

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند  
المراهقين بولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي في إطار

قرار 1275

تحت إشراف:

إعداد

د. تشعبت ياسمين

الطالبات:

بلعربي مروة

هينانة نفيسة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الصفة
- ا.د تشعبت ياسمين	مشرفا
- ا.د قدوري يوسف	رئيسا
- ا.د بلعباس حنان	مناقشا
عنيشل عبد الله	ممثلا عن الحاضنة
- ا.د صيتي أبو بكر	ممثلا عن الحاضنة
- أ بن أحمد خديجة	ممثلا عن الشريك الاقتصادي و الاجتماعي

الموسم الجامعي: 2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند  
المراهقين بولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

العيادي في إطار قرار 1275

إعداد الطالبات:

تحت إشراف:

بلعربي مروة

د. تشعبت ياسمين

هينانة نفيسة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الصفة
أ.د تشعبت ياسمين	مشرفا
أ.د قدوري يوسف	رئيسا
أ.د بلعباس حنان	مناقشا
عنيشل عبد الله	ممثلا عن الحاضنة
أ.د صيتي أبو بكر	ممثلا عن الحاضنة
أ.بن أحمد خديجة	ممثلا عن الشريك الاقتصادي والاجتماعي

الموسم الجامعي: 2024/2023م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الإهداء:

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا العمل

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى إلى مدرستي الأولى في الحياة أبي الغالي أطال الله في عمره.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء إلى سندي في الشدائد وكانت دعواها لي بالتوفيق تتبغني خطوة خطوة في علمي أُمي الغالية اعز ملاك على قلبي جزاها الله عني خير الجزاء.

إليهما اهدي هذا العمل المتواضع ، وإلى إخوتي وأخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة .

إلى أستاذتي تشعبت باسمينة التي بذلت كل جهدها لإتمام هذا العمل على أكمل وجه نشكرها كل الشكر ونسأل الله أن تكون في ميزان حسناتها.

إلى كل من كان له الفضل علينا من البشر.

أهدي هذه الرسالة راجين من المولى عز وجل أن ينفعنا بما علمنا، وأن يزيدنا علما.

## شكر و عرفان

حمد لله ربي العالمين الذي وفقنا في اتمام هذا العمل فهو الله عز وجل  
أحق بالشكر والحمد لله سبحانه وتعالى .

يقودنا شرف الوفاء وجميل النبل بعد ما أتممنا هذا العمل المتواضع  
ونتقدم بجزيل الشكر للأستاذة المشرفة الدكتورة تشعبت ياسمين لقبولها  
الاشراف على مذكرتنا وعلى بذل جهدها وتوجيهها لنا ولا نملك إلا أن  
نقول لها جزاك الله خيرا وابقاكي منبعاً ونوراً للعلم وطلابه .

كما نقدم شكرنا إلى كل قريب او بعيد ساهم في تقديم المساعدة لنا

فشكرا جزيلا لكم جميعا.

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من المراهقين بولاية غرداية. تم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة.

تكونت عينة الدراسة من 8 مراهقين ومراهقات من ولاية غرداية تراوحت أعمارهم بين (13 سنة-14 سنة)، وتم اختيارهم بطريقة قصدية في ضوء تسجيلهم درجات مرتفعة في مقياس إدمان الألعاب الالكترونية من طرف نيفين سعد حسن شاكر.

و لقد قمنا ببناء برنامج علاجي معرفي سلوكي يهدف إلى التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهق من خلال مجموعة من الجلسات.

و تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الألعاب الالكترونية بالاعتماد على حساب الصدق و الثبات مما دل على صلاحية الأداة المستخدمة، حيث تم معالجتها إحصائيا بواسطة البرنامج.

وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي هو فعال في التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى عينة البحث ، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية : برنامج علاجي معرفي سلوكي، إدمان الألعاب الالكترونية، المراقبة.

## الترجمة

Study summary:. The current study aims to identify the effectiveness of a behavioral cognitive therapy program in alleviating e-game addiction in a sample of adolescents in the state of Ghardaia. The pilot curriculum was used to verify the study's objectives. The study sample consisted of 8 adolescents from the state of Ghardaia ranging in age from 13 to 14, who were chosen in a deliberate manner in light of their high scores in the electronic game addiction scale. We have built a behavioral cognitive therapy program aimed at alleviating adolescent's e-game addiction through a range of sessions. The psychometric characteristics of the electronic gaming addiction scale were confirmed by the calculation of honesty and stability, which demonstrated the validity of the tool used, as it was processed statistically by the software. The study concluded that the CBT program is effective in alleviating e-game addiction in the research sample, finding statistically significant differences between tribal and dimensional measurement results.

Keywords: behavioral cognitive therapy program, e-game addiction, adolescence.



## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	اهداء
	شكر وعرفان
	مستخلص
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: الاطار العام للدراسة</b>	
3	الاشكالية
5	اهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	- الاهمية النظرية
5	- الاهمية التطبيقية
6	الدراسات السابقة
10	خلاصة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: ادمان الالعب الالكترونية</b>	
12	تمهيد
13	مفهوم الادمان
13	مفهوم الألعاب الالكترونية ، اللعبة وألعب الفيديو
14	الألعب الالكترونية كقوة ذهن
14	المراهق والألعب الالكترونية
14	مفهوم إدمان الألعاب الالكترونية
15	أنواع الألعب الالكترون
16	ايجابيات ادمان الألعاب الالكترونية

17	سليات إدمان الألعاب الالكترونية
19	خلاصة
الفصل الثالث	
21	تمهيد
22	الروافد التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي
23	الأصول النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
23	مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
24	الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
25	المبادئ السلوكية للعلاج المعرفي السلوكي
26	أهداف العلاج المعرفي السلوكي
26	فنيات البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي
28	الخلاصة
الفصل الرابع	
30	تمهيد
31	مفهوم المراهقة
31	نشأة المراهقة
31	مراحل المراهقة
32	أشكال المراهقة
33	حاجات المراهقة
33	مشكلات المراهقة
35	الخلاصة
الجانب التطبيقي الفصل الخامس	
40	منهج الدراسة

40	مجتمع وعينة الدراسة
41	حدود الدراسة
41	أدوات الدراسة
46	الأساليب الاحصائية
	الفصل السادس
48	عرض ومناقشة النتائج
49	الاستنتاج العام
51	المراجع
55	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم
48	نتائج اختبار ويلكسون لحساب دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي	01

# مقدمة

## مقدمة:

يشهد العالم في هذا العصر تطورات سريعة في شتى المجالات، ومن حصاد هذا تقدم التقنيات الرقمية الحديثة والاستخدام المتعدد لشبكة الإنترنت بأشكاله، حيث بات لا غنى عنه في حياتنا اليومية فالحاجة له أصبحت ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنه وبالرغم من ذلك لا يمكن غض الطرف عن ظاهرة الاستخدام المبالغ فيها بشكل مفرط قد يصل لدرجة الإدمان عليه ومن أشكاله إدمان الانترنت، فإدمان الإنترنت بعالمه الواسع هو متلازمة من أعراض الاعتماد النفسي المستمر للاستخدام لفترة طويلة وذلك للشعور بالراحة والسرور واعتدال المزاج المزعوم، بجانب معايير تشخيصية ملازمة لمجموعة أعراض إنسحابية نفسية واجتماعية كالإحساس بالاكتئاب وعدم الاكتراث بالتفاعلات الاجتماعية واللامبالاة بالآخرين.

ويتضح أن الألعاب الإلكترونية قد تقدمت أيضاً وتحولت بشكل سريع للغاية، مع تقدم الحياة والتكنولوجيا التي تنمو وتتسارع بتحركات سريعة، وبالتبعية تقدمت الأدوات والتقنيات المستعملة فيها؛ فبعد أن كانت الأدوات محدودة على أدوات اللعب النمطية، تم استحداث أدوات جديدة كالأجهزة الإلكترونية لعالم الألعاب، فأصبحت ممارسة هذه الألعاب بواسطة وسائل متنوعة ومتيسرة للجميع كالكومبيوتر والهواتف الذكية والألواح الإلكترونية مما زاد الإقبال عليها من طرف المراهقين والاطفال.

و إن هذا العالم الافتراضي قد يؤدي الاستغراق والانغماس فيه للإدمان عليها وخصوصاً في مرحلة المراهقة، وهي المرحلة العمرية التي ليس لديها القدرة على التمييز بين الواقع والخيال، والممكن والاحتمال، والتي يختلط عليها الأمر وتسعى لتطبيق ما تراه في الألعاب من مبادئ وقوانين في الحياة الفعلية، وهو ما يعرضهم للانتقادات والإحباطات وقد يؤدي للعزلة والإحجام عن أي تفاعلات اجتماعية، وتفضيلهم لهذه العوالم الافتراضية المحققة للأمنيات والرغبات، فالإدمان على الألعاب الإلكترونية في وقتنا الحاضر يشكل خطراً على حياتهم مما لها تأثير بليغ على الجوانب المعرفية، السلوكية للمراهقين وهذا ما جعل الباحثين يهتمون ببناء برامج علاجية وإرشادية للتخفيف من مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والحد من الانحرافات الناجمة عنها.

انطلاقاً مما سبق جاءت فكرة بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي يهدف للتخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين تتراوح أعمارهم بين (13 إلى 14 سنة) و قد اخترنا هذه الفئة كونها الفئة الأكثر تأثراً بهذا الجانب .

و لبلوغ هدف الدراسة قسمنا البحث إلى جانبين (نظري، تطبيقي)، حيث يشمل الجانب النظري على مفاهيم متغيرات البحث و ذلك في أربعة فصول : الأول فصل تمهيدي و هو الإطار العام للدراسة، و الثاني تحدثنا فيه عن إدمان الألعاب الإلكترونية، الفصل الثالث تركز حول العلاج المعرفي السلوكي ، أما الرابع فكان عن المراهقين.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد قمنا بجمع البيانات و تحليلها للإجابة على تساؤل الدراسة وذلك في فصلين:

الفصل الخامس عرضنا فيه منهج الدراسة و عينة الدراسة و حدود وأدوات الدراسة ثم تحدثنا عن الأساليب الإحصائية المتبعة، في حين كان الفصل السادس مخصصاً لعرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها ثم اختتمنا الدراسة باستنتاج عام و توصيات.

# الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- الأهداف
- 3- الأهمية
- 4- التعريفات الإجرائية
- 5- الدراسات السابقة.
- 6- التعقيب

### 1. الإشكالية:

يعتبر التطور التكنولوجي الهائل في جميع جوانب الحياة الثقافية والاجتماعية والفكرية دليل على فتح آفاق وتطلعات مستقبلية جديدة، حيث ساهم في تحويل العالم إلى قرية صغيرة دون الاعتبار للحواجز الزمنية والجغرافية وهذا ما تميز به القرن العشرون، كما نتج عن هذا التطور اختراع وسائل تكنولوجية جديدة لم تكن معروفة من قبل كالكومبيوتر والهواتف الذكية التي زاد انتشارها في السنوات الأخيرة في جميع المجتمعات لما لها من تطور واستخدام على نطاق واسع وهي في انتشار متزايد يوم بعد يوم وذلك لما تتميز به الهواتف من مميزات وخصائص لم تكن متوفرة فيها من قبل، مثل فوائدها الاجتماعية فقد ساعدت الكثير من الناس في التواصل بين بعضهم البعض حيث أصبحت هذه الهواتف نافذتنا في شاشة لا تتعدى بضع سنتمترات لتفتح أبواب العالم أمامنا على مصراعيه وتقلنا للتجول فيه وكأنه بين أصابع اليدين (مشري، 2017، صفحة 5).

كما أن للهواتف الذكية، مجموعة من الخدمات التي لا يمكن توفرها في أغلب الهواتف على اختلاف أنواعه حيث، أصبحت لا تقتصر على إجراء المكالمات وبعض الوظائف والملحقات القليلة فحسب، بل أصبحت تقدم خصائص مذهلة كالتصوير العالي الدقة، تخزين المعلومات، إنشاء قوائم المهام والتذكير بالمواعيد، مشغلات الموسيقى، الدردشة والإبحار في الشبكة العنكبوتية، وسائل التواصل الاجتماعي و تبادل الإرساليات الصغيرة، وثائق الفيديو (مشري، 2017).

وتعتبر وسائل التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشارا واستخداما مزامنة مع تطور الهواتف الذكية، مما تمتلك من خصائص تميزها عن المواقع الالكترونية الأخرى مما شجع متصفح الانترنت على الإقبال المتزايد عليها خاصة المراهقين والشباب، وهي من أهم المواضيع التي اقتحمت الحياة اليومية حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من احتياجات الإنسان الضرورية لما لها من مردود فعال في تسهيل حياة الفرد خاصة والمجتمع عامة (ابراهيم، 2019)، فالفيسوك، التوتير، انستغرام، تيك توك، يوتيوب التي أصبحت تسهل عمل الإنسان وتساهم في الراحة والترفيه عن النفس، تتيح فرص للشباب والمراهقين في التعبير عن أفكارهم، مشاركة مشاكلهم والحصول على دعم الآخرين، الدردشة ومتابعة الأخبار، التسوق، والألعاب بكل أنواعها.

ويعتبر اللعب مهم في حياة المراهق فيرى سينسر الفيلسوف الألماني بأن اللعب شكل من أشكال الطاقة الزائدة لدى الإنسان فهو يحاول بذلها وإخراجها في اللعب فجسم الإنسان يحتاج للعب لاستعادة حيويته وهو وسيلة لتنشيط الجسم واستعادة طاقته المستنزفة، ومنه لا بد له أن يلعب ويمرح حتى ينمو نموا متكاملا ويكون له توازن نفسي من خلال تفرغه لتلك الطاقة الفائضة خصوصا أن هاته الفترة حساسة جدا، وتتسم بعدة تغيرات إضافة لكونها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية وتعتبر من أصعب مراحل حياة الفرد حيث يسودها الاكتئاب، الإحباط والتوتر (حمزة، 2021).

ونظرا لكل هذه التغيرات في مرحلة المراهقة فقد يصبح المراهق أكثر لجوءا للألعاب الفيديو كوسيلة لإشباع فترة اللعب لديه وتذهب عنه روتين العمل باعتبارها العاب هذا العصر، فبعد أن كانت الألعاب التي يمارسونها الأطفال والمراهقين ألعابا تقليدية وتعتمد على نشاط ذهني وحركي جاءت ولادة أجيال عديدة من الألعاب الجديدة نتيجة للتطور التكنولوجي الذي احتل حياة مختلف المجتمعات

وهي نوع من الألعاب التي تعرض على شاشة الحاسوب أو الهواتف النقالة، وتكون بشكل نشاطات تنافسية رقمية يمارسوها ضمن قواعد معينة (مشري، 2017).

وقد انتشرت الألعاب الالكترونية بمختلف أشكالها وأحجامها وأنوعها، مما أدى إلى تزايد الإقبال عليها من طرف الأطفال والمراهقين لانتقائها فانتسبت شهرة واسعة حيث تعتبر قوة جذب لمستخدميها فأصبحت بالنسبة لهم هواية استحوذت على معظم أوقاتهم، حيث تم تصنيف الألعاب الالكترونية ألعابا للمتعة والمنافسة والألغاز وألعاب الإثارة، وتشير الإحصائيات أن الملايين المراهقين والأطفال عبر العالم يقضون ما لا يقل عن ساعتين يوميا في مواقع الألعاب الالكترونية، وقد تصل هذه الأعداد إلى ذروتها في فترة بين الغروب إلى منتصف الليل ويعود ذلك بالدرجة الأولى إلى أوقات الخروج من الدراسة، ومما زاد من سرعة انتشارها هو سهولة الوصول إليها لأنها متاحة عبر مختلف الوسائط والتي لا يكاد يخلو بيتا منها في حاضرتنا.

وفي الوقت الذي يعتقد فيه معظم الآباء والأمهات أن جلوس أبنائهم أمام شاشة الكمبيوتر والهاتف الذكي هدوء وأمان واطمئنان إلا أنه يلعب لعبة في أمان تكون هناك العشرات من المشاعر السلبية التي تتولد داخل المراهق جراء هذه الألعاب خاصة ألعاب الفيديو العنيفة التي تعتمد في مضمونها اعتمادا مباشرا على العنف خاصة ألعاب الحركة، مغامرات الاكشن والألعاب القتالية مع تكرار مشاهد العنف وارتفاع وتيرة اللعب يندفعون إلى التمثيل وتقمص الأبطال ومن ثم تبني فكرة العنف الافتراضي وكذا الإدمان (زعت، 2021، 2022).

فالإدمان هو الإكراه في تكرار السلوك بغض النظر عن عواقبه فالتبعية النفسية الفيزيولوجية للمادة والممارسة هي خارج السيطرة الطوعية للمدمن، كما يعتبر الإدمان حسب كل من بيكر ومورفي، علاقة سببية بين استهلاك الحالي والماضي أين يؤدي الاستهلاك المستمر والمفرط لنفس المنتج خلال فترة معينة من العمر إلى زيادة احتمال إدمان المنتج، وقد تتنوع أشكال الإدمان التي تعد خطرا محقق بالأطفال والمراهقين في عصرنا الحالي ما يسمى بالإدمان التكنولوجي الذي يعتبر نوع من أنواع التبعية السلوكية التي تنطوي بالتفاعل بين الإنسان والآلة ، فعلى ما يبدو أن الإدمان يرتبط باستخدام الإلزامي للألعاب عبر الانترنت أين نجد أن المدمنون يواجهون الرغبة الشديدة في لعب اللعبة مرارا وتكرارا (حمزة، 2021).

ومن ثم فإدمان الألعاب الالكترونية هو الاستخدام المفرط أو القهري للألعاب الالكترونية أو ألعاب الفيديو والتي تندخل مع الحياة اليومية حيث يتجلى إدمان الألعاب الالكترونية في الإحساس بنوع من الإكراه على اللعب تقلب المزاج ، تقلص الخيال ، والتركيز المفرط على النجاح في اللعبة وصولا إلى الاستغناء عن الأنشطة الأخرى في الحياة، فإدمان الألعاب الالكترونية هي آلية للتعامل مع الاحتياجات المفقودة وغير المحققة (عبود، 2021).

كل ذلك لفت انتباه الأخصائيين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع والصحة إلى تداعيات هذه الظاهرة على مستقبل المراهقين ودقوا ناقوس الخطر المحقق بهم، إلى ضرورة تشخيص الظاهرة ومعرفة مآلاتها، أثارها، محاصرتها وذلك لانتشارها داخل قاعات الدراسة فالتغيرات الكامنة التي حدثت دفعت بعض الحالات للانتحار لاسيما حدث مع لعبة الحوت الأزرق كما من أهم تأثيراتها أيضا، هي إبعاد هذه الشريحة عن واقعها الاجتماعي وجعلها أسيرة العالم الافتراضي .

ونظرا لتفشي ظاهرة الألعاب الالكترونية وإدمان المراهقين عليها وجب التخفيف منها لذلك قمنا ببناء برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية ومعرفة فاعليته لدى المراهقين .

التساؤلات:

- مامدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية و ذلك عن طريق معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الالكترونية في القياس القبلي والبعدي؟

### 2. أهداف الدراسة :

سعت دراستنا الحالية لتحقيق الأهداف التالية :

- بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين
- معرفة مدى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتخفيف من أعراض إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهق من خلال معرفة ما إذا كانت فروق بين الاختبار القبلي والبعدي.
- تطبيق مقياس إدمان الألعاب الالكترونية لقياس ومعرفة درجة الإدمان لدى المراهقين.

### 3. أهمية الدراسة :

**3.1 الأهمية النظرية :** قد تضيف الدراسة للمكتبة العربية أدب نظري عن البرنامج المعرفي السلوكي وفاعليته في التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين.

- قد تساهم الدراسة في توظيف ما كتب من أدب نظري في تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية في بيئة العربية والجزائرية .

### 3.2 الأهمية التطبيقية:

- تساهم الدراسة في الكشف عن فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين .

- كما تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة بتزويد الباحثين والمعلمين ببرنامج معرفي سلوكي يهدف إلى التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين وذلك بعد التحقق من فاعليته.

- كما يؤمل أن تساعد نتائج الدراسة الحالية المختصين والباحثين وأصحاب القرار والإدارات التربوية على تبني وتطوير استراتيجيات جديدة وغير تقليدية للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية.

### التعريفات الإجرائية:

**العلاج المعرفي السلوكي:** يتمثل في مجموعة من الفنيات أو التقنيات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى تعديل السلوك وهي تسير وفق تسلسل منطقي وفي خطوات علمية وفي دراسة الحالة يتكون البرنامج من (14 جلسة) وفي كل جلسة تم الاعتماد على عدة فنيات من العلاج المعرفي السلوكي التي تهدف إلى تخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية .

**الألعاب الالكترونية:** الألعاب الالكترونية في دراستنا نقصد بها تحديد لعبة بوجي وفري فاير .

**إدمان الألعاب الالكترونية:** نقصد بإدمان الألعاب الالكترونية في دراستنا هو درجة مقياس إدمان الألعاب الالكترونية.

**المراهقين:** التلاميذ اللذين يزولون دراستهم في مرحلة التعليم المتوسط تتراوح أعمارهم بين 13. 14 وتمثلت العينة من 40 تلميذ وتلميذة.

### 4. الدراسات السابقة:

4.1. دراسة ياسر محمد أيوب: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل

الاجتماعي "فيس بوك" لدى عينة من المراهقات 2016.

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى المدد فاعلية برنامج إرشادي مجعقائ مع لالنظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان علموقعالتواصل اجتماعي "الفيسبوك" لدى عينة من الطالبات باضطراب، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام مقياس "الإدمان على الفيسبوك" من إعدادها، كما أعدت الباحثة برنامج إرشادي يتكون من خمسة عشر جلسة، اعتمدت فيه جملة علم مجموعة من فنيات النظرية المعرفية، حيث تراوحت مدة الزم نية للجلسة الواحدة من 40 إلى 60 دقيقة، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر، تراوحت أعمارهم ما بين (16، 18 سنة)، وقد تم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (14) مراهقة وقد قامت الباحثة بإجراء اختبار قبليللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط درجاتهن لمقياس

"إدمان الفيسبوك"، وكذلك كانسهن في المستوى الثقافي والاقتصادي، وتم بعد ذلك تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المفحوصات في المجموعة الضابطة أي تدبير على البرنامج،

وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي، ثم بعد شهرين تقريباً تم تطبيق اختبار المتابعة، وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استنتاج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (مانويتني) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $0,05 \leq \alpha$

بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك كالاختبار التبعي في مستوي الإدمان على الفيسبوك كالمجموعتين التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضاً دلالات إحصائية في مستوي الإدمان على الفيسبوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان علموقعالتواصل اجتماعي "الفيسبوك".

### 4.2. دراسة أميرة مشري: أثر الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ الجزائري 2016-2017.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن الأثر الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ الجزائري، من خلال إجراء دراسة ميدانية على عينة من الأولياء بمدينة أم البواقي حاولت الإجابة على التساؤل الرئيسي المتمثل في: ماهو اثر الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ الجزائري؟ وقد درجت مجموعة من التساؤلات الفرعية المتمثلة في ماهي درجة إقبال التلميذ على استخدام الألعاب الالكترونية؟ ماهي دوافع إقبال التلميذ على استخدام الألعاب الالكترونية؟ ماهي الألعاب المفضلة لدى التلميذ من منظور عينة الأولياء؟ حيث اعتمدت على المنهج المسحي وطريقة المسح بالعينة كما تم الاستعانة بأداة من أدوات جمع المعلومات المتمثلة في استمارة الاستبيان وعليه قد اختيرت 100 مفردة من الأولياء، بمدينة أم البواقي ذكور وإناث كعينة قصدية وتوصلت في الأخير الدراسة إلى النتائج أهمها:

- ✓ أن اغلب التلاميذ يستخدمون الألعاب الالكترونية يوميا وعبر الهواتف الذكية من منظور عينة الأولياء.
- ✓ أن اغلب التلاميذ يستخدمون الألعاب الالكترونية بدافع التسلية والترفيه من منظور الأولياء.
- ✓ الأغلب يفضلون العاب المغامرة من منظور عينة من الأولياء.
- ✓ الألعاب الالكترونية والهواتف الذكية تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ ويرجع ذلك للإفراط في استخدام الألعاب.

### 4.3 دراسة Pierre Taquet et al العلاج المعرفي السلوكي العوامل المعرفية والعاطفية والسلوكية للعلاج إدمان ألعاب الفيديو 2017.

تهدف الدراسة للكشف عن الأفكار والعواطف والسلوكيات المرتبطة بألعاب الفيديو لدى اللاعبين البالغين، قاموا الباحثين بتطوير استبياناً يسمى ACEBIG لقياس هذه الجوانب على عينة من المشاركون بلغ عددهم 124 لاعبا بالغاً من مستخدمي العاب الفيديو (105 رجال، 19 امرأة)، كانت أعمارهم بين (25-27 سنة)، استخدم المنهج الوصفي عن طريق تطبيق استبيانات لقياس سلوك الألعاب ومقياس لعب الألعاب الفيديو، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يلعب المشاركون في المتوسط 31 ساعة في الأسبوع ألعاب الفيديو، كان متوسط الدرجات لعب العاب الفيديو (pv) (13.92.422) حيث تم تشكيل مجموعتين لاعبون مفرطون ولاعبون غير مفرطون كانت نتائج أن العمليات النفسية كامنة وراء إدمان العاب الفيديو، مساعدة اللاعبين على فهم كيفية اللعب بطريقة آمنة.

### 4.4 دراسة قدي سومية: إدمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالتنمر في الوسط المدرسي 2018.

تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الالكترونية والتنمر في الوسط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية حيث بلغت عينة الدراسة 45 تلميذاً، وطبق عليهم استبيان إدمان الألعاب الالكترونية من إعداد الباحثة ومقياس التنمر المدرسي وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الألعاب الالكترونية وظهور التنمر المدرسي لدى تلاميذ المتدرسين في المرحلة الابتدائية.

- توجد فروق دالة إحصائية في إدمان الألعاب الالكترونية لدى التلاميذ المتدرسين في المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

### 4.5 دراسة قيروان بن حمادي: الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط 2019-2020.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة إدمان الألعاب الالكترونية لدى المتعلمين وكذا معرفة مدى تأثير الألعاب الالكترونية على سلوكيات المتعلمين وكيفية الاطلاع على واقع الألعاب الالكترونية بين أوساط المتعلمين والتعرف على العلاقة الموجودة بين الألعاب الالكترونية والعنف المدرسي وهل توجد دلالة الفروق في إدمان الألعاب الالكترونية لدى المتعلمين وفق متغير الجنس (ذكور إناث) وهل هناك العلاقة الارتباطية في الإدمان على الألعاب الالكترونية والعنف على المتعلمين حيث توصلنا إلى انه توجد علاقة ارتباطية بين العنف المدرسي والإدمان على الألعاب الالكترونية وأيضاً توجد دلالة الفروق في إدمان الألعاب الالكترونية لدى المتعلمين وفق متغير الجنس (ذكور إناث).

### 4.6 دراسة وهيبة زعتر ورائية حبيلي: دور الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الاساتذة 2021.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال التعرف على طبيعة الألعاب التي تستهوي التلاميذ وتنال إعجابهم، مع معرفة نوع العنف الذي تخلفه الألعاب الالكترونية على سلوك التلميذ ومن أجل ذلك تم تصميم استبيان مكون من 33 عبارة ووزع على 80 استاذ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تساهم الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف الرمزي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة الأساتذة بدرجة متوسطة.
- تساهم الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف اللفظي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة الأساتذة بدرجة متوسطة.
- تساهم الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف الجسدي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة الأساتذة بدرجة متوسطة.

### 4.7 دراسة مراح ميلود وقديري مصطفى : إدمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين في الوسط المدرسي 2022.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الالكترونية والسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين المتدرسين وتم اختيار لعبة فري فاير كأموذجاً للدراسة من بين مختلف الألعاب باعتبارها اللعبة القتالية الأكثر شعبية وتداولاً بين المراهقين في الآونة الأخيرة، وأجريت الدراسة الميدانية ببعض جمعيات الدروس الخصوصية ومؤسسات تربية لولاية باتنة على عينة قوامها 146 تلميذ وتلميذة من الطورين المتوسط والثانوي ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي أما أداة الدراسة تمثلت في استبيان من إعداد

الباحث وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى إن مستوى الإدمان على الألعاب الالكترونية مرتفعا لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين وأن إدمان التلاميذ المراهقين المتمدرسين على ممارسة لعبة فري فاير أدى إلى بروز سلوكيات انحرافية عدوانية لديهم كما أظهرت النتائج أيضا أن التلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط أكثر استخداما للألعاب الالكترونية من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

### 4.8 دراسة حفصة بوشو وعفاف صحراوي بعنوان: إدمان الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية الانفعالية لدى المراهقين دراسة ميدانية سنة 2023.

استخدمنا المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لظاهرة من الميدان، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ تكونت من (60) مراهق من ولاية المدية موزعين على ثانوية بن زميرلي خالد و متوسطة محمد دحماني حربيل، واستعملنا في ذلك أداة جمع البيانات المتمثلة في استمارة الاستبيان كون المجتمع الذي ندرسه ينحصر سنهم من 14 إلى 17 سنة ويبلغ عدد عينة الدراسة 60 تلميذ وبعد معالجة وعرض ومناقشة النتائج تحققت الفرضيات التي تم عرضها في إشكالية البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين المتغيرات وكذلك تحليلها تحليلًا موضوعيًا.

### 4.9 دراسة محمد شيرين وحسن محمد: الدور التربوي للأسرة في مواجهة إدمان الألعاب الالكترونية لدى الأطفال 2023.

هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على ماهية إدمان الألعاب الالكترونية عند الأطفال، وأهم أسبابه، وآثاره السلبية، ومن ثم بيان الدور التربوي للأسرة في مواجهته، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، كما استخدمت الدراسة الاستبيان كأداة من إعداد الباحثة، حيث تم تطبيقها على مجموعة من الخبراء بهدف التعرف على أهم عناصر الدور التربوي للأسرة في مواجهة إدمان بعض الأطفال للألعاب الالكترونية، وبعد استخلاص كل من نتائج الدراسات الميدانية والنظرية توصلت الدراسة إلى عدد من العناصر المهمة للدور التربوي للأسرة في مواجهة إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال تضمنت مجموعة من المحاور: دور الأسرة في التواصل، ودور الأسرة في الوعي والتقييم، حيث جاءت نتائج الدراسة الميدانية جميعها دالة فيما يتعلق بهذه الأدوار، وفي ضوء ذلك تم وضع بعض التوصيات والمقترحات.

### خلاصة :

من خلال ما تم التطرق إليه في الدراسات السابقة، توصلنا إلى استنتاج بعض أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات ودراستنا سنحاول عرضها كالتالي:

دراسة ياسر محمد أيوب فقد اتبع المنهج التجريبي حيث قسمت العينة إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وقد اتفق المنهج مع دراستنا فقد اتبعنا المنهج التجريبي ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراستنا من حيث الهدف وهو استخدام

برنامج علاجي للتخفيف من إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حيث استخدمت دراسة ياسر محمد أيوب برنامج إرشادي معرفي سلوكي، أما دراستنا فقد استخدمت برنامج علاجي معرفي سلوكي وكانت النتائج ايجابية في الدراسة.

أما دراسة Pierre Taquet فكانت دراسة وصفية حيث هدفت للكشف عن الأفكار والعواطف والسلوكيات المرتبطة بألعاب الفيديو فوجدت أن في المتوسط يلعبون المشاركون 31 ساعة في الأسبوع ألعاب الفيديو وأن العمليات النفسية الكامنة وراء إدمان ألعاب الفيديو ومساعدة اللاعبين على فهم كيفية اللعب بطريقة آمنة وهذا مااتفق مع دراستنا الحالية.

أما دراسات المتبقية كدراسة أميرة مشري ودراسة قدي سومية فقد استخدمت المنهج الوصفي لقياس ومعرفة الأثر والعلاقات إدمان الألعاب الالكترونية فقد اشتركت مع دراستنا في بعض الأدوات المستعملة للتشخيص ومن حيث متغير الدراسة إدمان الألعاب الالكترونية كذلك إلا أنها اختلفت مع دراستنا في المنهج والبرنامج المستخدم.

# الفصل الثاني

الجانب النظري:

تمهيد

- 1- مفهوم الإدمان
- 2- مفهوم الألعاب الالكترونية ، اللعبة وألعاب الفيديو
- 3- الألعاب الالكترونية كقوة ذهن
- 4- المراهق والألعاب الالكترونية
- 5- مفهوم إدمان الألعاب الالكترونية
- 6- أنواع الألعاب الالكترون
- 7- ايجابيات وسلبيات إدمان الألعاب الالكترونية

خلاصة

تمهيد:

إن اللعب ينمي القدرات الطفل والمراهق الفكرية الإدراكية، الحسية والحركية، ولكن في ذات الوقت يشكل خطرا على حياته وخاصة الألعاب الالكترونية التي تؤثر سلبا على سلوكيات المراهقين والأطفال والإفراط في ممارستها يؤدي للإدمان عليها لذا سنحاول في هذا الفصل إبراز خطورة إدمان الألعاب الالكترونية.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف الإدمان والألعاب الالكترونية، ثم نتطرق إلى عناصر الألعاب الالكترونية كقوة ذهنية، المراهق والألعاب الالكترونية، ثم التعريف بإدمان الألعاب الالكترونية انتقالا إلى ذكر أنواع و الجوانب الايجابية والسلبية للألعاب الالكترونية.

### 1. مفهوم الإدمان:

هو الإكراه على تكرار السلوك بغض النظر عن عواقبه فالتبعية النفسية والفيزيولوجية للمادة أو الممارسة هي خارج السيطرة الطوعية للمدمن (Zhong، 2007).

وهو استخدام القهري لمادة مخدرة طبيعية كانت أو صناعية أو ينتج عن هذا الاستخدام الضرر للفرد أو المجتمع أو الاثنين معا وفي الوقت ذاته ينتج عن هذا الاستخدام اعتمادا نفسي وعضوي يجبر المتعاطي على القبول والتحمل (القاسم، 2013، صفحة 26).

### 1.1 مفهوم اللعبة :

أشارت بعض الأبحاث كدراسات ميلر وغيرها إلى وجود اختلاف واضح بين اللعب واللعبة فاللعبة هو مجموعة من النشاطات أو تركيبة من الألوان والفعاليات المنظمة التي يمارسها الأطفال سواء أكان ذلك بشكل فردي أو جماعي، بينما اللعبة تعرف بأنها نشاط وعمل إرادي يؤدي في حدود زمان ومكان معين حسب قواعد مقبولة وموافق عليها بحرية من قبل من يستخدمها بحيث تكون ملزمة ونهائية بحد ذاتها، وعليه نجد أن اللعب يمثل مجموعة من النظريات أما اللعبة هي الوجه التطبيقي للعب بصفة تنفيذية وهذا يكون وفق مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمتسلسلة (الهادي، 2004، صفحة 2726)

### 2. مفهوم الألعاب الالكترونية:

هي عبارة عن برمجيات تحاكي واقعا حقيقيا أو افتراضيا بالاعتماد على إمكانيات الحاسوب في التعامل مع الوسائل المتنوعة وعرض الصور وتحريكها، إصدار الصوت فهي تفاعل بين الإنسان والآلة ، فالألعاب الالكترونية هي نشاط ينخرط فيه اللاعبون في نزاع مفتعل محكوم بقواعد معينة يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي ويطلق عليه لعبة الكترونية في حال توفرها على هيئة رقمية ويتم تشغيلها عادة على منصة الحاسوب والانترنت، التلفاز، الفيديو، الهواتف النقالة (سومية، 2018، صفحة 165).

### 2.1 مفهوم اللعبة :

أشارت بعض الأبحاث كدراسات ميلر وغيرها إلى وجود اختلاف واضح بين اللعب واللعبة فاللعبة هو مجموعة من النشاطات أو تركيبة من الألوان والفعاليات المنظمة التي يمارسها الأطفال سواء أكان ذلك بشكل فردي أو جماعي، بينما اللعبة تعرف بأنها نشاط وعمل إرادي يؤدي في حدود زمان ومكان معين حسب قواعد مقبولة وموافق عليها بحرية من قبل من يستخدمها بحيث تكون ملزمة ونهائية بحد ذاتها، وعليه نجد أن اللعب يمثل مجموعة من النظريات أما اللعبة هي الوجه التطبيقي للعب بصفة تنفيذية وهذا يكون وفق مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمتسلسلة (الهادي، 2004، صفحة 2726).

### 2.2 مفهوم العاب الفيديو:

في الولايات المتحدة الأمريكية في فترة الستينات وأوائل السبعينات وانتشرت في السنوات اللاحقة نتيجة التطور التكنولوجي وآليات ووسائل العولمة وتقدم وسائل الاتصال والانترنت وصناعة الحاسب الآلي والهاتف المحمول وحملت العديد من السمات ومنها ألعاب الفيديو vidéo games، ألعاب الرقمية Digital games، ألعاب الكمبيوتر pc games، ألعاب الانترنت online games، ألعاب الهاتف المحمول mobile games.

### 3. الألعاب الالكترونية كقوة ذهنية:

يعكس انتشار الألعاب الالكترونية على مستوى العالم قدرة المصممين لها لجذب انتباه العالم لحياة المجتمع الغربي ولاسيما الأمريكي وتجسيد الحلم الأمريكي، حيث يعمدون نحو غرس حب العالم الافتراضي للعبة في وجدان المستخدمين وتفضيله عن العالم الواقعي مستغلين في ذلك التطور الهائل في مجال علوم الجرافيكس والتصميم الثلاثي الأبعاد وتطور برامج المحاكاة، وتستخدم اللعبة الالكترونية من قبل المؤسسات والحكومات كأحد أسباب القوة الذكية. (القادر، 2015).

### 4. المراهق والألعاب الالكترونية:

اللعبة سلوك فطري وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نمو الطفل والمراهق في هذه المرحلة يعتبر نشاطا ضروري في حياته وهو شكل من أشكال الطاقة الزائدة لدى الإنسان ولا بد له من إخراجها في اللعب، فالمراهق لا بد له أن يلعب ويمرح حتى ينمو نموا متكاملًا ويكون له توازن نفسي من خلال تفريغه لتلك الطاقة الفائضة في جسمه خاصة في هذه المرحلة نجده يتجه لاختيار الألعاب الالكترونية كوسيلة لذلك، فمن الناحية الصحية كشفت الدراسات طبية حديثة أن المستويات العالية والمتباعدة من الإضاءة الموجودة في الألعاب الالكترونية تتسبب في حدوث نوبات من الصداع لدى الأفراد، فمن الناحية الطبية كشفت دراسات حديثة عن ظهور مجموعة من الإصابات الخاصة بالجهاز العضلي، نتيجة للحركة السريعة المتكررة أثناء ممارسة هذه الألعاب وأن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبب أضرار بالغة لأصبع الإبهام ومفصل الرسغ لثنيهما بصورة مستمرة (ياسمين، صفحة 16)، وبالتالي فإن الإفراط في استخدام الألعاب الالكترونية له تأثير على سلوك المراهق في مختلف المجالات.

### 5. مفهوم إدمان الألعاب الالكترونية:

نشرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الإصدار الخامس (DSM5) المعايير التشخيصية للاضطرابات ألعاب الانترنت (IGD) وتم تعريفه بأنه الاستخدام المتكرر للانترنت للمشاركة في الألعاب مما يؤدي إلى ضعف وضائقة كبيرة ومشكلات طبية وسريية وقد استكمل وصفه قائلاً أن هناك تشابه بين اضطراب تعاطي المخدرات ومعايير اضطراب إدمان القمار، نتيجة ظهور مشكلات سوء التكيف والأمراض الصحية للذين يعانون من هذه الاضطرابات بشكل سواء.

وعرفت بأنها " الألعاب الذي يدمن استخدامها الأفراد بصورة مستمرة سواء كانت offline & online، وهذا ينعكس سلبيا على الفرد بصورة عامة والطفل بصورة خاصة حيث يكون لها تأثير عليه اجتماعيا، نفسيا وصحيا وأشار إليها بأنها الاستخدام المكثف للألعاب الالكترونية الموجودة على الشبكة أونلاين سواء على أجهزة الحاسوب أو الهواتف المحمول، البلايستيشن والأنواع المتنوعة التخيلية" (محمد، 2020، صفحة 200).

### 6. أنواع الألعاب الالكترونية:

أثارت الألعاب الالكترونية بأنواعها ضجة على مستوى العالم، حيث تجسمت الأشكال والأصوات لتحاكي الواقع لدرجة أن اللاعب يشعر بأن ما يقوم به عمل حقيقي للعبة في عالم افتراضي.

يمكن أن تنقسم الألعاب الالكترونية من حيث مضمونها ومن حيث الوسيلة التي يحصل بها اللعب إلى أنواع متعددة، فمن حيث المضمون نجد: ألعاب العنف، الحروب، القتل، ألعاب المغامرات، ألعاب الرعب، ألعاب البناء والإرادة، ألعاب السيارات، الدبابات، ألعاب التعليم والثقافة، ألعاب الرياضة والتفكير.

ويرى بعض الباحثين أن جميع الألعاب الالكترونية رغم تنوعها تعود إلى ثلاثة أقسام رئيسية لكل واحد منها خصائص معينة لدى اللاعب وهي: ألعاب الحركة، ألعاب المحاكاة، ألعاب الإستراتيجية.

أما من حيث وسيلة اللعب يوجد عدة أنواع أشهرها ألعاب جهاز الكمبيوتر، ألعاب الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية، ألعاب الانترنت، ألعاب البلايستيشن، ألعاب الاكس بوكس، ألعاب جهاز wintendo. (الزهراء، 2020/2019).

#### ❖ ألعاب الحركة: يتصادف ميلاد ألعاب الحركة مع ميلاد ألعاب الأرضيات Plat forme أجداد الألعاب الالكترونية

التي كان أول ظهور لها في قاعات اللعب وكان لها نجاح كبير على عارضات التحكم فلعبة بونغ pong التي اخترعت عام 1972 تمثل أولى هذه الألعاب لتتوالى بعدها عناوين عرفت كلها نجاحا باهرا مثل أركانويد التي صممت على شكل لعبة تدمير، أين يتوجب كسر حائط القرميد من خلال تصويب عبر مضرب وكانت متوفرة على عارضة التحكم البدائية Atari، جاءت بعدها لعبة تيترس وسلسلة باكمان وسلسلة ماريو وكلها ألعاب تعتمد على التحكم والحركة وتتميز بتزايد السرعة والمهارة وتتطلب ردة فعل سريعة كما يقتضي ذلك سرعة في التجاوب أمام الصعوبات (مريم).

#### ❖ ألعاب المغامرات Adventure games: وهي الألعاب التي تركز على عنصر المغامرة والاكتشاف حيث يخوض

اللاعب مغامرة يستكشف بها عالما ويسير في خط معين عليه ينجزه وينهيه، وغالبا ما تكون خالية من القتال (الباسط، 2015، صفحة 746)، وهي التي تتضمن الاستكشاف وحل المشكلات.

#### ❖ ألعاب لعب الدور Role play games: تشبه ألعاب المغامرة ولكن بدلا من أن تركز على حل المشكلات،

تعتمد على التطور النوعي للخصائص ويمكن أن يشارك فيها أكثر من لاعب واحد.

❖ **ألعاب القتال Fighting:** عبارة عن مقاتلات لاعب ضد لاعب في مكان معين ولمدة معينة، وفيها يقوم اللاعبون بالضربات البدنية السريعة، وفي وقت قصير يحصل اللاعب الذي حقق ضرراً أكبر من اللاعب الآخر وقضى عليه على نقطة تدل أنه هو الفائز في الدور.

❖ **لعبة بايجي:** مرحلة الطفولة و المراهقة يسعى الشباب إلى اكتشاف ما هو غريب و غير معتاد و هو ما يولد لديهم حب المخاطرة و السعي ورائها دون إدراك لمدى خطورة ما يسعون وراءه، ولذلك فإن الأطفال في تلك المراحل العمرية يسعون دائماً إلى الألعاب التي تحقق تلك الرغبة، و لذلك فإن ممارسة تلك الألعاب تجذبهم دائماً إلى ممارستها و دوماً يسعون إلى للوصول إلى المستويات العليا. لا يقومون دائماً بتنفيذ ما تطلبه تلك الألعاب سعياً وراء الوصول إلى المستويات العليا باللعبة و هو ارتباط قد يؤدي إلى الانتحار عند منعه الطفل أو المراهق أو حتى الشاب من ممارستها. ولكن لعبة بايجي تأثيرات أخرى فهي طبقاً للآراء علم النفس تنمي روح الشجاعة لدى لاعبيها و تعلمه العنف، كما أنها تسيطر عليه إلى درجة تصل إلى الإدمان، تنمي روح العدوانية و حب الانتقام فاللاعب دوماً يسعى إلى القتل، تعلم الكسل نتيجة للجلوس أمام الكمبيوتر لوقت طويل كما تؤدي إلى قلة التفاعل الاجتماعي و الوحدة و الصداق و ضعف الأبصار. كما أن لعبة ببجي تسببت في الكثير من حوادث الانتحار حول العالم آخرها حادث انتحار طفل في مصر الشرقية اليوم، فقد قام الطفل و هو طالب بالصف الخامس و يبلغ من العمر 11 سنة بالانتحار شنقاً بمنزلهم بمركز مشتل بمحافظة الشرقية، و ذلك بعد قيامه بالإكثار من لعبة ببجي. ليست حالة الطفل المصري هي الحالة الأولى بسبب لعبة ببجي بل هناك الكثير من الحوادث حول العالم، فقد انتحرت شاب عراقي منذ حوالي العام بسبب اللعبة الشهيرة وفقاً لأقوال أسرته و هو ما تم بعده نشر إحصائية تشير إلى أن اللعبة لها تأثير كبير على الشباب و الأطفال العراقيين تم الإشارة فيها إلى تسبب اللعبة في 7 حوادث قتل و انتحار على الأقل، و تسببها في 215 حالة مشاجرة و اعتداء بين الشباب بسبب اللعبة.

القصة الثالثة لانتحار فتاة سعودية بسبب لعبة ببجي و كانت الفتاة تبلغ كمن العمر 17 عام، و قد قامت بالانتحار بشنق نفسها في ممر المنزل في أثناء غياب أهلها، و قد قام والد الفتاة بعد انتحار ابنته بالتحذير من اللعبة لما لها من تأثير سلبي على الشباب و المجتمع، و قد كانت المملكة العربية السعودية من أولي الدول التي قامت بحظر اللعبة لخطورتها. الرابعة و هي الأغرب وهي لشاب هندي يبلغ من العمر 21 عام انتحرت بعد قيام دولته بحظر اللعبة، فقد قام الشاب بإغلاق غرفته و عليه و لما لم يجيب على نداء أسرته توجهت والدته للغرفة ووجدته معلقاً بالسقف و قد شنق نفسه والسبب عدم قدرته على ممارسته اللعبة الخطرة بسبب حظر الهند لها. فقامت بحظر اللعبة منذ ثلاثة أشهر بعد حوادث انتحار كثيرة بسبب اللعبة بلغت ثلاث حوادث انتحار في شهر واحد، كما أكدت ارتباط اللعبة بتدهور الحالة النفسية للشباب و المراهقين و يتم خلل اللعبة من إطلاق النار يؤثر على الصحة النفسية للمشاركين (KORA.FAL3ARDA.COM).

### 7. ايجابيات وسلبيات الألعاب الالكترونية:

#### 7.1. تمتاز الألعاب الالكترونية بنواح ايجابية منها:

- تقوي الذاكرة: الشخص الذي يستخدم هذه الألعاب يزيد تركيزه ومن ثم قدرته على التذكر تكون أعلى.
- التركيز: اللعبة تساعد على رفع مستوى تركيز في الأمور الأخرى أيضا.
- الإبداع: عندما نبدأ بتشغيل اللعبة إننا نرى عالما لم نستطيع أن نعيشه في الواقع، فالخوض في مغامرات الافتراضية الشيقة يفتح لعقولنا أماكن لم نكن نلحلم بها.
- سرعة البديهة.
- تعدد المهام.
- تنمية القدرات المعرفية والإدراكية.
- تنشيط الذاكرة وتنمية الذكاء والقدرة على اتخاذ القرار.
- إمكانية توظيفها في تطوير التعليم، إذ تمتاز الألعاب الالكترونية التعليمية بالجمع بين التسلية والتعليم لتجذب انتباه الطالب وتشعره بالمتعة أثناء التعلم.

### 7.2. سلبات الألعاب الالكترونية:

على الرغم من الفوائد التي قد تتضمنها بعض الألعاب الالكترونية إلا أن سلباتها أكثر من إيجابياتها، لأنها معظم الألعاب المستخدمة من قبل الأطفال والمراهقين ذات مضامين سلبية تؤثر عليهم في جميع مراحل النمو لديهم بالإضافة إلى نسبة كبيرة من الألعاب الالكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملاكهم والاعتداء عليهم بدون وجه حق.

- تعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها تنمي في عقولهم قدرات ومهارات العنف والعدوان ونتيجتها الجريمة، ويكتسبون هذه القدرات من خلال الاعتقاد على ممارسة تلك الألعاب.

ويمكن تصنيف الآثار السلبية للألعاب الالكترونية إلى فئات وهي كالاتي:

#### 7.2.1. الأضرار الدينية: في ظل غياب أجهزة الرقابة الرسمية على محلات بيع الألعاب الالكترونية ومراكز الألعاب وعدم

الوعي بمخاطر ذلك أدى إلى تسرب العاب وبرامج هدامة تروج لأفكار وألفاظ تتعارض مع الدين والعادات وتقاليد المجتمع وتمدد الانتماء للوطن كما تساهم بعض الألعاب في تكوين ثقافة مشوهة ومرجعية تربوية مستوردة وأن بعض الألعاب تدعو للرديلة والأفكار الإباحية ومحتوياتها تسيء للديانات بالذات الدين الإسلامي، كما أن تعلق الأطفال والمراهقين بالألعاب الالكترونية قد تلهيهم عن أداء بعض العبادات وبالذات أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، وقد تلهيهم على طاعة الوالدين وإلهائهم عن صلة الرحم وزيارة الأقارب.

#### 7.2.2. الأضرار الصحية: مع كثرة استخدام الألعاب الالكترونية ظهرت مجموعة جديدة من الإصابات المتعلقة بالجهاز

العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة من خلال الجلوس المطول لساعات أمام الحاسوب يسبب آلاما مبرجة من أسفل الظهر، كما تأثيرها يعود بالسلب على نظر الأطفال والمراهقين إذ يصابون بضعف النظر نتيجة تعرض للأشعة الكهرومغناطيسية.

**7.2.3. الأضرار الاجتماعية:** تعرض الأطفال والمراهقين إلى خلل في العلاقات الاجتماعية إن أدمنوا على ممارستها وسبب ذلك أن الطفل الذي يعتاد النمط السريع في الألعاب الالكترونية قد يواجه صعوبة كبيرة في الاعتياد على الحياة اليومية الطبيعية.

**7.2.4. الأضرار الأكاديمية:** إن ممارسة الألعاب الالكترونية تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي ويؤدي إلى إهمال الواجبات المدرسية والهروب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي ويؤدي إلى اضطرابات التعلم.

- **العزلة الاجتماعية والميل إلى الانطوائية:** بحيث يصير الشاب أو المراهق أسير لتلك الألعاب لدرجة قد تصل إلى عدم مغادرته غرفته التي أصبحت البيئة الأكثر قدرة على احتوائه أو البيئة الوحيدة التي يرى مدمن الألعاب الالكترونية أنها قادرة على فهمه وتلبية رغباته وإفراغ طاقته.

- تعليم الناشئة احتقار الأعراف والتقاليد والأنظمة ومن يمثلها.

- عدم إدراك وسائل الرقابة المختلفة .

- إصابة الممارسين بنوع من الخوف والهلع أثناء ممارسة اللعب ينعكس على حياتنا الاجتماعية. (الغفيلي، 1431،

صفحة 23. 53)

### الخلاصة:

ومما سبق نستنتج أن الألعاب الالكترونية تعد من بين الألعاب المحببة لدى الأطفال والمراهقين في الوقت الحاضر، حيث نجدها متاحة عبر عدة أجهزة الكترونية مختلفة، ونجدها تعتمد على سرعة التركيز والتفكير والاهتمام المستمر، حيث أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية وأنهم العنصر الأهم في اللعبة، وفي ظل غياب رقابة الأسرة وقلة وعي الوالدين بخطورتها فإنها تصبح ملاذ دسم يستقطب العقول لحد الإدمان وإلحاق الضرر بهم لحد الانتحار، وبالتالي أصبحت تشكل خطر على الفرد والمحيطين به.

# الفصل الثالث

تمهيد

- 1- الروافد التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي
- 2- الأصول النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
- 3- مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
- 4- الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
- 5- المبادئ السلوكية للعلاج المعرفي السلوكي
- 6- أهداف العلاج المعرفي السلوكي
- 7- فنيات البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.

خلاصة

### تمهيد:

العلاج المعرفي السلوكي شكل من أشكال العلاج النفسي، تطور عبر مجموعة من الأساليب التي تشترك في نموذج أساسي واحد للإدراك والسلوك، ويلعب دورا مهما في فهم وطأة المشكلات النفسية و تخفيفها، و بينما ركزت الطرق الأولى من هذا العلاج على تعديل السلوك الذي يمكن ملاحظته، أكدت النسخ اللاحقة على العمليات المعرفية. في الآونة الأخيرة انتقلت طرق الموجة الثالثة منه من التركيز على محتوى أفكار الفرد إلى علاقته بأفكاره و العمليات الكامنة وراء التفكير.

1. الروافد التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي:

بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن هذا الاهتمام وليد المصادفة، ولكنه كان بمثابة تصديق لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث التي يمرون بها، ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار ومعتقدات. (محمد الشناوي و محمد عبد الرحمن ، 1998 ، 211).

ومنذ هذا التاريخ بدأ الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية ودورها في الاضطرابات وفي العلاج النفسي، وقد نشأ أسلوب العلاج المعرفي ضمن حدود العلاج السلوكي، وكان نشوء هذا الأسلوب نتيجة التذمر وعدم الرضا الذي ساد بعض العاملين من خارج أصحاب المدرسة السلوكية، وقد بني هذا التذمر والنقد للمدرسة السلوكية وتقنياتها على أساس أنها مدرسة ميكانيكية مادية لا تأخذ الحياة النفسية والعقلية للفرد بعين الاعتبار، لا في فرضياتها ولا في تطبيقاتها العلمية العلاجية، فجاء التطور الجديد بتوجيه الاهتمام إلى ما يحمله الإنسان في ذهنه من أفكار، وما يتوجه به من مواقف نحو المحيط والأشياء، وما يستجيب به من مسالك وعواطف، وضرورة أخذ هذا كله بعين الاعتبار في العملية العلاجية (ابتسام عبد الله الزغبي، 21-22).

والعلاج المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تنطوي على كثير من أنواع العلاجات التي تتشابه في جوهرها و تختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات ، وعلى الرغم من أنه من الممكن رصد كثير من هذه العلاجات إلا أن أشهرها:

- ✓ التصورات التشخيصي ل " كيللي "
- ✓ العلاج العقلاني الانفعالي ل " أليس "
- ✓ العلاج المعرفي ل " بيك "
- ✓ أسلوب حل المشكلات عند جولد فريد
- ✓ تعديل السلوك المعرفي عند ميكنباوم

ويري بعض العلماء أن العلاج المعرفي السلوكي ارتبط بصورة كبيرة باسم "بيك" الذي مارس التحليل الكلاسيكي وأصبح غير راض عن تعقيداته، والتي فشلت محاولاته لتحليل صدق المفاهيم التحليلية، وأن تشجيع " بيك " لمرضاه كي ينغمسوا في تحليل معرفي لتفكيرهم ساعده في إعادة تشكيل مفاهيم عن الاكتئاب والقلق والخوف والأعصاب المتصلة بالأفكار والأفعال المتسلطة ( الوسواس القهري) وتصويرها على أنها اضطرابات معرفية وقد طور " بيك " ألواناً من الأساليب لتصحيح التفكير الخاطئ الذي تبني عليه تلك الاضطرابات وبالتالي تخف حدة تلك الأعصاب (ناصر المحارب، 2000 ، ص 6 - 9).

وبذلك تصبح أعمال "بيك" هي الرائدة في تطور العلاج المعرفي السلوكي قياساً على مساهمات المنظرين الآخرين، وتعتبر نظريته هي النظرية الأكثر جذباً لاهتمام الباحثين والمهتمين بالعلاج المعرفي السلوكي، وذلك لمحاولة ربط نظريته بما يستجد من دراسات في علم النفس المعرفي والعلوم الأخرى ذات الصلة، فضلاً عن ترسيخه للملامح الرئيسة للعلاج المعرفي السلوكي من حيث تأثير الأفكار على الانفعالات والسلوكيات ، وإقناع العميل بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي

تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، واستهدافه إلى تعديل إدراكات العميل المشوهة وأن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية لدى العميل (ابتسام عبد الله الزغي، صفحة 23).

و تعد "برلين" 1983 من أهم أساتذة الخدمة الاجتماعية الذين قاموا بإعادة صياغة العلاج المعرفي السلوكي ليناسب الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية ليصبح من أهم المداخل العلاجية التي استخدمت في خدمة الفرد (أمل فيصل الفريخ، ص 64).

### 1.1. الأصول النظرية للعلاج المعرفي السلوكي:

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي نتاج تداخل ثلاثة مداخل علاجية هي: العلاج السلوكي و العلاج المعرفي، علم النفس الاجتماعي المعرفي، ويرتكز على إطار نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، حيث يرى أن عملية التعلم تتم من خلال إدراك الناس لمواقف حياتهم ومن خلال تصرفاتهم التي تنتج عن الأحوال البيئية التي تؤثر على سلوكهم بطريقة تبادلية، والسلوكيات التي يتم التركيز عليها تعرف بالسلوكيات المستهدفة، وتبدأ بوقائع السلوك التي تسبق المشكلة، والأحداث التي تليها تسمى النتائج، ويكون استخدام النتائج الإيجابية لتغيير السلوكيات المرضية، والخبرات التي تنتج عن السلوك يمكن أن تعمل على تحديد ما يفكر فيه الفرد، وما يمكن أن يفعله والذي بدوره يؤثر على السلوك التالي، وتوضح لنا نظرية التعلم الاجتماعي كيف يمكن من خلال الأفكار والمشاعر أن نصل إلى السلوك المتوقع من الفرد (Cooper, M, et al ; 2005:151).

### 2. مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

يشير مصطلح "معرفي" إلى: النشاط العقلي المتصل بالتفكير وما يرتبط به من تذكر وإدراك

واستدلال ووعي للعالم الخارجي وتداول المعلومات وتخطيط أنشطة العقل البشري، وغير ذلك ويشتمل السلوك المعرفي على: الأفكار والمعتقدات والتي يظل كثير منها يمثل خصوصية ذاتية للفرد (احمد عبد الخالق، 2006، ص 113).

والعلاج المعرفي السلوكي هو أحد أساليب العلاج النفسي الذي يستخدم أساليباً وطرقاً أكثر إيجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها محققاً بذلك تغيراً في كيفية رؤيتهم لذاتهم وللعالم وللمستقبل (سمير السيد، 2013، ص 26).

ويعد اتجاهها علاجياً حديثاً نسبياً، يعتمد على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي (عادل عبد الله، 2000، ص 17) كما يعد تطور للعلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك، من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات عبر الإجراءات المعرفية والسلوكية (Eysenck, W; 2000: 270).

ويُعرف أيضاً بأنها نوع من أنواع العلاج النفسي يهدف إلى التعرف على أنماط التفكير والاستجابات غير المفيدة وتعديلها واستبدالها بأنماط أكثر واقعية، وهو مبني على فكرة كيف نفكر "الإدراك" وكيف نشعر "الانفعال" وكيف نسلوك "السلوك" والتكامل

الموجود بينهم، وأن أفكارنا هي التي تحدد مشاعرنا وسلوكنا، ومن ثم فمن أفكارنا السلبية يمكن أن ينتج عنها الكثير من المشكلات والمتاعب (1. 22Macullough Jr & Jamep; 2000).

ويعرفه (عبد الفتاح عثمان، 1789، 324): بأنه المنهج الذي يقوم على علاج سلوك الإنسان من خلال تغيير أفكاره وأحكامه ومدركاته وآماله بالمنطق والعقلانية والمناقشة المفتوحة ومقاومة الحججة بالحجة، حتى يتخلص من مشكلاته مع نفسه ومع الآخرين.

ويعرف أيضاً بأنه المدخل الذي يحاول تعديل الاضطرابات الحالية أو المتوقعة من خلال التعديل الفعال للإدراك، أو العمليات المعرفية (Hollon, SD & Beck A.T. 1994:432).

ويعرف بأنه بناء من الأنشطة والإجراءات والخبرات المتعلمة التي تم تصميمها للتعامل مع العملاء ذوي التفكير السلبي لزيادة قدرتهم على إعادة بنائهم المعرفي ومواجهة قصور أدائهم الاجتماعي لأنماط حياتهم المختلفة (Adam Kuper & Jessica Kuper, 1996, 94).

ويعرفه "بيك" بأنه: أسلوب علاجي لتصحيح الأفكار والمعتقدات لدى المريض، وتحديد الأفكار المشوهة بتقنية تجريبية تعتمد على تغيير القواعد المعتمدة وصولاً إلى الحالة الايجابية مستخدماً مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم، وهو محاولة لحل المشكلات السلوكية وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضي، ويتضمن هذا العلاج الاستبقاء على السلوك أو تعديله أو إزالته نهائياً، ويتكون من جهود المعالج النفسي والمفحوص والآخرين ذوي الصلة به لإحداث التغيير المرغوب، ويركز على ضرورة فهم العلاقة بين البيئة والسلوك (أرون بيك، 2000، ص49).

وهناك من يرى أن هذا العلاج يعد من أفضل العلاجات الحديثة المستخدمة في خدمة الفرد وهو مبني على العقل والمناقشة المنطقية والتعلم، ويعد من الناحية العملية من أكثر النماذج تماشياً وانسجاماً مع الأفكار والقيم والمعتقدات الإسلامية (nadir, 2008, pp. 04-31).

وبذلك يعتبر المدخل المعرفي السلوكي من أهم المداخل العلاجية في طريقة خدمة الفرد، الذي ثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة، ويهدف إلى تصحيح أفكار العميل وتعديل سلوكه وربطه بالواقع والحاضر وتدعيمها لمسؤولياته ليتفاعل بإيجابية في ضوء انفعالات رشيدة وأفكار عقلانية وسلوك سوي.

### 3. الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي:

يرتكز العلاج المعرفي السلوكي على عدة افتراضات نظرية أهمها:

(1) يركز السلوك بدرجة كبيرة على المعرفة والمدركات أكثر مما يركز على السلوك الظاهر

فإذا كانت الحاجة هي تغيير السلوك الظاهر، فمن الأفكار والمدركات سوف تتغير تبعاً

لذلك فالتغيرات التي تطرأ على السلوك الخارجي يمكن الوصول إليها عن طريق إحداث تغييرات في العمليات المعرفية.

(2) مشكلة العميل في النظريات المعرفية ، هي نتاج الأفكار والاتجاهات والمعاني من الواقع

ولما كان الواقع لا يمكن تغييره فمن البديل هو تغيير هذه الأفكار وتلك الاتجاهات بمعايير

المختلفة(عبد الفتاح عثمان ، 232).

(3) يركز العلاج المعرفي السلوكي على الحاضر وعلى المشكلات الحالية ، ومع ذلك قد يتطلب الأمر الرجوع إلى الماضي في

حالة رغبة العميل الشديدة في القيام بذلك أو عندما يشعر الأخصائي بأن هناك حاجة لفهم الكيفية التي تطورت بها الأفكار غير الفعالة لدى العميل.

(4) العلاج المعرفي السلوكي علاج قصير المدى يحتاج مدة تصل إلى (12) جلسة وقد يستمر إلى فترة أطول وفق جدول

عمل محدد يحاول الأخصائي تنفيذه بالاتفاق مع العميل أثناء المقابلات

يتطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين الأخصائي والعميل تجعل العميل يثق في الأخصائي(عبد الله صابر عبد الحميد).

#### 4. المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي:

إن ما يميز العلاج المعرفي السلوكي هو صبغته التعليمية التي تظهر من خلال سيورة العمل العلاجي بدءً بالتعليم النفسي للمريض وإقناعه بمنطق العلاج ومسئوليته فيه، وتوضيح العلاقة بين الاعتقادات اللاعقلانية وما يعانيه من اضطراب، ويتم هذا في إطار علاقة تعاونية مهنية توجهها مجموعة من الضوابط تمثل صميم مبادئ العلاج المعرفي السلوكي (باطة، 1999، صفحة 273)وهي:

- (1) ترتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضهما البعض.
- (2) تعلم معظم البشرية يتم من خلال الجانب المعرفي.
- (3) الاتجاهات والإسهامات المعرفية هي محاور هامة في فهم الفرد وسلوكه والتنبؤ به من أجل دمج المعرفة والسلوك لظهور فنيات علاجية ناجحة.
- (4) التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.
- (5) يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشاكل ووضع الحلول.
- (6) تقديم الخبرة المتكاملة للفرد بكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، حيث يستطيع الكثيرون من الأفراد التأثير في سلوك الآخرين من خلال الكلمة والمعلومة وردود أفعالهم تجاه المواقف، وبذلك يمكن تقديم الخبرة المتكاملة.

#### 5. أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

- 1) مساعدة العملاء على تغيير عملياتهم المعرفية بطريقة تمكنهم من التغلب على مشكلاتهم، حيث إن أفكار الفرد وإدراكاته الخاطئة تؤدي إلى اضطراباته المعرفية والانفعالية والسلوكية (هشام سيد عبد المجيد وآخرون ، 2008، 157).
- 2) تعديل الاتجاهات السالبة المرتبطة بالمعارف المشوهة أو الناقصة لدى العملاء، من خلال التفسير والتوضيح والمناقشة والإقناع والمواجهة وتقديم الاقتراحات، خاصة عندما يؤثر ذلك على قدرة الفرد على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية والضبط الداخلي (عبد الناصر عوض أحمد ، 2013، 90).
- 3) إقناع العملاء بأن معتقداتهم غير المنطقية وتوقعاتهم وأفكارهم السلبية وعباراتهم الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف.
- 4) تغيير وجهة نظر العملاء عن الحياة واستخدام نماذج لأساليب جديدة من التفكير والفهم، وإعطاء المعلومات والنصيحة وتوضيح الارتباط بين تفكيرهم وما يرتبط به من أشياء.
- 5) مساعدة العملاء على تحقيق معنى لحياتهم يمكن من خلاله أن يواجهوا الواقع، والشعور بالهام بقيمة الذات.
- 6) تحسين وظائف العملاء الاجتماعية من خلال مساعدتهم على تعلم طرق وأساليب أكثر واقعية وإيجابية في التفكير (Bradford et al ; 2006 : 9).

## 6. فنيات العلاج المعرفي السلوكي:

### 6.1. الاسترخاء:

الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه، وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض كما هو مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلما في ذلك مثل المهارات الحركية (الخولي، 1976).

### 6.2. حل المشكلات:

هو عملية تفكير يستخدم فيها الفرد ما لديه من معارف مكتسبة و خبرات سابقة ومهارات من اجل الاستجابة لمتطلبات الموقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة بأداء عمل ما يستهدف حل التناقض أو الغموض الذي يتضمنه الموقف، وقد يكون التناقض على شكل فجوة أو خلل في مكوناته أو عدم وجود ترابط منطقي بين أجزائه (السيد محمداً أبوهاشم، 2004، ص 08).

### 6.3. المراقبة الذاتية:

يرى "روك" أن المراقبة الذاتية تدل على قدرة الفرد على ملاحظة السلوك الذي يقوم به أثناء تفاعله مع بيئته (Rock, 2006, 39).

### 6.4. التعزيز:

التعزيز هو الحادث أو المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابة وكلما كان التعزيز فورياً، كلما زاد احتمال حدوث السلوك المعزز و تكراره لأنه يجلب المتعة و السرور (القرش، 2012، ص 79).

### 6.5. الضبط الذاتي:

مدى تحكم الفرد و إدارته لانفعالاته وأفكاره و سلوكه من اجل تماسك علاقاته مع الآخرين، و القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية و التروي (Nebioglu-et al , 2012).

### 6.6. الأسئلة السقراطية:

هذه الأسئلة سوف تجعل المريض يعيد بناء الموقف في عقله ويعرف ما كان يحدث بالفعل، وهذا الأسلوب أيضا يشكل نموذجا للمريض ويساعده في اكتساب مهارات مراقبة أفكار. (رزقية، 2019، ص55)

### 6.7. الواجبات المنزلية:

لها دور هام في زيادة فعالية العلاج و تكوين الألفة و التعاون بين الأخصائي و المريض حيث يتم إعطاء واجبات بسيطة مركزة، و يتم تفسير و توضيح الأساس المنطقي لكل واجب منزلي مع توضيح كيفية إجرائها و التأكد من استيعاب المريض لهذه الإجراءات، و مراجعتها في كل جلسة وفحص الأسباب الكامنة وراء عدم إتمامها عند البعض (رزقية، 2019، ص56).

### خلاصة:

ومما سبق فيعتبر العلاج المعرفي السلوكي من الأساليب العلاجية الحديثة، المعمول بها حاليا حيث يهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويهدف إلى تعديل السلوك الإنساني وما يشعر به الفرد، من خلال التعرف على المفاهيم الخاطئة وتحديد العمل والعمل على تعديلها.



# الفصل الرابع

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- نشأة المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- أشكال المراهقة
- 5- حاجات المراهق
- 6- مشكلات المراهقة.

خلاصة

### تمهيد

تعد المراهقة من أهم مراحل نمو الإنسان، حيث يتعرض فيها لكثير من الأزمات والمشكلات و يعاني فيها من صراعات وتوترات، لأنها المرحلة الحاسمة التي تتم فيها العواطف الجنسية والأخلاقية فتصل إلى حالة النضج، فهي المرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد، فينتقل من طور يعتمد فيه على غيره إلى طور يعتمد فيه على نفسه، و من علاقة محدودة في نطاق الأسرة إلى حياة اجتماعية خارجية على امتداد أوسع.

### 1. مفهوم المراهقة:

#### 1.1. التعريف اللغوي للمراهقة:

المراهقة كلمة مشتقة من فعل رَهَقَ، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم (حمداوي، ص 05)

#### 1.2. التعريف الاصطلاحي للمراهقة:

تعرف المراهقة بأنها مرحلة انتقالية من مراحل الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة تأهب لمرحلة الرشد تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد، من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا، أو قبل ذلك بعاما أو عامين (21.11 سنة) (السلام، 2001، ص 323).

ويرى عبدالله (2014) أن مرحلة المراهقة تمتد بين الثانية عشر تقريبا وتشمل التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد، ويطلق علماء النفس عليها اسم المراهقة في حين يعتبرها الأطباء سن البلوغ وتتفاوت مظاهر المراهقة تبعا للجنس و البيئات المختلفة.

ويعرف الديدوي (1995) المراهقة على أنها "مجموعة من التغيرات النفسية والاجتماعية والجسدية التي تحصل بين نهاية الطفولة الثالثة وبين الرشد".

وهناك من يقول أنها مرحلة النمو الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترة معينة من أعمارهم، وتكون غالبا ما بين (15 - 18 سنة) وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل، والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياة (غريبة، 2007، ص 175).

#### 2. نشأة المراهقة و تطورها:

مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة كسلوك يميل للعنف أو التفرد أو الانطواء هي وليدة معه منذ خلقه، وهي متلازمة يمر بها كل إنسان في تلك المرحلة، ومن المقرر أنها استجابة لمؤثرات النمو الطبيعية لحياته، وتعامله مع بيئته المحيطة به غالبا (اوزي، 1886، ص 193)، والمراهقة كمصطلح لم يعرف إلا بعد الحرب العالمية الثانية في اغلب الدراسات الغربية وهو مصطلح وليد هذه الثقافة (الحافظ، 1990، صفحة 27).

#### 3. مراحل المراهقة:

3.1. مرحلة المراهقة الأولى: من الفترة 11 - 14 عاما، وتتصف بتغيرات بيولوجية سريعة.

3.2. مرحلة المراهقة الوسطى: من الفترة 14 - 18 عاما وهنا تكتمل التغيرات البيولوجية.

3.3. مرحلة المراهقة المتأخرة: من الفترة 18 - 21 عاما وفي تلك المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظهرا وتصرفا (ناصر الشافعي، 2009، ص 25).

هذا التحديد الزمني لسن المراهقة غير متفق عليه عند علماء الإنسان، وإنما الأنماط السلوكية لعبت دورا بارزا في تقريب التحديد العمري لمراحل المراهقة (حمداوي، ص10).

### 4. أشكال المراهقة:

تأخذ المراهقة عدة أشكال وتطرق فيما يلي إلى بعضها:

#### 4.1. المراهقة المتوافقة: تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال والتوازن والميل إلى الاستقرار والالتزان العاطفي، وتكاد تخلو من

التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط فهو يميل هنا إلى الاعتدال وكذلك بالتوافق مع

الوالدين والأسرة عموما وأيضاً التوافق المدرسي.

أهم العوامل التي تؤدي إلى المراهقة المتوافقة مايلي:

- المعاملة الوالدية (الأسرة التي تتسم بالحيوية و احترام رغبات المراهق).
- توفير الجو المناسب وحرية التصرف في الأمور الخاصة.
- توفير جو من الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته وشعوره بالتقدير والاعتزاز به.

#### 4.2 المراهقة المنحرفة: في هذا النوع من المراهقة يوجد الانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي و الانحرافات الجنسية ...،

ومن بين العوامل المؤثرة فيه:

- انعدام الرقابة الوالدية.
- المرور بخبرات مريرة والصدمات العاطفية العنيفة
- القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته (جعفري، 2022، ص42.43).

#### 4.3 المراهقة المنطوية: يظهر في هذا النوع الانطواء والاكتماب والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ...، ومن

بين العوامل المؤثرة فيها:

- تسلط وسيطرة الوالدين والحماية الزائدة وهذا ما يؤدي إلى إنكار شخصية المراهق.
- تركيز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي مما يثير قلق المراهق.

#### 4.4 المراهقة العدوانية: تكون اتجاهات العدوان اتجاه الأسرة والمدرسة وكل من يمارس السلطة عليه، يسعى إلى الانتقام

والاحتياط لتنفيذ رغباته وقد يقوم بالتدخين، ويهرب من المدرسة ويعاني من مشاعر الاضطهاد والظلم وعدم تقدير

المحيطين به لقدراته ومهاراته و تظهر هذه السلوكيات نتيجة أساليب التربية الخاطئة (سيواني، 2016، ص97).

### 5. حاجات المراهقة:

### 5.1 الحاجة إلى القبول و الحب :

- يريد أن يجبه الآخرون.
- يريد أن يحب الآخرين
- يريد أن يحب نفسه(ملكي، 2015، ص111).

### 5.2 الحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية:

- الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية.
- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة.
- الحاجة إلى الاعتراف من قبل الآخرين(خشوي، 2017، ص58.59).

### 5.3 الحاجة إلى الاستقلال:

الحاجة إلى الاستقلال العاطفي و المادي.

الاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات التي تتعلق به(بوساق، 2018، ص57).

### 5.4 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري(بن رية، 2020، ص47).

### 5.5 الحاجة إلى الترفيه:

الفترة التي يمر المراهق بها وما يصاحبها من مشكلات في حياته تتطلب منه الترويح والترفيه عن نفسه، لذلك يحتاج المراهق إلى ممارسة أنشطة وهوايات يرغب فيها ويميل إليها سواء كانت فردية أو جماعية للترفيه والتسلية من اجل التخلص من كل الضغوطات والتوترات التي قد تواجهه في حياته اليومية(ملكي، 2015، ص112).

### 6. مشاكل المراهقة:

مشاكل المراهقة كثيرة و متعددة و تختلف النظرة إليها، لكن بالمجمل تعتبر ابرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق ما يلي:

#### 6.1 الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية ومنها صراع الاستقلال عن الأسرة والاعتماد

عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وبين طموحات المراهق الزائدة وتقصيره الواضح في

التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومسلماتبصغره، وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، و صراعه الثقافي بين أفكار وآراء كل جيل (حمداوي، ص58).

6.2. **الاغتراب والتمرد والعصبية وحدة الطباع:** فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهم انه، فيحاول الانسلاخ عن ثوابت

ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد تفردته وتمايزه ويستلزم معارضة سلطة الأهل لأنه يعد أي سلطة فوقية أو توجيه استخفافا لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهريا لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتبقطة لديه، والتي تدفعه لتمحيص الأمور كافة وفق مقاييس المنطق، فتظهر عليه سلوكيات التمرد والمكابرة والعدوانية (بكار، 2010، ص29).

6.3. **الحجل والانطواء:** التدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته،

لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة و يعتمد على نفسه فتزداد حدة الصراع لديه ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والحجل (سليم، 2002، ص422).

6.4. **السلوك المزعج:** والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، فيصرخ، يشتم،

يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل بأمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره (محمود، 1981، ص151).

### خلاصة:

إن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة وعليه يجب تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي، وإنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف فالمراهق يتعرض خلالها للضغط النفسي والقلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية وعدم التوافق، لذا يجب توفير الرعاية اللازمة للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة.

# الفصل الخامس

## إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة.
- 2- مجتمع وعينة الدراسة.
- 3- حدود الدراسة.
- 4- أدوات الدراسة.
- 5- الأساليب الإحصائية.

### 1- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة دراستنا والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند المراهقين فقد اعتمدنا في دراستنا المنهج التجريبي وهو منهج معتمد للشروط المحددة لواقع أو الظاهرة، التي تكون موضوعا للدراسة حيث يقوم الباحث بتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تظهر في التحري عن المعلومات التي تخص ظاهرة ما، ويقوم المنهج التجريبي على التحكم في الظاهرة وإجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من أجل قياس تأثير هذا التغيير على الظاهرة (سرحان، 2019).

ومما سبق قمنا بتحديد أثر المتغير المستقل البرنامج العلاجي على المتغير التابع إدمان الألعاب الالكترونية حيث تم تطبيق القياس القبلي والبعدي على عينة تحتوي على (08)مراهقين.

### 2- عينة الدراسة:

قمنا بالاعتماد على العينة القصدية "الهدفية" وهي نوع من أنواع العينات الغير عشوائية، ويختار الباحث عينة حسب معايير يضعها، حيث يتدخل الباحث في اختيار العينة.

بحيث يختار الباحث هذا النوع من العينات، لتكون له إرادة في اختيار الوحدات المناسبة للدراسة اختيارا حرا ووفقا لما يراه هو مناسباً لنجاح دراسته، يقوم الباحث باختيار أفراد العينة وفقا لغرضه فيقدر المعلومات والبيانات اللازمة التي يحتاجها في دراسته.

### ❖ مراحل اختيار العينة:

#### المرحلة الأولى:

اختيار العينة من متوسطة الشهيد دهان محمد التي وجدنا بها أربعة أقسام السنة الثالثة متوسط قمنا باختيار قسم حيث بلغ عددهم 34 تلميذا، تم توزيع مقياس إدمان الألعاب الالكترونية على كامل أفراد العينة، وقمنا بتقسيم العينة إلى ثلاثة مستويات:

مرتفعي الإدمان حيث تتراوح دراجاتهم بين (89.114).

متوسطي الإدمان حيث تتراوح دراجاتهم بين (64.88).

منخفضي الإدمان حيث تتراوح دراجاتهم بين (38.63).

#### المرحلة الثانية:

تم اختيار جميع المراهقين مرتفعي ومتوسطي إدمان الألعاب الالكترونية الذين حصلوا على الموافقة الوالدية للمشاركة في البرنامج العلاجي حيث بلغ عددهم (08)مراهقين.

### 3- حدود الدراسة:

#### 1. الحدود المكانية:

تم تطبيق إجراءات الدراسة بمؤسسة الشهيد دهان محمد في بلدية متليلي الشعانبة بولاية غرداية وهي مؤسسة تعليمية وتربوية خاصة بأطوار التعليم المتوسط تابعة لوزارة التربية والتعليم والكائن مقرها بالسبخة بلدية متليلي.

#### 2. الحدود الزمنية:

طبقت إجراءات الدراسة في الفترة الممتدة من 2023/10/18 إلى 2024/03/15، حيث تم خلالها:

- البحث والاطلاع في الجانب النظري والمراجعة الأدبية لمتغيرات الدراسة.
- تم إعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية استنادا على عدة دراسات، تم ذكرها في خطوات إعداد البرنامج.
- اختيار مقياس إدمان الألعاب الالكترونية المناسب لعينة الدراسة.
- تطبيق مقياس إدمان الألعاب الالكترونية لمجتمع الدراسة.
- تطبيق الاختبار القبلي لعينة الدراسة.
- تطبيق البرنامج العلاجي على العينة المختارة بمعدل جلستين في الأسبوع (45د) للجلسة الواحدة.
- ثم تطبيق الاختبار البعدي على عينة الدراسة واستخراج النتائج.

#### 3. الحدود البشرية:

قمنا بتطبيق الدراسة على عينة تتكون من (08) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثالثة متوسط.

#### 4. أدوات الدراسة:

من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة و للحصول على البيانات والنتائج المراد الوصول إليها اعتمدنا الأدوات التالية:

##### 4.1 مقياس إدمان الألعاب الالكترونية:

تم استخدام مقياس إدمان الألعاب الالكترونية من إعداد الباحثة (نيفين حسن سعد شاكر) في نطاق دراسة الماجستير وطبق على عينة 140 طالب وطالبة من المدارس ويقس ستة أبعاد من إدمان الألعاب الالكترونية:

أ. بعد الإدراك المشوه: عادات سيئة في أنماط التفكير المراهق تؤثر سلبا على حياته لأنه يدرك حياة واقعية عبر شاشة

الالكترونية، وأرقام عبارات هذا البعد على مقياس إدمان الألعاب الالكترونية هي: (1، 7، 13، 19، 25، 31،

(37).

- ب. بعد الاعتياد والاستمرار القهري: الإفراط المستمر في ممارسة الألعاب الالكترونية في جميع الأوقات والأماكن، وتقيسه العبارات: (2، 8، 14، 20، 26، 32، 38).
- ج. بعد التدفق والانغماس: السعي إلى أحداث حالة نفسية من المتعة الغامرة وتحسين الحالة المزاجية، وتقيسه العبارات (3، 9، 15، 21، 27، 33).
- د. بعد الأولوية والتخلي: تعتبر الألعاب الالكترونية النشاط الأكثر أهمية في حياة المراهق ولديه رغبة شديدة للعب، وتقيسه العبارات (4، 10، 16، 22، 28، 34).
- هـ. بعد الخداع والهروب: القيام بخداع الأشخاص المحيطين به حول الوقت الحقيقي الذي يقضيه في ممارسة اللعب العبارات التي تقيسه (5، 11، 17، 23، 29، 35).
- و. فقدان السيطرة والانتكاس: عدم القدرة على التحكم في الوقت الذي يقضيه المراهق في ممارسة اللعب مع فشل محاولة الابتعاد عم اللعب والتخفيف من وقته وعبارات قياسه (6، 12، 18، 24، 30، 36).

يتكون المقياس من (38) فقرة ويتم فيها اختيار الاستجابة من بين ثلاثة بدائل، حيث يقوم الطلاب باختيار من هذه البدائل وهي: (تنطبق علي تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق تماما).

وتحصل العبارات الايجابية (تنطبق علي تماما) ثلاث درجات، (تنطبق إلى حد ما) درجتان، (لا تنطبق علي تماما) درجة واحدة. علما بأن العبارات السالبة يعكس تقديرها، حيث ( تنطبق علي تماما) درجة واحدة، ( تنطبق لحد ما) درجتان، (لا تنطبق تماما) ثلاث درجات (شاكرا، 2023) تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الألعاب الالكترونية عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي والتأكد من ثبات المقياس من طرف الباحثة.

### 4.2. البرنامج العلاجي:

#### 4.2.1. عنوان البرنامج:

برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند المراهقين .

#### 4.2.2. تعريف البرنامج العلاجي:

العلاج المعرفي السلوكي هو أحد أساليب العلاج النفسي الذي يستخدم أساليباً وطرقاً أكثر إيجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها محثاً بذلك تغييراً في كيفية رؤيتهم لذاتهم وللعالم وللمستقبل (سمير السيد إبراهيم، 2013، ص 26)، وهو مجموعة من الفنيات أو التقنيات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى تعديل السلوك وهي تسير وفق تسلسل منطقي وفي خطوات علمية.

#### 4.2.3. أهداف البرنامج العلاجي:

## الفصل الخامس : إجراءات الدراسة الميدانية

. معرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي، بمساعدة العملاء على تغيير عملياتهم المعرفية وأفكارهم ومدركاتهم بتعديل اتجاهاتهم السلبية والمشوهة وإقناعهم بمعتقدات إيجابية، منطقية.

. تدريب المراهقين على ضبط ذاتهم ورؤية العلاقة بين أفكارهم ومشاعرهم.

. تعليم المراهقين طرق مراقبة الذات وعدم الخضوع للأفكار السلبية التي تؤدي للاضطرابات السلوكية

. تدريب المراهق على كيفية ضبط الوقت وتنظيمه ونماذج كسر الروتين عن طريق النمذجة.

. مساعدة المراهقين المدمنين على تحقيق معنى لحياتهم يمكنهم من مواجهة الواقع والشعور

. تدريب المراهقين على فنية الاسترخاء العضلي، تطبيق كل ماسبق كواجبات منزلية.

### 4.2.4. وصف البرنامج:

قمنا في هذا البرنامج باستخدام مجموعة من الفنيات أو التقنيات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى تعديل السلوك وهي تسير وفق تسلسل منطقي وفي خطوات علمية وفي دراسة الحالة يتكون البرنامج من (14 جلسة) بمعدل (45 الى 60د)، جلستين في الأسبوع مدة شهرين وفي كل جلسة تم الاعتماد على عدة فنيات من العلاج المعرفي السلوكي التي تهدف إلى تخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية وتم تطبيق البرنامج بمتوسطة الشهيد دهان محمد (بلدية متليلي)، تحت إشرافنا.

### 4.2.5. خطوات بناء البرنامج العلاجي معرفي سلوكي:

✓ **الخطوة الأولى:** الاطلاع على الأدبيات والنظريات المفسرة للاضطرابات والبرامج العلاجية المطبقة وكذلك الحالات التي طبق عليها البرامج العلاجية المعرفية السلوكية.

✓ **الخطوة الثانية:** مرحلة بناء البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية وفق ما يتناسب مع عينة الدراسة.

✓ **الخطوة الثالثة:** تم إعداد الصورة الأولية للبرنامج العلاجي وعرضه على مجموعة من المحكمين والأخصائيين وأساتذة في التخصص علم النفس لإبداء الرأي وتعديل، وتم الأخذ بآراء ما اتفق عليه 80 بالمئة منهم، وهكذا تم الوصول إلى صدق المحكمين للبرنامج العلاجي.

### 4.2.6. أسس البرنامج العلاجي:

تتمثل أسس البرنامج العلاجي في مجموعة من الأسس الهامة وهي:

- الأسس العامة:

وتشمل هذه الأسس مراعاة مرونة السلوك الإنساني وحق المريض في التقبل دون قيد أو شرط وكذلك حقه في العلاج النفسي مع مراعاة الأسس الهامة التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي وهي قابلية السلوك للتعديل والتدريب وضرورة الاستمرار في جلسات العلاج النفسي.

### ● الأسس الفلسفية:

استمد البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية بشكل عام، مع مراعاة طبيعة الإنسان وأخلاقيات العلاج النفسي والسرية المعلومات التامة.

### ● الأسس الاجتماعية:

وتشتمل على الاهتمام بسلوك الفرد ككائن اجتماعي يتأثر ويؤثر في البيئة المحيطة به، وقد استخدم أسلوب العلاج المعرفي السلوكي حيث الأسلوب ذو فاعلية في علاج الاضطرابات النفسية والإدمان على الألعاب الالكترونية بالأخص.

### 4.2.7. الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي:

#### ✓ الاسترخاء:

الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه، وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض كما هو مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلما في ذلك مثل المهارات الحركية(الخولي،1976).

#### ✓ حل المشكلات:

هو عملية تفكير يستخدم فيها الفرد ما لديه من معارف مكتسبة و خبرات سابقة ومهارات من اجل الاستجابة لمتطلبات الموقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة بأداء عمل ما يستهدف حل التناقض أو الغموض الذي يتضمنه الموقف، وقد يكون التناقض على شكل فجوة أو خلل في مكوناته أو عدم وجود ترابط منطقي بين أجزائه(السيد محمد أبو هاشم، 2004، ص 08).

#### ✓ المراقبة الذاتية:

يرى "روك" أن المراقبة الذاتية تدل على قدرة الفرد على ملاحظة السلوك الذي يقوم به أثناء تفاعله مع بيئته(Rock ,2006 ,39).

#### ✓ التعزيز:

التعزيز هو الحادث أو المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابة و كلما كان التعزيز فورياً ، كلما زاد احتمال حدوث السلوك المعزز و تكراره لأنه يجلب المتعة و السرور (القرش،2012، ص79).

### ✓ الضبط الذاتي:

مدى تحكم الفرد و إدارته لانفعالاته وأفكاره و سلوكه من اجل تماسك علاقاته مع الآخرين، و القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية و التروي(Nebioglu-et al 2012)).

### ✓ الحوار السقراطي:

هذا الحوار سوف يجعل المريض يعيد بناء الموقف في عقله ويعرف ما كان يحدث بالفعل، وهذا الأسلوب أيضا يشكل نموذجا للمريض ويساعده في اكتساب مهارات مراقبة أفكاره(رزقية، 2019، ص55).

### ✓ الواجبات المنزلية:

لها دورهام في زيادة فعالية العلاج و تكوين الألفة و التعاون بين الأخصائي و المريض حيث يتم إعطاء واجبات بسيطة مركزة، و يتم تفسير و توضيح الأساس المنطقي لكل واجب منزلي مع توضيح كيفية إجرائها و التأكد من استيعاب المريض لهذه الإجراءات، و مراجعتها في كل جلسة وفحص الأسباب الكامنة وراء عدم إتمامها عند البعض (رزقية، 2019، ص 56).

### ✓ النمذجة:

تعني محاكاة نموذج للتخلص من سلوك أو إضافته، وتستخدم هذه الإستراتيجية لبناء سلوكيات مرغوبة جديدة، أو تعديل سلوكيات غير مرغوبة، وهي تهدف إلى إقناع الفرد بما يراه و تعليمه، إرشاده.

وعادة يكتسبون الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليدها في العملية الإرشادية، كما يتمكنوا من تغيير السلوك وتعديله من خلال إعادة نماذج للسلوك السوي على أشرطة فيديو أو إعلام، قصص هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوي أهمية كبيرة على أعضاء، يمكن للمرشد أن ينوع من مهارات النمذجة فيمكنه استخدام النمذجة بالمشاركة، أو النمذجة الرمزية أو الذات كنموذج(الزغلول، 2005، صفحة 105).

## 5. الأساليب الإحصائية:

## الفصل الخامس : إجراءات الدراسة الميدانية

---

ان التحقق من التساؤل بصفة دقيقة يحتاج إلى معالجة إحصائية مناسبة، فأى دراسة علمية لا تخلو من الجانب الإحصائي، والهدف منه التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير، وبغرض الوصول إلى نتائج موضوعية وأحكام دقيقة وقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على الأدوات الإحصائية التالية:

- متوسطات حسابية.
- الانحراف المعياري
- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test).

# الفصل السادس

1- عرض ومناقشة النتائج.

2- الاستنتاج العام.

3- المراجع.

4- الملاحق.

1. عرض ومناقشة النتائج:

1.1. عرض النتائج:

تساؤل الدراسة: مامدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية و ذلك عن طريق معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الالكترونية في القياس القبلي والبعدي؟

الاختبار	مستوى الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
القبلي	الرتب الموجبة	4,50	36,00	-2,521	0,01
	الرتب السالبة	0,00	0,00		
البعدي	الرتب السالبة	0,00	0,00		0,05

الجدول (01): نتائج اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي

لمقياس ادمان الالعاب الالكترونية

للإجابة على ت

عن طريق معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الالكترونية في القياس القبلي والبعدي؟ قمنا بحساب المتوسط الحسابي في التطبيق القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون

للدلالة الإحصائية اللابرامترية حيث تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول(01):

نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (01) التالي بلغ متوسط الرتب 4,50 ومجموع الرتب 36,00 في الاختبار القبلي وكانت الرتب موجبة، في حين أن الرتب السالبة في الاختبار البعدي بقيمة 0,00 أما قيمة ويلكوكسون التي حولت إلى قيمة معيارية زاد قدرتها ب-2,521 وهي دالة إحصائية عند قيمة معنوية 0,01 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أن

هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار القبلي وهذا مايفسر أن للبرنامج فعالية في التخفيف من الإدمان للألعاب الالكترونية للمراهقين.

### 1.2. مناقشة وتحليل النتائج:

كما هو متوقع اظهر المشاركون في البرنامج العلاجي انخفاضا واضحا في مستوى إدمان الألعاب الالكترونية بين الاختبار القبلي و البعدي كما هو موضح في الجدول، و هذا ما اتفقت عليه دراسة ياسر محمد أيوب (2016) من خلال إثباته لفاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" حيث أن العلاج المعرفي السلوكي يساهم في علاج الإدمان الالكتروني.

و يعزى هذا الانخفاض في مستوى الإدمان الألعاب الالكترونية إلى العمل على الجوانب المعرفية و العاطفية و السلوكية و هذا ما اتفقت عليه دراسة بيير تايبكت (2017) حيث هدفت دراسته إلى الكشف عن الأفكار و العواطف و السلوكيات المرتبطة بألعاب الفيديو و توصل إلى أن العمليات النفسية كامنة وراء إدمان العاب الفيديو، و هذا ما تم ملاحظته على المشاركين في البرنامج حيث قمنا باستهداف أفكار و عواطف و سلوكيات المراهقين باستخدام الفنيات المعرفية السلوكية للتغلب على إدمان الألعاب الالكترونية وتمثلت بعض هذه الفنيات في المناقشة و الحوار، مراقبة الذات، التعزيز و النمذجة.

و تظهر أهمية دراستنا من خلال دراسة وهيبه زعتر(2021) المتمثلة في معرفة دور الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف المدرسي و قد توصلت إلى أن الألعاب الالكترونية تساهم في ممارسة العنف الرمزي و اللفظي و الجسدي لدى التلاميذ، إضافة إلى دراسة مراح ميلود (2022) المتمثلة في الكشف عن العلاقة بين الألعاب الالكترونية والسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين المتدربين حيث توصل إلى أن الإدمان على ممارسة لعبة فري فاير أدت إلى بروز سلوكيات انحرافية عدوانية لدى المراهقين ، حيث تثبت أهمية وفعالية برنامجنا في القضاء على العنف و السلوكيات الانحرافية .

كما قدم بعض أولياء المراهقين المشاركين في البرنامج العلاجي ملاحظاتهم بخصوص انخفاض نسبة لعب أبنائهم بالألعاب الالكترونية،ومن خلال جلسات البرنامج و ملاحظات بعض الأولياء لوحظ أن المراهقين المشاركين اكتسبوا بعض المهارات من بينها إدارة الوقت، الاسترخاء، حل المشكلات وتدريبهم على ضبط ذاتهم.

### 2. الاستنتاج العام:

سعت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخفيف من إدمان الألعاب الكترونية لدى عينة من المراهقين، و توصلت الدراسة إلى النتيجة التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين في القياس القبلي و البعدي تعزى لصالح القياس القبلي.

- هذا ما يؤكد فاعلية البرنامج العلاجي من خلال النتائج المتوصل إليها تتضح أهمية البرنامج في التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية.

### 2.1. التوصيات

وفي ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الدراسة يمكن أن نوصي بما يلي:

- إجراء دراسات مكتملة ومعقدة لموضوع بحثنا المتمثل في فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند المراهقين.
- القيام بتطبيق البرامج العلاجية على عينات أخرى بمختلف المراحل العمرية.
- التأكيد على أهمية تطبيق برامج علاجية لعلاج الإدمان لغرض التأكد من مدى وجود التطابق والاختلاف في النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة.
- إجراء البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية على عينة أكبر للتعميم أكبر لنتائج الدراسة الحالية .
- الاهتمام برغبات ومتطلبات فئة المراهقين واحتوائهم لتفادي الإدمان على الألعاب الالكترونية .
- القيام بدورات تدريبية وندوات تحسيسية لتوعية الوالدين بخطورة الألعاب الالكترونية وكيفية التعامل لمعالجتها.

قائمة المراجع:

- 1- أميرة مشري 2017، أثر الألعاب الالكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ الجزائري، مذكرة لنيل شهادة الماستر في الإعلام والاتصال، جامعة أم البواقي.
- 2- أحمد، رندا 2020، العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد وإدمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من الطالبات الجامعيات، مجلة دراسات في خدمة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 3 العدد 51.
- 3- ابن عبود، عقاب 2021، دليل الأسرة في استخدام الألعاب الالكترونية، ط1، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- 4- احمد اوزي، (1986)، سيكولوجية المراهقة، منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربوية، الرباط، المغرب، ط1.
- 5- ابتسام عبد الله الزغي (2010)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن ، المملكة العربية السعودية.
- 6- أمل فيصل الفريخ (2008)، التدخل المهني باستخدام المدخل المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتخفيف بعض مظاهر سلوك العنف لدى الأطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الأميرة نوره ، المملكة العربية السعودية.
- 7- احمد عبد الخالق (2006) الصدمة النفسية ، دار اقرأ ، الكويت.
- 8- اورون بيك (2000)، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، بيروت ، دار النهضة العربية.
- 9- أمال باظة (1999)، أمال عبد السميع باظه : بحوث وقراءات في الصحة النفسية ، الأنجلو مصرية ، القاهرة.
- 10- السيد محمد أبو هاشم حسن، (2004)، أسلوب حل المشكلات في التعلم، مصر جامعة الزقازيق للنشر.
- 11- باشن حمزة 2021، هجرة الأطفال والمراهقين إلى العالم الافتراضي ومساهمة تجربة التدفق النفسي في الإدمان على الألعاب الالكترونية، مجلة نفسية تربوية المجلد 37 العدد 1، جامعة الجزائر 2.
- 12- بكار، (2010)، المراهق كيف نفهمه و كيف نوجهه، دار السلام، مصر، ط1.
- 13- جعفري مريامة (2022)، اثر التواصل الاسري في تنشئة الطفل المراهق دراسة ميدانية بمتوسطة علي بن ابي طالب -ادرار- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع ، تخصص علم الاجتماع التربوية، جامعة احمد درارية ادرار.
- 14- جمال بن إبراهيم القرش 2021، مهارات التدريس الفعال ، دار النجاح للكتاب للنشر و التوزيع ، الجزائر ، ط 1.
- 15- حمداوي جميل، (2004)، المراهقة خصائصها و مشاكلها و حلولها، المغرب، بدون طبعة.
- 16- خولة سيواني، (2016)، تقييم الاتصال الأسري لدى المراهق الجانح دراسة ميدانية على عينة المراهقة بدائرة عين ميلة-ولاية أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي.

- 17- دكتور محمد سرحان علي المحمودي 2019، مناهج البحث العلمي، دار الكتب للنشر والتوزيع، اليمن، ط3.
- 18- دكتورة بن شيخ رزقية، (2019) مطبوعة محاضرات في العلاجات السلوكية والمعرفية الثالثة ليسانس تخصص علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945 قالمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس.
- 19- سمير السيد إبراهيم (2013)، فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الأرق لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم المصحوب باضطراب الانتباه والنشاط الزائد، بحث منشور بالمؤتمر الدولي الثاني المتخصص في صعوبات التعلم واضطراب تشتت الانتباه/فرط النشاط: تقييم وعلاج، الكويت.
- 20- عبد الغني الديدي (1995)، التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر اللبناني، بيروت، لبنان، ط1.
- 21- عائشة بوساق (2018)، مستوى الضبط وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك- دراسة ميدانية بثانوية زابي الصالح-خبانة المسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 22- عبد الفتاح عثمان (1997)، خدمة الفرد في إطار التعددية المعاصرة، القاهرة، مكتبة عين شمس.
- 23- عبد اللاه صابر عبد الحميد (2013)، التحديات التي تواجه الطلاب ذوى الإعاقة بالجامعة وتصور مقترح للتعامل معها من منظور الخدمة الاجتماعية، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، العدد(34).
- 24- عبد الناصر عوض أحمد (1995)، العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي مع الطلاب غائبي الأب وزيادة قدرتهم على الضبط الداخلي، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثامن، القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- 25- رضا إبراهيم عبد الله البيومي 2019، مواجهة نشر الشائعات عبر شبكات التواصل الاجتماعي، المؤتمر العلمي السادس، جامعة المنصورة(مصر).
- 26- صوالحة أحمد 2010، علم النفس اللعب، ط3، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 27- صالح بن حمد العساف، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكات.
- 28- قويدر مريم 2012، اثر الألعاب الالكترونية على سلوكيات الأطفال، رسالة ماجستير، قسم الإعلام والاتصال كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر3.
- 29- كريمة خشوي(2017)، الحرمان العاطفي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهق المسعف دراسة ميدانية بمركز الطفولة المسعفة 1 و 2 بسطيف، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف لمسيلة.
- 30- نبيل عبد الهادي 2004، سيكولوجيا اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.

- 31- نيفين حسن سعد شاكر 2023، بناء مقياس إدمان الألعاب الالكترونية لدى المراهقين من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، بحث مستهل من رسالة ماجستير في التربية، مجلة كلية التربية، العدد 47 الجزء الأول، جامعة القاهرة.
- 32- نوري الحافظ، (1990)، المراهق، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت، لبنان، ط2.
- 33- ناصر الشافعي، (2009)، فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، دار البيان، بيروت، ط1.
- 34- محمد شناوي ومحمد عبد الرحمان (1998)، العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار القباء، القاهرة.
- 35- ناصر المحارب ، (2000)، المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي ، دار الزهراء، الرياض.
- 36- مريم سليم (2002)، علم النفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت، ط1.
- 37- محمود، ا. و، (1981)، المراهقة خصائصها و مشكلاتها، دار المعارف.
- 38- محمد محمود عبد الله (2014)، المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين، دار المعارف، عمان، ط1.
- 39- هجيرة ملكي، (2015)، جماعة الرفاق و علاقتها بالسلوك الانحرافي لدى المراهق دراسة ميدانية بثانويتي الاخوين حساني، محمد شريف بن شبيرة بوسعادة -المسيلة-، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع، تخصص علم النفس التربوي، جامعة محمد بوضياف المسيلة .
- 40- هشام سيد عبد المجيد وآخرون (2008)، التدخل المهني مع الأفراد والأسر في محيط الخدمة الاجتماعية ، مكتبة لأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 41- زهران عبد السلام، (2001). علم النفس النمو و المراهقة. بيروت-لبنان: دار النهضة العربية.
- 42- وهيبية زعتر ورائية حبيلي 2022، دور الألعاب الالكترونية في ممارسة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة جيجل.
- 43- وليم الخولي (1976) الموسوعة المختصرة في علم النفس، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
- 44- Qin Hua, Pei Luen Patchick Rau 2016, construction of online game addiction based on player experience, china.
- 45- Pierre Taquet, Lucia Romo, olivier conttencin, Dany Ortiz, Marc Hautekeete 2017, Video Game Addiction: cognitive emotional, and behavioral determinants for CBT treatment, France.
- 46- **Rock, M. (2006): The Effect of Self-Monitoring on students' Academic and productivity, Journal of behavior Education. 16(2).**
- 47- **Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of valid and reliability of the Turkish version**

- of the brief self- control scale. **Bulletin of psychopharmacology**, 22(4), 340– 351.
- 48- **Cooper, M ,et al(2005)** Clinical Social work practice An Integrated Approach, N.Y., Peason Education, Inc.
- 49- **Eysenck , W (2000)** ; Psychology: A students Handbook.UK: Psychology Press.
- 50- **Macullough Jr & Jame P( 2006)** Treatment for chronic depression: cognitive behavioral analysis system psychotherapy (BASP) Guliford Press, Published in wikmedia, foundation
- 51- **Hollon , SD & Beck A.T (1994)** Cognitive and cognitive- behaviora therapies. In: A.E. Bergin & S.L.Garfield (Eds.), Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley.
- 52- **Adam Kuper & Jessica Kuper (1996)** cognitive – behavioral Therapy, in social Science Encyclopedia, New York, Acid- Free Paper.
- 53- **Hodge , R. David & Aneesah, Nadir (2008)** Moving toward Culturally Competent Practice With Muslims ; Modifying Cognitive Therapy With Tenets , National Association of Social Workers.
- 54- **Bradford et al ; (2006)** Techniques and guidelines for social work practice, 7 Th editions, N.Y.

الملاحق:

#### مقياس إدمان الألعاب الالكترونية

أعزائي التلاميذ إليكم بعض العبارات التالية أرجو أن تقرأ عباراته وتجيب عليها بتطبق عليا تماما وتنطبق إلى حد ما ولا تنطبق تماما بوضع إشارة (X) أمام العبارة التي تظن أنها تنطبق عليك .

الإجابة بدقة وموضوعية فليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة إنما هذا استبيان ، اجب بأول فكرة تخطر على ذهنك ولا تتردد بالإجابة وشكرا على تعاونكم مسبقا.

الاسم واللقب: .....

السن: .....

الرقم	العبارات	نطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق تماما
1	أعتقد أن أصدقائي في الألعاب أقرب لي من أصدقاء المدرسة .			
2	أشعر بالرغبة دائما في ممارسة الألعاب الالكترونية .			
3	الألعاب الالكترونية تحقق لي مكاسب والانتصارات .			
4	أفضل ممارسة الألعاب الالكترونية عن غيرها من أنشطة.			
5	أكذب على والدي في الوقت الذي قضيته في اللعب.			
6	أعجز في التوقف عن اللعب			
7	أظن أن لأحد يجنبي			
8	عدم الشعور بالوقت أثناء اللعب			
9	تجذبني الصور والألوان والمثيرات الصوت في الألعاب .			
10	يشتكون المعلمين دائما مني في المدرسة.			

			أهرب من المذاكرة عن طريق اللعب بالألعاب الإلكترونية	11
			أفضل دائما في تحديد وقت اللعب .	12
			أشعر أن ممارستي للألعاب الإلكترونية أعطتني ثقة بالنفس.	13
			أستمر في اللعب أثناء جلوسي مع الآخرين.	14
			ممارستي اللعب لأوقات طويلة لا يشعري بالوحدة	15
			أفضل الحديث مع أسرتي عن استمراري في اللعب.	16
			أخفي عن والدي درجات اختباراتي السيئة .	17
			أشعر بعدم القدرة على ممارسة أي نشاط غير اللعب .	18
			اندماجي مع الألعاب الإلكترونية جعلني أحب الخيال أكثر من الواقع.	19
			ألعب في أي وقت وأي مكان اذهب إليه	20
			أشعر بالسعادة أثناء اللعب.	21
			علاقتي بأصدقائي ضعيفة .	22
			أتظاهر بالمرض لكي لا أذهب المدرسة وأضل ألعب .	23
			عندي رغبة مستمرة في ممارسة الألعاب الإلكترونية .	24
			أستمر في اللعبة حتى أحقق الفوز.	25

			اعجز عن تحديد وقت للعب .	26
			يتعكر مزاجي وأشعر بالاكتئاب عندما ينقطع الاتصال باللعبة لأي سبب.	27
			أفكر في اللعب حتى أثناء المذاكرة.	28
			أهرب من المشكلات التي تواجهني باللعب	29
			أستطيع التحكم في مدة اللعب.	30
			أجلس مع ألعابي أكثر من جلوسي مع أسرتي.	31
			أنظم وقتي بين اللعب والمذاكرة	32
			أعشق الألعاب الالكترونية لأن بها التحدي والمغامرة .	33
			أفضل الاستمرار في اللعب عن الخروج مع أسرتي.	34
			أحب أن أقول الحقيقة في أي شيء	35
			أشعر بالعصبية عندما يزعجني احد أثناء اللعب.	36
			أقبل الهزيمة في اللعب .	37
			أستمر في اللعب حتى مع الشعور بالتعب	38

اختبار ويلكوكسون: Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks

البعد ي - القبلي	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. البعدي > القبلي

b. البعدي < القبلي

c. البعدي = القبلي

### Test Statistics<sup>a</sup>

	البعدي - القبلي
Z	-2,521 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

البرنامج العلاجي

### الهدف العام من البرنامج:

التخفيف من إدمان الألعاب الالكترونية عند المراهقين ما بين (14.12) من خلال برنامج علاجي معرفي سلوكي وفق جلسات علاجية.

### الأهداف الخاصة بالبرنامج:

- **الجلسة الأولى:** (تعارف وبناء العلاقة): وهي من أهم جلسات البرنامج العلاجي باعتبارها الجلسة ترسي فيها قواعد العلاقة العلاجية بين المعالج وأفراد المجموعة العلاجية وتهدف إلى تحقيق التعارف وبناء الثقة وإقامة علاقة علاجية قائمة على الاحترام والتفاهم والتقبل والتعرف إلى أهداف البرنامج.
- **الجلسة الثانية:** (توقعات المراهقين): ويتم فيها التعرف على توقعاتهم حول البرنامج العلاجي وتصحيح الخاطئ عن طريق الحوار السقراطي.
- **الجلسة الثالثة والرابعة:** (مفهوم الألعاب الإلكترونية إيجابيات وسلبيات الألعاب): هدفت إلى التعريف بمفهوم الألعاب الإلكترونية وطبيعة هاته الألعاب وفي هذه الجلسة نتيح للمراهقين فرصة العصف الذهني والتعبير عن آراءهم والحوار والمناقشة التي تتعلق بالألعاب الالكترونية.
- **الجلسة الخامسة:** (تمارين الاسترخاء العضلي): تهدف هذه الجلسة إلى إكساب المراهقين مهارات التدريب على تمارين الاسترخاء للتخفيف من حدة التوتر الناجمة عن الشعور بمشكلة إدمان الألعاب الإلكترونية والفشل في محاولة علاجها من خلال التوضيح للمتعالجين إجراءات تطبيق الاسترخاء: غلق العينين وأخذ نفس عميق (شهيق وزفير) والابتعاد عن التفكير بأي شيء ثم شد بعض عضلات الجسم ثم إرخاءها وهكذا مع بقية أجزاء الجسم خطوة بخطوة مع مراعاة استخدام عبارات التشجيع والتعزيز طلب من المتعالجين تطبيق التدريب كواجب منزلي.
- **الجلسة السادسة والسابعة:** هدفت إلى الاعتراف الحقيقي بأنهم مدمنين حقا على الألعاب الالكترونية وفكرة الاعتراف هي الخطوة الأولى والأهم لطريق حل المشكلة تبدأ من خلال اقتناع صاحبها بوجودها لديه وإدراكه لها وسعيه الجاد لحلها والتخلص منها مما يسهل طريق العلاج ويتم في هذه الجلسة التطرق إلى خصائص المدمنين وأهم مظاهر الإدمان ودرجة الإدمان بتطبيق المقياس.
- **الجلسة الثامنة:** (إدارة الوقت وتنظيمه): هدفت الجلسة إلى توعيتهم بأهمية الوقت وتعريفهم كيفية تنظيمه وحسن إدارته واستثماره فيما يفيد ويأتي هذا من منطلق من يدمن على الألعاب الالكترونية لا يحسن استغلال الوقت لذا كان من الضروري تضمين جلسة تهتم بالتدريب على إدارة الوقت.
- **الجلسة التاسعة والعاشر:** (بناء مهارات خاصة ومراقبة الذات): هدفت الجلسة الى مساعدة المراهقين على بناء مجموعة من المهارات للاستفادة منها في وقت فراغهم بدلا من اللجوء إلى إدمان الألعاب الالكترونية . كذلك التدريب على

مراقبة الذات وضبطها ومساعدتهم على التخلص من سلوكياتهم السلبية المتعلقة بعادة الإدمان على الألعاب الالكترونية حيث يصبح المتعالج بمثابة طبيب معالج لنفسه .

- **الجلسة الحادي عشر:** (كيفية النجاح في الحياة): هدفت هذه الجلسة تعريف المراهقين ببعض الخطوات الإجرائية التي تساعد في جعل حياة الفرد أكثر نجاحا وتألقا من خلال إدراك الفرد لأهدافه في الحياة ومعرفة مواطن القوة والضعف في شخصيته وبأن يكون أكثر ايجابية .
- **الجلسة الثانية عشر:** هدفت الجلسة إلى التدريب على إجراءات عملية لكسر الروتين في حياتهم ذلك من منطلق أن المدمن على الألعاب الالكترونية تجعل من حياتهم مملة وروتينية لكي يتخلصون من هذه العادة لزم تعريفهم على بعض الإجراءات لكسر هذا الروتين .
- **الجلسة الثالثة عشر:** (أسلوب حياة صحي): هدفت هذه الجلسة تدريب المراهقين على إتباع أسلوب الحياة الصحي ذلك باعتبار أن أسلوب الحياة الذي يعيشونه يؤثر على انجازاتهم وأعمالهم وتحقيق أهدافهم بذلك حتى ينجحون في حياتهم يجب عليهم إتباع أسلوب حياة صحي في كل ما يتعلق بالنوم والعمل والطعام والملابس والتي بالطبع سوف تتعرض للاضطراب في حالة الأفراد المدمنين على الألعاب الالكترونية .
- **الجلسة الرابعة عشر:** (إنهاء البرنامج وتقييمه):هدفت هذه الجلسة إلى إنهاء البرنامج وتقييمه من قبل المفحوصين .  
الجلسات :45دقيقة.

تنفيذ البرنامج :مدة شهرين بمعدل جلستين في الأسبوع، 14 جلسة.

الفئة المستهدفة: يستهدف البرنامج المراهقين مرتفعي ومتوسطي إدمان الألعاب الالكترونية من الفئة العمرية(13.14).

منفذو البرنامج: بلعربي مروة، هينانة نفيسة(أخصائين نفسيين).

الجلسات	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات	مدة الجلسة	إجراءات الجلسة
			ت اجل سة		

1	تعارف وبناء العلاقة	. إرساء قواعد العلاقة العلاجية بين المعالج وأفراد المجموعة العلاجية . تحقيق التعارف وبناء الثقة وإقامة علاقة الاحترام والتفاهم والتقبل والتعرف إلى أهداف البرنامج	الحوار والمناقشة	60د	التعريف بأنفسنا أولاً ثم التعرف على المراهقين وبناء علاقة ثقة وتقبل
2	توقعات المراهقين	. التعرف على توقعات المراهقين حول البرنامج العلاجي . تصحيح الأفكار الخاطئة	الحوار السقراطي	54د	طرح بعض الأسئلة والتعرف على توقعاتهم اتجاه البرنامج وتصحيح الخاطئ منها
3, 4	مفهوم الألعاب الالكترونية ايجابيات وسلبيات	. التعريف بمفهوم الألعاب الالكترونية . نتيج الفرصة للمراهقين للعصف الذهني	المناقشة والحوار السقراطي	75د	سمح للمراهقين بحرية التعبير عن أفكارهم
5	اعتراف المراهقين بالإدمان	. اعتراف المراهقين الحقيقي بأنهم مدمنين . . إقناع صاحبها بوجودها لديه معرفة درجة الإدمان	تطبيق مقياس الإدمان	45د	الإجابة على المقياس ومعرفة درجة الإدمان

تدريب المراهقين على تقنية الاسترخاء العضلي	57د	الاسترخاء العضلي وواجبات منزلية	. إكساب المراهقين مهارات التدريب على مهارات الاسترخاء للتخفيف من حدة التوتر الناتج عن محاولة حل مشكلة إدمان الألعاب الالكترونية	تدريب المراهقين على تقنية الاسترخاء العضلي	6
توعية المراهقين بأهمية الوقت وكيفية إدارته	50د	التدريب على إدارة الوقت حل المشكلات	توعية المراهقين بأهمية الوقت وتعريفهم بكيفية تنظيمه . استثمار الوقت فيما يفيد فالذي يدمن على الألعاب لا يحسن استغلال الوقت	إدارة الوقت وتنظيمه	8،7
تعلم مهارة مراقبة الذات	60د	مراقبة الذات	. مساعدة المراهقين على بناء مجموعة من المهارات للاستفادة منها في وقت فراغهم . مساعدتهم على التخلص من سلوكياتهم السلبية .	بناء مهارات خاصة ومراقبة الذات	9،10

التطرق لمواطن القوة والضعف لدى المراهقين وتنمية مواطن القوة.	45د	التعزيز	. تعريف المراهقين ببعض الخطوات الإجرائية التي تساعد في جعل حياة الفرد أكثر نجاحا وتألقا.	كيفية النجاح في الحياة	11
كيفية كسر الروتين	60د	النمذجة و واجبات منزلية	. تدريبهم على عمليات كسر الروتين	عمليات إجرائية لكسر الروتين	12
القيام بالتوضيح لهم عن أساليب الحياة الصحية.	57د	النمذجة	. تدريب المراهقين على إتباع أسلوب حياة صحي في النوم والطعام والملابس .	أسلوب الحياة الصحي	13
رأي المراهقين في البرنامج المطبق وتقييمه	60د	تقييم البرنامج	. إنهاء البرنامج وتقييمه من قبل المفحوصين	إنهاء البرنامج	14

جدول أسماء محكمي البرنامج:

التخصص	الاسم
علم النفس العصبي	قدوري يوسف
علم النفس التربوي	بومهراس الزهرة
علم النفس الأسري.	يعقوب مراد
أستاذة في علم النفس المرضي	مزاور نسيمية
أخصائي نفسي عيادي	سويد فاطنة