فقد أستقبل أحد المستشفيات اليابانية 700 مراهق بعد مشاهدة الألعاب الالكترونية ، ويعد دراسة مستمرة تبين أن الأضواء قد تسبب تشنجات ونوبات فعلية لدى الأشخاص المصابين بالحساسية تجاه الضوء والذين يشكلون 1% من مجموع سكان أي دولة .

4-7 الأثار أكاديمية :

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

7-5 الأثار أخلاقية وتربوية :

تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الألعاب الالكترونية مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الاخر في الاستمرارية وفي النتائج وتقسم هذه الاثار الى قسمين أساسيين وهي أثار قصيرة المدى وأثار بعيدة المدى ، ومنهم من يقسمها الى أثار نفسية بدنية وأثار إجتماعية ولكن التقسيم الحديث هو خليط بين هذه التقسيمات .

7-5-1 الاثار البدنية والنفسية قصيرة المدى:

وتشمل توتر وإجهاد عضلة العين ويبدا والشعور بالحرقان في العين وضعف التركيز والقلق .

7-5-2 الاثار البدنية والنفسية قصيرة المدى:

تأخذ فترة أطول لكي تظهر ومنها الام العمود الفقري ، وألالام المفاصل والعمود الفقري مثل : ألم الرقبة تأخذ فترة أطول لكي تظهر ومنها ألام العمود الفقري ، وألام المفاصل والعمود الفقري مثل : ألام الرقبة وأسفل الظهر ، وظهور حالة أرق والعيش في الأوهام والخيال ، كما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن نتيجة عدم الحركة مع تناول وجبات ذو سعرات حرارية عالية .

8/ المحاكاة التشخيصية الإدمان الألعاب الالكترونية :

وتؤكد الدراسات أن الإستخدام المبالغ فيه للألعاب الالكترونية يسبب إدمانا قريب من طبيعة إدمان المواد الروحية والكحولية ويعزى الاضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود الظواهر التالية :

8. 1الاعتمادية : ويقصد به الحاجة الملحة لإستخدام الألعاب الإلكترونية للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لإستخدام الألعاب الإلكترونية والتي يترتب على عدم إستخدامها إحساسه بمشاعر مزعجة ، وكأبة وتسبب له حالة من التوتر والانزعاج .

2.8 السيطرة او البروز :

وهو أن يكون إستخدام الألعاب الالكترونية أهم أنشطة وأكثرها لدى الفرد ، وتسيطر على تفكيره ومشاعره.

3.8 التحمل :

وهو ميل المدمن إلى زيادة مقدار إستخدام الألعاب الالكترونية للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه من قبل بمقدار من إستخدام الألعاب الالكترونية.

8. 4 تغير المزاج:

وهو تقلبات المزاج التي يشعر بها الفرد نتيجة الإستخدام الألعاب الالكترونية مثل المشاعر عدم الارتياح ، الكأبة ، إرتعاش اليدين ، حدة الطبع وغيرها .

8-5 الصراع:

وهو صراع الدور داخل الفرد ذاته حول إستخدامه الألعاب الالكترونية ، وبين المدمن والمحيطين به كالوالدين مثلا أو الصراعات بين إستخدام الألعاب الالكترونية وغيره من الأنشطة الأخرى كالواجبات المدرسية مثلا.

8-6 الانتكاس :

وميل للعودة مرة أخرى لاستخدام الألعاب الالكترونية بشكل مرضي بعد فترة من التحسن. تستخدم الألعاب الالكترونية على الرغم من إدراك المشكلات التي تسببها عند الافراط من إستخدامها إلى:

الارق، التخلي عن الشعور بالأخرين ، المشكلات الدراسية ،والوصول المتأخر للدراسة .

(بن صالح ،2022. ص 47).

9- إيجابيات والسلبيات الإدمان على الألعاب الالكترونية :

9-1 إيجابيات :

انها وسيلة ناجحة للهروب من مشكلات الحياة وضغوطاتها ، وأنها تساعد على تفريغ الطاقة بشكل إيجابي . بالإضافة الى ما تؤديه من تطور القدرات الذهنية والتعليمية للأطفال الذين يستخدمون هذه الألعاب . وترى " تايلور " أن ألعاب الفيديو سبب في زيادة الروابط الاجتماعية ، ومشجعة على تكوين الصداقات

والعلاقات والمصالح ، إذ قد يشترك فيها مجموعة من اللاعبين على هيئة فريق واحد أو فرق متنافسة ، ولما في طبيعتها من تواصل عبر الشبكة سواء بالصوت أو الصوت والصورة .

وتؤكد ذلك " عسيري " بأن العلاج يعتمد على الحالة النفسية للمريض إضافة الى العلاج السريري وقد تم تصميم العديد من ألعاب الكمبيوتر وتطويرها واختبارها لتساعد هؤلاء المرضى في علاجهم .

ومن الفوائد الصحية أيضا ما ذكره "محمد" وهو أن الخبراء أشاروا إلى إستخدام ألعاب الحاسوب في حالات مرضى مصابين بإصابات في اليدين أو الذراعين ساهمت في تعزيز القوة والبراعة وأكسبتهم مهارات إجتماعية جديدة .

ويرى "باراس" أن هذه الألعاب تبث روح الرفاهية للشخص بعد يوم طويل تكلل بالتعب وبالمشاق .فهي نوع من التسلية البريئة واستثمار للتنافس بين اللاعبين فيها . وتنمي لفكر وروح التحدي وتطوير الذات. **(عصماني .2023.ص884).**

كما تعد الألعاب الالكترونية كمصدر مهم لتعليم الطفل ، حيث أن الألعاب الالكترونية تغذي خيال الطفل بشكل غير مسبوق ، ويكتشف الطفل الكثير من خلال ممارستها ، تزود هذه الألعاب الطفل بالنشاط والحيوية ، تعطي الألعاب الالكترونية الطفل فرصة لممارسة خطوات حل المشكلات الذي يحفز التفكير العلمي ، ومن إيجابيتها أيضا أنها تولد روح المنافسة بين الأصدقاء في الألعاب ذات اللاعبين المتعددين

أثبتت الدراسات ان من أهم الاثار الإيجابية للألعاب الالكترونية أنها تزيد من قدرات الطفل المعرفية وتنمي بعض القدرات الادراكية وتمنح الشعور بالإنجاز والتفوق ، كما تزيد من قدرة الطفل على التعامل مع المواقف المختلفة والتخطيط .**(محمود ، حمدان.2016 .ص33).**

9-2سلبيات:

على الرغم من وجود من يرى الجانب المشرق للألعاب الالكترونية ويزيد إستخدامها ، إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تدعم وجود مخاطر لها ، فأشارت دراسة الهدلق (2013) أنه وفقا لكثير من الأبحاث والدراسات التي تناولت الألعاب الالكترونية ، أنها تعمل على توليد ميول عدوانية لدى الأطفال فقد عزت السبب وراء الكثير من أعمال العنف وجرائم القتل والاعتداءات الى العنف الذي تعرضه وسائل الاعلام والألعاب الالكترونية على سبيل الاستمتاع والتسلية ، حيث يتحقق النصر في بعض هذه الألعاب عندما

يقتل الطفل أكبر عدد من الناس أو تدمير أكبر عدد من المنشآت والاملاك ، مما يولد مشاعر سلبية لدى الطفل .

وذكرت قويدر **(2011)** عددا من السلبيات التي تترافق مع ممارسة الألعاب الالكترونية ومن أهمها قلة التواصل الاسري بين افراد الاسرة الواحدة ، يقلل من معرفة الإباء والامهات لطبيعة الأبناء واحتياجاتهم ، مما يخلف مشاكل اسرية كان من الممكن تفاديها ، وأن الساعات الطويلة التي يقضيها الطفل باللعب وراء الشاشات الالكترونية تتناسب بشكل عكسي مع عدد الساعات المخصصة للدراسة ، فتؤثر سلبا على تحصيل الأطفال الدراسي ، كما تؤثر الألعاب الالكترونية على الذاكرة اللفظية للأطفال فتعمل على اضعافها **(محمود ، حمدان . 2016.ص36)**

ويمكن ن يؤدي إدمان الألعاب الالكترونية إلى تأثيرات سلبية على الأطفال بعدة طرق مثل الصحة البدنية والتعلم والسلوك ، كما يمكن أن ينتج إدمان الألعاب الالكترونية بشكل أساسي عن مشكلة نفسية أو عائلية أو إجتماعية .**(الحبشي .2021. ص 12)**

ومن الاخطار الأخرى للألعاب الالكترونية هو الوقت الكبير الذي يقضيه الأشخاص في اللعب وهي التي تسبب العديد من المشاكل المختلفة فمن أول هذه المشاكل هي إضاعة الوقت والتي أصبحت منتشرة بشكل كبير فيعاني العديد من الأشخاص من الإدمان على الألعاب الالكترونية ،وهذا الإدمان يسبب الى الهاء الشباب والأطفال عن الكثير من الأمور المهمة ، فيهرب الشباب والأطفال من الواقع الى الألعاب فينسون ما يدور حولهم من مشاكل اكبر من خلال هذه الألعاب وهو ما يؤدي الى تفاقهما بشكل اكبر ،يسبب أيضا الجلوس امام الألعاب مشاكل كبيرة أخرى صحية كزيادة الوزن ، ومشاكل العيون وغيرها ، فقد وجدت الدراسات ان الأطفال الذين يمارسون الألعاب الالكترونية بشكل كبير يعانون من مشاكل في التركيز ، وهذه السلبيات كلها يمكن السيطرة عليها عن طريقة مراقبة الأباء للألعاب التي يلعبها الأطفال والسيطرة بشكل كامل على أوقات اللعب سواء عند الشباب من تلقاء أنفسهم أوعند الأطفال من خلال أبائهم.**(فاضل .2018.ص316)**

10- واقع الألعاب الالكترونية في الجزائر :

مما لاشك فيه ان التطور الهائل في التكنولوجيا جعل التصوير الغرافيكي اكثر حقيقة وواقعية في إطار ما يسمى بالألعاب الالكترونية ، وقد تطورت تلك الألعاب وإرتكزت وتمحورت على التكنولوجيا الحديثة التي قدمت لنا قسوة مؤلمة .

أن العديد من الدول في العالم أصبحت تصدر هذا النوع من التجهيزات الالكترونية للجزائر ، لكن يجب أولا أن نفرق بين من هو مصدر ومن هو مصنع ، فمثلا غالبية الأجهزة التي تدخل الجزائر هي في الأصل قادمة من ميناء دبي بالإمارات العربية المتحدة ، إذ قام بعض التجار باستيراد من الصين أين توجد ورشات عملاقة هناك ، وبهذا فان أفضل مصدر للاستيراد هي أسواق دبي باعتبارها الأقل تكلفة وسعرا بالمقارنة بالدول الأوروبية ، كون تجار هذه المنطقة لا يدفعون المبلغ الخاص بالضرائب لاعتقادهم أنها حرام ، كما أن كل هذه السلع القادمة من الصين هي سلع مقلدة وهذا يفسر سر إنخفاض أسعارها بالمقارنة بالألعاب الأخرى التي تشببها حجما وشكلا وتحمل غالب الأحيان نفس العلامة راي سوني بلايستيشن .

وهناك أيضا العاب من نفس النوع لكن مصنعة في دول أخرى وتصدر إلى جزائر عبر موانئ أخرى ، فمثلا هناك ألعاب تأتيها من " تايلندا " و" هونغ كونغ " و" ماليزيا " بالنسبة للدول الأسيوية و" فرنسا" و" إسبانيا" بالنسبة للدول الأوروبية ، والجدير بالذكر أن معظم الزبائن يفضلون إقتناء الألعاب الالكترونية من مصنع العلامة التجارية المشهورة " سوني " ذات الأصل الياباني كونه يمكن القيام بعمليات القرصنة بها من طرف الجزائريين بدل من شراء النسخة الاصلية ، وليست ألعاب سوني " بلاي ستايشن " الرائدة بلا منازع في هذا الميدان ، فالألعاب فيها ذات نوعية كبيرة خاصة من جانب الغرافيك والصور ذات الابعاد الثلاثة ، كما ان السيناريوهات المقترحة لهذه الألعاب أكثر جاذبية من باقي الألعاب الأخرى غير أن الأسطوانات ومختلف الألعاب أكثر المطابقة لجهاز البلاي ستايشن وبأسعار زهيدة ، كان العامل الأساسي في إنتشار البلاي ستايشن ببلادنا وبالعديد من الدول وبشكل كبير.**(عصماني ،2023.ص 883)**

11- علاج الإدمان على الألعاب الالكترونية :

11-1 العلاج المعرفي السلوكي :

هو علاج مثالي لإدمان الألعاب الالكترونية اذ يسمح للمدمن بتغير أفكاره وممارسته القهرية للألعاب بأنماط تفكير أكثر صحة وتتضمن تقنيات العلاج السلوكي المعرفي تحديد الأهداف ومن ثم التغلب على سلوكيات غير العقلانية التفكير الذي يثير اللعب القهري .

11-2 العلاج البيئي :

في هذا العلاج يتم إبعاد المدمن من مصدر وبيئة الإدمان ووضعه في بيئة طبيعية خالية من أثار الحياة الحديثة وإنحرافها سيوفر له أفضل فرصة للعلاج وتقدم بعض مراكز العلاج الجماعي علاجا جماعيا وإستشارات فردية وأجواء خالية من الألعاب تساعد الذين يعانون من الإدمان على الألعاب الالكترونية على

إعادة تعلم مهارات المواجهة الصحية في بيئة داعمة تساعدهم على الانسحاب الكامل من الإدمان . **(مرزاق ، 2020. ص42)**

لكي ننجح في علاج إدمان على الألعاب الالكترونية علينا إتباع الخطوات والتوصيات التالية :

أولا : لابد من تعليم الطفل أن هناك وقت محدد يقضيه أمام اللعبة التي أدمن عليها حتى نستطيع أن تخلصه من تأثيرها الادماني تدريجا .

ثانيا : لابد من تعويض وقت الفراغ الذي سوف يشعر به المدمن بأنشطة حياتية مفيدة كالرياضة أو العلاقات الاسرية الودية وهنا لابد أن يقترب .

ثالثا : لا يجب التعنيف أو شدة مع المدمن حتى لا يلجا لأنواع أخرى من الإدمان أشد خطرا .

رابعا: يجب التحقق قبل شراء اللعبة من الرموز السابقة قبل شرائها واستخدامها .

خامسا : عدم وضع جهاز الحاسوب في حجرة الطفل .

سادسا : رصد الأوقات التي يقضيها الطالب في استهلاك الإعلامي سواء كان مع العاب الفيديو او التلفزيون او السينما او الانترنت . **(بوسعيد ، عوداي . ص 43).**

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل ، فان الإدمان الألعاب الالكترونية تعتبر وسيلة رقمية حيث تتنوع أسباب اللجوء اليها من أسباب طبيعية تتمثل في البحث عن التسلية او أسباب أخرى قد تكمن في الاشباع عن حاجاته النفسية مرضية مختلفة ، حيث يتجنب الطالب الجامعي المشاكل والضغوطات الحياتية بالانعزال عن الجو الجامعي واللعب المستمر ، وتختلق وتيرة اللعب من طالب الى اخر وهذا ما يحدد نسبة الاعتماد على هذه الألعاب ومدى أهميتها في حياة الطالب الجامعي .

الفصل الثالث :
الإتزان الإنفعالي.

تمهيد:

1- مفهوم الاتزان الانفعالي

2- نظريات المفسرة الاتزان الانفعالي

3- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المتشابهة

3-1 الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي

3-2 الاتزان الانفعالي والضبط الانفعالي

3-3 الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي

4- ابعد الاتزان الانفعالي

5- سمات الاتزان الانفعالي

6- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات

7- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي

8- طبيعة الاتزان الانفعالي

9- صفات الاتزان الانفعالي

10- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية

خلاصة

تمهيد:

- تتمثل الصحة النفسية عند الفرد في التوازن بين جميع جوانب الحياة "الاجتماعية والجسمية والروحية والعاطفية "، والشـخص الذي يتمتع بصـحة نفسـية جيدة يمكن ان يتكيف بشـكل جيد مع نفسـه ،وبيئته ،وعالمه الداخلي، ويمتلك الشـعور بالسـعادة والايجابية ،وقادر على الاسـتمتاع بالحياة ، لديه علاقات صحية مع العائلة والأصدقاء والزملاء ،ولكي يحافظ الفرد على عافيته لابد له من ان يطور أسلوبا حياتيا قادرا من حلاله على التكيف الإيجابي والضـبط الانفعالي، وهو ما يعرف بالاتزان الانفعالي ، وهذا ما سـنتطرق اليه في فصـلنا هذا من خلال معرفة ما هو الاتزان الانفعالي وماهي نظرياته وسـماته وطرق تحقيقه وعلاقته ببعض المفاهيم ؟

1-مفهوم الاتزان الانفعالي :

1-1 تعريف الاتزان :

الاتزان هوا التوزان والاعتدال والتوزيع بشكل عادل حتى لا ترجح كفة الميزان عن الكفة الأخرى ، فالاتزان يعني تعادل الكفتين في الثقل الموضـوع في كلتاهما . لا توجد قاعدة مطلقا لإيجاد وخلق الاتزان ، وهنا تكمن معاناة الافراد المبدعين كالفنانين أثناء إنتاجهم ، ويحاولون جاهدين إيجاد الحلول الملائمة والمنوعـة في كـل حـالـة ابـداع لهم ، ويمكنهم تحقيق الاتزان في بعض الحـالات وفي البعض لأخر لا يستطيعون التوصل له .

(الحلايقة ، 2016،ص 2)

وفي تعريف أخر يعني أن الانسان لديه قدر من الطاقة الثابتة نسبيا تتمثل بالحالة (المتوسطة) للسيطرة على التوتر، ويحاول العودة اليها عقب أي منبه مثير للاضـطراب ، هذه العودة الى الحالة المتوسـطة في عملية الاتزان التي تؤدي الى ثبات السلوك وإنتظامه .

1-2 تعريف الانفعال:

يرى السـيد 1975 أن الانفعال حالة نفسـية معقدة تبدو مظاهره العضـوية في إضـطراب التنفس وزيادة ضربات القلب وإختلال إفراز الهرمونات ، وتتميز مظاهره النفسية بوجدان قوي يبدو في القلق ، وقد تعيق حدة الانفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد .

وهناك تعريف موسى 1984 الذي يرى أن الانفعال تغير مفاجئ يشمل الانسان كله نفسا وجسما، ويؤثر فيه ككل ، في سلوكه الخارجي وفي شعوره ، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية .

(بن ادير ، جدي علي .2018.ص 40)

يعرفه ضـحيك 2004 أنه الحالة الشـعورية مركبة يصـحبها نشـاط جسـمي وفسـيولوجي مميز والسـلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي.

(ضحيك 2004،ص 33)

ويعرفه بني يوسف 2007 على انه : حالة من اللاتوازن بين الكائن الحي (حيوان والانسان) من جهـة ، و المثيرات الخـارجيـة (المـاديـة والمعنويـة) من جهـة أخرى ، ممـا يؤدي إلى ظهور الانفعـالات

بصورة مفاجئة ولحظية زائلة ، تدفعنا للاقتراب من شيء ، أو الابتعاد عنه ، وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية .

وعرفه زهران 1978 هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز ، والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي .

(غطاس ، مسعودي.2020 .ص 23) .

1-3 تعريف الاتزان الانفعالي :

لكي نفهم مصطلح الاتزان الانفعالي يجب ان نطرح وجهات النظر المختلفة للباحثين والمختصين في هذا المجال حول الاتزان الانفعالي، باعتباره مصـــطلح من مصـــطلحات علم النفس لاقى العديد من وجهات النظر المختلفة التي هدفت من وراء ذلك الى الوقوف على حقيقته وتفسير غموض اسراره، كيف هو من أهم المؤشرات التي تدل على صحة الانسان النفسية ، وعلامة دالة على مدى سواء الشخصية و في هذا المقام تعرض الباحثة تعريفات عديدة ومتباينة وحاولت القاء الضوء عللا معنى هذا المصطلح .

ويعرف أيضـا هو الاستقرار النفسـي ويطلق عليه أصـحاب نظرية التحليل النفسـي بمبدأ الثبات الانفعالي حيث يرو ان الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهي سمة الحياة ، فالفرد عندما يتعرض لمثير معين يتحول الى حالة من التوتر أي حالة اسـتثارة او عدم اتزان الانفعالي مما يدفعه للقيام بنشـاط معين للوصول الى الاتزان ، فالإنسان يحاول عن طريق تفريغ الطاقة الناشئة من هذه الاستثارة المحافظة على مستوى ثابت من الطاقة وهو مبدأ الاتزان . **(اديب ،1984.ص59)**

تختلف الآراء مفهوم الاتزان الانفعالي بصـــدد تعريفات مختلفة كلها تعبر عن الصـــحة النفســـية وتختلف باختلاف وجهات النظر العلماء والباحثين ومنهجهم العلمي .

يرى عبد السلام أن الاتزان الانفعالي هو الوسيطة اذ أن هذه الأخيرة ينظر إليها بأنها الإعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية. وكذلك هي الإعتدال في إشـباع الفرد لحاجاته لنفسـية وهي أيضـا الاعتدال في تحقيق قيمة او تحقيق ذلك الجانب من الشـخصـية الذي أهمله الأخرون ويقصـد به الجانب الروحي من الشخصية.**(الغفار،1976.ص220)**

ترى سـامية القطان أن الإتزان الإنفعالي بمثابة الصـميم واللب للعملية التوافقية ويصـدر عن هذه الأخيرة شـكل من أشـكال التوافق فنبدي في هذا المجال أو ذلك من مجالات التوافق سـوية أو درجة من درجات اللاسواء مما ينعكس بدوره على الإتزان الإنفعالي.**(القطان،1986.ص)**

كما أضافت فضيلة عرفات السبعاوي أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض لصحته النفسية والجسمية إلى إضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية. كما يميل الفرد كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ،ويكون قادر على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أو حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الاعصاب وحسن السلوك وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الاخرين.**(السبعاوي،2008،ص.274)**

وقد عرف كاتل الاتزان الانفعالي بتمثيله للشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إيزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعيا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا.**(cattel1961,P168-169)**

ويذكر ريان في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للموقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب ،وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والاخفاق تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف المرهق وتسمح بتكيف إستجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرق إلى التوافق مع البيئة، وفي الوقت نفسه ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة.**(ريان، 2006.ص36)**

ويرى راجح أن الإتزان الإنفعالي هو قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة ملتزمة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والإندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد وأن تكون حياته إنفعالية رزينة ولا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرحة والانقباض وبين الحزن والفرح وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخنوع وبين الحسس والفتور.**(راجح، 1961.ص101)**

أما بني يونس فيرى أنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الإتزان الإنفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ، ويمثل الإتزان الإنفعالي شخص الهادئ الزين الثابت والمنضبط غير عدواني المتفائل الدقيق.**(بني يونس،2012.ص333)**

وعرف إبراهيم 2010 الاتزان الإنفعالي بقوله : " هو أن يظهر المتحدث إنفعاله بالقدر الذي يتناسب مع الموقف ، يكون متحكما في إنفعالاته .

وعرفه فرج 2000 بأنه :" قدرة الفرد على التحكم في إنفعالاته ، أو عدم المغالاة في الاستجابة للمواقف الإنفعالية .**(اشبير ،2018.ص13).**

فالاتزان الانفعالي عند طالب الجامعي يشير الى القدرة على إدارة العواطف والانفعالات بشكل صحيح وفعال ، مما يتيح لهم التكيف مع التحديات اليومية والضغوط النفسية المختلفة في بيئة الجامعة . يعكس الاتزان الانفعالي القدرة على التعامل بشكل هادئ ومتوازن مع المواقف الصعبة والمواقف المحفزة إيجابيا ، وبناء علاقات إيجابية مع الاخرين وتحقيق النجاح الاكاديمي والشخصي .

2-الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم المتشابهة :

2-1 الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي (Emotion Maturité):

يعرفه أبو زيد 1987 حسب انجلشوانجلش هو : الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الانفعالي المميز لمرحلة الطفولة ويظهر السلوك الانفعالي المناسب لمرحلة الرشد ، وتحدد "هولنجورث" الصفات الرئيسية للشخص الناضج في : قدرته على التدرج في إستجابته الوجدانية ، وعلى تأجيل بعض إستجاباته ، ويلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أشمل وأوضح وأعم من مفهوم الإتزان الإنفعالي.

(بن سماعيل ،2022.ص46)

ويشير الأمير" 1999" إلى أن النضج الإنفعالي هو : التوازن وثبات النشاط النفسي ومن المعروف أن النشاط النفسي ذو كفتين واحدة عقلية والأخرى انفعاليا ، ومن المعروف أيضا أن الإنفعال حيوان شرس بدائي والعقل هو المروض لذلك الوحش وحالة النضج النفسي معناه السيطرة على الانفعالات وتعادل كفتي الميزان ، ثم أن رجحان إحدى الكفتين معناه أضعاف قدرة الأخرى ويحدث ما يسمى بالحلل أو الإضطراب النفسي ، ومثلما تسيء سيطرة الإنفعالات إلى النفس كذلك تعمل سيطرة العقل المطلقة على خنق الإنفعال ، فاذا كان العقل طبخة نيئة فان الانفعال نار تنضجه بشرط ان تكون هادئة معتدلة .

2-2 الاتزان الانفعالي والضبط الانفعالي :

هو طبع الفرد وتدعيمه الثابتة نسبيا أي أن يملك نفسه في المواقف المثيرة للإنفعال بمعنى التثبيت وحبس الجوارح والتحكم فيها فلا تصدر عن الفرد الاستجابات الانفعالية السالبة وغير المرغوبة مثل الخوف .

2-3 الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي :

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها،

وأيضا هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الانفعالية والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف وهو أن يكون الفرد متزنا إنفعاليا وأن يتخذ موقفا إنفعاليا مناسبا لما يمر به من مواقف . **(مالك والأخرون ،2021.ص519)**

2-4 الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية:

الإتزان الإنفعالي مظهر بارز من مظاهر الصحة النفسية ، وهو يميز بين الأسوياء وغير الأسوياء ، وهو مظهر من مظاهر التوافق الإجتماعي أيضا والتفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح ، وعدم الإتزان الإنفعالي يؤدي إلى العصاب ، والعصاب إضطراب وظيفي يضرب الشخصية ، ويتمثل بالشكوك الدائمة والمخاوف اللاواعي والوساوس ،(وهو محاولة شاذة لحل ازمة نفسية مستصعبة ، أو تغطية لاضطرابات ومشكلات التكيف لدى الفرد ، أو إنتهاج مسلك ملتو لتفادي ما يؤلمه)، ونلاحظ إختلافا بين العلماء حول الصحة النفسية ، ومفهومها ، وقد تشبعت آراؤهم في هذا الموضوع . ففي حين إعتبرها بعضهم متمثلة في المقدرة على التوافق السليم ، راها بعض أخر في الخلو من الأمراض النفسية والعقلية ، وربطها بعض الأخر بالإتزان الإنفعالي ، وخلو من الصراعات المرضية ، وقوة الأنا في مواجهة الضغوط الموجهة من جانب الهو ، والأنا العليا ، والتوافق بينهما ، وقد قامت دراسات عديدة وكثيرة حول (الأنا) ، وتأثيرها على مدى توافق الفرد ، وتوفيقه بين رغباته ومتطلبات المجتمع ، وقد عرف (اريكسون) الأنا بأنها (طاقة الفرد لتقييم الحدود المعقولة في تفسيراته وإدراكاته للبيئة) .

وحسب زهران 1995، للصحة النفسية علامات ومؤشرات توضحها إذ تشير إلى مظاهر سلوكية محددة توافر الكثير منها لدى من يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهي مؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها الا صاحبها، والأخر خارجي يدركه الغير ، منها الاتزان الانفعالي ، فيتسم الفرد بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات الى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه ، فاذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم وان قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة .**(بن سماعيل ، 2022.ص 47)**.

3- أبعاد الاتزان الانفعالي :

أظهرت دراسات التحليل العاملي للإتزان الانفعالي أنه يتكون من أبعاد نفسية متعددة , اذ حدد سيغموند 1951 ثلاث أبعاد للإتزان الانفعالي تتكون من الضبط الانفعالي (والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية ، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والحكمة الانفعالية والمواجهة الانفعالية)، والبعد

الثاني يتمثل في قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف في صورة مبالغ فيها والقلق العالي، والغضب بصورة غير معقولة ، أما البعد الثالث فيتمثل في المرونة الانفعالية ،حيث تتعلق في قدرة الفرد على تكييف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. كذلك حدد كولمان الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين : هما التحكم والسيطرة على الانفعالات ويظهر في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب ،والمرونة الانفعالية وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي .

في حين حدد فينشمان ثلاثة أبعاد للاتزان للانفعالي والمتمثلة في التحكم الانفعالي وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق متطلبات المواقف البيئية ، التقييم الانفعالي للذات ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة والاثارة الانفعالية وتتمثل في قدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في الوصول اليها .

(ربيع ، عطية.2016.ص2-3).

4- سمات المتزن انفعاليا :

يتسم المتزن الانفعالي بالثبوت الانفعالي فهو يعد بمثابة سمة مهمة تميز الشخص المتوافق وتتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر وعد انفعال كما ان الشخص الثابت لا يستفز ولا يستثار من أحداث ومواقف تافهة , يتسم حامل السمة بالرزانة يثق فيه الناس عقلاني في مواجهته للأمور والمواقف . **(بن علي ،2018 .ص 30)**

يتسم الشخص الغير المتزن بانخفاض في مستوى طموحه وتوافقه ، فهو يخشى الفشل من خلال شعوره بعدم القدرة على القيام بنا يطلب من إنجازه ، و أنه حقق تقدما انما يرجع الى الصدفة وليس لذاته ، أما الشخص السوي فيوازن بين قدراته وامكانياته في وضعه لأهدافه ، ثم أن الشخص سيء التوافق يضع أهدافا غير واقعية لنفسه كدليل على سوء التوافق ، والانخفاض الغير الواقعي دليل على أن الفرد لا يقدر على استغلال جميع طاقاته فيلجأ الى أهم مظهر من مظاهر سوء التوافق .

وقد يلجأ الى وضع مستويات مرتفعة من الطموح أعلى من إمكانياته وذلك كالنوع من التعويض عن عدم شعوره بالأمن ومرجعه لعدم إتزانه إنفعاليا.

كذلك وضع العلماء مجموعة من المحكمات التي بناء عليها توصيف الشخص الناضج المتزن انفعاليا وغير المتزن انفعاليا وهي :

- الشخص الناضج انفعاليا يكون انفعاله متناسب مع الموقف دون الشدة أو النقصان.
- الشخص الناضج إنفعاليا يكون إنفعاله مع الحدث التاريخي بمعنى أن يحزن في المواقف التي تتطلب ذلك أو العكس.
- الشخص الناضج إنفعاليا يكون حساس مع ما يحدث في بيئته ويتفاعل معه ، أي لا يعاني من البلادة والإنفعالية.

ومن سمات الشخص المتزنة أيضا :

أنها شخصية هادئة منضبطة في سلوكها، وفي ردود أفعالها، يصعب إستثارتها، مستقرة وثابتة إنفعاليا(نفسيا).

–العصـابية: Neuroticisme: أن عامل العصـابية ظهر مبكرا في الدراسـات الشـخصـية مثل دراسة كاتل, والعصابية في الصفة المجردة التي تميز الاعصبة ،والعصاب هو الاضطراب الحقيقي أو الحالة العيانية للشخص المطلوب , والدرجات على بعد العصابية تشير إلى عدم الثبات الانفعالي والتقلب , ورد للقعل الانفعالي المفرط , أي أن المرتفعين في هذا البعد يميلون إلى لمبالغة في استجابتهم الانفعالية لديهم صـعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية ، ويصـف كوسـت و ماكري Costa&McRae الشخص العصبي بأنه الشخص لديه خبرات غضب عالية ،واشمئزاز وحزن وارتباك وانفعالات سالبة , وأن عامل العصابية يتشابه مع عدم الازان الانفعالي , فالافراد الذين يقعون عند طرف بعد العصابية يميلون للتعرض للقلق ، ويسهل استثارتهم ويحتمل أن يشكوا في الصداع ، والارق وفقدان الشهية , على الرغم من زيادة احتمال تعرضهم لاضطرابات العصابية في ظل ظروف الضاغطة المتكررة والعصبية بنية أولية ، وليست مجرد جملة من الأعراض وهي مشتقة من استثارة الجهاز العصبي المستقل ,والسلوك العصابي ليس واضحا كالانبساطي كما أنه عامل ثنائي القطب يقابل بين مظاهر حسن التوافق والنضج والثبات الانفعالي وبين اختلال هذا التوافق ، والعصابية ليست العصاب بل الاستعداد للإصابة به عند توفر شروط الانعصاب أي عندما يتعرض الانسان لضغوط ومواقف حياتية عصبية .

وترى كاميليا عبد الفتاح**(1984)** أن الشـخص المتزن انفعاليا هو ذلك الانسـان الذي اكتسـب شـعورا بالثقة خلال تفاعله مع البيئة... وهو الشـخص الذي تعلم تبادل الحب و الوفاء والولاء في مراحل النمو المختلفة ويقدر على توصـيل مشـاعره الى الأخرين بصـورة تجعلهم يتعلون تبادلها معه، وهو الذي تعلم كبح جماح غضـبه و اندفاعه دون أن يسـلك بريقة سـلبية ودون أن يفقد تلقائيته ، ومبادئه ودون أن يفقد مشـقة التعاون والمنافسـة ، وهو ذلك الانسـان الذي يشـتق السـرور من التبعية المتبادلة من الحاجة

للأخرين، ومن أن يكونوا في حاجة اليه ، وأخيرا هو الانســـان الذي يســـتطيع أن يقوم بجميع أدواره الاجتماعية بكفاءة و إيجابية .

والشخص الانفعالي عند كاتل Cattellهو شخص سهل الاستثارة وتتسم جميع انفعالاته بالتطرف ، وهو غير ناضـج وغير مبال ولا يعتمد عليه ، هذا يعكس الشـخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي ويظهر علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من الغضـــب ، ويكون واقعيا في الحياة ويتميز بالانضباط الذاتي والمثابرة . **(بن علي ، 2018.ص31 -33)**

يرى أبو سلامة **(2014)** أن سمات الانفعالي تتمثل في :

1- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وضـبط نفســه في المواقف التي تثير الانفعال ، وقدرته على الصمود ، والاحتفاظ بهدوء الاعصاب وسلامة التفكير حيال الازمات والشدائد.

2- أن تكون حياة الفرد الانفعالية رصينة لا تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة .

3- ألا يميل الفرد الى العدوان، وأن يكون قادرا على تحمل المســؤولية ، والقيام بالعمل ،والمثابرة والاستقرار أطول مدة ممكنة . **(بوحارة ،2023. ص374 -375)**

-5- طرق التحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات :

يستطيع الانسان من خلال التدريب والمران أن يصل الى قدر مناسب من الإتزان الإنفعالي في المواقف , وفي هذا الصـــدد هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة التي يمكن من خلالها التحكم والســـيطرة في الإنفعالات منها ما يأتي :

- التعبير عن الطاقة الإنفعالي في الأعمال المقيدة, حيث يولد الانفعالي طاقة زائدة في الجســم تســاعد الفرد على القيام ببعض الأفعال العنيفة, ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للأنفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الإنفعال وبالتالي التغلب على الإضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به ، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من الحالة لديه .

-محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الإنفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما من كراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخري إيجابية يمكن أن تثير أعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه .

– عدم التركيز الإنتباه على المواقف المثيرة للإنفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاتها عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية، والسارة في الشيء مصدر الإنفعال يمكن أن يغير إهتمامه من هذا الشي إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من إنفعالاته وتوتراته .

– الإسترخاء : يحدث الإنفعال عادة حالة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الإسترخاء العام لتهدئة الإنفعال وتناقصه تدريجيا وذلك لحظة حدوث الإنفعال.

– عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات و الأمور المهمة أثناء الإنفعال ، فترة الإنفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يخفق الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح , وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة.

–أن يتعلم الانسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي.

– أن يبتعد الانسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة ، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والإستثارة يتطلب مزيدا من القوة الكابحة لنجاح الضبط الإنفعالي الإرادي ، وهذا لا يكمن أن يكون ميسورا لكل الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام .

– تعلم أن تنظر الى العالم نظرة مرحة : ولا سيما للمواقف التي تثير انفعالات السرور، وهذا يهون عليك المواقف الانفعالية الشديدة. **(حلاوة ،2016.ص38)**

– تحويل وفرغ الطاقة الإنفعالية ، لاشك أن الإنفعال يخلف طاقة في الجسم لذلك على الفرد أين يحول هذه الطاقة نحو نشاط معين الأمر الذي يساهم في هدوءه وراحته الإنفعالية .

– محاولة إيجاد إستجابات تكون مضادة للخوف فالأفراد الذين يشعرون بالخوف ويرغبون في التخلص منه نجدهم يسلكون نشاطات مضادة بالخوف مما يساهم في التخلص من الشعور بالخوف بطريقة متدرجة.

– يمكن أن يدرب الفرد نفسه في أن يتبنى نظرة سهلة تسم بالمرح نحو العالم المحيط به مما يجعله أقل عرضة للإنفعال إزاء المواقف المختلفة .**(جبر الاعسم،2020.ص40)**

6– العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات:

تعددت العوامل التي تؤثر على الإتزان الإنفعالي ولكل منها وزنه وتأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد إيجابا أو سلبا بل أنها تترك بصماتها واضحة على شخصيته منذ الطفولة المبكرة حتى الرشد منها :

6–1 الأسرة:

إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الاسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء ، ويختلف دور الاسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي ، فإذا وضعت الاسرة أساسا سويا نمو الطفل سويا متمتعا بالصحة النفسية قادرا على التكيف السليم وعكس ذلك ينمو الطفل مريضا عاجزا عن التكيف. إن للأسرة تأثيرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد ويظهر ذلك في ردود إنفعالاتهم إتجاه الأخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير محبب لطفل وإتجاهاتهم المضادة نحوه يشعره أنه طفل منبوذ ويكون أقل تعاونا وأقل استقرارا وطمأنينة ويصبح غير محبب لأي نشاط اجتماعي ويكون نشاطه زائدا وغالبا ما يأخذ شكلا عدوانيا مع الاخرين.

ولا يقتصـر دور الاسـرة على توجيهات سـلوكيات الفرد بل تسـاعده على تكوين مفهوم الذات الإيجابي عن نفســـه، فمهوم الذات لدى الفرد ينشـــأ بدرجة الأولى من خلال الاســـرة وتدعيمه ويمتد تكوينه من خلال المدرسة وجماعة الرفاق والنادي ودور العبادة.

6-2المدرسة :

المدرسـة مؤسـسـة تربوية نظامية رسـمية منحها المجتمع سـلطة ومهاما كثيرة الى جانب وظيفتها الاجتماعية، ومن أجل مســـاعدة الافراد على النمو الســـوي فالمدرســـة هي البوتقة التي تظهر بداخلها شخصية الطالب فهي تساعده على تكوين مفهوم الذات الإيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار والمدرســة لها دور كبير عبر مراحل النمو الفرد المختلفة ، اذ انها توفر أنشــطة اجتماعية يسـتطيع الطالب من خلالها أن ينضـج إنفعاليا وتزويده بالخبرات التي يكتسـبها أثناء تعامله مع الاخرين، بالإضـــافة الى تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته الاجتماعية ، وهي عامل من العوامل النشـــاط الاجتماعي فهي تثير الطموح والحافز للإنجاز والنجاح في الحياة الاجتماعية .

6-3دور العبادة:

يسـاعد تردد الفرد على أماكن العبادة على تكوين الرابطة الانفعالية بين الفرد ، والمكان بالإضـافة الى ممارســته للعبادات الدينية أمر يحقق له الإحســاس بالأمن والطمأنينة الإنفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي .

6-4 تأثير جماعة الأصدقاء :

إن لجماعة الأصــدقاء تأثير مباشــر على تكوين شــخصــية الفرد إبتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشـد فهي سـاعد الفرد على الخروج من دائرة التفاعل الأسـري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل

الأفراد، فالصـــداقة تســـاعد على تفريغ الطاقات الإنفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وســـط الأصدقاء ،مما يساعد على اكتساب الكثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين شخصيته .

كما تبينت كذلك عوامل عدم الإتزان في هذه المرحلة ترجع الى النمو النفســي الجســمي الســريع والتغييرات المفاجئة ، كما أرجح حســاســية المراهق الإنفعالية وإضــطرابه الإنفعالي إلى عدم قدرته على التلاؤم مع البيئة التي يعيش فيها ، اذ يدرك المراهق أن طريقة معاملته لا تتناسـب مع ما وصـل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيير .

وورد أن النمو الإنفعالي للمراهق يتأثر بالتغييرات الجســمية الداخلة والخارجية ، والقدرات العقلية ، نمو التفاعل الإجتماعي ، العلاقات الإجتماعية ، المعايير الإجتماعية .

وتتمثل عوامل عدم الإتزان الإنفعالي في خمسة نقاط كما يلي :

1- إحساس البالغ بالتغييرات الجسمية التي تطرأ عليه .

2-عدم ثبات الكلام في أسلوب واحد للتعامل .

3- شعوره بقدرته الجنسية وفشله في إشباعها .

4- الحرج الذي يصيبه عند التعامل مع الجنس الأخر.

5- كثرة الاحلام والاماني التي تراوده وصعوبة تحقيقها . **(حلاوة ،2016.ص35-36)**

يضــيف عبد العلي الجســماني إلى عوامل عدم الإتزان الانفعالي مجموعة من التغييرات الجســمية وضــغط إنفعالي متعاظم ناجم عما يواجهه المراهق من تحديات بيئية يظنها تعترض ســبيله في التكييف النفسي .

كما أوضـح أن الصـراع الذي يصـاحب فترة المراهقة راجع إلى عدم الإتزان الموجود بين قوة الدافع الإنفعالي وبين نموه العقلي بينما نجد أن نشـــاطه الإنفعالي يبلغ القمة من حيث حدثه وقوته ، ونجد أن نموه العقلي لم يكتمل بعد حتى يكتسب القوة التي تمكنه من السيطرة على هذا النشاط الإنفعالي .

(عالم ،عبد الرحمان.2017.ص12-13).

-7طبيعة الاتزان الانفعالي

ذكر أن الاتزان يرادف قطب قوة الأنا وهو عامل العصـابية في طرفه السـلبي كما أشـير إلى إقتراح لمحكمات قوة الانا، وهي تعتبر دليل على قدرة الشـــخصـــية على التعامل مع الاضـــطرابات الداخلية والخارجية.

ويذكر أخرون أن قوة الأنا تشـير إلى التوافق مع الذات والمجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصـابية والإحسـاس الإيجابي بالكفاية والرضـا، وأن قوة الأنا وفق لفرويد هي قدرة الانا ،وكفاءته على التواصل بفاعلية بين الهو والانا الأعلى ومطالب الحياة الواقعية.

يشير محمد عبد الخالق الى أن كاتل قد اعتبر قوة الأنا عاملا أساسيا في الشخصية ، وهو عامل ثنائي القطب حيث يميل هذا العامل الاتزان الانفعالي مقابل العصابية أو عدم النضج الانفعالي.

(عالم،عبد الرحمان.2017ص6)

يقترح سمو ندس(Symonds,1951) ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي :

-إحتمالية التهديد الخارجي.

-طريقة معالجة ماعر الذنب.

-القدرة على التكييف المؤثر.

-توزان الصلابة والمرونة.

-التخطيط والضبط.

-تقدير الذات. **(محمود،محمد.2006.ص41)**

ولفهم طبيعة الاتزان الإنفعالي بشكل واضح وجلي يقول الباحث أن الباحثين توصلوا الى القول بأن الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم وراءه العديد من المحاور الصغرى للشخصية عن طريق نتائج إيجابية لعدد من الدراسات التجريبية المعملية ، وبدت أيضا عن طريق الاستنتاجات التي كان يرجحها العاملون في عيادات الامراض النفسية، والعصبية، ثم تبلور هذا التفكير بهذا الاتجاه عن طريق التخطيط لأجراء عدد من البحوث تهدف أساسا الى القاء الضوء على مشكلة الاتزان الانفعالي ،و بالفعل أجريت البحوث ، وإنتهى بها الأمر إلى تأييدها ما توقع الدارسون , وكانت مجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أن الأتزان الإنفعالي أو الوجداني يمثل قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من المحاور أو

السمات الصغرى ، أهمها القابلية للإيحاء ، والمثابرة ، والإيقاع الشخصي ، والقصور الذاتي للوظائف النفسية ، ونسبة السرعة الى الدقة في الأداء الاعمال المختلفة.**(عبد الرزاق ،2016.ص).**

8- صفات الاتزان الانفعالي :

أشار الصمد 2015 الى ان صفات الاتزان الانفعالي تتلخص في التالي :

1- النضج الانفعالي
2- ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية .
3- مستوى منخفض من القلق ، والتوتر العصبي .
4- التحكم في الانفعالات في المواقف الصعبة .
5- استجابة انفعالية مناسبة في المواقف المختلفة .
6- النظرة التفاؤلية عند التعرض للإحباط .**(اشبير ،2018.ص 20)**

ومن بين الصفات التي تساعد الطلاب الجامعيين على التفوق اكاديميا وشخصيا والتمتع بحياة جامعية متوازنة :

- القدرة على التفاعل الإيجابي مع الاخرين وبناء علاقات صحية ومؤثرة .
- التوازن في التعبير عن المشاعر والانفعالات .
- وعي بالنفس وبالاخرين ، مما يساعدهم على فهم احتياجاتهم الشخصية واحتياجات الاخرين والتفاعل معهم بشكل صحي .

9-نظريات في الاتزان الانفعالي :

نظرا لوجود فروق في خصائص ومكونات وأنواع ووظائف الإنفعالات بالإضافة إلى الفروق في المذاهب النفسية في تفسير الإتزان الانفعالي تنوعت وتعددت النظريات النفسية في تفسيراتها للاتزان الإنفعالي فمنها من إعتمد على المذهب التحليلي، وأخرى إعتمدت على المذهب المعرفي ومنها من قاده التوجه إلى المذهب السلوكي ومنها من قد إعتمد على المذاهب الإنسانية والوجودية والاجتماعية ، كما أن هناك تيار أخر في تفسيره للإتزان الانفعالي ألا وهو الاتجاه البيولوجي حيث قد إعتمد في تفسيره على عدة نظريات منها النظرية الطبية وكذلك النظرية الوراثية وأيضا النظرية العصبية ، والهرمونية وغيرها من النظريات التي سوف نتناولها في هذا الفصل .

- **9-1 نظرية التحليلي النفسي :**

- يرى فرويدان الاتزان الانفعالي إنعكاس لقوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والانا الأعلى والواقع .
- وبالمقابل فان حدوث أي خلل في الاتزان الانفعالي والذي ينشا عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها ، وهذا راجع الى ضعف الانا وعدم قدرتها على الوصول الى حل للصراع ، مما يشعر الفرد بتهديد امنه النفسي .
- اما إريكسون فيشير الى ان الاتزان الانفعالي نتاج لقدرة الفرد على تحقيق التوافق مع مجتمعه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات النمو والبيئة الاجتماعية والنزوع الى الجانب الإيجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته ، فهو يرى أن لكل مرحلة نمائية قطبان ، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية والأخر يمثل الاضطراب وعدم التكيف .**(بن شيخ ،2015.ص27)**
- وتشير أيضا نظرية التحليل النفسي إلى أن الانسان هو توازن فيزيولوجي ينبع من إشباع الغرائز ، لهذا فان أغلب الناس بالنسبة (الفرويد) عصابيون بدرجة ما وأن الاتزان الانفعالي شيء مثالي ، والصراع والقلق أمور محتمة على الانسان ، وقد غالى فرويد كثيرا في تأكيده على الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية وهو السبب في إضطراب التوازن النفسي ، وهو صراع ذو طابع جنسي ، وأخيرا فان فرويد عني بدراسة الأشخاص الناضجين ، والذين يعانون من اضطرابات انفعالية أكثر من عنايته الاصحاء الناضجين . **(مبارك ،2008.ص71-72)**
- **2-9 النظرية المعرفية Theory Cognitive:**
- قدمت النظرية تصورا معرفيا للانفعال حيث يقوم على ان للانفعال يحدث نتيجة التقويم المعرفي لموقف المثير .
- وتتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل وإستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات ، وعليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على إستخدام إستراتيجية معرفية مناسبة للتخلص من الضغوطات النفسية ويحيا الأمل ولايسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه .
- وتبحث هذه النظرية في الصلة بين ما نفكر به ومانشعر به أو بعبارة أخرى هل تترتب الإنفعالات دوما على التفكير وهل يعتمد دوما على تقدير الدماغ للموقف مكانا نعلم أن إفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا فهل يمكن أن ننفعل بمعزل عن التفكير أي أن الإنفعال يعتمد على عنصري الاثار الجسمية والتصنيف المعرفي .

- فالعنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسيرنا للموقف المثير للانفعال والاستجابات الحشوية والعضلية التي تحدث في بدننا ، فحدوث مانحس به من دقات القلب وسرعة التنفس وإفراز العرق في مواقف التدريب الرياضي لايثير فينا إنفعالا بينما نفس الإستجابات اذا حدثت في مواقف تهدد حياتنا فإننا سوف نفسرها على أنه خوف ومن هنا فإنها قد تثير فينا إستجابات حشويه وعضلية معينة وأنواعها مختلفة من الإنفعالات تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها .
- **3-9 النظرية السلوكية :**
- وترى النظرية السلوكية أن الإنفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد الذي يؤدي إلى القيام باستجابات ، أو ردود فعل غير متوافقة ، وقد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه ، مما يفقده الاتزان الانفعالي ، وبالتالي فان هذه النظرية ترى ان الانفعال ناتج عن الصراع الذي تعرض له الفرد ،مما يشير الى ان أساس الانفعال هو الصراع الذي تعرض له الفرد .
- **(زرقان ،تيقرين،2023.ص1100)**
- **4-9 النظرية الإنسانية :**
- ويقصد بها مجموع النظريات التي تهتم بالخبرة الإنسانية ، طبيعتها ودورها في التعلم ، الإختيار والقدرة على تحمل المسؤولية ، وهي تنظر للإنسان كوحدة متكاملة ، وبأنه كائن متفرد لديه القدرة على الابداع والتطور . ذو طبيعة خبرة وما يصدر عنه من سلوك شرير فهو وليد المواقف البيئة المحيطة به .
- ويرى كارل روجرز صاحب نظرية الارشاد غير المباشر أن الفرد يولد وهو مزود بقدرة يعرف من خلالها الحقيقة والتي تظهر من خلال (مصادره الذاتية) كما أسماها هو وأطلق عليها النزعة لمعرفة الحقيقة . باعتبارها صاحبة فطرية تدفعه لتعلم الأسلوب الذي يمكن من خلاله السيطرة على البيئة وأن يجتنب الوضع أو الحال الذي يجعله مسيطرا عليه من قبل قوى خارجة عن ذاته ويعتقد أن الفرد صاحب الشخصية المتزن يتصفما يلي :
- له القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكانيته بشكل موضوعي .
- له القدرة على فهم وادراك ما يحيط به في البيئة .
- يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية .
- شعوره بالحرية ، وأن اختياراته تنبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الاخرين في الوصول الى الأهداف .
- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادرا على إتخاذ القرارات إعتماد على خبراته الذاتية .
- **(سوسه،2020.ص)**

- ويعتقد ابراهام ما سلو أن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته عاجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر وعدم إتزان إنفعالي .
- قدرتها على إتخاذ القرار من دون الإعتماد على الاخرين .
- لها درجة عالية من قبول الذات والأخرين .
- تدرك الحقائق بشكل موضوعي .
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للأخرين .
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة .
- تمتلك علاقات حميمية مع الاخرين ذوي الشأن .
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي **(غطاس ، مسعودي . 2020.ص 32-33)**
- **9-5 النظرية الجشطالتية :**
- تتميز نظرية الجشطالت في الانفعال بكشفها عن الرابط القائم بين الانسان المنفعل وسبب الانفعال وأهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الانسان المنفعل في إنفعاله انه تغيرا طرا على الشخص فاصبح في غير ما كان عليه، ومنه تغيرا يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يضل على ما كان عليه وتغيرا قد أحثه العالم في الشخص فلم يعد كما كان عليه وهكذا تدخل في دورة الانفعال هذه النقاط توضح أن لحظة الإنفعال هي لحظة تغيير في الشخص وفي العالم كذلك ومحاولة من الشخص لتغيير العالم وإستجابته لتغيير العالم له ، ذلك ما يعبر عنه الجشتالطيون بانهيار الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل والعالم الخارجي ، والإنفعال عن الجشتالطيين موقف كلي من العالم .
- **9-6 نظرية السمات :**
- **ا- نظرية ايزينك :**
- توصل EYSSENCK1962 من خلال سلسة من الدراسات الشاملة والمتعمقة باستعمال التحليل العاملي التي أجراها في إنجلترا إلى أن شخصية الانسان تتكون من مجموعة من الأنماط النفسية، وكان الهدف من هذه الدراسات تحليل الشخصية و تحديدها بنمطين أساسين ,هما :
- الإنبساط- الإنطواء, وسمة الإتزان الإنفعالي – العصابية وذلك من خلال مجموعة من الإختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من 137 من الذكور والاناث تراوحت أعمارهم بين 20 و 25 سنة وهكذا نجد أن ايزينك قد أشار الى أن سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيبا أساسيا في أحد هاذين النمطين في بنية الشخصية ويرى كذاك أن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف، والاحداث الذي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم

الاندفاع ، والمغالات في الاستجابة ' ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي ،و الاجتماعي اذ يستطيع الافراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول الى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ولا يقعون فريسة للحياة عن الاختيار ويقررون أنهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها عن حياتهم ،ولديه القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية، في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف بعد الإتزان الإنفعالي يكون غير قادر على ضبط إنفعالاته ، وضعيف الإرادة ولديه قصور في التعاطف ، ولا يستطيع التعبير عن ما بداخليه , وغير مثابر ، وغير إجتماعي ويكون عادة قابلا للإحياء , لذا يقع الافراد في البعد المتدني في الإتزان الإنفعالي فريسة للاضطراب النفسي وخاصة القلق ، فضلا عن كونهم أفراد تقهرهم ضغوط الحياة ولديهم قدرة ضعيفة في التوافق ومتغيرات الحياة .

- طور ايزنيك عام (1982) هذا البعد الى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي، وتسمى بالسيطرة الانفعالية والتي ترى أن الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت ،او العمل او مواقف مهددة لحياته ، عندما ويواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي ،
- الأول داخلي يخصص نحو أفكاره الداخلية (أي ما يعتقده الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة مهمة وهل لديه الامكانية على حلها).
- والثاني خارجي يتعلق بالمثيرات المتعلقة بمهمة المواجهة (نوع المهمة، ومدى وضوحها أو غموضها لدى الفرد) ، وباذلك يعتقد ايزنيك أن من يمتلك السيطرة انتباهه عالية نحو انفعالاته بخصوص المهمة أو المواقف المواجهة سيتصف بمقدار عالي من التوازن الانفعالي.

(طعيمة،واخرون.2017ص46).

ب- نظرية كاتل :

- لا يختلف كاتل عن عالم النفس ايزينك في التوصل الى سمة الاتزان الانفعالي ، اذ اعتمد كاتل على الموضوعية الإحصائية في دراسة سمة الإتزان الإنفعالي في الشخصية ، وأسس أبحاثه إعتمادا على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي , وباستخدام التحليل العاملي حدد كاتل 16 سمة مصدرية في الشخصية (ومنها سمة الاتزان الانفعالي) إستخرجها من قائمة البورت للسمات ، وتتلخص هذه العوامل من حيث كونها سمات أساسية في التركيبة الشخصية ، ويرى كاتل أن سمة الإتزان الإنفعالي تقع على خط المتصل , على أحد طرفيه الإتزان الإنفعالي والطرف الاخر العصابية ، وتؤثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي ، ويضيف كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي

يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع ، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الاخرين اذا ما تعرض لعوامل ضاغطة .

- لذا فأن سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية والفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية . كذلك أشار كاتل الى أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط إيجابيا بالكفاية والرضا ، والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والاحساس بمشاعر الذنب ، فضلا على ذلك يتصف المتزنين إنفعاليا بالصلابة والمرونة ، والتخطيط والضبط وأخيرا تقدير الذات .
- وهكذا يمكن إيجاز خصائص الفرد الذي يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بالاتي:
- التحرر من الأعراض المرضية ، والقدرة على تحقيق درجة الطيبة والتكيف مع الوسط الذي يعيش فيه ، ويحسن إستعمال مهاراته و قدراته إلى أقصى حد ممكن ، ويتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات ,ويستطيع مواجهة الضغوط سوآءا كانت خارجية أم داخلية . **(طعيمة ،والأخرون.2017 .ص47).**

- **ج-منظور كولد بيرج :**

- يعد كولد بيرج أحد نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق من جمع العديد من السمات الشخصية عبر التحليل العاملي في أبعاد رئيسية ومركزية يمكن من خلالها التعرف على تركيبة الفرد الانفعالية والعقلية الاجتماعية .
- إستعمل كولد بيرج التحليل العاملي في عام **1991**في قائمة تضم العديد من السمات وتوصل إلى خمسة أبعاد كبرى في تفسير شخصية الإنسان ، ومن هذه الابعاد الإتزان الإنفعالي والذي يتكون من سمات مرتبطة بالهدوء والثقة والسيطرة الإنفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن.
- في عام **1997** طور كولد بيرج فيما بعد مفهوم الإتزان الإنفعالي وكشف تحليلاته العاملية عن وجود ثلاث مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم والتي تتمثل في :
- **الرفاهية النفسية well-being** :تتمثل بشعور الفرد بجسن الحال والرضا والسعادة ومن يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال , يتصف بالحزن , والغضب , واليأس .
- **عدم القلق no anxiété**:يتصف الافراد في هذا المجال بالطمأنينة و الهدوء والميل إلى الإسترخاء والسيطرة على إنفعالاتهم ومن يحصل على درجات واطئة على هذا المجال يتصف بالقلق والتوتر والشد النفسي.

- **حسن المزاج Even temperdness:** يميل الفرد إلى إعتدال النفس والانشراح النفسي والتفاؤل و الإيجابية ومن يحصل على درجات واطئة في هذا المجال يتصف بالهور والعدوانية والغضب الشديد وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية .
- من خلال عرض هذه الأطر النظرية نلاحظ أن هنالك أراء متباينة نسبيا في تفسير الاتزان الانفعالي لدى الافراد وكل منها يعكس وجهة نظر صاحبها والمعتقدات التي يؤمن بها ، ولهذا ولمزيد من الدقة تبنى الباحث نظرية جولد بيرج في الاتزان الانفعالي بوصفها النظرية الرئيسية في تفسير نتائج بحثه ولكونه نظرية أكثر تطورا وحداثة من النظريات الأخرى والاقرب في التفسير طبيعة الاتزان الانفعالي لدى الافراد , فضلا عن كونها تفسح المجال أمام الدراسات التجريبية والنظرية لمعرفة العوامل والسمات الأساسية للاتزان الانفعالي .**(طعيمة ، و الاخرين .2017. ص50).**

10- الصحة النفسية والاتزان الانفعالي :

إن السلوك الانفعالي هو سلوك مركب إما أن يعبر عن السواء الانفعالي فينشر بذألك الصحة النفسية , وإما أن يعبر عن عدم السواء فتكون ردة الفعل هو الاضطراب الانفعالي .

فيرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف أو التوافق ، ويمكن أن تعرف التكيف أو التوافق بأنه البيئة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة بيه، ولهاذا التوافق جناحان هما الملائمة أو التلاؤم adaptation والرضا satisfaction يرتبط بالبيئة المادية والمطالب الواقع بجميع جوانها الاجتماعية والثقافية و البيولوجية الطبيعية ، ولا يتحقق التوافق أو لا يكون كاملا إلا اذا أحب صاحب هذا التلاؤم رضا الانسان واحساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة .

وتعد الصحة النفسية هي حالة نسبية دائما ، يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ، ومع الاخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية , ويكون سلوكه عاديا , بحيث يعيش في سلامة وسلام .

(بن راشد ،2014.ص66)

ويذكر أن الصحة النفسية للفرد تتضمن قدرته على التوافق مع نفسه وبيئته بقصد التمتع بحياة سعيدة خالية من الاضطرابات النفسية ، بما يحقق له إتزانه الإنفعالي أي أن إدراكنا لمعنى الصحة النفسية يساعدنا على أن نكون متوافقين، والشرط الأساسي لهذا التوافق هو الاتزان الانفعالي للفرد.

ويؤكد عبد العزيز الفوصي المذكور في صالح حسن الداهري أ خلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي، وتردد قدرته على حث النزاع حال وقوعه، وهو الشرط الأساسي للصحة النفسية ،وأن وظيفة الحياة النفسية وهي مقدرة الفرد على التكيف مع ظروف بيئته الاجتماعية والمادية ،مما يؤدي الى توافقه النفسي واتزانه الانفعالي .

ان الاتزان الانفعالي يعتبر احد علامات الصحة النفسية حيث يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات الى حد بعيد.

وتتلخص بعض المظاهر الهامة للصحة النفسية في الاتي :

- التكامل النفسي .
- التوافق النفسي .
- الاتزان النفسي .**(عالم ، عبد الرحمان . 2017 .ص ص 8-9)**

فالطلاب الجامعات غالبا ما يواجهون تحديات في الصحة النفسية والعواطف بسبب ضغوط الدراسة والحياة الاجتماعية ، من المهم ان يجدوا طرقا للتعامل مع التوتر وإدارة الضغوط بشكل صحيح ، سواء من خلال البحث عن دعم من الأصدقاء ولعائلة او الاستفادة من خدمات المشورة والدعم النفسي المتاحة في الجامعة.

خلاصة الفصل :

في ضوء ما قدم من عناصر في هذ الفصل يتضح لنا انا الانفعال حالة وجدانية تنشا نتيجة التفكير المعتاد ، وهي تشمل الفرد كله ، كما تؤثر في سلوكه كالخوف والغضب والقلق . حيث يتضح لنا ان الافراد الاسوياء هم من يتميزون بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم ، فالاتزان الانفعالي يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل من خلال اكتسابها القدرة على التحكم بالذات والظروف من حوله .

الفصل الرابع
الجانب التطبيقي

تمهيد:

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية

2-1 اهداف الدراسة الاستطلاعية

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية

2 2- الدراسة الأساسية

1-2 المنهج

2-2 حدود الدراسة

3-2 مجتمع البحث

4-2 عينة البحث

5-2 أدوات البحث

3 – الأساليب الإحصائية

تمهيد:

في أي دراسة علمية لايمكن الوصول الى نتائج موثوقة ولايحصل الاطمئنان الى صحتها ، الا اذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة ، وخطوات علمية صحيحة ، فوضوح المنهج ومايبنى في اطاره من تصميم محكم ، وتجانس العينة ، وسلامة طرق انتقائها وحصرها ، ومناسبة أدوات البحث وماتتميز به من خصائص سيكو مترية تدل على صلاحيتها ، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة او خطا الفرضيات .

كل هذه الإجراءات تساعد في الفصول الى نتائج ذات قيمة علمية ، فالاتصال بالميدان مهم جدا للدراسة العلمية ، اذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول ظاهرة المتعامل معها وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل ، بدا بعرض اهم نتائج الدراسة الاستطلاعية ، الى منهج الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها ، أدوات البحث المعتمدة في جمع البيانات والحقائق ، لنختم الفصل بغرض لاهم الأساليب الإحصائية المتبناة في معالجة البيانات .

1 : الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية امرا ضروريا ومرحلة أولية لابد من المرور بها خاصة في البحوث الميدانية خاصة عندما تكون معرفة الباحث عن الموضوع سطحية وفي عمومياتها ، مما تزيد من معرفته حتى يتنسى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها ، كما تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة انطلاق في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي وتمثل الخطوة الأولى للدراسة الميدانية ، وتكون بمثابة طمأنة للباحث وبمثابة تعزيز للاستمرار في دراسته .

1- 1 تعريف الدراسة الاستطلاعية :

هي الدراسة التي تستهدف التعرف على المشكلة فقط وتقوم الحاجة الى مثل هذا النوع من الدراسات عندما تكون المشكلة الموضوع البحث جديدا لم يسبق اكتشافه من قبل ، او عندما تكون المعلومات او المعارف المتحصل عليها حول المشكلة او الموضوع قليلة **(ملحم ،2000،ص343)**

1-2 اهداف الدراسة الاستطلاعية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية الى تحقيق جملة من الأهداف تمثلت في :

- التعرف على الميدان لتحديد مدى تجاربه مع واستعداده لإجراءات وتطبيقات البحث .

- التحقق من صـــلاحية أدوات البحث ، وذلك من خلال تطبيقها على عينة أولية من نفس الفئة المستهدفة من البحث ، بغية تحديد خصائصها السيكو مترية .
- التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها الطالبين لتفاديها في البحث الأساسي .

3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمت عينة الدراســة الاســتطلاعية ضــمن الحدود المكانية بالجامعة دكتور يحي فارس بالمدية ، وذلك خلال الموســم الدراســي : **2024/2023** ، وذلك أواخر شــهر مارس ، على عينة من طلاب الجامعات قوامها 20 طالب وطالبة .

2 : الدراسة الأساسية :

2-1 المنهج :

لما كان البحث الحالي يســعى لتناول موضــوع ادمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ، فان طبيعة البحث تفرض تبني المنهج الوصفي الارتباطي .

2-2 حدود الدراسة :

2-2-1 **الحدود البشرية :** تكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة (19-38) سنة .

2-2-2 **الحدود المكانية :** ونقصد النطاق المكاني لاجراء هذه الدراسة الميدانية بحيث

أجريت هذه الدراســة في كل من مكتبة المركزية لكلية العلوم الإنســانية والاجتماعية لجامعة يحي فارس بالمدية .

الحدود الزمانية : تم اجراء هذه الدراسي حلال السداسي الثاني للعام الدراسي

(2024/2023) ما بين (2024/03/15) الى (2024/04/11).

3-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعة ولاية المدية ، الذين تراوحت أعمارهم بين (19-38) سنة .

4-2 عينة البحث:

تكونت عينة الدراســة من (60) طالب وطالبة من جامعة المدية ، تم اختيارها بطريقة عشــوائية بسيطة .

الجدول رقم (1) : يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس .

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	**31**	**%51,67**
اناث	**29**	**48.33%**
المجموع	**60**	**100%**

يتضح من الجدول الاتي ، ان نسبة ذكور بلغت (51،67%) ، بينما بلغت نسبة الاناث (48،33%).

2-5 أدوات الدراسة :

استخدنمنا في دراستنا مقياسين لجمع البيانات المتمثلة فيمايلي :

2-5-1 مقياس الادمان على الالعاب الالكترونية:

أ-وصف المقياس:

بعد الاطلاع على الجانب النظري ،والدراسات السابقة تم اعداد استبيان الإدمان على الألعاب الالكترونية لطلاب الجامعات من اعداد الباحثان ، وهو استبيان خاص بالطلاب الجامعة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (19-38) سنة ، يتكون هذا الاستبيان في صورته الاصلية على 21 فقرة تقيس مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية ، والمأخوذ من دراسة اعدها كل من تلايتي وليد وبالكحل عفاف سنة 2023 وهو في الأصل من اعداد EYUP YILMAZ MARK GRIFFI THS AND ADMAN KAN 2017، قمنا نحن الباحثان ، بإعادة بنائه في صورة جديدة وذلك بالإضافة بعض البنود وتعديل بعض الأخرى فالبنود الاصلية هي (20،19،15،14،18،12،10،9،7،5،4،3،1) اما البنود المعدلة (29،9،27،26) والبنود من اعداد الباحثان هي 14 بند من(26) فقرة ، يتم الإجابة عليه من طرف الطالب ، عن طريق ثلاثة بدائل :"ينطق تماما " يأخذ درجة(3)" تنطبق" أحيانا تأخذ " درجة (2) "لا تنطبق يأخذ درجة (1).

ب-الخصائص السيكو مترية:

1-الصدق:

أ-صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأســـاتذة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصـــاص في الجامعة يحي فارس المدية ، وذلك بهدف التأكد من مناســـبة المقياس لما اعد من اجله ، ومدى صـــحة صـــياغة اللغوية ووضـــوح الفقرات مع القيام ببعض التعديلات اللغوية والمقترحات وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول .

الجدول رقم (02) : يمثل العبارات من اعداد الباحثان .

1	اقضي نصف يومي وانا العب .
3	اشتاق للعب عندما امنع من لعبها لسبب ما .
5	لا استطيع التوقف عن لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كنت اضن انني قضيت الكثير من الوقت في اللعب .
6	لست مهتما باي شيء اخر اثناء لعب الألعاب الالكترونية .
7	أصبحت قليل الخروج من المنزل .
8	اثناء المحاضرة افكر كثيرا في لعب الألعاب الالكترونية .
10	انسى مشاكلي اثناء لعب الألعاب الالكترونية .
11	اثناء لعب الألعاب الالكترونية لا احس بوجود الاخرين من حولي .
15	يؤلمني ظهري اثناء اللعب او بعده .
16	اعتقد ان لعب الألعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية .
18	اشعر بالسعادة عندما العب الألعاب الالكترونية .
21	اتلفظ بكلام بذيء عندما اخسر .
22	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.
26	اشعر بصداع اثناء اللعب وبعده .

الجدول رقم (03) : يمثل العبارات المعدلة

1	اقضي نصف يومي وانا منشغل باللعب
7	أصبحت قليل الخروج من المنزل بسبب انشغالي باللعب .

الجدول رقم (04): يمثل العبارات المستغناة عنها .

4	اشعر انه مهما فعلت فانا غير قادر التحكم في الوقت الذي اقضيه في لعب الألعاب الالكترونية.

11	اثناء لعب الألعاب لا احس بوجود الاخرين من حولي .
12	اثناء وجودي في الجامعة ارغب بشدة في لعب جولة من الألعاب الالكترونية .
14	في الألعاب الالكترونية ، هزيمة اعدائي / القفز من مستوى اعلى يسعدني .
21	اتلفظ بكلام بذيء عندما اخسر .

تم استخدام معامل الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(05): يبين نتائج حساب ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
01	0.658	14	0.356
02	0561**	15	0.400
03	0.576**	16	0.556
04	0.624*	17	0.737*
05	0.674*	18	0.442
06	3620.	19	0.453**
07	0.735**	20	0.685**
08	0.548**	21	0.322
09	0.422	22	0.652
10	0.635*	23	0.325
11	0.654	24	0.632*
12	0.659*	25	0.547**
13	0.269	26	0.663*

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس التوازن الانفعالي تراوحت ما بين (0.322 و 0.737) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05).

ومنه فالمقياس صادق.

2-الثبات:

تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يبين نتائج حساب معامل ألفا لكرونباخ

	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
مقياس الادمان على الالعاب الالكترونية	0.813

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الفا لكرونباخ قدرت بـ(0.813) وهي قيمة عالية جدا، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

2-5-2 مقياس الاتزان الانفعالي:

أ-وصف المقياس:

- **مقياس الاتزان الانفعالي :**

بعد الاطلاع على الجانب النظري ، قام الباحثان باختيار مقياس الاتزان الانفعالي للباحث شادي مصطفى 2015 ، تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية ، والمأخوذ من دراسة عادل العدل **1995** ، وذلك بعد تطويره على البيئة الفلسطينية ، والتحقق من صدقه وثباته ، فالمقياس مكون من 52 فقرة في صورته الأولية ، قمنا نحن الباحثان بإعادة بناء المقياس الاتزان الانفعالي وذلك بالاستغناء عن بعض البنود وزيادة البعض البنود حيث اصبح يحتوي على 33 فقرة في صورته الجديدة ، وهو استبيان خاص بالطلاب الجامعات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (38_19) .

ب-الخصائص السيكو مترية:

1-الصدق:

أ-صدق المحكمين:

تم التحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة بعرضها على عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس العيادي بجامعة المدية ، وذلك للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات ، وابداء رايهم في أدوات الدراسة من حيث ملائمة الفقرات وانتمائها للمجالات التي وضعت فيها ، وكذلك اقتراح ما يرونه مناسبا ، وقد تم تحليل نتائج التحكيم واجراء التعديل لبعض فقرات الاستبيان في ضوء اراء المحكمين وملاحظتهم مع اقتراح بدائل جديدة كالتالي :تنطبق علي تماما ، تنطبق أحيانا ، لا تنطبق ، فاصبح يحتوي على 33 بند ، وبذلك تم استخراج أدوات الدراسة بصورتها النهائية .

الجدول رقم (07) : يمثل العبارات من اعداد الباحثان .

3 – اغضب بسهولة لأتفه الأسباب .
10- اشعر بالمعاناة في حياتي .
11- اشعر ان زملائي يسخرون مني .
17- انا متفائل جدا بالمستقبل .
18- يضايقني اللوم والعتاب حتى لو كنت استحقه .
31- ارتبك اذا قام بمناداتي احد ما

الجول رقم (08) : العبارات المعدلة من طرف الباحثان في المقياس الأصلي :

23- اشعر بانه من الصعب وجود اشخاص مخلصين .

ب-الاتساق الداخلي(ارتباط البنود بالدرجة الكلية)

تم استخدام معامل الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يبين نتائج حساب ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
01	0.546	18	0.756**
02	0.429*	19	0.567*
03	0.361	20	0.635**
04	0.524**	21	0.567**
05	0.774**	22	0.369
06	3220.	23	0.630*
07	0.625*	24	0.635*
08	0.452*	25	0.455**
09	0.422	26	0.523*
10	0.635**	27	0.568**
11	0.635*	28	10.624
12	0.352	29	0.506*
13	0.635*	30	0.528**
14	0.548*	31	0.851*
15	0.352	32	0.635**
16	0.654*	33	0.562*
17	0.541**		

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود والدرجة الكلية الاتزان الانفعالي تراوحت ما بين (0.234 و 0.752) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05).

ومنه فالمقياس صادق .

2-الثبات:

تم استخدام معامل ألفا لكرو نباخ، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يبين نتائج حساب معامل ألفا لكرو نباخ

	قيمة معامل ألفا لكرونباخ
مقياس الاتزان الانفعالي	**0.823**

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الفا لكرونباخ قدرت بـ(0.823) وهي قيمة عالية جدا، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

3- أساليب الإحصائية المستخدمة :

قام الباحثان بتفريغ وتحليل المقياس من خلال برنامج التحليل الاحصائي (spss) ، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية .

- معامل الفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان الإدمان على الألعاب الالكترونبة والاستبيان الاتزان الانفعالي .
- النسبة المئوية لحساب عينة البحث.
- معامل الارتباط بيرسون لتحقيق من صدق الاتساق لاختبار صحة الفرضية الأولى .
- اختبار الفروق ت(t-test) لمجموعة واحدة لاختبار صحة الفرضية الجزئية الأولى والثانية.
- اختبار الفروق ت (t-test) لمجوعتين غير متساويتين وغير متجانستين لاختبار صحة الفرضية الجزئية الثالثة والرابعة الخامسة

الفصل الخامس :
عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل لغرض تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها وهذا بعد قيام الباحثان بتطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من طلاب الجامعات بغية التوصل الى نتائج تثبت الفرضيات المقترحة وعليه فقد توصلت الباحثة الى نتائج التالية :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب فرضيات الدراسة:

1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية العامة:

والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الادمان على الالعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات.

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.

	حجم العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
الادمان على الالعاب الالكترونية	60	-0.630**	0.000	0.01	دالة
مستوى التوازن الانفعالي	60				

من خلال الجدول رقم(..) وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي **الادمان** على الالعاب الالكترونية ومستوى التوازن الانفعاليقدرت قيمته بـ(0.630-) وهو إرتباط مرتفعسالب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

نستنتج أنه تحققت الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة إرتباطية عكسية مرتفعة دالة احصائيا بين الادمان على الالعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات.

- **مناقشة نتائج الفرضية العامة :**

تنص الفرضية الأولى التي توجد علاقة ارتباطية عكسية بين ادمان الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب لجامعات، ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقيق منها والتوصل الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية مرتفعة دالة احصائيا بين الإدمان على الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات ، وقد قدرت قيمته (0.690) ، وهو ارتباط مرتفع سالب بين المتغيرين ،وبعد اجراء الدراسة الإحصائية يمكن ان يرجع الباحثان ذلك الى تأثير

الإدمان على الألعاب الالكترونية في الاتزان الانفعالي بحيث اذا ارتفع الإدمان على الألعاب الالكترونية قل الاتزان الانفعالي ، وهذا راجع الى ان هذا الأخير هو احد السمات الأساسية التي يجب ان تحلى بها شخصية الطالب والتي قد يخل توازنها بالإدمان على الألعاب الالكترونية وما يسببه من تعكير للحالة المزاجية كالعدم السيطرة على الانفعالات والغضب لأتفه الأسباب ، والميل الى العزلة وفقدان الرغبة الاجتماعية كالصعوبة التأقلم ، وفقدان الثقة في الأشخاص ، زيادة الى الهروب من المسؤوليات وتفضيل الحياة بدون قيود مما يشكل صعوبة في تغيير العادات وتشاؤم بالمستقبل ، وينتج عنه العجز عن تحقيق الطموحات والمخططات ، وفي المقابل اذا انخفض الإدمان على الألعاب الالكترونية استقرت الحالة المزاجية الذي ينتج عنها التحكم والسيطرة على الانفعالات واكتساب المرونة النفسية التي تساعده في تغلب على المشكلات الحياتية وتحقيق جميع الأهداف والاحلام التي يصبو اليها الطالب الجامعي ، إضافة الى تطور العلاقات الاجتماعية ، وهذا ما اوضحته دراسة موساوي **(2020)**حول ممارسة الألعاب الالكترونية وعلاقته بالسلوك العدواني على وجود علاقة مرتفعة بين هذين المتغيرين وهذا ما اكدته دراسة ابريك مسياس ERICK MESSIAS**(2011)** حيث تناول العلاقة بين الوقت المستغرق على الانترنت وعلاقته بالاكتئاب حيث أظهرت نتائجها على ان هناك علاقة مرتفعة بينهما ، كما تناول الهدلق (2023) في دراسته حول ادمان المراهقين على الألعاب الالكترونية وتأثيره على سلوكياته وعقولهم حيث كانت النتيجة مرتفعة في حين اختلفت دراسات مع دراستنا فكانت دراسة شارما **(2018)** حول العلاقة بين ادمان الانترنت والصحة النفسية لطلاب الجامعات ، بحيث توصلت نتيجة دراستهم بمستوى منخفض بين هذين المتغيرين .

2.عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئيةالأولى:

مستوى التوازن الانفعالي لدى طلاب الجامعة مرتفع.

وبعد تطبيقنا لاختبار الفروق ت (t–test) لمجموعة واحدة، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يبين نتائج حساب اختبار الفروق ت (t–test) لعينة واحدة.

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار ت(t–test) لعينة واحدة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الملاحظة
التوازن الانفعالي	60	72.8833	8.28740	6.434	59	0.000	دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (..) أن قيمة المتوسط الحسابي فيما يخص التوازن الانفعالي لدى طلاب الجامعة قدرت بـ(72.8833)وبإنحراف معياري قدر بـ (8.28740)وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ(66)، أما قيمة اختبارالفروق ت (t–test)لمجموعة واحدة قدر بـ(6.434) وبدلالة احصائية بلغت (0.000)، وهي دالة عند (0.05).

مما يدل على تحقق الفرضية القائلة بأن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات مرتفع.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :**

تنص الفرضية الثانية على ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات مرتفع تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام اختبار (TEST–T) لمجموعة واحدة قدر ب (6،434) وبدلالة إحصائية بلغت (0،000) ، وهي دالة عند (0،05) مما يدل على تحقيق الفرضية ، وتوصل الباحثان الى ان سبب ارتفاع الاتزان الانفعالي يرجع الى تمتع الطالب بالنظرة الإيجابية للحياة من خلال عمله على تحقيق أحلامه وترجمة أهدافه على ارض الواقع وشعوره بالتفاؤل وقدرته على تطبيق أفكارهم وتعبير عنها بالشكل المناسب ، وننسب أيضا ان إرتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالب الجامعي إلى الدعم الاجتماعي المتمثل في العائلة والأصدقاء مما يساعدهم على الشعور بالأمان والثقة ، ويساهم النجاح الدراسي على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز والفخر به ، وهذا ما ينتج روح الشغف بالتعلم والتحفيز ، مما يقلل من الشعور بالضغوطات والتوتر وباقي الاحاسيس السلبية ، حيث تساهم القيم الدينية والأخلاقية في ضبط النفس والتحكم بالمشاعر وزيادة الايمان بأن كل يوم جديد يحمل فرص جديدة ، وهذا ما أكدته دراسة نيكوليتا وفيتاليا NICOLETA AND VITALIA (2023) على طلاب الجامعة لتخصص علم النفس بحيث أظهرت نتائجها وجود اثر إيجابي دال احصائيا مما يؤدي الى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم ، كما اتفقت دراسة كل من يونس (2005) واحلام سمور (2012) على وجود نسبة مرتفعة من الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وقدر ذلك ب (72،52) ، وهذا ما اوضحته دراسة محمد (2006) على طلبة معاهد التي كان محتواها قياس مستوى الاتزان الانفعالي لديهم واسفرت نتيجتها على ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى هذه العينة مرتفع .

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئيةالثانية:

مستوى الادمان على الانترنت لدى طلاب الجامعة مرتفع

وبعد تطبيقنا لاختبار الفروق ت (t–test) لمجموعة واحدة، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يبين نتائج حساب اختبار الفروق ت (t-test) لعينة واحدة.

	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار ت(t-test) لعينة واحدة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الملاحظة
الادمان الالكترونية	60	38.2500 2500	4.0321 8	26.414 -	59	0.000	دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (..) أن قيمة المتوسط الحسابي فيما يخص الادمان على الانترنت لدى طلاب الجامعة قدرت بـ(38.2500)وبإنحراف معياري قدر بـ (4.03218)وهي قيمة أقل من قيمة المتوسط الفرضي المقدر بـ(52)، أما قيمة اختبارالفروق ت (t-test)لمجموعة واحدة قدر بـ(26.414-) وبدلالة احصائية بلغت (0.000)، وهي دالة عند (0.05).

مما يدل على أن مستوى الادمان على الالكترونية لدى طلاب الجامعات منخفض.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :**

أظهرت الفرضية الثالثة والتي مفادها مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات منخفض ، تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام (T Test) لمجموعة واحدة وقد قدرت ب (26،44) ، وهي دالة عند (0،05) حيث ارتئي الباحثان ان السبب الرئيسي وراء ذلك الى توافق فترة تطبيق المقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية مع مرحلة الامتحانات بحيث يتحول تركيز الطالب الجامعي الى الانشغال بإنجاز البحوث العلمية والالتفات الى مرحلة مراجعة الدروس والالتزام بالحياة العلمية له ، وننوه أيضا ان الألعاب الالكترونية أصبحت أداة تعليمية مجدية لها دور ايجابي ، في تنمية نشاطه العقلي والفكري كما ان الألعاب الالكترونية تساعده على التعرض لثقافات جديدة وتنمية سلوكيات وعواطف إيجابية جديدة ، بالإضافة الى الارتباطات اليومية والاجتماعية التي على عاتقه وهذا ما يؤدي الى الابتعاد عن العالم الافتراضي بشكل عام والألعاب الالكترونية بشكل خاص، ونضيف على هذا ان الطالب الجامعي يهتم بالصحة الجسدية والنفسية عن طريق ممارسة الرياضة والعمل على زيادة الثقة بالنفس مما يجعله اكثر انشغالا وابتعاد عن الألعاب الالكترونية.

وهذا ما أكدته دراسة (Altun Atasay 2018) حيث توصل الى انخفاض في درجة الإدمان على الألعاب الالكترونية كما اسفرت دراسة كل من مرزوق (2017) وعثمان (2018) والعنزي (2020) على انخفاض الإدمان على الألعاب الالكترونية في حين اختلفت دراستنا مع دراسة موير (2008) Moyerالتي توصلت

نتائجها الى ان الإدمان على الألعاب الالكترونية مرتفع بدرجة كبيرة بين الأطفال والمراهقين وهداما أكدته في نفس السياق دراسة إبراهيم (2019) حول ادمان على الألعاب الالكترونية كانت نتيجتها مرتفعة .

4.عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (14): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t–test)لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين

	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
التوازن الانفعالي	**ذكر**	31	76.0968	10.07755	3.366	58	0.001	0.05	دالة
	أنثى	29	69.4483	3.50088					

يتضح من خلال الجدول رقم () أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الذكور فيما يخص التوازن الانفعالي لدى طلاب الجامعات تقدر بـ(76.0968)وبإنحراف معياري قدر بـ (10.07755)، وهيأكبر منقيمةالمتوسط الحسابي لفئة الاناث فيما يخص التوازن الانفعالي لدى طلاب الجامعاتوالتي قدرت بـ (69.4483) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (3.50088)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t–test) لمجموعتينغير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.366) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.001)، مما يدل على أنهادالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :**

ان البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس ، وبعد تطبيق اختبار الفروق ((T-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين قدر ب (0،05) وعليه تم قبول الفرضية البديلة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، ويعزو الباحثان سبب ذلك ان الذكور اكثر عقلانية من الاناث بحيث ان أفكارهم واقعية ومسطرة لا تتأثر بالمثيرات الخارجية ، ويستطيعون السيطرة على عواطفهم وتحكم في انفعالاتهم زيادة على ان اغلبية الذكور يتميزون بالمرونة في التعامل مع المواقف الصعبة وفي المقابل ، تعرف الاناث بالتقلبات المزاجية نظرا لاختلاف البينة الهرمونية والبيولوجية ، مثل هرمون التستسرون ، والاستروجين اللذان يلعبان دورا في تفسير الفروق حيث قد يكون للذكور مستويات اعلى من التستوستيرون مما قد يجعلهم اكثر صلابة وقوة ، و في المقابل و فيما يخصالجنس الثاني الذي يتميز بمشاعر جياشة قد تصل الى التهيج في الاحاسيس مما يقلل قدرة الضبط لديهم كما انهم يتأثرون بالأفكار المجتمعية مما يعرقل سلاسة تفكيرهم ومرونة التعامل مع اللحظات العاصفة وهذا ما يؤدي الى انخفاض اتزان الانفعالي لدى الاناث على عكس الذكور

5. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الادمان على الألعاب

الالكترونية لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين

	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
الادمان على الألعاب الالكترونية	**ذكر**	31	37.6774	10.07755	−1.140	58	0.259	0.05 أو 0.01	غير دالة
	أنثى	29	38.8621	3.50088					

يتضح من خلال الجدول رقم () أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة الذكور فيما يخص الادمان على الالعاب الالكترونية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تقدر بـ(37.6774)وبإنحراف معياري قدر بـ (10.07755)، وهيأقل بقليل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة الاناث فيما يخص الادمان على الالعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات والتي قدرت بـ (38.8621) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (6.55408)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t−test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.140−) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.259)، مما يدل على أنهاغير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

ومنه نستنتج عدم تحقق الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الادمان على الألعاب الالكترونيةلدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الجنس.ومنه نرفض هذه الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الادمان على الألعاب الالكترونيةلدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الجنس.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:**

ان البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام اختبار (T−test) من مجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بحيث بلغت قيمتها (0،259) وهي قيمة غير دالة احصائيا ومنه نرفض هذه الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية تبعا

لمتغير الجنس ، ويمكن ان نذكر سبب ذلك الى تناول هذه الفرضية بانه لا توجد اختلاف مهم في مستوى ادمان على الألعاب الالكترونية بين الذكور والاناث ، بعبارة أخرى تأكد الفرضية ان سلوكيات الإدمان على الألعاب الالكترونية متشابهة لدى كل من الجنسين ، وان العوامل المؤثرة على الإدمان لا تختلف بشكل جوهري بين الذكور والاناث ،ونذكر أيضا سبب ذلك ان كلى الجنسيين مقبلين على منصة الابعاد الالكترونية باعتبارها متنفس لهم ، بالإضافة الى التحفيزات العقلية التي تشجع الولوج الى هذه المنصات كما ان المشاعر السلبية سبب رئيسي في ذلك بحيث ان اغلب الطلبة يقبلون عليها من اجل اسقاط تلك الحلة النفسية ،وهذا ما توصلت اليه دراسة نشرت في مجلة Addictive Bravionsعام 2020 قارنت بين مستوى الإدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين من الجنسيين لم تجد الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في هذا الجانب ، وتوصلت دراسة أخرى نشرت في مجلة computers in Human Beauvoirعام 2019 ، ركزت على البالغين توصلت الدراسة الى نتائج متشابهة حيث لم تجد أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسيين في مستوى ادمان على الألعاب الإلكترونية.

كما توصلت دراسة سماحة (2019) حول ادمان على الأنترنت التي اسفرت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث فيما يتعلق باستخدام الانترنت ويضيف ميعجل وبرسيم (2015-2016) حول المدمنين على الانترنت بحيث أظهرت النتيجة على عدم وجود فروق ، كما اختلفت دراستنا مع دراسة يوسف بني (2004) حيث تناول نفس الموضوع وتوصل الى نتيجة انه توجد فروق دالة احصائيا لمتغير الجنس لصالح الذكور .

الاستنتاج العام :

يمكن استخلاص استنتاج عام يفيد بأن الإدمان على الألعاب الالكترونية يلعب دورا هاما في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات . فالالعاب الالكترونية الامنة توفر بيئة ترفيهية مريحة وممتعة ، مما يساهم

في تخفيف الضغط النفسي وتعزيز الصحة العقلية للطلاب ، وبذلك يمكن ان يكون للألعاب الالكترونية الامنة تاثير إيجابي على العواطف والانفعالات لدى الطلاب ويسهم في الحفاظ على توازنهم الانفعالي .

من خلال نتائج الدراسة الميدانية وبعد معالجة الإحصائية للبيانات الفرضيات توصلت دراستنا الى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الإدمان على الألعاب الالكترونية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات .
- مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات منخفض ومنه لم تتحقق الفرضية .
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات مرتفع ومنه تحققت هذه الفرضية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس ومنه تم قبول الفرضية البديلة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات تبعا لمتغير الجنس . ومنه نرفض هذه الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الادمان على الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات تعزى لمتغير الجنس.

الخاتمة

خاتمة :

من خلال ما تطرقنا له في الجانب النظري، وما توصـلنا له في الجانب التطبيقي حول موضـوع الدراســـة المتمثل في الادمان على الألعاب الالكترونية، وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات باعتبار ان هذه الألعاب وسـيلة جديدة ، وحديثة للعب . فقد أصـبحت ظاهرة منتشـرة بين الذكور والاناث داخل الوسـط الجامعي ، كما انه يؤثر على الاتزان الانفعالي لدى طلبة ، بحيث أن الاتزان هو سـمة من السمات الأساسية في شخصية الطالب الجامعي ، لأنها تساعده في تحقيق أهدافه والتحكم في إنفعالاته ، والتعامل مع المشـاكل والصـعوبات التي توجهه بمرونة وقدرته على التعامل مع الأخرين مما يسـاعده في تحسـين جودة حياته وشـعوره بالرضـا والسـعادة ، ولقد أظهرت النتائج المتوصـل إليها أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الإدمان على الألعاب الالكترونية والإتزان الإنفعالي لدى طلاب الجامعات .

اقتراحات :

- توعية بمخاطر الإدمان : من المهم توعية طلاب الجامعات بمخاطر الإدمان على الألعاب الالكترونية وتأثيراته السلبية على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والتحصيل الدراسي .
- برامج الوقاية : يجب تنفيذ برامج وقاية تهدف الى منع ادمان الألعاب الالكترونية لدى طلاب الجامعات ، وتشـــمل هذه البرامج تثقيف الطلاب حول مخاطر الإدمان ، وتعليمهم مهارات التحكم في الوقت وإدارة السلوك ، وتوفير بدائل صحية للترفيه .
- الدعم النفسـي : يجب توفير خدمات الدعم النفسـي لطلاب الجامعات الذين يعانون من ادمان الألعاب الالكترونية ، ومساعدتهم على التعامل مع مشاكلهم وتطوير مهارات التأقلم .
- زيادة تنمية الجوانب الانفعالية لدى الطلبة .
- عمل برامج توعوية تكون موجهة للآباء والامهات ليكونوا القدوة الصالحة لأبنائهم .
- يمكن للجامعات توفير مساحات مخصصة للطلاب للاسترخاء والتخلص من التوتر.
- تشجيع على قيام أنشطة البدنية من خلال تقديم مرافق رياضية وبرامج لياقة بدنية وبرامج رياضية .
- النشاط البدني لع العديد من الفوائد للصحة العقلية والجسدية ، بما في ذلك تحسين المزاج وتقليل التوتر وتعزيز النوم .
- عقد ندوات و ورش عمل تهدف الى توعية الطلبة بأهمية الاتزان الانفعالي من اجل التمتع بصـــحة نفسية سوية .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع.

1- اديب ،محمد الخالدي .(2009) .**المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة**.ط1 .دار وائل للنشر . عمان. الأردن.

2- أسماء بن ادير ، خديجة جدي علي .(2018). **الأنماط السلوكية (ا.ب) وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند أعوان الحماية المدنية** (دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية عين الذهب بالمدية) تخصص علم النفس العيادي .كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة المدية .

3- اشبير ، نور كمال .(2018) .**الاتزان الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشره العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية** . رسالة الماجستير في علم النفس . تخصص الارشاد النفسي . جامعة الأقصى . غزة كلية التربية .

4- بخاري ، فتحي ، شعوة ، علي.(2019) .**ماهية الألعاب الالكترونية ودواعي التعلق بها** ،مجلة المجتمع والرياضة ، جامعة الوادي – المسيلة –الجزائر المجلد 2، العدد 2 ص ص 55-62

5- بن راشد، ناصر ،بن محمد الغدائي .(2014). **أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط** . رسالة ماجستير في التربية تخصص الارشاد النفسي . كلية العلوم والادب. جامعة نزوى .

6- بن شيخ ، ربيعة ، (2015) .**علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي** . مذكرة ماجستير . دراسة ميدانية . جامعة ورقلة .

7- بن صالح ،صالح ، احمد ، اماني .(2021). **دور مقترح لخدمة الجماعة في التعامل مع الاثار المترتبة على ادمان الأطفال للألعاب الالكترونية** . مجلة كلية الحدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية . جامعة . الفيوم . مصر . المجلد 25

8- بن صالح ، سارة .(2022) . **الصلابة النفسية لدى المراهقين المدمن على الألعاب الالكترونية** . مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفسي العيادي . جامعة محمد خيضر . بسكرة .

9- بن علي ، مريم. (2018). **فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعيات** . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية . تخصص ارشاد وتوجيه . جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي.

10- بني يونس ، محمد.(2012)**سيكولوجيا الدافعية والانفعالات.** ط3 . دار المسيرة .عمان . الأردن.

11- بوبيدي لامية ، بن تركي أسماء ، عدائكة (2019). **تأثيرات الإدمان على الألعاب الالكترونية على التوافق النفس للأطفال** .مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الشهيد حمة لخضر ، الوادي ، العدد 29.

12- بوحارة ،هناء. (2023). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين)** بجامعة سيدي بلعباس . المجلد 10. العدد 01.

13- بوسعيد ، سليمة ، عوادي ، حنان .(2019). **مخاطر تأثير الألعاب الالكترونية على الفرد والمجتمع وطرق علاجها . جامعة ورقلة . الجزائر** .المجلد 2. العدد 1 . الصفحات (44/40).

14- بوفرة ، مختار .(2023).**ادمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية . لدى تلاميذ التعليم المتوسط** .المجلد 17 . العدد 1 . ص ص .

15- التميمي، محمد كاظم ، (1999). **خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان لدى الاسرى . لعراقيين العائدين** . كلية الادب . جامعة المستنصرية . أطروحة دكتوراة (غير منشورة).

16- جبر الاعسم ،إبراهيم.(2020). **تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط** . رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي . كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل .

17- الحبشي، نجلاء محمود محمد . (2021). **الاضطرابات السلوكية والانفعالية وعلاقتها بإدمان الألعاب الالكترونية لدى طلبة المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة في ظل جائحة كورونا** . مجلة التربية الخاصة .مجلد 10. العدد 36. الصفحات ص ص 3-42.

18- حسن احمد شرين ، محمد احمد .(2023). **الدور التربوي للأسرة في مواجهة ادمان الألعاب الالكترونية لدى الأطفال** . المجلد 6. العدد 1 .

19- حيان ، كنزة ، بلعايب ، لامية .(2022).**الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** " دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية جيجل " مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية ، جامعة محمد الصديق بن يحي ، جيجل .

20- درقاوي ، فهيمة ، طلال ، عبد المؤمن يونس .(2022). **الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ طور المتوسط** .مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي جامعة . اكلي محند اولحاج . بويرة .

21- دهيمي أحلام ، ديلمي فوزية.(2022). **الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بصعوبات التعلم الاكاديمية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط** " دراسة ميدانية ببعض المتوسطات مذكرة نيل شهادة الماستر . علم النفس . جامعة محمد بوضياف المسيلة .

22- رحيمة ، بن سماعيل .(2022).**الصحة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم**.جامعة عنابة. الجزائر.

23- رمضان، هادي صالح،(2012)،**الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين ،مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية** .المجلد 19.العدد 10. ص ص 532-559.

24- ريان محمد ، إسماعيل محمد.(2006). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر لمحافظة غزة** . رسالة ماجستير. جامعة الازهر . فلسطين.

25- زرقان حنان ، تيقرين حورية جميلة . (2023). **مساهمة أنماط التعلق في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة** دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة الجيلالي بونعامة . خميس مليانة ، المجلد 7.العدد 2.الصفحات (2091-1120).

26- سعيد مبارك، سليمان.(2008). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة التميزين واقرانهم العاديين** . مجلة الأبحاث . كلية التربية الأساسية .المجلد 7. العدد2.

27- ضحيك، محمد.(2004) .**القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدراس محافظة غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي** . رسالة ماجستير (غير منشورة) . الجامعة الإسلامية. بغزة . كلية التربية . فلسطين.

28- عبد الرحمان ، اسراء ، عالم ، احمد.(2017). **الاتزان الانفعالي لدى نزلاء السجون المحكوم عليهم بالسجن المؤبد** . رسالة ماجستير العلوم في علم النفس الصحي . كلية العلوم الطبية التطبيقية . جامعة الجزيرة.

29- عبد الرزاق ، سهيلة.(2016). **دور مستوى التفاؤل في الاتزان الانفعالي**. دراسة ميدانية لحالات من أساتذة علم الاجتماع بجامعة محمد خيضر .بسكرة .

30- عبد الرزاق ، محمد صلاح ، يسرية عبد العزيز علي 2023 ، **الألعاب الالكترونية واثارهاعلى الأبناء ج3 في قضايا المجتمع** .

31- عبد الفتاح ، كاميليا ،(1984). مستوى الطموح ، ط2 ، دار النهضة العربية . بيروت لبنان .

32- عصماني ،رشيدة .(2023)، **ادمان الأطفال على الألعاب الالكترونية** ، الأسباب الاثار ، جامعةمولود ، معمري تيزي وزو ، المجلد 07 ، العدد 2.

33- عمر حلاوة ، ياسمين .(2016). **تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدراس مدنية رهط** . رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي لكلية التربية . قسم علم النفس . جامعة دمشق.

34- العناني ، حنان ، عبد الحميد.**(2002). اللعب عند الأطفال والاسس النظرية وتطبيق**.ط1 .عمان . دار الفكر.

35- الغفار ، عبد السلام .(1976). **مقدمة في الصحة النفسية**. دار النهضة العربية . القاهرة . مصر.

36- فاضل ، رنا ،عباس .(2018). **الألعاب الالكترونية واثرها على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة** . مجلة البحوث التربوية والنفسية . العدد 59 الصفحات 303-329.

37- فاطير ، جواد .(2001).**الادمان ، انواعه ، مراحله علاجه .دار الشروق للنشر والتوزيع**

38- فضيلة عرفات ، السبعاوي .(2008). **قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات** . مجلة التربية والعلم .المجلد 15. العدد 3.

39- فيصل خليل، رمزي محمد، عطية. (2016) .**الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستويات ضبط الذات لدى طلبة الجامعة البرموك** . دراسات العلوم التربية المجلد 43 . ملحق 3 .

40- القحطاني ، (2013).**الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى لشخصية المتعاطي المخدرات** رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة دام القرى .

41- القحطاني ، روان .(2020).**انعكاسات ممارسة الألعاب الالكترونية على أطفال المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية من وجهة نظر الأمهات** . مجلة شباب الباحثين .عدد 6

42- القطان ، سامية ، (1986). **مقياس الاتزان** ، مجلة كلية التربية . العدد التاسع . مطبعة جامعة . عين الشمس .

43- مالك يوسف ، مالك خيث، الاء عثمان ، كمبال عثمان .(2021) .**الاتزان الانفعالي لدى طلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية** ، دراسة وصفية على طلاب مدراس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم. جامعة .ام درمان الإسلامية .السودان. العدد 03.

44- محمد ، صلاح عبد الرزاق ، يسرية ، عبد العزيز علي .(2023). **الألعاب الالكترونية واثارها على الأبناء** .جزء 3 في قضايا المجتمع .

45- محمود سارة ، حمدان ، عبد الرحمان .(2016). **إيجابيات الألعاب الالكترونية التي يمارسها أطفال مرحلتي الطفولة المتأخرة والمراهقة. وسلبياتها من جهة نظر المعلمين والأطفال انفسهم** (رسالة الحصول على درجة الماجستير في التربية ، تخصص المناهج وطرق التدريس ، قسم الإدارة والمناهج التربوية ، كلية العلوم التربوية جامعة الشرق الأوسط .

46- مراح ، ميلود ، قديري مصطفى.**(2022). الإدمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين في الوسط المدرسي . لعبة فري فاير . نموذجا** . المجلد 7 . العدد **3**.ص ص 218- 235.

47- مصطفى أسماء ، عبد الرزاق احمد .(2022).**الألعاب الالكترونية وتأثيرها على الأطفال في ظل انتشار جائحة كوفيد 19** . كلية الخدمة الاجتماعية جامعة اسبوط . العدد 58 الجزء الأول .

48- ملحم ، سامي محمد.(2000). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** . ط1 .الاردن : دار المسيرة للنشر .

49- نمرود ، بشيرة .(2008) .**العاب الفيديو واثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني** . سيدي عبد الله . الجزائر .

50- نيفين ، حسن ، سعد ، شاكر (2023). **بناء مقياس ادمان على الألعاب الالكترونية لدى المراهقين من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة** ..رسالة ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية . والإرشاد النفسي . كلية التربية . جامعة عين الشمس.

51- الهدلق ، عبد الله بن عبد العزيز، **إيجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض كلية التربية** ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، مملكة العربية السعودية (المجلد 1).

52- الواعر ، دلال .(2017). **تأثير الألعاب الالكترونية على سلوك الطفل الجزائري** دراسة ميدانية على عينة من أولياء بمدينة على عينة من أولياء بمدينة عين مليلة – ام البواقي .

53- ياسمين ، ايمن ،محمد ، علي سالم.(2022). **العلاقة بين ادمان الألعاب الالكترونية والرهاب الاجتماعي لطلاب الثانوية العامة في اطار النظرية السلوكية في خدمة الفرد** .مجلة دراسات في الخدمة اجتماعية . جامعة حلوان العدد 09. الجزء الثاني .

54- **http // Arab hardware .net .articles** اطلع عليه على ساعة 20:10 يوم 12افريل 2024.

الـملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الإدمان على الألعاب الالكتروني والاتزان الانفعاليقبل التحكيم .

استاذي الفاضل استاذتي الفاضلة

نحن الباحثان مقبلان على اعداد مذكرة التخرج ماستر تحت عنوان (الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات) تخصص علم النفس العيادي لذلك نتقدم الى سيادتكم المحترمين بطلب تحكيم مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية ومقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات وذلك لإبداء رايك فيه من حيث .

- السلامة اللغوية .
- مدى قياس السمة مراد قياسها .
- السهولة وصعوبة .

بحيث تم اقتراح البدائل فيه كالاتي :

تنطبق تماما	تنطبق أحيانا .	لاتنطبق.

مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية .

الرقم	**العبارات**		**من حيث القياس**	**بحاجة الى تعديل**	**التعديل المقترح**
		تقيس	**لاتقيس**		
1	اقضي نصف يومي وانا العب.				
2	لا استطيع مقاومة لعب الالعاب الالكترونية حتى ولوكانت تؤثر سلبا على حياتي.				
3	اشتاق للعب عندما امنع من لعبها لسبب ما.				
4	اشعر بانه مهما فعلت فانا غير قادر التحكم في الوقت الذي اقضيه في لعب الألعاب الالكترونية .				

5	لا أستطيع التوقف عن لعب الالعاب الالكترونية حتى لوكنت اضن انني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.			
6	لست مهتما باي شيء آخر أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
7	اصبحت قليل الخروج من المنزل.			
8	أثناء المحاضرة افكر كثيرا في لعب الالعاب الالكترونية			
9	أشعر بالحماس والاندفاع أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
10	انسى مشاكلي أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
11	اثناء لعب الألعاب الالكترونية لا احس بوجود الاخرين من حولي.			
12	اثناء وجودي في الجامعة ارغب بشدة في لعب جولة من الألعاب الالكترونية .			
13	في الالعاب الالكترونية ،هزيمةاعدائي /القفزمنمستوىأعلىيسعدني			
14	في الألعاب الالكترونية ، هزيمة اعدائي / القفز من مستوى اعلى يجعلني اشعر انني اقوى من اعدائي .			
15	يؤلمني ظهري أثناء اللعب او بعده.			
16	أعتقد أن لعب الالعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية			
17	لا أشعر بالملل عندما ألعب الالعاب الالكترونية.			

18	أشعر بالسعادة عندما ألعب الالعاب الالكترونية.			
19	أغضب كثيرا عندما أخسر.			
20	أغضب كثيرا عندما يقاطعني أحد ما أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
21	اتلفظ بكلام بذيء عندما اخسر .			
22	لعب الالعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.			
23	أفضل لعب الالعاب الالكترونية على ممارسة هوايتي المفضلة			
24	لعب الالعاب الالكترونية يمنعني من أكل وجباتي بطريقة منتظمة			
25	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الالعاب الالكترونية.			
26	أشعر بالصداع أثناء اللعب وبعده.			
27	تمنعني الالعاب التي ألعبها من قضاء الوقت مع عائلتي			
28	أتحدث عن الالعاب الالكترونية مع أصدقائي			
29	أقوم بتكوين صداقات من خلال الالعاب الالكترونية عبر الانترنت			
30	أرى شخصيات الالعاب الالكترونية في أحلامي			
31	أثناء اللعب أشعر فعلا أنني في ساحة المعركة وحياتي في خطر			

مقياس الاتزان الانفعالي .

	العبارات	من حيث القياس		بحاجة الى تعديل	تعديل المقترح
		تقيس	لاتقيس		
01	أستطيع أن اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين				
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.				
03	أغضب بسهولة لأتفه الأسباب.				
04	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.				
05	أجد صعوبة فيالتعبير عن ما بداخلي.				
06	أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية.				
07	يمكنني أن اتغاض بسهولة عن اخطاء الآخرين.				
08	أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة.				
09	أشعر بالغصب عندما لا يفهم مشكلتي احد.				
10	أشعر بالمعاناة في حياتي.				
11	أشعر أن زملائي يسخرون مني.				

12	أفضل الحياة بدون قيود.			
13	لا أغير رأيي بسهولة.			
14	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.			
15	اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.			
16	أشعر بالضيق عند استيقاظي في الصباح			
17	أنا متفائل جدا بالمستقبل.			
18	يضايقني اللوم والعتاب حتى لو كنت أستحقه.			
19	يزعجني اضطرابي في الكلام.			
20	عندما أكون في حشد من الناس لا أستطيع أن أتحدثسهولة.			
21	افقد الثقة في أي شخص.			
22	أشعر أني ناجح في جميع افعالي.			
23	غالبا ما أسير وفق مخططاتي.			
24	أجد راحة في الجلوس منفردا.			
25	أنا غير قادرا على انجاز ما أطمح اليه.			
26	اشعر بانه من الصعب وجود اشخاص مخلصين.			
27	أحزن بشدة عندما أواجه موقف محزن.			
28	أنا انسان غير عصبي.			
29	أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجئة سعيدة.			

30	أستطيع التغلب على مشكلات الحياتية مهما كانت.			
31	أرتبك اذا قام بمناداتي أحد ما.			
32	أغضب عندما أشعر أن أقاربي يبتعدون عني.			
33	تنتابني حالات من الفتور.			

ملحق رقم(02):مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية ومقياس الاتزان الانفعالي بعد التحكيم:

التعليمة:

عزيزي الطالب .....عزيزتي الطالبة بين أيديكم مجموعة من الفقرات تمثل بعض المواقف التي تنطبق او تنطبق أحيانا او لا تنطبق عليكم اثناء لعب الالعاب الالكترونية في حياتكم اليومية . يرجى قراءة كل فقرة بتمعن وتمهل

،ثمالإجابةعنهابكلصدقودقةدونانتتركأيمنهاوذلكبوضع×منالبدائلالموجودةامامكلفقرةعلماأنالإجابةلا يطلع عليها سوى الباحثة لذلك لا داعي لذكر الاسم لان الاجابة لأغراض علمية ....مع خالص الشكر والامتنان لتعاونكم.

البيانات الشخصية : **المستوى الدراسي :**

العمر :

الجنس :

التخصص:

- **مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية .**

الرقم	العبارات	تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	اقضي معظم وقتي وانا منشغل باللعب.			
2	لا استطيع مقاومة لعب الالعاب الالكترونية حتى ولوكانت تؤثر سلبا على حياتي .			
3	اشتاق للعب عندما امنع من لعبها لسبب ما.			
4	لا أستطيع التوقف عن لعب الالعاب الالكترونية حتى لوكنت اضن انني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.			
5	لست مهتما باي شيء آخر أثناء لعب الالعاب الالكترونية .			
6	اصبحت قليل الخروج من المنزل بسبب انشغالي باللعب .			

7	أثناء المحاضرة افكر كثيرا في لعب الالعاب الالكترونية			
8	أشعر بالحماس والاندفاع أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
9	انسى مشاكلي أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
10	في الالعاب الالكترونية ،هزيمةاعدائي /القفزمنمستوىأعلىيسعدني			
11	يؤلمني ظهري أثناء اللعب او بعده.			
12	أعتقد أن لعب الالعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية			
13	أشعر بالسعادة عندما ألعب الالعاب الالكترونية			
14	لا أشعر بالملل عندما ألعب الالعاب الالكترونية.			
15	. أغضب كثيرا عندما أخسر			
16	أغضب كثيرا عندما يقاطعني أحد ما أثناء لعب الالعاب الالكترونية.			
17	لعب الالعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي			
18	أفضل لعب الالعاب الالكترونية على ممارسة هوايتي المفضلة			
19	لعب الالعاب الالكترونية يمنعني من أكل وجباتي بطريقة منتظمة			
20	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الالعاب الالكترونية.			
21	. أشعر بالصداع أثناء اللعب وبعده			
22	تمنعني الالعاب التي ألعبها من قضاء الوقت مع عائلتي			

23	أتحدث عن الالعاب الالكترونية مع أصدقائي			
24	أقوم بتكوين صداقات من خلال الالعاب الالكترونية عبر الانترنت			
25	أرى شخصيات الالعاب الالكترونية في أحلامي			
26	أثناء اللعب أشعر فعلا أنني في ساحة المعركة وحياتي في خطر			

- **مقياس الاتزان الانفعالي بعد تحكيم .**

عزيزي الطالب .....عزيزتي الطالبة بين أيديكم مجموعة من الفقرات تمثل بعض المواقف التي تنطبق او تنطبق أحيانا او لا تنطبق عليكم عند التعرض الى بعض المواقف الانفعالية وعند لعب الالعاب الالكترونية في حياتكم اليومية . يرجى قراءة كل فقرة بتمعن وتمهل ,ثمالإجابةعنهابكلصدقودقةدونانتتركأيمنهاوذلكبوضع×منالبدائلالموجودةامامكلفقرةعلماأنالإجابةلا يطلع عليها سوى الباحثة لذلك لا داعي لذكر الاسم لان الاجابة لأغراض علمية ....مع خالص الشكر والامتنان لتعاونكم.

البيانات الشخصية : المستوى الدراسي :

العمر :

الجنس :

التخصص:

	العبارات	تنطبق	لا تنطبق	تنطبق أحيانا
01	أستطيع أن اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين			
02	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت.			
03	أغضب بسهولة لأتفه الأسباب.			
04	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.			
05	أجد صعوبة فيالتعبير عن ما بداخلي.			
06	أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية.			
07	يمكنني أن اتغاض بسهولة عن اخطاء الآخرين.			

08	أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة.			
09	أشعر بالغصب عندما لا يفهم مشكلتي احد.			
10	أشعر بالمعاناة في حياتي.			
11	أشعر أن زملائي يسخرون مني.			
12	أفضل الحياة بدون قيود.			
13	لا أغير رأيي بسهولة.			
14	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.			
15	اتضايق من كثرة المناقشة والجدل.			
16	أشعر بالضيق عند استيقاظي في الصباح.			
17	أنا متفائل جدا بالمستقبل.			
18	يضايقني اللوم والعتاب حتى لو كنت أستحقه.			
19	يزعجني اضطرابي في الكلام.			
20	عندما أكون في حشد من الناس لا أستطيع أن أتحدثسهولة.			
21	افقد الثقه في أي شخص.			
22	أشعر أني ناجح في جميع افعالي.			
23	غالبا ما أسير وفق مخططاتي.			

24	أجد راحة في الجلوس منفردا.			
25	أنا غير قادرا على انجاز ما أطمح اليه.			
26	من الصعب وجود اشخاص مخلصين.			
27	أحزن بشدة عندما أواجه موقف محزن.			
28	أنا انسان غير عصبي.			
29	أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجئة سعيدة.			
30	أستطيع التغلب على مشكلات الحياتية مهما كانت.			
31	أرتبك اذا قام بمناداتي أحد ما.			
32	أغضب عندما أشعر أن أقاربي يبتعدون عني.			
33	تنتابني حالات من الفتور.			

ملحق رقم (03): قائمة المحكمين .

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الجامعة	الدرجة العلمية	الامضاء
شهري توفيق	يحي فارس بالمدية	أستاذ محاضر أ	
سنوسي زموري	يحي فارس بالمدية	أستاذ محاضر أ	
رمانة عيسى	يحي فارس بالمدية	أستاذ محاضر أ	
شكراوي فتحية	يحي فارس بالمدية	أستاذة محاضرة أ	
موفق ديهية	يحي فارس بالمدية	استاذة محاضرة أ	

الملحق رقم (04):

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

الفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
791,	30

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
791,	30

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

الفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
813,	30

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
813,	30

ملحق رقم(05): يبين نتائج حساب فرضيات الدراسة

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TOTALEITIZANE TOTALEIDMANE
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		TOTALEITIZANE	TOTALEIDMANE
TOTALEITIZANE	Corrélation de Pearson	1	-,630**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
TOTALEIDMANE	Corrélation de Pearson	-,630**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
T-TEST
  /TESTVAL=66
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALEITIZANE
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTALEITIZANE	60	72,8833	8,28740	1,06990

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 66					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
TOTALEITIZANE	6,434	59	,000	6,88333	4,7425	9,0242

```
T-TEST
  /TESTVAL=52
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALEIDMANE
  /CRITERIA=CI(.95)
```

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTALEIDMANE	60	38,2500	4,03218	,52055

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 52					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
TOTALEIDMANE	-26,414	59	,000	-13,75000	-14,7916	-12,7084

```
T-TEST GROUPS=SEXE(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALEITIZANE
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	SEXE	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTALEITIZANE	MASCULIN	31	76,0968	10,07755	1,80998
	FEMININ	29	69,4483	3,50088	,65010

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
TOTALE ITIZANE	Hypothèse de variances égales	48,003	,000	3,366	58	,001	6,64850	1,97503	2,69504	10,60195
	Hypothèse de variances inégales			3,457	37,570	,001	6,64850	1,92319	2,75374	10,54326

```
T-TEST GROUPS=SEXE(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALEIDMANE
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	SEXE	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTALEIDMANE	MASCULIN	31	37,6774	3,90203	,70082
	FEMININ	29	38,8621	4,14663	,77001

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
TOTALE IDMANE	Hypothèse de variances égales	,024	,878	-1,140	58	,259	-1,18465	1,03905	-3,26453	,89523
	Hypothèse de variances inégales			-1,138	57,059	,260	-1,18465	1,04119	-3,26955	,90025