

تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية
لدى الطفل (لعبة فري فاير)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الاستاذ :

محمد سبع

إعداد الطلبة:

- آية الرحمان البار

- رانية بالعيد

- هاجر بن موسي

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِهْدَاء

إلى التي أنارت بدفء حبها المتدفق وحنانها الفياض درب حياتي
إلى أعلى ما في الوجود، إلى نور قلبي ورفيقة عيني

أمي العزيزة أطال الله عمرها

وإلى الغالي الذي أفنى من عمره السنين لنصل لهذا المستوى

أبي الكريم أطال الله في عمره وحفظه لنا

إلى أخواتي وقدوتي الحسنة

نسرين، مسعودة، ميمي

وأخوتي الصغار تقي، محمد

وإلى أزواج أخواتي الكرام

الذين كانوا دومًا سندًا ودعمًا، فلکم مني كل التقدير والاحترام حسام، مهدي

إلى أعز الصديقات

الذين شاركوني لحظات التعب والفرح

ريحانة، ليديا، روميسة، كوثر

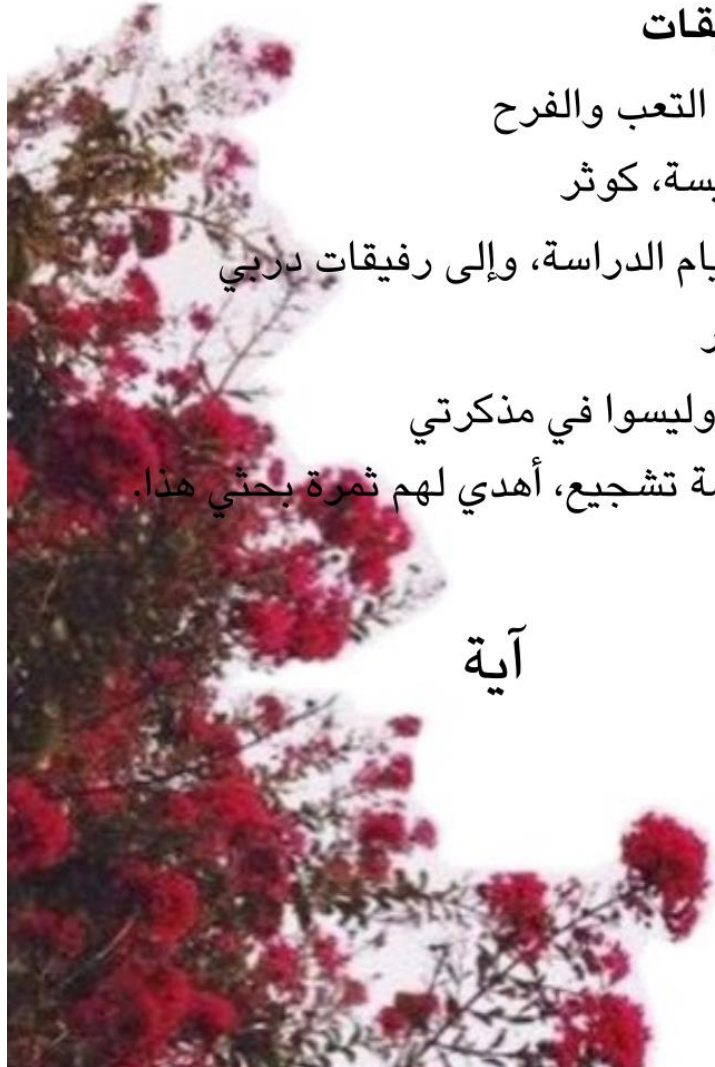
إلى صديقاتي التي تقاسمت معهما أحلى أيام الدراسة، وإلى رفيقات دربي

رانيا، هاجر

إلى كل من هم في ذاكرتي، وليسوا في مذكرتي

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث، ولو بكلمة تشجيع، أهدي لهم ثمرة بحثي هذا.

آية



إِهْدَاء

إلى أولئك الذين مرّوا في حياتنا وتركوا فيها الأثر الجميل،
إلى كل الأرواح النبيلة التي منحتنا القوة دون أن تنتظر المقابل،
إلى كل لحظة صبر،

وكل تجربة صنعت منا ما نحن عليه اليوم...

إلى النور الذي نهتدي به في طريق المعرفة،
وإلى الأمل الذي لا يخبو رغم العثرات...

أهدي هذا العمل المتواضع،
عربون إخلاص لما مضى،
وأملٍ لما هو آتٍ

هاجر



إِهْدَاء

إلى الرجل العظيم في حياتي،
مثلي الأعلى الأبدى، سندي المعنوي
ومصدر فرحي وسعادتي، من ضحى دائم
لرؤيتي أنجح، أسأل الله أن يحفظك في جناحه الواسعة،
إليك أبي.

إلى نور أيامي، مصدر جهودي،
شعلة قلبي، حياتي وسر سعادتي
أمي الحبيبة .

إلى جيع أخواتي

أهدي هذا العمل بكل حب وتقدير.
كما لا يفوتني أن أتوجه بخالص الشكر والإمتنان إلى أصدقائي
وكل من دعمني وساندني وشجعني خلال مسيرتي.
كنتم دوماً مصدر القوة والإلهام لي.

ولا أنسى أن أوجه جزيل الشكر إلى جيع أساتذتي الذين رافقوني في رحلتي
الدراسية

رانية



الشكر والعرفان

" البعض يقول من علمني حرفا صرت له عبدا "

" ونحن نقول من علمنا حرفا صنعنا له عبدا "

لا أحد ينكر فضل معلميه عليه ففضلهم ومساعدتهم بعد توفيق الله عز وجل ما وصلنا إلى ما نحن عليه الآن، ولعل أقل شيء يمكن أن نفعله هو شكرهم على مجهوداتهم المبذولة، ومهما قدمنا من كلمات شكر فلن نقدر على إيفائهم حقهم كاملا فشكرا لكل أساتذة قسم علم النفس خاصة أساتذة تخصص علم النفس العيادي كل باسمه. كما نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى أستاذنا القدير " سبيع محمد" الذي أشرف على هذا العمل حيث قدم لنا كل النصح والإرشاد طيلة فترة الإعداد، ونشكره على إصراره على التدقيق في كل صغيرة وكبيرة من المذكرة وعلى المعلومات القيمة التي لم يبخل بها علينا. وكذا الشكر الجزيل لكل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة. إليكم جميعا شكرا.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدمان الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للأطفال، من خلال استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات من عينة مكونة من (50) ولي أمر لأطفال مدمنين على الألعاب الإلكترونية. أظهرت نتائج الاستبيان أن نسبة كبيرة من الأطفال يقضون من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميًا في اللعب، وهو ما يرتبط بظهور أعراض نفسية مختلفة، من بينها: القلق، التوتر، ضعف التركيز، واضطرابات النوم.

كما كشفت النتائج عن علاقة سلبية بين عدد ساعات اللعب والتحصيل الدراسي، بالإضافة إلى بروز ميول للعزلة الاجتماعية لدى عدد من الأطفال. وقد خلصت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية له أثر سلبي مباشر على الصحة النفسية للأطفال.

ومن جهة أخرى، هدفت الدراسة أيضًا إلى تسليط الضوء على نموذج لعبة "فري فاير"، باعتبارها واحدة من أكثر الألعاب شيوعًا بين الأطفال والمراهقين في العالم العربي. وتم اختيار هذه اللعبة نظرًا لطبيعتها التنافسية المعتمدة على الإثارة والعنف، فضلًا عن سهولة الوصول إليها من خلال الهواتف الذكية، مما يزيد من احتمالية تأثيرها على الأطفال في مختلف المراحل العمرية.

وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تدخل الأسرة والمدرسة من أجل تقنين استخدام هذه الألعاب، وتوجيه الأطفال نحو أنشطة بديلة تساهم في دعم توازنهم النفسي والاجتماعي وتكتسي هذه الدراسة أهميتها في ظل الانتشار المتزايد لاستخدام الألعاب الإلكترونية بين الأطفال، وغياب الوعي الكافي بمخاطرها النفسية

Abstract:

This study aimed to explore the impact of electronic game addiction on children's mental health by using a questionnaire as a data collection tool. The sample consisted of (50) participants, represented by the parents of addicted children. The results showed that a significant number of children spend more than one to three hours daily playing games, which is associated with the emergence of psychological symptoms such as anxiety, stress, poor concentration, and sleep disturbances. The study also revealed a negative correlation between the number of hours spent playing and academic performance, along with a tendency toward social isolation.

The study concluded that excessive use of electronic games can negatively affect children's mental health. It also aimed to highlight the case of the game "Free Fire," one of the most popular games among children and adolescents in the Arab world. This particular game was chosen due to its competitive nature, reliance on excitement and violence, and easy accessibility via smartphones, which makes it highly influential on children of various ages.

This calls for the intervention of families and schools to regulate the use of such games and guide children toward alternative activities that promote their psychological and social well-being.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
/	إهداء
/	شكر وعرفان
أ	ملخص الدراسة بالعربية
ب	ملخص الدراسة بالإنجليزية
ت_ث	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
ح	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإشكالية واعتبارها	
10	1. الإشكالية
11	2. أهداف الدراسة
11	3. أهمية الدراسة
12	4. تحديد المفاهيم
13	5. الدراسات السابقة
15	6. التعقيب على الدراسات السابق
الفصل الثاني: إدمان الألعاب الإلكترونية	
18	1. مفهوم الألعاب الإلكترونية
18	2. أعراض الإصابة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية
19	3. النظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الإلكترونية
19	4. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية
20	5. سلبيات و مخاطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية
21	6. تعريف لعبة فري فاير
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
24	1. تعريف الصحة النفسية للطفل
24	2. مؤشرات الصحة النفسية
24	3. مظاهر الصحة النفسية عند الأفراد
25	4. القواعد التربوية العامة لصحة الطفل النفسية

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
28	1. التعريف بالأداة المستخدمة
28	2. عرض وتحليل نتائج الدراسة
41	3. مناقشة نتائج الدراسة
43	الخاتمة
44	قائمة المراجع
46	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
28	استجابة أفراد العينة للسؤال الأول	01
29	استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني	02
29	استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث	03
30	استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع	04
30	استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس	05
31	استجابة أفراد العينة للسؤال السادس	06
31	استجابة أفراد العينة للسؤال السابع	07
32	استجابة أفراد العينة للسؤال الثامن	08
32	استجابة أفراد العينة للسؤال التاسع	09
33	استجابة أفراد العينة للسؤال العاشر	10
33	استجابة أفراد العينة للسؤال الحادي عشر	11
34	استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني عشر	12
34	استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث عشر	13
35	استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع عشر	14
35	استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس عشر	15
36	استجابة أفراد العينة للسؤال السادس عشر	16
36	استجابة أفراد العينة للسؤال السابع عشر	17
37	استجابة أفراد العينة للسؤال الثامن عشر	18
37	استجابة أفراد العينة للسؤال التاسع عشر	19
38	استجابة أفراد العينة للسؤال العشرون	20
38	استجابة أفراد العينة للسؤال الواحد والعشرون	21
39	استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني والعشرون	22
39	استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث والعشرون	23
40	استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع والعشرون	24
40	استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس والعشرون	25

مقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورًا رقميًا متسارعًا غير من أنماط الحياة اليومية، وأدى إلى انتشار واسع للتكنولوجيا الحديثة في مختلف جوانب المجتمع، لاسيما في مجال الترفيه. ومن بين أبرز مظاهر هذا التطور، برزت الألعاب الإلكترونية كواحدة من أكثر وسائل التسلية استخدامًا بين فئات متعددة من الأفراد، وعلى رأسهم الأطفال والمراهقون. وقد أصبحت هذه الألعاب جزءًا لا يتجزأ من الواقع المعاش، لما توفره من إثارة وتحديات وفرص للتفاعل الاجتماعي عبر الشبكة العنكبوتية.

غير أن هذا الانتشار الواسع للألعاب الإلكترونية، بالرغم مما تحمله من إيجابيات، قد أثار اهتمام الباحثين والمختصين في مجالات الصحة النفسية والتربوية، نظرًا لما لوحظ من تغيرات سلوكية وانفعالية عند بعض الأطفال المستخدمين لهذه الألعاب. فقد ارتبط الاستخدام المفرط لها في العديد من الدراسات بظهور بعض المشكلات النفسية والسلوكية مثل القلق، الانعزال الاجتماعي، العدوانية، وقلة التركيز، خاصة عند الأطفال في مراحل نموهم الحساسة.

وفي هذا السياق، تبرز لعبة "فري فاير" كأحد أشهر الألعاب القتالية التي لاقت رواجًا كبيرًا بين الأطفال والمراهقين، لما تتضمنه من عناصر تشويق وتنافس وعنف رمزي. وقد أثارت هذه اللعبة جدلاً واسعاً حول مدى تأثيرها على الصحة النفسية للأطفال، مما يستدعي التطرق العلمي والتحليلي لتحديد طبيعة هذا التأثير. بناءً على ما سبق، تسعى هذه المذكرة إلى دراسة تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للطفل، مع التركيز على لعبة فري فاير كنموذج تطبيقي، وذلك من خلال تحليل مدى ارتباط استخدامها ببعض الأعراض النفسية، واستجلاء الفروق المحتملة حسب المتغيرات الديموغرافية المختلفة. وتتكون هذه المذكرة من فصلين أساسيين:

- فصل نظري يتناول الإطار المفاهيمي للبحث، ويشمل التعريف بالألعاب الإلكترونية...، ومفهوم الصحة النفسية، إلى جانب أبرز الدراسات السابقة في هذا المجال.
- فصل تطبيقي ميداني يتضمن عرضًا لإجراءات الدراسة، أدوات البحث، تحليل النتائج ومناقشتها، ثم خاتمة تتضمن أهم النتائج والتوصيات المقترحة في ضوء ما توصل إليه البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول: الدراسة واعتبارها

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

1. الإشكالية:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا هائلًا أثر على مختلف مجالات الحياة، فمع التقدم المستمر في مجالات الذكاء الاصطناعي، الاتصالات، وتقنيات الحوسبة، أصبحت التكنولوجيا عنصرًا أساسيًا في الحياة اليومية، مؤثرة على سلوكيات الأفراد وعاداتهم وحتى على طرق تفكيرهم.

هذا التطور شمل مختلف الفئات العمرية، لكن تأثيره بدا أكثر وضوحًا على الأجيال الحديثة التي وُلدت في ظل هذا العصر الرقمي، حيث لم تعد التكنولوجيا بالنسبة لهم مجرد وسيلة، بل أصبحت جزءًا لا يتجزأ من أسلوب حياتهم اليومي.

ومن بين أبرز الاختراعات التي أحدثت تغييرًا جوهريًا في حياة الأفراد، برزت الإنترنت كأحدى أهم الأدوات التي أحدثت ثورة في مجالات التواصل، التعلم، والترفيه، إذ سهلت الوصول إلى المعلومات، ربطت العالم ببعضه البعض، وأتاحت إمكانات غير محدودة للاستكشاف والمعرفة. ومع انتشار الإنترنت وتطور الأجهزة الذكية، أصبح الأطفال والمراهقون أكثر ارتباطًا بالشاشات، ما أدى إلى تغييرات جوهريّة في أنماط التفاعل الاجتماعي وأساليب الترفيه مقارنة بالأجيال السابقة.

في خضم هذا التطور، برزت الألعاب الإلكترونية كأحدى الوسائل الترفيهية الأكثر جذبًا للأطفال والمراهقين، حيث لم تعد الألعاب تقتصر على كونها نشاطًا ترفيهيًا بسيطًا، بل تحولت إلى صناعة متكاملة تعتمد على تقنيات متطورة، مثل الرسوميات الواقعية، التفاعل الفوري، والذكاء الاصطناعي، مما جعلها أكثر تشويقًا وإثارة.

وتتنوع هذه الألعاب بين الفردية والجماعية، حيث تتيح للمستخدمين اللعب مع أصدقائهم أو مع لاعبين من مختلف أنحاء العالم، مما يعزز لديهم الشعور بالتنافس والاندماج في مجتمعات افتراضية.

وعلى الرغم من أن هذه الألعاب توفر بعض الفوائد مثل تحسين سرعة رد الفعل، تنمية التفكير الاستراتيجي، وتعزيز مهارات حل المشكلات، إلا أنها في المقابل أثرت بشكل كبير على طرق التفاعل الاجتماعي، حيث استبدلت الكثير من الألعاب التقليدية التي كانت تعتمد على النشاط البدني والتواصل المباشر بين الأفراد. فبينما تساهم الألعاب التقليدية في تنمية المهارات الحركية وتعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية، تميل الألعاب الإلكترونية إلى خلق بيئة افتراضية قد تضعف مهارات التواصل الفعلي لدى الأطفال والمراهقين، خاصة عند الإفراط في استخدامها.

ومع تزايد الإقبال على الألعاب الإلكترونية، بدأت تظهر مشكلة الإدمان عليها، حيث بات العديد من الأطفال والمراهقين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات، متجاهلين الأنشطة الأخرى التي تعزز تفاعلهم الاجتماعي أو تنمي قدراتهم الجسدية.

هذا الإدمان لا يقتصر على مجرد قضاء وقت طويل في اللعب، بل يتعداه ليؤثر على أنماط الحياة، حيث يواجه المدمنون صعوبة في تنظيم وقتهم، انخفاضًا في التحصيل الدراسي، اضطرابات في النوم، وحتى تغييرات في سلوكياتهم النفسية والاجتماعية.

فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، ضعف التركيز، القلق، وأحيانًا السلوك العدواني، خاصة عند مواجهة صعوبة في تحقيق أهداف اللعبة أو عند التعرض لمحتوى عنيف.

بناءً على ما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسة التأثيرات النفسية الناجمة عن إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية، وذلك لفهم مدى تأثير هذه الظاهرة على صحتهم النفسية وسلوكياتهم اليومية، مع محاولة تحديد العوامل التي تسهم في زيادة هذا الإدمان أو التخفيف من آثاره. ومن هنا، تتمحور الإشكالية حول التساؤل التالي: ما هي التأثيرات النفسية لإدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية؟

2. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى:

- التعرف على التأثيرات النفسية للألعاب الإلكترونية على الأطفال.
- دراسة العلاقة بين مدة استخدام الألعاب الإلكترونية والمشكلات النفسية.
- تحليل تأثير الألعاب الإلكترونية العنيفة على السلوك العدواني لدى الأطفال، ومدى تأثيرها على علاقاتهم مع الأهل والأصدقاء.
- قياس تأثير الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي، ومعرفة ما إذا كانت تؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي والتركيز في الدراسة.
- تحديد العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والمهارات الاجتماعية، وهل تؤدي إلى العزلة الاجتماعية أو تساعد في تطوير بعض المهارات التفاعلية.
- معرفة دور الأسرة في توجيه الأطفال نحو الاستخدام الآمن للألعاب الإلكترونية.
- مقارنة تأثير الألعاب التعليمية والألعاب الترفيهية على الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي للأطفال.

3. أهمية الدراسة:

تُعدّ الألعاب الإلكترونية والتكنولوجيا الحديثة وسيلة فعالة للتعلم والترفيه، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى مشكلات نفسية وسلوكية لدى الأطفال، مثل العزلة، التوتر، ضعف التركيز، والسلوك العدواني.

ونظرًا لتزايد انتشار هذه الألعاب وتأثيرها الكبير على حياة الأطفال، فإن هذه الدراسة تهدف إلى تسليط الضوء على آثارها النفسية، ومدى تأثيرها على الصحة العقلية والسلوكية للأطفال.

كما تسعى إلى توعية الأسر بضرورة تنظيم وقت اللعب، واختيار المحتوى المناسب، وتشجيع الأطفال على ممارسة أنشطة متنوعة تُعزز مهاراتهم الاجتماعية والإبداعية، لضمان توازن صحي في حياتهم اليومية.

4. تحديد المفاهيم:

- **الألعاب الإلكترونية:** هي برامج تفاعلية تُمارَس عبر أجهزة إلكترونية مثل الحواسيب، الهواتف الذكية، وأجهزة اللعب المخصصة، وتتراوح بين ألعاب ترفيهية وتعليمية وأخرى ذات محتوى عنيف أو تنافسي.
- **الإدمان على الألعاب الإلكترونية:** هو الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية بطريقة تؤثر سلبًا على حياة الطفل الاجتماعية، الدراسية، والنفسية، بحيث يصبح غير قادر على التحكم في وقت اللعب ويتجاهل الأنشطة الأخرى.
- **الآثار النفسية:** تشمل التغيرات التي تطرأ على الحالة العاطفية والسلوكية للطفل نتيجة التعرض المستمر للألعاب الإلكترونية، مثل القلق، التوتر، العزلة الاجتماعية، والسلوك العدواني.
- **الصحة النفسية:** هي حالة التوازن النفسي التي تمكن الفرد من التكيف مع الضغوط اليومية، وتؤثر عليها العوامل البيئية والتكنولوجية، بما في ذلك تأثير الألعاب الإلكترونية على الأطفال.
- **السلوك:** هو مجموعة من الأفعال والتصرفات التي يقوم بها الفرد استجابةً للمثيرات المختلفة في بيئته، ويمكن أن يكون مكتسبًا أو فطريًا، إيجابيًا أو سلبيًا، ويتأثر بعوامل داخلية وخارجية مثل البيئة والتربية والتكنولوجيا.
- **السلوك العدواني:** هو تصرف سلبي أو عنيف قد يظهر لدى الأطفال الذين يقضون وقتًا طويلًا في ألعاب إلكترونية ذات طابع عنيف، مما يؤثر على طريقة تعاملهم مع الآخرين.
- **الإدمان التكنولوجي:** هو اضطراب سلوكي يتمثل في التعلق المفرط بالتكنولوجيا، بما في ذلك الألعاب الإلكترونية، بحيث يصبح من الصعب على الفرد التوقف عن استخدام

- **الطفل:** هو كل فرد لم يتجاوز سن الرشد القانوني، ويكون في مرحلة النمو الجسدي والعقلي والانفعالي، مما يجعله أكثر تأثرًا بالمحيط الخارجي، بما في ذلك وسائل التكنولوجيا الحديثة والألعاب الإلكترونية.

5. الدراسات السابقة:

- لامية بوبيدي، وأسماء بن تركي، وسامية عدايكة (2019)، في دراستهنّ "تأثيرات الإدمان على الألعاب الإلكترونية على التوافق النفسي للأطفال"، المنشورة في مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد 7، العدد 1، الصفحات 7-18، يهدفن إلى التعرف على تأثير الإدمان على الألعاب الإلكترونية في التوافق النفسي للأطفال. انطلقت الدراسة من فرضية أن التكنولوجيا الرقمية أصبحت جزءًا أساسيًا في حياة الإنسان، مما أدى إلى تغييرات واضحة في نمط الحياة، خاصة لدى الأطفال. وتوصلت النتائج إلى أن الاعتماد المفرط على الألعاب الإلكترونية يؤثر سلبًا على الصحة النفسية للأطفال، حيث يؤدي إلى انخفاض مستوى التوافق النفسي لديهم، نظرًا للتناقض بين محتوى هذه الألعاب ومتطلبات مرحلة الطفولة.
- تناولت دراسة أجراها د. سميرة حسن محمد الصمادي في المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية عام 2022، الآثار الصحية والسلوكية للألعاب الإلكترونية على الأطفال، من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية في محافظة عجلون. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير هذه الألعاب على الصحة النفسية والسلوك العام للأطفال، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي، حيث شملت العينة 393 معلمًا ومعلمة، وأظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يؤثر سلبًا على النشاط البدني والتركيز الدراسي للأطفال.
- في دراسة أخرى أجراها كل من رامي عبد الحميد الجبور، أيمن أحمد الكريميين، وماجدة عبد العزيز المجالي، ونشرت في مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية عام 2020، تم بحث العلاقة بين ممارسة لعبة البووبي والميل إلى العنف لدى الأبناء من وجهة نظر الآباء والأمهات في المجتمع الأردني. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على عينة من الآباء والأمهات، حيث أظهرت النتائج أن هناك ارتباطًا بين اللعب المفرط وزيادة السلوك العدواني لدى الأطفال، خاصة في البيئات التي لا يوجد فيها توجيه أسري فعال.
- أما دراسة هبة أحمد الديب، فقد تناولت التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية، حيث نُشرت في إحدى المجلات العلمية المتخصصة عام 2019. هدفت الدراسة إلى استكشاف آثار الاستخدام المفرط لهذه الألعاب على التفاعل الاجتماعي والحالة المزاجية للأطفال، وأظهرت النتائج أن الإفراط في اللعب يؤدي

إلى تزايد العزلة الاجتماعية وارتفاع مستويات القلق والتوتر لدى الأطفال الذين يقضون أوقاتًا طويلة أمام الشاشات.

- في دراسة ميدانية أجرتها سناء سعادو ونوال بن مرزوق بجامعة الجزائر عام 2021، تم تحليل تأثير الألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال من خلال المنهج الوصفي التحليلي. استهدفت الدراسة عينة من 250 طفلًا تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة، وخلصت إلى أن الأطفال الذين يمضون ساعات طويلة في اللعب يعانون من تراجع في التفاعل الاجتماعي وضعف التركيز الأكاديمي، مع ارتفاع معدلات الانفعال السريع عند تعرضهم للمواقف الضاغطة.

- بحث خالد صلاح الدين حنفي في دراسة تحليلية منشورة عام 2022، تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للأطفال، وخلصت الدراسة إلى أن الإفراط في استخدام هذه الألعاب قد يكون عاملاً مساهمًا في ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، خاصة لدى الأطفال الذين يفضلون الألعاب العنيفة. كما أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يقضون وقتًا أطول في هذه الألعاب يعانون من اضطرابات في النوم وزيادة العصبية والتوتر.

- تناولت دراسة أجرتها هند خالد الخليفة في جامعة الملك سعود عام 2020، تأثير الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي والسلوك الاجتماعي للأطفال، مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 300 طالب وطالبة في المرحلة الابتدائية. أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي للأطفال، حيث يعانون من ضعف التركيز وقلة التحصيل الدراسي، بالإضافة إلى التأثير على مهاراتهم الاجتماعية، مما يؤدي إلى انخفاض قدرتهم على التفاعل مع زملائهم وأفراد أسرهم.

- في دراسة أجراها حسن عبد الكريم مرزوق عام 2021، والتي نُشرت في مجلة علم النفس التربوي، تم تحليل تأثير الألعاب الإلكترونية العنيفة على مستويات التوتر والانفعالات السلبية عند الأطفال. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، إحداهما تمارس الألعاب العنيفة بشكل مكثف، والأخرى تستخدم ألعابًا تعليمية. أظهرت النتائج أن الأطفال الذين لعبوا الألعاب العنيفة لفترات طويلة سجلوا معدلات توتر وانفعال أعلى مقارنة بالمجموعة الأخرى، مما يؤكد أن هذه الألعاب قد تؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية طويلة الأمد.

- بحثت دراسة أجرتها ليلي عبد الرحمن الطاهر في جامعة القاهرة عام 2019، تأثير الألعاب الإلكترونية على مفهوم الذات لدى الأطفال، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج

الوصفي واختارت عينة من 200 طفل تتراوح أعمارهم بين 7 و 13 سنة. خلصت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يقضون وقتًا طويلًا في العالم الافتراضي يعانون من انخفاض في الثقة بالنفس، خاصة إذا كانوا يعتمدون على الشخصيات الرقمية لتعويض نقص معين في واقعهم، مما قد يؤثر على تطورهم النفسي والاجتماعي.

- أما دراسة هالة فوزي عبد الفتاح العصامي، التي نشرت في مجلة التربية وعلم النفس عام 2021، فقد ركزت على التأثيرات السلبية للألعاب الإلكترونية من عدة زوايا، بما في ذلك الجوانب الصحية، النفسية، التعليمية، والأخلاقية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت أن الاستخدام المفرط لهذه الألعاب يمكن أن يؤثر على قدرة الأطفال على التحكم في انفعالاتهم، إلى جانب تأثيره السلبي على تحصيلهم الدراسي وصحتهم الجسدية، مثل زيادة حالات السمنة بسبب قلة الحركة.
- أخيرًا، استعرضت دراسة أجراها محمد جمال الدين في جامعة دمشق عام 2022، أثر الألعاب الإلكترونية على النمو النفسي للأطفال، مستخدمًا المنهج الكمي على عينة من 180 طفلًا تتراوح أعمارهم بين 9 و 14 سنة. أشارت النتائج إلى أن التعرض المستمر لهذه الألعاب قد يؤثر على تكوين شخصية الطفل، إذ يصبح أكثر انعزاليًا أو أكثر اندفاعًا تبعًا لنوع الألعاب التي يمارسها، كما أن بعض الألعاب تؤثر على طريقة تفكير الطفل وتجعله أكثر ميلًا للمغامرة غير المحسوبة.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنّ معظم الباحثين قد ركّزوا على التأثيرات السلبية للإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية على مختلف الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية لدى الأطفال. فقد أكّدت دراسة لامية بوبيدي وأسماء بن تركي وسامية عدايكة (2019) العلاقة بين إدمان هذه الألعاب وانخفاض مستوى التوافق النفسي لدى الأطفال، وهو ما انسجم مع ما توصلت إليه دراسة الصمادي (2022) التي أظهرت تأثير الاستخدام المفرط على النشاط البدني والتركيز الدراسي. كما تكررت الإشارة إلى التأثيرات السلوكية، خاصة العدوانية والانفعالات السلبية، في دراسات الجبور وزملائه (2020)، ومرزوق (2021)، والدليل على ذلك العلاقة الإيجابية بين الألعاب العنيفة وارتفاع مستوى التوتر والانفعال. وقد تطرقت دراسات أخرى مثل دراسة الديب (2019) وسعادو وبن مرزوق (2021) إلى الأبعاد الاجتماعية والعاطفية الناتجة عن الاستخدام المفرط، كالعزلة الاجتماعية وضعف التفاعل مع الآخرين، إضافة إلى دراسة حنفي (2022) التي بيّنت ارتباط هذه الظاهرة بظهور اضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق. وفي السياق ذاته، عالجت دراسات الخليفة (2020) والعصامي

(2021) والجبور (2020) التأثير السلبي على التحصيل الدراسي ومهارات التفاعل الاجتماعي. أما من حيث التأثيرات على البناء النفسي الداخلي للطفل، فقد أظهرت دراسة ليلي الطاهر (2019) انخفاضاً في مستوى الثقة بالنفس ومفهوم الذات نتيجة الانغماس في العالم الافتراضي، وهو ما دعمه ما توصل إليه محمد جمال الدين (2022) من أن الألعاب الإلكترونية قد تؤثر في نمط تفكير الطفل وتكوينه النفسي على المدى الطويل. وعلى الرغم من أهمية هذه الدراسات وغناها من حيث النتائج والمنهجية، إلا أنها اتفقت في مجملها على الطرح العام للمشكلة دون التعمق في بعض الجوانب التفصيلية المرتبطة بطبيعة الألعاب الإلكترونية المختلفة وأثر كل نوع على الصحة النفسية للطفل، كما أن العديد منها اعتمد على آراء البالغين (معلمين، أولياء أمور) دون التفاعل المباشر مع الأطفال. إضافة إلى ذلك، تُسجّل قلة الدراسات التطبيقية الميدانية في البيئة الجزائرية، مما يبرز الحاجة إلى دراسات أكثر واقعية ترتبط بالسياق الثقافي المحلي. وبناءً على ذلك، تسعى هذه المذكرة إلى سد هذه الثغرات من خلال دراسة ميدانية تُركّز على أثر الألعاب الإلكترونية (خصوصاً لعبة "فري فاير") على الصحة النفسية للأطفال، وذلك باستعمال أدوات قياس مناسبة للفئة العمرية المدروسة، مما يعزز من موثوقية النتائج ويضفي قيمة علمية وتطبيقية على الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: إدمان الألعاب الإلكترونية

1. مفهوم ادمان الالعاب الالكترونية
2. أعراض الإصابة بالإدمان على الالعاب الالكترونية
3. النظريات المفسرة للإدمان على الالعاب الالكترونية
4. اسباب الادمان على الألعاب الالكترونية
5. سلبيات و مخاطر الادمان على الالعاب الالكترونية
6. فري فاير

1. مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية:

إدمان الألعاب الإلكترونية هو ظاهرة معقدة تعكس تعلق الفرد بالألعاب الرقمية بدرجة تؤثر سلباً على حياته اليومية وصحته النفسية. ورغم تعدد التعريفات، إلا أنه لا يوجد تعريف موحد لهذا المفهوم نظراً لاختلاف وجهات النظر بين الباحثين. تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الإدمان على الألعاب الإلكترونية بأنه الاستخدام المفرط والمتكرر للإنترنت للمشاركة في الألعاب، مما يؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية كبيرة، كالقلق والتوتر واضطرابات النوم (الشيخ، 1999).

ويشدد الكيلاني (2001) على أن هذا الإدمان يتمثل في الاستخدام المستمر والمفرط للألعاب الإلكترونية سواء عبر الحواسيب أو أجهزة الألعاب كالبلايستيشن، بحيث يفقد الفرد السيطرة على الوقت الذي يقضيه في اللعب، وينعكس ذلك سلباً على توازنه النفسي والاجتماعي. ويرى الحسيني (2003) أن إدمان الألعاب يشمل سلوكاً قهرياً يُجبر الفرد على اللعب باستمرار، حتى وإن كان ذلك على حساب أداء واجباته اليومية، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات في التركيز والتحصيل الدراسي.

كما وصف التميمي (2005) الإدمان بأنه حالة سلوكية تؤدي إلى الانفصال عن الواقع، إذ ينعزل الفرد نفسياً واجتماعياً في عالم الألعاب الافتراضي، مع تعرضه لضغوط نفسية متزايدة نتيجة هذا الانفصال. ويرى التميمي أن تأثير هذه الظاهرة يكون أشد وضوحاً على الأطفال والمراهقين، نظراً لطبيعة نموهم النفسي والاجتماعي، ما قد يؤدي إلى اضطرابات في الشخصية وسلوكيات عدوانية (التميمي، 2005).

بالإضافة إلى ذلك، أكدت دراسات أخرى أن إدمان الألعاب الإلكترونية مرتبط بضعف مهارات التواصل الاجتماعي، وزيادة ميل الانعزال، فضلاً عن اضطرابات النوم والقلق المستمر، ما يجعلها من الظواهر النفسية التي تستوجب تدخلات علاجية وتربوية (الشيخ، 1999؛ الكيلاني، 2001).

2. أعراض الإصابة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية:

من بين الأعراض التي يتم وفقاً لمؤشراتها اعتبار الفرد مدمناً تتلخص في الأعراض التالية :

- الشعور بالميل للعزلة والابتعاد عن مخالطة الآخرين.
- الشعور بالعيش في أحلام اليقظة وعدم الواقعية في التفكير.
- الشعور برغبة شديدة وشوق للعب. (بن فرج الله بخته، 2020، ص، 56) .
- التعلق بالأجهزة الإلكترونية .

- عدم رغبة الطفل في الخروج للأماكن المفتوحة .
- الإهمال الدراسي الواضح .
- البحث عن مصدر أموال للعب في أندية الفيديو.
- التحايل والكذب أحيانا للتخلص من تساؤلات الأم والأب .
- فقدان الشهية ونقص الوزن .
- العصبية والإفراط في تبرير المواقف. (بشير قويدر, 2020, ص107) .
- عدم النوم الكافي لبقاء ذهن المدمن متعلق بصورة اللعبة الإلكترونية لساعات.
- انعاسات على نتائج الدراسة لقلة التركيز.
- ظهور أعراض التعب والإرهاق النفسي للمدمن وبقائه أمام الشاشة لساعات طوال اليوم, إلى جانب بعض الأمراض النفسية التوتر والاكتئاب والعنف، بالإضافة إلى الاغتراب الاجتماعي.(رايس علي ابتسام ، 2020 ، ص146).

3. النظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الإلكترونية:

الاتجاه السلوكي: وهو ينظر إلى إدمان الألعاب الإلكترونية على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والإشراف و يرى أصحاب هذا الاتجاه بأنه يمكن تعديل سلوك الإدمان.

الاتجاه السيكودينامي: وهو ينظر إلى إدمان الألعاب الإلكترونية على أنه استجابة للهروب من الإحباطات ورغبته في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع و النسيان وإنكار الواقع.

الاتجاه الاجتماعي الثقافي : يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرجع إلى ثقافة المجتمع، وبالتالي فإن المجتمع هو الذي يغدي هذا الإدمان.

الاتجاه الكيميائي و الحيوي : يرجع أصحاب هذا الاتجاه إدمان المراهقين على الألعاب الإلكترونية إلى عوامل وراثية و كيميائية و عصبية.

الاتجاه المعرفي : يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الإلكترونية، يرجع إلى الأفكار ولبنى المعرفية الخاطئة، التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعويض بها عن الواقع.

الاتجاه التكاملية: ينظر هذا الاتجاه إلى الإدمان على الألعاب الإلكترونية على أنه عبارة عن تضافر عوامل شخصية وانفعالية واجتماعية وبيئية، ويمكن تلخيص المشكلة بالاستعداد ثم الاستهداف فالإدمان.(هبة مؤيد محمد، 2020 ، ص 594).

4. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

- الضغوطات الاجتماعية التي تحد من حرية رأي الطفل أو الشاب.
- منع الطفل أو الشاب من التعبير عن رغباته. (محمد الطحاني، 2019، ص 32).
- 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 الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطراب النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي.
- الافتقار إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الألعاب الإلكترونية.
- الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء لاستخدام الألعاب الإلكترونية كوسيلة للتعويض.
- التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي يعاني منها المراهقين. (سارة بن صالح، 2020، ص، 44).

5. سلبيات و مخاطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

- برغم من الأهمية التي تقدمها الألعاب الإلكترونية للأطفال ولاسيما المتمدرسين منهم، إلا أن مخاوف كثيرة تنجر عن ممارستها بشكل عشوائي، وغير مراقب حتى تصل إلى مستويات الإدمان في ممارستها، وما ينجر عنها تداعيات سلبية تتمثل في:
- انعزال التلميذ عن محيطه الاجتماعي، مما يسبب له صعوبة في التعرف عن ذاته، والخجل من الآخرين التعامل معهم .
- قلة التواصل الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة، يقلل من معرفة الوالدين لطبيعة الأبناء، واحتياجاتهم مما سبب مشاكل أسرية، وأن الساعات الطويلة التي يقضيها التلميذ باللعب وراء الشاشات الإلكترونية تتناسب بشكل عكسي مع عدد الساعات المخصصة للدراسة، فتؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلاميذ.
- ومن مخاطرها أيضا هو أنه من خلال برامجها الضبابية، فهي تروج لأفكار وألفاظ تتنافى وعادات وتقاليد المجتمع، وتهدد الانتماء للوطن، كما تسهم بعض الألعاب في تكون ثقافة

مشوهة ومرجعية تربوية مستوردة .

- ظهور مجموعة جديدة من الإصابات المتعلقة بالجهاز العظمي، نتيجة الحركة السريعة والمتكررة، وأن الجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب أو التلفاز واللوحات الرقمة والهواتف الذكية، يسبب آلاما حادة في أسفل الظهر، دون أن ننسى الأضرار التي تحدث لإصبع الإبهام، ومفصل الرسغ، نتيجة لتثبيتها صورة مستمرة .

- استخدام الألعاب الإلكترونية لفترات طويلة تؤثر على عملية النمو، وتعيق مراحل تطوره لدى التلاميذ، ونتيجة الإجهاد فإنها تسبب ارتفاع نسبي في ضغط الدم، ومعدل غير اعتيادي لنبضات القلب، دون أن ننسى الأمراض المتعلقة بالزيادة المفرطة في الوزن(السمنة)، والتي عادة ما تخلف تأثيرات سلبية على الصحة البدنية، والنفسية للتلميذ .

- تأثيرات سلبية على الرؤية، فمن فرط إجهاد العينين هذا بدوره يؤدي إلى حدوث احمرار، وجفاف وحكة العين وكلها أعراض تعطي الإحساس الصداع، والشعور بالإجهاد البدني، و أحيانا بالقلق و التوتر والاكتئاب.(أحمد العطري،2021، ص300-301) .

6. تعريف لعبة فري فاير:

لعبة Free Fire هي لعبة مصممة للهواتف المحمولة، وتم تطويرها من قبل شركة Garena. تحاول اللعبة تحاكي ساحة المعركة، وتم إصدارها في عام 2017. تعد Free Fire واحدة من أفضل ألعاب ساحة المعركة المتاحة، حيث يتعامل اللاعبون بصفة فردية أو مع فريق ، ويحاولون الفوز عن طريق الموت على يمضي لاعبي Free Fire وقتهم في اختيار أفضل الأسلحة التي سيستخدمونها في المعارك. هذه الأسلحة تكون جزءا لا يتجزأ من تجربة اللاعب في Free Fire، ومن شأنها زيادة فرصهم في الفوز.

شكل عمليات التجزئة في لعبة الفيديو المذهلة هذه. تحدث الكثير من اللاعبين عن الإدمان في لعبة Free Fire. لتصنيفها كلعبة إدمانية، فإن Free Fire تشمل ميزات أساسية تسبب الإدمان والإثارة للاعبين. مع ورش العمل المشوقة التي تدور حول القتال الرائع، فإنها تحتاج إلى انتباه وتركيز تام.

تتضمن اللعبة مستويات مختلفة من اللعب والتحديات في النهج الاستراتيجي. هذا يعني اختيار المكان المناسب لهبوط الطائرة والقفز منه، وجمع العناصر التي تحتاجها لتحصيل

الفوز. على الرغم من أنه يوجد العديد من الطرق للفوز باللعبة، إلا أن التخطيط الجيد والاستراتيجية المستمرة هما المفاتيح للبقاء على قيد الحياة.

في النهاية، تعتبر Free Fire إحدى أفضل ألعاب ساحة المعركة المتوفرة في السوق، حيث تقدم إثارة وتحديًا على مدار اللعبة.

مع ميزات مثل الشخصيات والأسلحة والاستراتيجية، يتم تجربة اللعبة بطريقة جديدة وممتعة.

إخطار لعبة فري فاير: Free Fire هي لعبة إلكترونية شائعة بين محبي الألعاب عبر الإنترنت، ولكن مع هذا الانتشار، هناك بعض الأخطار التي يجب الانتباه لها:

❖ **الإدمان:** يمكن أن تصبح لعبة Free Fire عادة سيئة إذا كانت تلعب بشكل زائد، مما يجعل صحة الإنسان وعلاقاته الاجتماعية تتأثر.

❖ **احتمال خرق الخصوصية:** في بعض الأحيان يقوم المستخدم في Free Fire بتسجيل الدخول على عدة إجراءات تعرض حساباتهم ومعلوماتهم الشخصية لخطر القرصنة والسرقة، حيث يمكن استخدامها بطرق غير قانونية.

❖ **الإلحاق بمحتوى غير لائق:** تستخدم بعض الأطراف Free Fire كوسيلة لنشر محتوى غير لائق يتلاعب بالأطفال من أجل التجارة أو الغش أو التحريض على العنف.

❖ **تأثير العنف:** تتضمن لعبة Free Fire عناصر من العنف والقتال، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى نوع من الشهوة لدى الأطفال ويساهم في زيادة مخاوفهم وهمومهم.

تعتبر هذه الأخطار ضرورية للفهم، لتوعية اللاعبين وأولياء الأمور بضرورة تبني سلوكيات جيدة في استخدام هذه اللعبة، ويمكن للمستخدمين أن يتبعوا بعض النصائح السهلة كالتحقق من المصدر قبل تنزيل اللعبة أو استخدام أدوات الحماية لقياس حجم الشهوة والاعتداء الذي يتعرضون له (أسرار لا تعرفها عن فري فاير 251، شحن.كوم)

الفصل الثالث: الصحة النفسية

1. مفهوم الصحة النفسية عند الطفل
2. مؤشرات الصحة النفسية
3. مظاهر الصحة النفسية عند الأفراد
4. القواعد التربوية العامة للصحة النفسية

1. تعريف الصحة النفسية للطفل:

إذا كان تعريف الصحة النفسية هو تعريف لجميع الأفراد في مختلف الأعمار، فإن كل مرحلة عمرية لها من المتطلبات والاحتياجات والخصائص التي تحتاج إلى تعريف خاص بها. وتعنى الصحة النفسية للطفل توفر الشروط الدافعة للوظائف النفسية للشخصية لتقوم بمهامها بشكل متناسق ومتكامل وموحد.

إن معايير الصحة النفسية للطفل تنبع من أساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية وخاصة فيما يتعلق بمسألة التوافق مع المعايير والقيم السائدة دون المساس بهوية وشخصية الطفل. (الجري,2020,ص31)

2. مؤشرات الصحة النفسية:

هناك بعض المؤشرات التي يمكن من خلالها الاستدلال على الصحة النفسية للفرد ما، منها:

- تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته.
- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
- التوافق الذاتي.
- التوافق الاجتماعي.
- الشعور بالسعادة.
- تحقيق الذات واستغلال القدرات.
- الاتزان الانفعال.
- القدرة على مواجهة الاحباط.
- التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية.
- القدرة على العمل والإنتاج الملائم(المطيري, 2005,ص32-38)

3. مظاهر الصحة النفسية عند الأفراد:

- الايجابية.
- التفاؤل.
- تعرف الفرد على إمكانياته وقدراته.

- إتخاذ أهداف واقعية.
- القدرة على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة.
- إحترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الإستقلال عن هذا المجتمع.
- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته.
- القدرة على ضبط الذات.
- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي.
- ثبات الانفعالات.
- ثبات السلوك.
- النضج الانفعالي.
- الاتزان الانفعالي.
- ثبات اتجاهات الفرد.
- الشخصية المتكاملة.
- الراحة النفسية (المطيري, 2005, ص 40-46).

4. القواعد التربوية العامة لصحة الطفل النفسية

- التقبل التام للطفل في كل حالاته أيا كان نوعه أو شكله أو لونه أو إعاقته.
- احترام ذات الطفل والبعد عن الإهانة بجميع أشكالها.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال أو الأبناء وعدم المقارنة بينهم نهائيا أيا كان نوع المقارنة.
- إشباع الحاجة إلى الأمن والأمان النفسي والحاجة إلى الحب والاحتضان والاحتواء والمرح، ومشاركته اللعب والهوايات والحوار، وتوثيق المناسبات السعيدة (كالرحلات أو الإنجازات..) بالصور.
- ضرورة أن يفهم الطفل من خلال المعاملة أنه محبوب ومرغوب ومقبول لذاته (خصوصا في الأسرة) لا بمقدار رضي الآخرين عنه وتركه يستمتع بطفولته.
- إعطائه قدرا من الاهتمام والإنصات له والحوار معه حتى يشعر بأهميته واحترامه داخل الأسرة أو المؤسسة التعليمية.
- توفير بيئة تسمح للطفل بتفريغ طاقته في أماكن فسيحة آمنة مثل الذهاب إلى البر أو شاطئ البحر أو الحديقة أو الممشى.. الخ.

- إخبار المربي له بمحبته وقبوله بصورة دائمة حتى يشعر بأهميته وتقديره لذاته.
- التفهم وتقديم المساندة والدعم النفسي والطبي للطفل في حين حاجته لها.
- العدل بين الأبناء في كل شيء وعدم تفضيل واحد على آخر في المعاملة. (الجري, 2020, ص34, 35)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. التعريف بالأداة
2. عرض وتحليل نتائج الدراسة
3. مناقشة نتائج الدراسة

1. التعريف بالأداة:

❖ الاستبيان: أداة لفظية بسيطة ومباشرة تهدف إلى التعريف على ملامح خبرات المفحوصين واتجاهاتهم نحو موضوع معين ومن خلال توجيه أسئلة قريبة من التقنين في الترتيب والصياغة وما شابه ذلك.

وهو مجموعة من الأسئلة التي يتم الإجابة عليها من قبل المفحوصين بدون مساعدة الباحث الشخصية أم من يقوم مقامه. (بن علي، 2010، ص 17/16)

خلال دراستنا هذه استخدمنا أداة الاستبيان لإستجواب والمتكون من 26 سؤال مقسم على خمسة محاور، واخترنا 50 عينة (أولياء)، وفي جمعنا للمعلومات أدرجنا عنصر الجنس (نكر/ أنثى) للتعرف على الفرق بين نسبة الإدمان عند الذكور والإناث. فكانت نسبة الذكور أكبر مقارنة بالإناث، فقدرت نسبة الذكور 85%، والإناث بنسبة 15%.

2. عرض وتحليل نتائج الدراسة :

الجدول رقم (01): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الأول المتمثل في: ما عمر الطفل الذي يستخدم الألعاب الإلكترونية؟

النسبة	التكرار	الإجابات
8%	4	أقل من 8 سنوات
40%	20	من 8 إلى 10 سنوات
52%	26	من 11 إلى 13 سنة
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن أكثر المستخدمين للألعاب الإلكترونية تتراوح أعمارهم ما بين 11 إلى 13 سنة، بعد حساب النسب المئوية التي قدرت بـ 52%، تليها فئة الأطفال الذين يتراوح عمرهم ما بين 8 إلى 10 سنوات بنسبة 40%، وأخيراً من هم عمرهم أقل من 8 سنوات بنسبة قليلة تقدر بـ 8%.

الجدول رقم (02): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني المتمثل في: كم عدد الساعات التي يقضيها طفلك يوميا على مختلف الألعاب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
12 %	6	أقل ساعة
50 %	25	من 1 إلى 3 ساعات
24 %	12	من 3 إلى 5 ساعات
14 %	7	أكثر من 5 ساعات
100 %	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن الأطفال الذين يستخدمون الألعاب الإلكترونية من 1 إلى 3 ساعات قدرت بـ 50 % وهي أكبر نسبة، تليها عدد الساعات من 3 إلى 5 ساعات بنسبة 24 % ثم أكثر من 5 ساعات بنسبة 14 %، وأخيراً أقل من ساعة وهي أقل نسبة والتي قدرت بـ 12 %.

الجدول رقم (03): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث المتمثل في: هل تعتقد أن الألعاب الإلكترونية أصبحت جزءاً يومياً من روتين الطفل؟

النسبة	التكرار	الإجابات
64 %	32	نعم
16 %	8	لا
20 %	10	أحياناً
100 %	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن الأولياء الذين أجابوا بالجواب نعم حول اعتقاد أن الألعاب الإلكترونية أصبحت جزءاً يومياً من أطفالهم هم الأكثر نسبة وقدرت بـ 64 % في حين أن الذين أجابوا أحياناً نسبتهم 20 %، وأقلهم الذين أجابوا بـ لا بأقل نسبة والتي قدرت بـ 16 %.

جدول رقم (04): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع المتمثل في: هل ترى أن الألعاب الإلكترونية أثرت على توازن حياة طفلك (دراسة)؟

النسبة	التكرار	الإجابات
64%	32	نعم
12%	6	لا
24%	12	إلى حد ما
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) إن الألعاب الإلكترونية قد تؤثر على توازن حياة الطفل من خلال اجابة الأولياء بنعم حول السؤال بنسبة 64%، وإلى حد ما بنسبة 24% وأخيراً الاجابة ب لا بنسبة 12%.

جدول رقم (05): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس المتمثل في: هل لاحظت تأثيرا سلبيا عاما للألعاب الإلكترونية على نفسية طفلك؟

النسبة	التكرار	الإجابات
52%	26	نعم
18%	9	لا
30%	15	أحيانا
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن هناك تأثير سلبى للألعاب الإلكترونية على نفسية الطفل بنسبة قدرت ب 52% وهذا من خلال الأجوبة ب نعم، تليها الاجابة أحيانا بنسبة 30% وأقل نسبة 18% وهي الجواب ب لا.

جدول رقم (06): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال السادس المتمثل في: هل يستخدم طفلك خاصية الدردشة (الصوتية أو الكتابية) أثناء اللعب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
20%	10	دائماً
50%	25	أحياناً
16%	8	نادراً
14%	7	لا يستخدمها
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن استخدامات خاصية الدردشة تختلف من طفل لآخر حسب الاجابات وذلك ب نسبة 50% أحياناً، نسبة 20% دائماً، نسبة 16% نادراً و14% لا يستخدمها.

جدول رقم (07): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال السابع المتمثل في: هل تعتقد أن طفلك يتواصل مع لاعبين غريباء عبر الأنترنت؟

النسبة	التكرار	الإجابات
38%	19	نعم
30%	15	لا
32%	16	غير متأكد
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) تواصل الأطفال مع الغرباء بنسبة 38% نعم، و32% أجابوا بغير متأكد، و30% الإجابة ب لا.

جدول رقم (08): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثامن المتمثل في: هل سبق أن لاحظت على طفلك كلمات أو تصرفات غريبة بعد اللعب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
56%	28	نعم
20%	10	لا
24%	12	أحياناً
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن بعد اللعب قد يلاحظ الأولياء بعض التصرفات او الكلمات الغريبة على أطفالهم وذلك من بالإجابة على السؤال بنسبة 56% على الإجابة نعم، ونسبة 24% على الإجابة أحياناً، ونسبة 20% على الإجابة لا.

جدول رقم (09): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال التاسع المتمثل في: هل تعتقد أن طفلك قد يتعرض للتمر أو محتوى غير لائق أثناء اللعب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
14%	7	نعم
62%	31	لا
24%	12	غير متأكد
100%	50	المجموع

من خلال هذا الجدول رقم (09) قد يتعرض الطفل للتمتر أو محتوى غير لائق من خلال إجابة الأولياء ب نعم بنسبة 62% والإجابة نعم بنسبة 14% والإجابة غير متأكد بنسبة 24%.

جدول رقم (10): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال العاشر المتمثل في: هل يناقش طفلك تفاصيل الألعاب أو محادثاته مع لاعبين آخرين معك؟

النسبة	التكرار	الإجابات
22%	11	دائماً
58%	29	أحياناً
8%	4	نادراً
12%	6	لا
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسب مناقشة الطفل لتفاصيل الألعاب مع أولياءهم تختلف وذلك من خلال الإجابة ب أحياناً بنسبة 58%، ودائماً بنسبة 22%، لا بنسبة 12% ونادراً بنسبة 8%.

جدول رقم (11): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الحادي عشر المتمثل في: هل لاحظت تغيراً في سلوك طفلك نتيجة استخدام الألعاب الإلكترونية؟

النسبة	التكرار	الإجابات
8%	4	نعم، نحو الأفضل
64%	32	نعم، نحو الأسوأ
28%	14	لم يتغير
100%	50	المجموع

جدول رقم (12): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني عشر المتمثل في: هل أصبح طفلك أكثر عصبية أو غضباً بعد اللعب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
%44	22	نعم
%44	22	أحياناً
%8	4	نادراً
%4	2	لا
%100	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ظهور عصبية وغضب على الأطفال بعد اللعب بنسبة %44 أحياناً، و%44 نعم، و%8 نادراً، و%4 لا.

جدول رقم (13): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث عشر المتمثل في: هل يظهر طفلك علامات القلق أو التوتر بعد انتهاء اللعب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
%24	12	دائماً
%58	29	أحياناً
%12	6	نادراً
%6	3	أبداً
%100	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) ظهور علامات القلق والتوتر لدى الأطفال بعد انتهاء اللعب، وذلك بنسبة 58% أحياناً، تليها نسبة 24% دائماً، بعدها 12% نادراً، وأخيراً 6% أبداً.

جدول رقم (14): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع عشر المتمثل في: هل لاحظت اضطرابات في نوم طفلك؟

النسبة	التكرار	الإجابات
46%	23	نعم
38%	19	لا
16%	8	أحياناً
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن هناك اضطرابات في نوم الطفل بسبب الألعاب الالكترونية بنسبة 46% لمن أجابوا ب نعم، و38% لمن أجابوا ب لا، وأخيراً 16% لمن أجابوا ب أحياناً.

جدول رقم (15): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس عشر المتمثل في: هل تلاحظ أن طفلك يفضل العزلة أو قضاء وقت طويل بمفرده؟

النسبة	التكرار	الإجابات
32%	16	نعم
34%	17	لا
34%	17	أحياناً
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ في الاجابة على السؤال المتعلق بالعزلة لدى الطفل نلاحظ نسبة 34% أجابوا أحياناً، و32% أجابوا ب نعم، و34% أجابوا ب لا.

جدول رقم (16): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال السادس عشر المتمثل في: هل يؤثر اللعب على تركيز طفلك في الدراسة أو المهام اليومية؟

النسبة	التكرار	الإجابات
36%	18	كثيراً
60%	30	إلى حد ما
4%	2	لا يؤثر
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ الإجابة على السؤال المتعلق بتأثير اللعب على تركيز الطفل في الدراسة أو المهام اليومية، وذلك بنسبة 60% أجابوا إلى حد ما، تليها 36% أجابوا كثيراً، وأخيراً 4% من أجابوا ب لا يؤثر.

جدول رقم (17): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال السابع عشر المتمثل في: هل يظهر طفلك تعلقاً مفرطاً بالألعاب لدرجة الإدمان؟

النسبة	التكرار	الإجابات
32%	16	نعم
24%	12	لا
44%	22	أحياناً
100%	50	المجموع

الجدول رقم (17) يمثل نسب الإجابات المتعلقة بسؤال الإفراط لدرجة الإدمان حيث 44% أجابوا ب أحيانا، و32% أجابوا نعم، و24% أجابوا لا.

جدول رقم (18): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الأول المتمثل في: هل تضع حدودًا واضحة لاستخدام طفلك للألعاب الإلكترونية؟

النسبة	التكرار	الإجابات
32%	16	نعم
34%	17	لا
18%	9	أحياناً
16%	8	أفكر في ذلك
100%	50	المجموع

يمثل الجدول رقم (18) نسب الإجابات المتعلقة ب سؤال وضع حدود لاستخدام الطفل للألعاب الإلكترونية حيث نسبة 34% إجابتهم أحيانا، ونسبة 32% إجابتهم نعم، و18% إجابتهم لا، و16% إجابتهم أفكر في ذلك.

جدول رقم (19): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال التاسع عشر المتمثل في: هل تناقش طفلك حول محتوى الألعاب التي يستخدمها؟

النسبة	التكرار	الإجابات
18%	9	دائماً
48%	24	أحياناً
18%	9	نادراً
16%	8	لا
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 48% هم من يناقشون أحياناً أطفالهم على محتوى الألعاب التي يستخدمونها، تليها الإجابة ب دائماً ونادراً بنفس النسبة وهي 18%، وأخيراً 16% الإجابة ب لا.

جدول رقم (20): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال العشرون المتمثل في: هل سبق وأن منعت طفلك من استخدام لعبة معينة بسبب تأثيرها السلبي؟

النسبة	التكرار	الإجابات
56%	28	نعم
14%	7	لا
20%	10	أحياناً
10%	5	فكرت ولم أفعل
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة الأولياء الذين اختاروا الإجابة نعم المتعلقة بالسؤال قدرت ب 56% تليها نسبة 20% الاجابة ب أحياناً، بعدها 14% بالجواب لا، وأقل نسبة 10% أجابوا ب فكرت ولم أفعل.

جدول رقم (21): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الواحد والعشرون المتمثل في: هل ترى أن هناك حاجة إلى رقابة أقوى على الألعاب الإلكترونية؟

النسبة	التكرار	الإجابات
84%	42	نعم
10%	5	لا
6%	3	إلى حد ما
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ إجابات الأولياء على السؤال المتعلق ب الحاجة إلى رقابة على الألعاب الالكترونية قدرت بنسبة 84% للإجابة ب نعم، تليها 20% للإجابة ب لا، بعدها 6% الاجابة ب إلى حد ما.

جدول رقم (22): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثاني والعشرون المتمثل في: هل يلعب طفلك لعبة فري فاير؟

النسبة	التكرار	الإجابات
82%	41	نعم
18%	9	لا
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ نسبة الأولياء الذين أجابوا ب نعم على السؤال المتعلق ب لعبة فري فاير قدرت ب 82%، في حين أن نسبة 18% أجابوا ب لا.

جدول رقم (23): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الثالث والعشرون المتمثل في: كم عدد الساعات التي يقضيها طفلك يوميًا في لعب فري فاير؟

النسبة	التكرار	الإجابات
36,58%	15	أقل ساعة
31,70%	13	من 1 إلى 3 ساعات
21,95	9	من 3 إلى 5 ساعات
9,75	4	أكثر من 5 ساعات
100%	41	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة الأطفال الذين يستخدمون الألعاب لأقل من ساعة قدرت بـ 36,58% بعدها نسبة المستخدمين من 1 ساعة إلى 3 ساعات بـ 31,70% تليها عدد الساعات من 3 إلى 5 ساعات بنسبة 21,95% وأخيراً أكثر من 5 ساعات بنسبة 9,75%.

جدول رقم (24): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الرابع والعشرون المتمثل في: ما نوع التواصل الذي يستخدمه طفلك في فري فاير؟

النسبة	التكرار	الإجابات
48,78	20	مع الأصدقاء
36,58%	15	مع الغرباء عبر الأنترنت
14,63%	6	لا يستخدم التواصل
100%	41	المجموع

يمثل الجدول رقم (24) نسب نوع التواصل الذي يستخدمه الطفل في لعبة فري فاير حيث نلاحظ نسبة 48,78% من يتواصلون مع أصدقاء يعرفونهم و36,58% من يتواصلون مع غرباء عبر الأنترنت ونسبة 14,63% من لا يستخدمون التواصل.

جدول رقم (25): يمثل استجابة أفراد العينة للسؤال الخامس والعشرون المتمثل في: هل لاحظت تأثيراً نفسياً أو سلوكياً خاصاً ناتجاً عن استخدام طفلك للعبة فري فاير؟

النسبة	التكرار	الإجابات
80,48%	33	نعم تأثير سلبي
2,43%	1	نعم تأثير إيجابي
17,07	7	لا يوجد تأثير
100%	41	المجموع

يمثل الجدول رقم (25) النسب المتعلقة بالتأثير النفسي أو السلوكي الناتج على استخدام فري فاير حيث نسبة 80,48% تأثير سلبي ونسبة 2,43% تأثير ايجابي و17,07% لا يوجد تأثير.

3. مناقشة النتائج

من خلال تحليل النتائج المستخلصة من الجداول الإحصائية في هذه الدراسة، يمكننا تقديم إجابة واضحة عن الإشكالية المحورية التي انطلقت منها الدراسة، وهي: ما هو أثر إدمان الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للطفل؟

تشير البيانات إلى وجود علاقة قوية ومباشرة بين الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية وظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية لدى الأطفال. فقد أظهرت النتائج نسبة ملحوظة تفيد بارتفاع معدلات القلق، العصبية، الغضب أثناء اللعب، اضطرابات النوم، وانخفاض القدرة على التركيز والانتباه في أداء المهام اليومية، سواء الدراسية أو الحياتية. وهذه الأعراض تمثل مؤشرات واضحة على تراجع مستوى الصحة النفسية لدى الأطفال الذين يعانون من الإدمان الإلكتروني.

وتتوافق هذه النتائج مع ما خلصت إليه الدراسات السابقة، والتي أثبتت أن الألعاب الإلكترونية لا تؤثر فقط على الجانب الترفيهي أو المعرفي، بل تتجاوز ذلك إلى التأثير العميق على التوازن النفسي والسلوكي للطفل. فقد أشارت دراسة بوشامة (2022) إلى أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يسهم في تنمية السلوكيات العدوانية، خاصة عند الأطفال الذكور، نتيجة تعرضهم المتكرر لمشاهد العنف الرقمي. أما دراسة عبد اللاوي (2020) ودراسة الحيدر (2020)، فقد تناولتا العلاقة بين التحصيل الدراسي وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، مؤكدتين أن الإدمان الإلكتروني يؤدي إلى انخفاض التركيز والتحصيل، إضافة إلى ضعف العلاقات الاجتماعية والميول الانسحابية.

من ناحية أخرى، كشفت دراسات مثل الطاهر (2019) عن أهمية التفاعل الأسري في خفض مستويات القلق والتوتر لدى الطفل، مشيرة إلى أن الدعم الأسري الفعال والتواصل الإيجابي بين الوالدين وأطفالهم يمكن أن يُقلل بشكل كبير من آثار الإدمان الرقمي، ويساهم في بناء شخصية متوازنة نفسياً.

وعليه، يمكننا القول إن إدمان الألعاب الإلكترونية يمثل خطرًا حقيقيًا على الصحة النفسية للأطفال، ما لم تتم معالجته مبكرًا عبر توعية الأسرة، وتنظيم وقت اللعب، وتعزيز البدائل التربوية والترفيهية الصحية. وتوصي الدراسة بضرورة تكاتف جهود الأسرة، المدرسة، والمجتمع المدني لمواجهة هذا التحدي المتنامي، حفاظًا على سلامة أطفالنا النفسية وتنشئتهم السليمة، وتُعد هذه النتائج دعوة واضحة إلى مزيد من الدراسات والبرامج الوقائية للحد من الآثار النفسية السلبية لهذا النوع من الإدمان المتزايد بين الأطفال.

خاتمة:

وفي ختام هذه المذكرة، نستخلص أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يشكل تحديًا حقيقيًا يهدد النمو النفسي والاجتماعي وحتى الجسدي للأطفال. فقد تبين من خلال ما تناولناه أن الاستخدام المفرط لهذه الألعاب يؤدي إلى تراجع في التحصيل الدراسي، ضعف في مهارات التواصل الاجتماعي، اضطرابات سلوكية ونفسية، وأحيانًا مشكلات صحية ناتجة عن قلة الحركة والجلوس المطول أمام الشاشات.

ومع إدراكنا لأهمية الألعاب الإلكترونية كوسيلة للترفيه وتطوير بعض المهارات، إلا أن الإفراط في استخدامها دون رقابة أو توجيه يمكن أن يحولها من وسيلة مفيدة إلى أداة ضارة. لذا، فإن الدور الأكبر يقع على عاتق الوالدين والمؤسسات التربوية لوضع حدود وضوابط، وتشجيع الأطفال على ممارسة أنشطة بديلة تسهم في تنمية شخصياتهم بطريقة متوازنة.

إن الوقاية من إدمان الألعاب الإلكترونية تبدأ بالوعي، والتوجيه السليم، وتعزيز الحوار بين الطفل وأسرته. فالمستقبل الآمن لأطفالنا يتطلب تضافر الجهود لحمايتهم من أي سلوك قد يعيق نموهم وتطورهم الصحي والسليم.

قائمة المراجع:

- أحمد العطري، إسماعيل ميهوبي، جمعية أولياء التلاميذ ودورها التربوي في الحد من الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 8، العدد 2، 2021.
- أسرار لا تعرفها عن فري فاير 251، شحن. كوم/4/detail/251/https://xn--sgbn9c.com/
- التيمي، عبد الرحمن. (2005). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين. الرياض: مكتبة الثقافة.
- الجبور، ر. ع.، الكريمين، أ. أ.، & المجالي، م. ع. (2020). العلاقة بين لعبة البووبي والميل إلى العنف لدى الأبناء من وجهة نظر الآباء والأمهات في المجتمع الأردني: دراسة مسحية على عينة من أهالي إقليم الشمال. مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، 47(1).
- الجري آسيا خليفة طلال، 2020، الصحة النفسية للطفل، الطبعة الثانية، مكتبة ذات السلال للطباعة والنشر والتوزيع.
- الحسيني، محمد أحمد. (2003). الإدمان السلوكي: الأسباب والآثار. مجلة العلوم النفسية، 15(2)، 45-60.
- الخليفة، ه. خ. (2020). تأثير الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي والسلوك الاجتماعي للأطفال. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
- الديب، ه. (2022). التأثيرات النفسية والاجتماعية المترتبة على استخدام الأطفال وإدمانهم للألعاب الإلكترونية: دراسة تطبيقية على عينة من أسر الأطفال المستخدمة للألعاب الإلكترونية. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 21(2)، 317-334. تأثير
- الشيخ، عبد الله. (1999). مقدمة في علم النفس المرضي. القاهرة: دار العلم للملايين.
- الصمادي، س. ح. م. (2022). الآثار الصحية والسلوكية المترتبة على إشغال الأطفال في الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية في محافظة عجلون. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 39(1)، 159-178.
- الطاهر، ل. ع. ر. (2019). الألعاب الإلكترونية على مفهوم الذات لدى الأطفال. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.
- العصامي، ه. ف. ع. (2021). التأثيرات السلبية للألعاب الإلكترونية من الجوانب الصحية والنفسية والتعليمية والأخلاقية. مجلة التربية وعلم النفس.
- الكيلاني، أحمد. (2001). تأثير الوسائل التكنولوجية على السلوك الإنساني. بيروت: دار الفكر العربي.
- المطيري معصومة سهيل، 2005، الصحة النفسية ومفهومها واضطراباتها، الطبعة 1، مكتبة الفلاح للنشر

والتوزيع.

- بشير قويدر، مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال وبدائلها، كتاب المؤتمر الدولي وتأثيراتها على الطفل في ظل جائحة فيروس كوفيد 19، ألمانيا برلين 2020.
- بن فرج الله بخته، نيار ربيحة، الإدمان على الألعاب الإلكترونية وأثاره على صحة الأطفال، مجلة المجتمع والرياضة، المجلد 03 العدد 01 جامعة الوادي الجزائر 2020.
- بوبيدي، ل.، بن تركي، أ.، عدايكة، س. (2019). تأثيرات الإدمان على الألعاب الإلكترونية على التوافق النفسي للأطفال. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 7(1)، 7-18.
- جمال الدين، م. (2022). أثر الألعاب الإلكترونية على النمو النفسي للأطفال. رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- حنفي، خ. ص. (2022). تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للأطفال. مجلة الطفولة والتنمية، 32، 21-54.
- رايس علي ابتسام، إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم، مجلة المؤتمرات العلمية الدولية، المجلد 01، العدد 01، 2020.
- رندة محمد، السيد أحمد، العلاقة بين المخططات المعرفية لا تكيفية في خدمت الفرد وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة لدى الطالبات الجامعيات، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والإنسانية المجلد 03، العدد 2020، 51.
- زياد بن علي بن محمود الجرجاوي، 2010، القواعد المنهجية التربوية لبناء الإشتيان، مطبعة أبناء الجراح بفلسطين-مدينة غزة.
- سارة بن صالح، صلابة نفسية لدى المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية، رسالة ماستر، علم النفس العيادي قسم علم النفس جامعة محمد خيضر بسكرة، 2019.
- سعادو، ه.، & بن مرزوق، ن. (2021). تأثير الألعاب الإلكترونية العنيفة على السلوكيات لدى الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- محمد الطحاني، الألعاب الإلكترونية جدلية التأثير وحتمية المواجهة، ورشة العمل العام الرقمي وثقافة الطفل العربي، المنظمة العربية للتربية والثقافة، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر، 2019.
- مرزوق، ح. ع. ك. (2021). تأثير الألعاب الإلكترونية العنيفة على مستويات التوتر والانفعالات السلبية عند الأطفال. مجلة علم النفس التربوي.
- هبة مؤيد محمد، إدمان الألعاب الإلكترونية عند الأطفال، مجلة البحوث التربوية و النفسية، المجلد 17، العدد 64، 2020.

الملاحق

الملحق رقم 01:

استبيان حول تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للطفل – مع التركيز على لعبة فري فاير:

عزيزي/عزيزتي ولي الأمر، نحن بصدد إجراء دراسة أكاديمية بعنوان “تأثير الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية للطفل – مع التركيز على لعبة فري فاير”، ونسعى من خلال هذا الاستبيان إلى جمع آراء أولياء الأمور حول استخدام أطفالهم لهذه اللعبة وتأثيرها المحتمل على سلوكهم وصحتهم النفسية.

نؤكد أن جميع المعلومات ستستخدم لأغراض علمية فقط، مع ضمان سرية الإجابات.

نرجو منكم التفضل بالإجابة على الأسئلة التالية بوضع علامة (✓) داخل الدائرة المناسبة.

المعلومات الأولية:

1. جنس الطفل:

(○) ذكر

(○) أنثى

المحور الأول: الألعاب الإلكترونية بصفة عامة

2. ما عمر طفلك الذي يستخدم الألعاب الإلكترونية؟

(○) أقل من 8 سنوات

(○) من 8 إلى 10 سنوات

(○) من 11 إلى 13 سنة

3. كم عدد ساعات اللعب التي يقضيها طفلك يوميًا على مختلف الألعاب؟

(○) أقل من ساعة

(○) من 1 إلى 3 ساعات

(○) من 3 إلى 5 ساعات

(○) أكثر من 5 ساعات

4. هل تعتقد أن الألعاب الإلكترونية أصبحت جزءًا يوميًا من روتين طفلك؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

5. هل ترى أن الألعاب الإلكترونية أثرت على توازن حياة طفلك (دراسة)؟

(○) نعم

(○) لا

(○) إلى حد ما

6. هل لاحظت تأثيرًا سلبيًا عامًا للألعاب الإلكترونية على نفسية طفلك؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

المحور الثاني: نمط التواصل داخل الألعاب الإلكترونية

7. هل يستخدم طفلك خاصية الدردشة (الصوتية أو الكتابية) أثناء اللعب؟

(○) دائمًا

(○) أحيانًا

(○) نادرًا

(○) لا يستخدمها

8. هل تعتقد أن طفلك يتواصل مع لاعبين غرباء عبر الإنترنت؟

(○) نعم

(○) لا

(○) غير متأكد

9. هل سبق أن لاحظت على طفلك كلمات أو تصرفات غريبة بعد اللعب؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

10. هل تعتقد أن طفلك قد يتعرض للتنمر أو محتوى غير لائق أثناء اللعب؟

(○) نعم

(○) لا

(○) غير متأكد

11. هل يناقش طفلك تفاصيل الألعاب أو محادثاته مع لاعبين آخرين معك؟

(○) دائمًا

(○) أحيانًا

(○) نادرًا

(○) لا

المحور الثالث: التأثيرات النفسية والسلوكية

12. هل لاحظت تغييراً في سلوك طفلك نتيجة استخدام الألعاب الإلكترونية؟

(○) نعم، نحو الأفضل

(○) نعم، نحو الأسوأ

(○) لم يتغير

13. هل أصبح طفلك أكثر عصبية أو غضباً بعد اللعب؟

(○) نعم

(○) أحياناً

(○) نادراً

(○) لا

14. هل يظهر طفلك علامات القلق أو التوتر بعد انتهاء اللعب؟

(○) دائماً

(○) أحياناً

(○) نادراً

(○) أبداً

15. هل لاحظت اضطرابات في نوم طفلك؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

16. هل تلاحظ أن طفلك يفضل العزلة أو قضاء وقت طويل بمفرده؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

17. هل يؤثر اللعب على تركيز طفلك في الدراسة أو المهام اليومية؟

(○) كثيرًا

(○) إلى حد ما

(○) لا يؤثر

18. هل يظهر طفلك تعلقًا مفرطًا بالألعاب لدرجة الإدمان؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحيانًا

المحور الرابع: الموقف التربوي والرقابة الأبوية

19. هل تضع حدودًا واضحة لاستخدام طفلك للألعاب الإلكترونية؟

(○) نعم

(○) أحيانًا

(○) لا

(○) أفكر في ذلك

20. هل تناقش طفلك حول محتوى الألعاب التي يستخدمها؟

(○) دائماً

(○) أحياناً

(○) نادراً

(○) لا

21. هل سبق وأن منعت طفلك من استخدام لعبة معينة بسبب تأثيرها السلبي؟

(○) نعم

(○) لا

(○) أحياناً

(○) فكرت ولم أفعل

22. هل ترى أن هناك حاجة إلى رقابة أقوى على الألعاب الإلكترونية؟

(○) نعم

(○) لا

(○) إلى حد ما

المحور الخامس: لعبة فري فاير تحديداً

23. هل يلعب طفلك لعبة فري فاير؟

(○) نعم

(○) لا

24. كم عدد الساعات التي يقضيها طفلك يوميًا في لعب فري فاير؟

(○) أقل من ساعة

(○) من 1 إلى 3 ساعات

(○) من 3 إلى 5 ساعات

(○) أكثر من 5 ساعات

25. ما نوع التواصل الذي يستخدمه طفلك في فري فاير؟

(○) مع أصدقاء يعرفهم

(○) مع غرباء عبر الإنترنت

(○) لا يستخدم التواصل

26. هل لاحظت تأثيرًا نفسيًا أو سلوكيًا خاصًا ناتجًا عن استخدام طفلك للعبة فري فاير؟

(○) نعم، تأثير سلبي

(○) نعم، تأثير إيجابي.

(○) لا يوجد تأثير