

إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدارس الثانوية، وأثر
استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيفه

Electronic game addiction for High School Students, and the
effect of self-control strategies on reducing it

إعداد

الباحث / عبد الرحمن بن علي الضالع

ماجستير إرشاد مدرسي

قسم علم النفس

كلية اللغات والعلوم الإنسانية

جامعة القصيم

(1445هـ - 2024م)

مستخلص الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطلاب. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، والمنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (660) طالبا تراوحت أعمارهم بين (15-19) سنة، بمتوسط عمري (17,04) وانحراف معياري (1,153) اختير منهم (16) طالبا للبرنامج الإرشادي، بمتوسط عمري (16.8) وانحراف معياري (0.403). تضمنت أدوات الدراسة مقياس إدمان الألعاب عند المراهقين من إعداد ليمنز وآخرون (2009) Lemmens, et al. وترجمة الباحث، بالإضافة إلى قائمة البيانات الديموغرافية والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث. توصلت الدراسة لعدد من النتائج أهمها: أن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مستوى ضعيف، أما ما يتعلق بالعينة التجريبية فقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي للمقياس، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية، وفي ضوء هذه النتائج اقترح الباحث عددا من التوصيات والبحوث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: إدمان الألعاب الإلكترونية، الضبط الذاتي، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract: The study aimed to identify the level of electronic game addiction among secondary school students in Kingdom of Saudi Arabia, in addition to revealing the effectiveness of a counseling program based on self-control strategies in alleviating electronic gaming addiction among a sample of students. The study relied on the descriptive approach, and the quasi-experimental approach with a one-group design with pre-, post- and follow-up testing. The basic study sample consisted of (660) students whose ages ranged between (15-19) years, with an average age of (17.04) and a standard deviation of (1,153). Of these, (16) students were selected for the counseling program, with an average age of (16.8) and a standard deviation of (0.403). The study tools included the gaming addiction scale for adolescents prepared by Lemmens, et al. (2009), and translated by the researcher, in addition to a list of demographic data and the counseling program prepared by the researcher. The study reached a number of results, the most important of which are: that addiction to electronic games among secondary school students is at a weak level, As for the experimental sample, the results showed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the average scores of the experimental group students in the pre- and post-application of the game addiction scale among adolescents in favor of the post-application, and the absence of statistically significant differences between The average scores of the experimental group students in the post and follow-up application of the scale, which indicates the effectiveness of the counseling program based on self-control strategies in alleviating electronic game addiction. In light of these results, the researcher proposed a number of recommendations and future research.

Keywords: Electronic Game Addiction, Self-Control, High School Students.

المقدمة:

أدى التطور التقني الهائل في السنوات الأخيرة وسهولة الوصول إلى الإنترنت في كل مكان، إلى انتشار الألعاب الإلكترونية على العديد من المنصات -كأجهزة ألعاب الفيديو مثل بلاي ستيشن واكس بوكس، وأجهزة الكمبيوتر المخصصة للألعاب، والأجهزة الذكية بمختلف أنواعها وأحجامها-، مما أوجد مجالاً خصباً لممارسة الألعاب والتفاعل مع الآخرين بواسطة البيئات الافتراضية وبهدف الترفيه في المقام الأول.

وتشتمل الألعاب الإلكترونية على العديد من الإيجابيات، مثل تعزيز الصحة النفسية (Lau, et al. 2017)، وتحسين الحالة المزاجية، وإيجاد شبكة من العلاقات الاجتماعية، وتنمية مهارات التفكير والتخطيط والإبداع (Granic, et al. 2014)، وكذلك فوائد معتبرة عندما تستثمر في التعليم (Lampropoulos, 2023)، عطفاً على الترويح والتسلية والترفيه؛ إلا أن الإفراط في ممارستها يسبب العديد من المشاكل الصحية والنفسية مثل الإجهاد والإعياء واضطراب النوم والاكتئاب والتوتر (Männikkö, et al. 2015)، أو إهمال العلاقات الاجتماعية والعزلة النفسية وعدم الاهتمام بالأنشطة اليومية الاعتيادية (Jeong & Kim 2011) وانخفاض التحصيل الأكاديمي (Severo, et al. 2020)، أو المشاكل الجسدية كآلام المعصم والرقبة والتهاب الأوتار والسمنة (Paulus, et al. 2018)، وأيضاً لما تسببه خصائص اللعبة من تنافس شديد بين اللاعبين ورغبة في تحقيق الفوز ما يجعلها مدخلاً لتغيير المزاج وظهور القلق (Wilkins, et al. 2021).

ولم تعد ممارسة الألعاب الإلكترونية مقتصرة على الأطفال بل باتت منتشرة بين مختلف فئات المجتمع فقد أشارت دراسة الهزاع وآخرين (AlHazzaa, et al. 2023) إلى أن العدد المقدر لممارسي الألعاب حول العالم يبلغ نحو (3) مليارات شخص، ولعل جائحة " كوفيد-19" كانت مساهمة بشكل بارز في زيادة ممارسة الألعاب؛ إذ بقي الأفراد في منازلهم وأصبح نظام التعليم عن بعد مما أتاح الأجهزة الإلكترونية بين أيدي الطلاب وبوضع غير خاضع للرقابة في أحيان كثيرة (Meng et al., 2022). ما أدى إلى زيادة وقت اللعب بأكثر من (39%) على مستوى العالم (Clement, 2021).

وعطفاً على ذلك تحظى الألعاب الإلكترونية بشعبية كبيرة بين المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، حيث توصلت دراسة عوض الله وآخرين (Awadalla, et al. 2017) إلى أن (80%) من الطلاب المراهقين في السعودية يمارسون الألعاب الإلكترونية بانتظام، فيما أشارت دراسة بونتيس وآخرين (Pontes, et al. 2022) إلى أن كثيراً من المراهقين يمارسون الألعاب الإلكترونية ما بين (34) إلى (40) ساعة في الأسبوع، بحيث لا يستطيعون التحكم بالفترة الزمنية للعب فتصبح الألعاب جزءاً من نمط حياتهم اليومية لا ينفكون منها مما يجعلهم يقعون في دائرة الإدمان. وحين إذ يكون المدمن على الألعاب

عرضة للاكتئاب وكراهية الذات وتوقع الفشل والحزن والتشاؤم والغضب وانخفاض القيمة وقلة الاهتمام وتغيرات نمط النوم، وقد يصل معها الفرد إلى الرغبة بالانتحار (العنزي، 2020).

ويعتبر مفهوم إدمان الألعاب من المفاهيم الحديثة نسبياً، وقد تم تضمينه في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) -الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) -تحت مسمى ومصطلح "اضطراب الألعاب عبر الإنترنت" (IGD)، كحالة جديدة تتطلب المزيد من الأبحاث السريرية (Fumero, et al. 2020)، وفي مايو 2019 م أدرجت المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) الصادرة عن منظمة الصحة العالمية (WHO) World Health Organization "اضطرابات الألعاب" (GD) ضمن الاضطرابات النفسية (Paschke, et al., 2020)، وتدل التعديلات الأخيرة على قلق المنظمات العالمية المتخصصة من أضرار الإفراط في اللعب على الأفراد.

وقد حددت منظمة الصحة العالمية (WHO) إدمان الألعاب بثلاثة محكات هي: ضعف التحكم في الألعاب، وإعطاء أولوية للألعاب على حساب أنشطة ومهام الحياة الأخرى، والاستمرار في اللعب بالرغم من إدراك عواقبه السلبية (WHO, 2022)، فيما حدده ليمنز وآخرون (Lemmens, et al. 2009) بسبع معايير هي: الانشغال والتسامح وتعديل المزاج والانتكاس والانسحاب والصراع والمشاكل.

وفي المقابل تلعب الخصائص الفردية وغيرها دوراً في مستوى إدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية والانغماس فيها، حيث توصلت دراسة ماكور وبونتس (Macur and Pontes إلى أن انخفاض قدرة المراهق على التحكم برغباته وميوله وضعف اتخاذ القرار يعد عاملاً مهماً وأساسياً في إدمانه للألعاب.

وعلى هذا كان لابد من توظيف استراتيجيات تناسب فئة الطلاب المراهقين وتعمل على استغلال قدراتهم وسماحتهم وتساعدهم على مراقبة نواتهم، والتحكم في استجاباتهم وضبطها، إذ تؤكد الحاج (2017) على أن استراتيجيات الضبط الذاتي تساعد الفرد على الوصول للتوافق النفسي من خلال الملاحظة والتقييم والتدعيم، ويرى معالي (2015) أن التدريب على ضبط الذات يساعد في نقل مركز الضبط الخارجي إلى الداخلي، وهذا يزيد من إدراك الفرد وقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يدفعه للتحسن.

وترجع أهمية استراتيجيات الضبط الذاتي في التعامل مع إدمان الألعاب الإلكترونية إلى عدة عوامل، فهي عملية نابعة من رغبات الشخص الذاتية في تعديل أو تغيير السلوك، وهذا ما يجعلها من أنجح وسائل تعديل السلوك، بالإضافة إلى أنه بأسلوب الضبط الذاتي يستطيع الفرد تعلم التحكم والسيطرة على رغباته وسلوكياته وانفعالاته (Goldfreid, 2007)، وبالمقارنة مع الأساليب العلاجية والإرشادية الأخرى التي عالجت الإدمان السلوكي مثل: المقابلات التحفيزية

والمراقبة الذاتية واستراتيجيات التحكم والإرشاد القائم على الأسرة، فقد أظهر أسلوب الضبط الذاتي فاعلية كبيرة في ذلك، حيث أكدت الدراسات فاعليته في خفض إدمان الألعاب والإدمان الإلكتروني عمومًا، فمن ذلك دراسة سهيلمي (2021) Suhelmi التي أظهرت أن البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي أدى لخفض الإدمان على الألعاب الإلكترونية، وكذلك دراسة الحاج (2017) التي أكدت نجاح استراتيجية الضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت، ودراسة سعد (2021) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الإنترنت، ودراسة يانغ وكيم (2018) Yang and Kim التي بينت أن ارتفاع مستوى الضبط الذاتي أدى لانخفاض الوقت الذي يقضيه أفراد العينة على الأجهزة الإلكترونية.

مشكلة الدراسة:

تبدل الحكومات ممثلة بالمؤسسات التنموية ذات الرؤى الاستراتيجية جهودًا كبيرًا في احتواء الأفراد الممارسين للألعاب الإلكترونية وتنمية مواهبهم واستغلال قدراتهم وخبراتهم واستقطاب العقول الإبداعية وتطويرها (الاستراتيجية الوطنية للألعاب والرياضات الإلكترونية، 2022)، وتوجه المؤسسات التعليمية الطلاب بطرق الاستخدام الآمن للألعاب الإلكترونية عبر البرامج الإرشادية (وزارة التعليم السعودية، 2023)، ومع تلك الجهود؛ إلا أن هناك حاجة لمزيد من الاهتمام بهذه الفئة، إذ تحولت الألعاب الإلكترونية عند الكثير من كونها وسيلة للترفيه إلى عادة منتظمة، وتسبب الإفراط في ممارستها بظهور اضطرابات عديدة، حيث أكدت دراسة غونزاليس- بويزو وآخرين (2018) González-Bueso, et al., على آثار الإدمان السيئة على الصحة النفسية للممارس، عطفًا على تهديد الإدمان لعلاقاته الاجتماعية ومستواه الأكاديمي والمهني ومستقبل حياته (العنزي، 2020)، وقد يزداد الأمر سوءًا إذا كان المدمن مرافقًا، حيث تعتبر مرحلة المراهقة -التي توافق دراسيا المرحلة الثانوية- من أخطر المراحل العمرية بالنسبة للفرد، إذ تظهر فيها تغيرات كبيرة واضطرابات جديدة من الجوانب الفسيولوجية والنفسية والانفعالية والاجتماعية والعقلية (زهران، 2005).

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كموجه طلابي ما يواجه الطالب من مشكلات صحية ونفسية واجتماعية وأكاديمية، حيث كان للألعاب الإلكترونية دور في تلك المشكلات، ولذا أوصت بعض البحوث والأطروحات بضرورة التوسع في الدراسات المتعلقة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لتصميم واختبار فاعلية بعض البرامج العلاجية والإرشادية للحد من إدمان الطلاب على الألعاب كدراسات Wang, et al., 2014; Pasquale, et al. 2018; King, (et al., 2020; Geniş and Ayaz-Alkaya, 2023).

وعلى الرغم من تعدد البحوث التي تناولت إدمان الألعاب عند المراهقين؛ إلا أن هناك تباين كبير في تقديرات مستوى الإدمان، ففي الدراسات التي أجريت في المملكة العربية السعودية جاءت النسبة ما بين (4%) عند القاسم وآخرين (2022) Alqassim, et al. و(29%) عند

الفيفي وآخرين (Alfaifi, et al. (2022)، أما في الدراسات العالمية فقد تراوحت النسبة ما بين (0,6%) و(19,9%) (Fam, 2018).

ومن ناحية أخرى فقد أكدت العديد من الدراسات على دور الضبط الذاتي الفاعل في مدى الاستجابة لإدمان الألعاب، حيث أثبتت دراسات (Paulus, et al. 2018; Mills, and Allen, 2020; Macur, and Pontes, 2021; Yu, et al. 2021; Cudo, et al. 2023) أن هناك علاقة عكسية بين الضبط الذاتي وإدمان الألعاب؛ فكلما انخفض الضبط الذاتي عند الممارس ارتفعت درجة إدمانه للألعاب. وعليه فإنه برفع مستوى الضبط الذاتي تزداد قدرة الفرد على التحكم برغباته وكبح جماحها وبالتالي منع أو تقليل مستوى إدمانه (Kim, 2008) et al., فهو عملية مقصودة تتضمن تغيير السلوكيات ومقاومة الرغبات والعمل على تحقيق الأهداف (حسنين، 2022)، ويتم ذلك من خلال مراقبة الفرد لتصرفاته وأفعاله وتقييمها وتعزيزها والسيطرة على كافة أنماطه السلوكية (البهنساوي، 2020).

وعطفاً على ذلك فإن الضبط الذاتي يساعد في وعي الفرد للأفكار التي تقوده إلى الأداء غير الملائم، وتحسين فاعلية تقييمه للمواقف، كما يساعد على امتلاك الفرد القدرة على التفرقة بين المثيرات الداخلية والخارجية التي تؤثر على سلوكه والتحكم بها وتوجيهها (أبو سليمان، 2014).

بالإضافة إلى أن الضبط الذاتي يزيد من مستوى إدراك الفرد لنفسه لأنه نابع من ذاته، وهذا ما يدفعه لتحسين مفهوم الذات لديه، ويقلل من احتمالية حدوث الانتكاس (أبو أسعد، ٢٠١١).

ويميل الطلاب المراهقون بطبيعة خصائصهم المرحلية إلى الاستقلالية الذاتية وإثبات الذات (Zimmer-Gembeck & Collins, 2006)، وتأتي استراتيجيات الضبط الذاتي متوافقة مع هذا الاتجاه، إذ تستند على الفرد في السيطرة على المتغيرات الداخلية والخارجية التي تؤثر على إدمانه السلوكي وبالتالي تنظيمها وتعزيزها وتقييمها، حتى يصل إلى مستوى يحد فيه من إدمانه مما ينعكس على رضاه الذاتي عن نفسه (Yang & kim, 2018)، وهذا ما أكد عليه تشاكيربيليجيتش (Çakırbilgiç (2023) الذي توصلت دراسته إلى فاعلية الضبط الذاتي في خفض إدمان الألعاب عند المراهقين.

وبرغم جهود المهتمين والباحثين في دراسة إدمان الألعاب الإلكترونية ومعرفة علاقته بالمتغيرات الأخرى وكذلك التدخل العلاجي عبر بعض البرامج الإرشادية لخفض الإدمان؛ إلا أن هناك ندرة في البرامج الإرشادية القائمة على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب لدى المراهقين، لذا سعت هذه الدراسة لمعرفة مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية عند المراهقين من طلاب المدارس الثانوية، كما هدفت للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي عن طريق جلسات إرشادية مجدولة يتعرف فيها الفرد

على خصائصه النفسية ليستغل قدراته وسماته مما يساعده على مراقبة ذاته والسيطرة على رغباته وضبطها وتنظيمها للوصول إلى مستوى يجعله قادراً على التحكم في استجاباته واندفاعه في ممارسة الألعاب الإلكترونية، وبالتالي نقل التجربة لمواقف الحياة الأخرى.

وتتمثل أسئلة الدراسة الحالية فيما يلي:

1. ما مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. التعرف على مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. الكشف عن فاعلية استراتيجيات الضبط الذاتي في التخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وبعد فترة زمنية من التطبيق.

أهمية الدراسة:

1. أهمية المجال البحثي في الالتفات لموضوعات الصحة النفسية وخاصة الإدمان السلوكي ومنه الإدمان على الألعاب الإلكترونية والذي يمكن اعتباره مجالاً بحثياً حديثاً نسبياً ويتطور باستمرار، الأمر الذي يحتاج إلى مزيد من البحث النظري في المجتمعات العربية على وجه الخصوص.
2. الفئة العمرية التي تجرى عليها الدراسة وهي طلاب المرحلة الثانوية لما تمثله هذه المرحلة من أهمية في تشكيل مسار حياة الفرد.
3. الاستفادة من البرنامج الحالي في تصميم برامج تدخلية قائمة على استراتيجيات الضبط الذاتي تسهم في مواجهة وتخفيف الإدمان الإلكتروني.
4. استفادة المختصين في التوجيه والإرشاد -والمجال التربوي عموماً- من النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومساعدتهم على تنفيذ خطط استباقية للوقاية من إدمان الألعاب الإلكترونية.
5. تتضح أهمية الدراسة الحالية في كونها من الدراسات الأولى التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث يلاحظ ندرة الدراسات العلمية في ذات المجال.

مصطلحات الدراسة

1- إدمان الألعاب الإلكترونية **Electronic Games Addiction**:

يعرف شارلتون (2002) Charlton إدمان الألعاب الإلكترونية بأنه: حالة من الاستخدام اللا توافقي للألعاب الإلكترونية تؤدي إلى حدوث اضطرابات تتمثل مظاهرها في الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد.

ويعرف إدمان الألعاب الإلكترونية إجرائياً بأنه: ممارسة المراهق للألعاب الإلكترونية بشكل دائم، بحيث يتخلى عن الأنشطة اليومية الاعتيادية، مما يؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي لديه، وتعتبر عنه الدرجة الكلية التي حصل عليها الفرد في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية المستخدم في هذه الدراسة.

2- استراتيجيات الضبط الذاتي **Self-Control Strategy**:

تعرف استراتيجية الضبط الذاتي بأنها: العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتفقد وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfreid, 2007).

ويتكون الضبط الذاتي من ثلاث استراتيجيات كما عند كانفر وجولدستين (1991) Kanfer & Goldstein:

1. **المراقبة الذاتية:** وتشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكياته، ويجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله.
2. **التقييم الذاتي:** حيث يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضاً عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك.
3. **التعزيز الذاتي:** وهي تشتمل على عمليات دافعية، فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته، أو يعاقب ذاته نتيجة فشله في تحقيق أهدافه.

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي: ويتمثل في التعرف على مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيف إدمانهم للألعاب.

الحد المكاني: طبقت أدوات الدراسة على العينة الأساسية في المدارس الثانوية التابعة لإدارة تعليم منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، فيما طبق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية في ثانوية تميم بن أوس بمدينة بريدة التابعة لإدارة تعليم القصيم.

الحد البشري: الطلاب البنين الملتحقين بالمدارس الثانوية، بالإضافة إلى المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الألعاب للمراهقين، وقد بلغ عددهم (16) طالبًا اختيروا بطريقة متاحة.

الحد الزمني: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية:

يعرّف ليمينز وآخرون (Lemmens, et al (2009) إدمان الألعاب الإلكترونية ب: الاستخدام المفرط والقهري لألعاب الفيديو بما يؤدي إلى مشاكل اجتماعية أو نفسية، ومع ذلك؛ فاللاعب غير قادر على التحكم في هذا المستوى من الاستخدام.

وتتبنى الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) مصطلح "اضطراب الألعاب عبر الإنترنت" (IGD) في الإصدار الأحدث من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) للإشارة إلى الاستخدام المفرط والإدماني للألعاب الإلكترونية، وتعرفه بأنه: "الاستخدام المستمر والمتكرر للإنترنت للمشاركة في الألعاب، غالبًا مع لاعبين آخرين، بما يؤدي إلى تدهور أو ضائقة كبيرة سريريًا" وتضع (APA) تسعة معايير لتشخيص الفرد بأنه يعاني اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، ويمكن تشخيص الفرد إذا استوفى خمسة أو أكثر من هذه المعايير في مدة لا تقل عن ١٢ شهرًا (APA، 2013).

السياق التاريخي لإدمان الألعاب الإلكترونية في أدبيات علم النفس:

صدرت أول لعبة فيديو في أوائل السبعينيات من القرن الماضي؛ لكن الأمر استغرق حتى الثمانينيات لظهور أول التقارير عن إدمان الألعاب الإلكترونية في أدبيات الطب النفسي، حيث قابل روز وآخرون (Ross, et al. (1982 ثلاث حالات لأفراد يمارسون لعبة "غزاة الفضاء" بشكل وصف بأنه "مهووس".

ويمكن القول إن الإشارة الأولى إلى مصطلح "إدمان الألعاب الإلكترونية" كان من سوبر وميلر (Soper & Miller (1983 اللذين ذكرا بعد دراسة حالة تنسم باللعب المفرط أن إدمان الألعاب يشبه أي إدمان سلوكي آخر -كإدمان المقامرة- ويظهر من خلال الممارسة القهرية للألعاب، وعدم الاهتمام بالأنشطة الأخرى، والمشاكل الجسدية والعقلية التي تظهر عند محاولة التوقف عن اللعب.

أشار غريفيث وبونتييس (Griffiths and Pontes, 2020) إلى زيادة في الأبحاث التي أجريت في السنوات اللاحقة والمتعلقة بإدمان الألعاب الإلكترونية وذكر أيضا أن هذه الأبحاث أكدت الاعتقادات السابقة بشأن تشخيص إدمان الألعاب وتشابهه مع أنواع الإدمان السلوكي الأخرى؛ لكن دراسة كينغ وآخرين (King, et al., 2013a) ألمحت إلى أن الدراسات التي أجريت في ذلك العقد افتقرت لأدوات القياس الموحد لتقييم إدمان الألعاب.

ثم شهدت تسعينيات القرن الماضي نموًا في أبحاث علم النفس والمتعلقة بإدمان الألعاب الإلكترونية، حيث تم تقييم إدمان الألعاب في كثير من الدراسات بناء على معايير المقامرة المرضية نظرا لتشابه الأعراض بينهما؛ وإن كان بعض علماء النفس جادلوا بأن استخدام معايير تشخيص المقامرة لتقييم إدمان الألعاب لا يقيس سوى بعض الأعراض (Charlton, 2002).

وفي العقد الأول من القرن الحادي والعشرين ازدادت الدراسات والأبحاث النفسية حول إدمان الألعاب الإلكترونية نظرًا لاتساع دائرة ممارستها خاصة بعد انتشار الاتصال بالإنترنت، فتجاوز عددها المئات من الدراسات، وبرزت دراسات "إدمان ألعاب الإنترنت"، وأدى ظهور الجيل الجديد من ألعاب تقمص الأدوار متعدد اللاعبين عبر الإنترنت المعروف بـ (MMORPGs) إلى أن يكون محورًا لكثير من الدراسات (Kuss, 2012). وكما كان الإنترنت سببًا لزيادة ممارسة الألعاب؛ فإنه كان أيضًا وسيلة لجمع البيانات من قبل علماء النفس والباحثين، وعمدت كثير من الدراسات لاستكشاف وفحص جوانب مختلفة من إدمان الألعاب باستخدام منهجيات وطرق متعددة، وأدى اختلاف المفاهيم وتنوع أدوات القياس وتعدد الثقافات إلى تباين كبير في تقديرات الإدمان (Paulus, et al., 2018).

وعلى مستوى آخر؛ فقد كانت أبحاث العقد الأول والثاني من القرن الحالي سببًا في أن تركز الحكومات في سياسات الرقابة على الألعاب وطرق الوقاية من استخداماتها السيئة وبرز هذا في البرامج الموجهة على مستوى المدرسة والأسرة. وبالإضافة إلى البرامج والخدمات الإرشادية المستمرة توسعت العيادات النفسية المتخصصة في علاج إدمان الألعاب الإلكترونية في كثير من بلدان العالم (King & Delfabbro, 2018).

ولقد ساهمت الدراسات والأبحاث التي أجريت منذ الثمانينيات حول إدمان واضطراب الألعاب الإلكترونية في تضمينه عام 2013م في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) تحت مسمى "اضطراب الألعاب عبر الإنترنت" (IGD) والتوصية بالمزيد من الأبحاث حوله (APA, 2013)؛ (Petry & O'Brien, 2013).

وأعقب ذلك إدراج منظمة الصحة العالمية (WHO) "اضطرابات الألعاب" (GD) ضمن الاضطرابات النفسية في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) (WHO, 2022).

ومع تسارع التقنية ونمو الألعاب، لا سيما في السنوات القليلة الماضية، وبالتحديد أثناء جائحة كوفيد-19، التي ازدهرت فيها صناعة الألعاب كما يؤكد ذلك كينغ وآخرون King, et al., (2022)، كانت غالبية الدراسات على الجانب الآخر تؤكد ازدياد وقت استخدام الألعاب وارتفاع درجة الإدمان خاصة بين الأطفال والمراهقين (Han, et al., 2022)، مما تطلب مزيداً من الاهتمام والبحوث والدراسات المتعلقة بالألعاب الإلكترونية لمعرفة مستوى الإدمان وطرق خفض وتقليل ممارسة اللعب ودرء خطر الإدمان.

معايير ومحكات تشخيص إدمان الألعاب الإلكترونية:

لعل من أشهر معايير إدمان الألعاب الإلكترونية معيار الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) ومعيار منظمة الصحة العالمية (WHO).

1. معايير مقترحة لتشخيص اضطراب ألعاب الإنترنت IGD- وفق الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس-المعدل للاضطرابات العقلية (DSM-5-TR, 2022):

اقترح الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) تسع معايير لاضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية، ونص على أنه متى ما ستوفى الفرد خمس معايير أو أكثر من هذه التسع خلال فترة 12 شهراً فإنه يتم تشخيصه بالاضطراب، وهذه المعايير هي:

- 1- الانشغال والانهماك باللعب.
- 2- الأعراض الانسحابية عند التوقف عن اللعب مثل القلق والحزن.
- 3- التسامح وهو الحاجة المتزايدة لقضاء وقت أطول في اللعب لإشباع الرغبة.
- 4- فقدان السيطرة وهي المحاولات غير الناجحة للتحكم في ممارسة الألعاب وفشل محاولات الإقلاع عنه.
- 5- فقدان الاهتمام بالهوايات والأنشطة السابقة نتيجة الانغماس باللعب.
- 6- استمرار اللعب المفرط بالرغم من إدراك المشاكل النفسية والاجتماعية الناتجة عنه.
- 7- الكذب على أفراد الأسرة وغيرهم بشأن مقدار اللعب.
- 8- ممارسة اللعب للهروب من الواقع أو تخفيف الحالة المزاجية السلبية كالشعور بالذنب أو اليأس.
- 9- المخاطرة وتعريض علاقة مهمة للانفصال أو فقدان وظيفة أو هبوط مستوى تعليمي بسبب ممارسة الألعاب.

2. معيار اضطراب الألعاب في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11):

يتم تعريف اضطراب الألعاب في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHO) على أنه نمط من السلوك يتميز بـ:

- 1- ضعف التحكم في مقدار اللعب.
- 2- زيادة الأولوية الممنوحة للألعاب على الأنشطة الأخرى لدرجة أن الألعاب تُقدم على الاهتمامات والأنشطة اليومية الأخرى.
- 3- الاستمرار باللعب رغم حدوث عواقب سلبية.

ولكي يتم تشخيص الفرد باضطراب الألعاب، يجب أن يكون نمط السلوك خطيراً بحيث يؤدي إلى إهمال واضح في النواحي الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من النواحي المهمة، وأن يكون مستمراً في فترة 12 شهراً على الأكثر (WHO, 2022).

العوامل المسببة لإدمان الألعاب الإلكترونية عند المراهقين

يمارس العديد من الأفراد الألعاب بشكل معتدل لأسباب طبيعية اعتيادية وإيجابية؛ مثل اللعب بحثاً عن المتعة والترفيه والتواصل والتفاعل مع الآخرين، والشعور بالإنجاز، وتنشيط الانتباه والتركيز (معجوز، 2022). وتنشأ مشكلة إدمان الألعاب في الغالب من خلال التفاعل بين اللاعب (الضعيف) واللعبة بخصائصها المسببة للإدمان (King and Delfabbro, 2018)، ومع ذلك فعند النظر للتفاصيل نجد أن العوامل المسببة للإدمان معقدة وكثيرة، فهناك عوامل داخلية فردية وأخرى خارجية لها علاقة بالاستمرار في الممارسة وتساهم بالإصابة بالإدمان ويمكن ذكرها كالتالي:

أ- العوامل الداخلية:

1. العمر

يلعب العمر الذي يمارس فيه الفرد الألعاب الإلكترونية دوراً في إدمانه السلوكي، فكلما بدأ المراهق اللعب في سن مبكرة كلما تعرض لخطر الإدمان بشكل أكبر (Jeong, et al. 2021)، تعد المرحلة العمرية من 12-18 عاماً أكثر المراحل التي يضعف فيها الفرد أمام الألعاب ويحدث فيها الإدمان (Gentile, et al., 2017)؛ ينشأ هذا الضعف لاعتبارات متعددة أهمها العوامل البيولوجية العصبية كتطور قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن اتخاذ القرارات (Fauth-Bühler, & Mann, 2017)، وقد تلعب خصائص النمو دوراً في إدمان الألعاب خاصة عندما لا يتم تلبية الاحتياجات الأساسية أو توجيهها التوجيه السليم (Kaya, et al., 2023).

2. الجنس

بينت العديد من الدراسات أن الذكور أكثر عرضة للإدمان من الإناث (Stevens, et al., 2021)، ويعود هذا لأن الألعاب تم تصميمها في الأساس لتوافق خصائص المراهقين الذكور مثل المنافسة والغزو والعنف والهيمنة والصور المثيرة (King & Delfabbro, 2018).

3. سمات وخصائص الشخصية:

يمكن القول إن هناك ارتباط بين سمات الشخصية الخمس الكبرى وإدمان الألعاب الإلكترونية عند المراهق، وقد بينت العديد من الدراسات أن العصابية وانخفاض الضمير (Liao, et al., 2020)، وقلة الانبساط وتدني القبول (Chew, 2022)، وانخفاض الانفتاح على التجارب (Wang, et al., 2015)، من بين أهم العوامل المسببة لإدمان الألعاب.

كذلك بينت بعض الدراسات أن الاعتلال المشترك والأمراض المتزامنة من بين العوامل الرئيسية المسببة لإدمان الألعاب كالانطواء والاكتئاب والتمرد وانخفاض احترام الذات والشخصية الحدية (González-Bueso, 2018)، والاضطرابات السلوكية والانفعالية (نجلاء الحبشي، 2021)، فهؤلاء الأفراد لديهم ضعف مسبق، ومع ممارسة الألعاب بشكل خاطئ ومستمر ينتهي بهم المطاف إلى إدمانها.

أما دراسة فالتر وآخرين (Walther, et al. 2012) فقد فحصت عدة عوامل للشخصية لدراسة علاقتها الارتباطية بسلوكيات أنواع مختلفة من أنواع الإدمان من ضمنها إدمان الألعاب الإلكترونية وتوصلت الدراسة إلى أن السمة الشخصية البارزة لدى الأفراد المدمنين هي الاندفاع العالي.

كذلك لا يمكن إغفال دوافع أخرى مثل الهروب من الواقع والتجنب والبحث عن الإحساس (Liao, et al., 2020).

4. ضعف الضبط الذاتي واتخاذ القرار:

يميل المراهقون الذين يعانون من ضعف الضبط الذاتي والقدرة على اتخاذ القرار إلى إدمان الألعاب الإلكترونية أكثر من غيرهم كما أكدت ذلك دراسات (Macur, and Pontes, 2021)؛ (Paulus, et al. 2018)؛ (Yu, et al. 2021).

ويشار إلى ضعف الضبط الذاتي بأنه عامل رئيسي في إدمان الألعاب على المدى الطويل (Teng, et al., 2014)، ويعود ذلك إلى أن الأشخاص ذوي الضبط الذاتي المنخفض يواجهون صعوبات في تأخير الإشباع والتأجيل والتكيف مع الظروف المتغيرة وإدارة الانتباه (Cudo, et al., 2023)، ويستجيبون فوراً وبشكل غير مخطط في غالب الأحيان للمحفزات الخارجية (Jeong, et al., 2020). وتكمن المحفزات في الألعاب بعوامل الجذب المتعددة سواء من حيث أساسها القائم على الترفيه، أو من حيث استراتيجيات اللعبة ذاتها التي تحاول إبقاء اللاعب أطول فترة ممكنة في ممارستها أو على الأقل تحاول جعله مرتبطاً ذهنياً بها.

ب- العوامل الخارجية:**1. تأثير الأقران:**

يتعرف الكثير من المراهقين على الألعاب من خلال زملائهم في المدرسة أو أصدقائهم في الحي أو أقرانهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الافتراضية، بحيث تكون هناك فرصة لتجربة الألعاب فرديا أو جماعيا، ثم ما تلبث في كثير من الأحيان إلى أن تصبح هذه التجربة ممارسة ثابتة ومنتظمة، وقد يتطور الأمر إلى الإدمان.

وتقوم فكرة بعض الألعاب على اللعب الجماعي والالتزام بالمجموعة سواء بالوقت أو الاستراتيجية وخلافه، وقد أشارت دراسة سكوت وبورتر-أرمسترونج (2013) Scott and Porter-Armstrong إلى الآثار السيئة التي يمكن أن يتركها هذا النوع من الألعاب على المراهقين مثل الانسحاب من الحياة الواقعية والعزلة والحالة الصحية السيئة وانخفاض التحصيل الأكاديمي وغيرها.

2. العلاقات العائلية:

بالرغم من أن العلاقات الأسرية والمواقف الأبوية تلعب في الأساس دورا وقائيا ومانعا لإدمان الأبناء على الألعاب؛ إلا أنها قد تكون سببا في الإدمان. فمثلا الأسر ذات العلاقة المختلة والمشتتة وكذلك القيود الأبوية والمراقبة الصارمة -أو الإهمال والتساهل- والعلاقات السيئة بين الوالدين والابن من أسباب إدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية (Király, et al., 2023).

فالمراهق قد يلجأ للألعاب هروبا من الواقع الذي يعيشه بسبب سوء العلاقة الأسرية سواء أكانت بينه وبين والديه أو بين الوالدين أنفسهم، وقد تأتي الضوابط الصارمة والمشددة المتعلقة بالألعاب التي يفرضها الأبوان على الأبناء -خاصة في المرحلة المبكرة من المراهقة- متناقضة مع متطلب الاستقلالية والكفاءة الذاتية التي تميز هذه المرحلة من العمر فتكون النتائج التي أراها الوالدان عكسية، وغني عن القول إن التساهل والإهمال مثل ترك الأجهزة بين أيدي الأبناء طول الوقت وعدم توجيههم التوجيه السليم أو الاتفاق على قواعد معينة من أهم عوامل إدمان الألعاب كذلك.

3. بيئة الألعاب وسلوكيات اللعب:

يعد مكان جهاز الألعاب ونوعه ومدى سهولة الوصول إليه والاتصال الشبكي من بين العوامل المؤثرة في إدمان الألعاب عند الأطفال والمراهقين (Labrador, et al., 2023). فمثلا وجدت دراسة سميث وآخرين (2015) Smith, et al. أن ملكية الجهاز مرتبطة بإدمان الألعاب، وكذلك وجود جهاز الألعاب في غرفة النوم. فالمراهق الذين لديه إمكانية الوصول إلى اللعبة من أي جهاز في أي وقت يميل إلى اللعب فترات أطول من غيره، مما يلجئه للنوم المتأخر والمضطرب وبالتالي نقل الإنتاجية في فترة النهار -التي تكون في الغالب في المدرسة- مما ينعكس على أدائه الأكاديمي وتركيزه وصحته العامة على المدى الطويل.

ج-العوامل المتعلقة بالألعاب:

تتسم الألعاب بخاصية مشتركة في غالب أنواعها بكونها لعبة لا تنتهي أبداً، ففي كل مرة هناك فرصة الحصول على مكافأة كالانتقال إلى مرحلة أعلى أو على الأقل فرصة إعادة اللعبة مرارا وتكراراً، وهذا سبب رئيسي لجعل الألعاب -بحد ذاتها- سبباً في الإدمان. ومع ذلك فهناك أنواع محددة من الألعاب وبخصائص معينة مرتبطة بإدمان الألعاب يمكن ذكرها على النحو التالي.

1. نوع اللعبة:

وجدت دراسة ريبين وآخريين (Rehbein, et al. (2021 أن ألعاب الاستراتيجية في الوقت الفعلي (RTS) وألعاب ساحة المعارك متعددة اللاعبين عبر الانترنت (MOBA) وألعاب لعب الدور متعددة اللاعبين عبر الانترنت (MMORPG) وألعاب التصويب من منظور الشخص الأول (FPS) مرتبطة بقضاء المزيد من الوقت في اللعب وبعلاقة أكبر بأعراض إدمان الألعاب.

2. مميزات اللعبة:

تقدم بعض الألعاب تجربة غامرة ومثيرة ومبنيّة على ميزات جاذبة وممتعة مثل جودة العرض والديناميكية والجِدّة بالإضافة إلى خصائص هيكلية تبنى عليها اللعبة من شأنها أن تساهم في إدمان اللاعب. فمن تلك الخصائص الموجودة في ألعاب (MMORPG) مثلاً والتي تساهم في إدمان اللعبة: إثارة الفضول ولعب الدور التخيلي والانتماء إلى جماعة والالتزام بقواعد المجموعة والتكيف مع تصرفاتها والمكافأة وتجميع الموارد (Hsu, et al., 2009).

بالإضافة إلى ذلك فهناك ميزات أخرى لبعض الألعاب يمكن أن تساهم في الإدمان مثل إمكانية حفظ التقدم والتحكم بالشخصية وسرعة التحميل وغيرها.

استراتيجيات الضبط الذاتي Self-control strategies**استراتيجيات الضبط الذاتي في الاصطلاح النفسي:**

تعرّف استراتيجيات الضبط الذاتي بأنها: العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتفقد وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (Goldfreid, 2007).

وتُعرّف كذلك بأنها: الوسائل أو الطرق أو العمليات التي يقوم الأفراد باتباعها لتغيير استجاباتهم المعرفية والسلوكية والعاطفية من أجل مساعدة أنفسهم على تحقيق أهدافهم (Hennecke, 2019).

ويعرف محمد الحبشي (2007) استراتيجيات الضبط الذاتي بأنها: استراتيجيات خاصة في المواقف التي يكون فيها الفرد نفسه أداة لتغيير سلوكه، حيث ينتقل الفرد من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك.

وعلى الرغم من توجهات العلماء المختلفة فإنهم يجمعون على أن استراتيجيات الضبط الذاتي تشير إلى السلوك الذي يتيح للشخص أن يتحمل فيه المسؤولية عن أفعاله لأنه يتحكم في الأحداث الداخلية والأحداث الخارجية ويقوم الفرد بهذا السلوك بشكل مقصود حتى يحقق الأهداف التي وضعها لنفسه، فهو من يختار الأهداف ويطبق الإجراءات التي توصله إلى مبتغاه وحتى يمتلك الشخص الضبط الذاتي عليه أن يلتزم بالأهداف التي يضعها وأن يطبق إجراءاتها (أبو غوش، 1996).

أهمية الضبط الذاتي ومزاياه:

يعد ضبط الذات ركنا أساسيا من أركان الشخصية إذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل الشخصية واتساقها، حتى يصبح الفرد متوافقا مع بيئته التي يتفاعل معها وليكون له هويته المتميزة (حسنين، 2022). وتكمن أهمية الضبط الذاتي بأنه عملية يمكن للفرد من خلالها توجيه سلوكه وامتلاك الدافع الداخلي للتغيير، والذي يؤدي إلى نتائج إيجابية (الكور، 2021). فهو يساعد على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه، ويزيد فاعليته في تقييم المواقف، وبالتالي الوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث. ولا يحتاج الضبط الذاتي إلى تكلفة مادية بل يعتبر بديلا عن المعالجة بالعقاقير والأدوية الكيميائية، فإذا اكتسب الفرد مهارات الضبط، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته ومشاعره وأفكاره الخاصة ومن ثم يطبق هذه الأساليب في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه (صالح، 2018). ومما يميز الشخص الذي لديه ضبط عالي للذات بأنه يميل إلى تأجيل إشباع رغباته والتنازل عنها لتحقيق أهداف بعيدة ودائمة، وبأن لديه القدرة على تنظيم العاطفة والتحكم بالنفس في المواقف الانفعالية، وأن ردود فعله واعية وموجهة نحو الهدف (الطوطو، 2019). وبالتالي فالأفراد المنضبطون ذاتيا لديهم تكيف نفسي أفضل، ويتميزون بالإنجاز وحسن أداء المهام، وقدرة على التحكم بالاندفاعات، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين (Tangney et al., 2018). وعلى جانب آخر يعد انخفاض ضبط الذات من المؤشرات السلبية على الصحة النفسية، لما قد يسببه من اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز واليأس والاستسلام والعزلة (حسنين، 2022).

استراتيجيات وأساليب الضبط الذاتي:

يتمثل الضبط الذاتي في القدرة على تعديل الاستجابات الداخلية للفرد وتتضمن الدوافع والعواطف والأفكار والسلوكيات، فكل فرد بحاجة إلى الضبط الذاتي للنجاح وتحقيق الأهداف ومواجهة التحديات، وكذا يساهم في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية، وتجنب الاندفاع أو

الانحراف عن مسار الهدف، والقدرة على التوافق مع الآخرين والتحكم في الأفكار والانفعالات والمساعدة على التركيز في كل عمل يقوم به (الخلف، ٢٠١٧). ومن أجل الوصول إلى هذه المستوى من الضبط الذاتي كان لابد من استراتيجيات وطرق وأساليب يتقيد بها الفرد لتحقيق أهدافه؛ ومن هنا تباينت الاستراتيجيات والأساليب والطرق التي حددها العلماء والباحثون المهتمون بالضبط الذاتي؛ فقد صنف شيلتون 1976 Shelton استراتيجيات الضبط الذاتي ضمن مجالات عامه هي ضبط المثيرات وضبط توابع السلوك، وأما كانفر وجولدستين (1991) Kanfer and Goldstein فقد وضعوا نموذجهما والذي يشتمل على الاستراتيجيات الثلاث وهي (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي).

1- المراقبة الذاتية: وتشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكياته، ويجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله.

2- التقييم الذاتي: حيث يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضاً عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك.

3- التعزيز الذاتي: وهي تشتمل على عمليات دافعية، فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته، أو يعاقب ذاته نتيجة فشله في تحقيق أهدافه.

الضبط الذاتي لدى المراهقين:

يمكن تعريف المراهقة بأنها الانتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ أي أنها تبدأ مع بداية سن البلوغ وتنتهي بالاستقلال النسبي عن الوالدين -توافق المرحلة الثانوية في النظام التعليمي-، تاريخياً، يُنظر إلى مرحلة المراهقة على أنها فترة حساسة في حياة الأفراد ومليئة بالتوترات والتغيرات (Hall, 1905).

في دراسة زوندرفان وآخرين (Zondervan, et al., 2020) وُجدت أدلة قوية على أن الضبط الذاتي يزداد في المتوسط خلال فترة المراهقة، بل أن الأفراد ذوي ضبط الذات المنخفض غالباً ما تتحسن مستويات الضبط عندهم عند وصولهم لهذه المرحلة. ووفقاً لشتاينبرغ (Steinberg 2014) فإن المؤشرات والقياسات بينت أن النضج المعرفي لدى المراهقين مشابه لمثيله من الأفراد الأكبر سناً، ونتيجة لذلك يُظهر هؤلاء المراهقون قدرات متزايدة على التركيز والتقيد بالسلوك الموجه نحو الهدف.

فالمراهق يبدأ في وضع أهداف طويلة المدى باستخدام خطط عمل معقدة، تشمل تحديد الأولويات وحل المشكلات التي تظهر، ومراقبة تقدمه ذاتياً؛ لذلك فهو قادر على ضبط سلوكه

لتحقيق الأهداف المرجوة، وباستمرار التقدم بالعمر يزداد المراهق قدرة على تأخير الإشباع لفترة أطول، وتزداد قدرته على التعامل مع الاحباطات باستخدام استراتيجيات إدارة الاضطرابات، على الرغم من أن الأقران قد يستمرون في تقويض مهاراته التنظيمية الذاتية من خلال زيادة تأثيرهم عليه (Murray, et al., 2015)، وقد يحدث العكس فقد وجدت دراسة ميلدرم وآخرين (Meldrum, et al., 2012) أن ضبط النفس يستمر في التطور خلال فترة المراهقة نتيجة التفاعلات التي تحدث بين الأقران، فعلى هذا يمكن أن يكون الأقران أعوانا لبعضهم في هذه المرحلة.

ومن أشهر النماذج البيولوجية العصبية المتعلقة بالضبط الذاتي لدى المراهقين هو نموذج ميتكالف وميشيل Metcalf and Mischel's 1999 المعروف بالنظام المزدوج، حيث ينتج الضبط الذاتي وفقا لهذا النموذج بالتوازن بين النظام "البارد" والنظام "الساخن"، ويُقصد بالنظام البارد الحياد العاطفي والمرونة والنظرة الاستراتيجية، في حين أن النظام الساخن مدفوع بالرغبات والمخاوف العاطفية وردّات الفعل (Casey, 2015).

ويميل الأفراد في مرحلة المراهقة إلى الاستقلالية الذاتية وإثبات الذات، لذا فإن استراتيجية الضبط الذاتي متوافقة مع هذا الاتجاه، إذ تستند على الفرد في السيطرة على المتغيرات الداخلية والخارجية التي تؤثر على إيمانه السلوكي وبالتالي تنظيمها وتقييمها وتعزيزها، حتى يصل المراهق إلى مستوى يحد فيه من إيمانه على ممارسة الألعاب الإلكترونية مما ينعكس على رضاه الذاتي عن نفسه وتحقيق ذاته (Yang & kim, 2018).

الدراسات السابقة

قُسمت الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور رئيسية هي:

المحور الأول: دراسات تناولت مستوى وانتشار إدمان الألعاب الإلكترونية:

فقد بحثت دراسة وانغ وآخرين (Wang, et al., 2014) في أنماط عادات الألعاب الإلكترونية وانتشار إدمان الألعاب وارتباطاته لدى المراهقين في هونغ كونغ. تكونت عينة الدراسة من (503) طلاب. بينت نتائج الدراسة أن الغالبية العظمى من المشاركين يمارسون الألعاب الإلكترونية، منهم (15.6%) مدمنون على الألعاب، وكان طلاب الصف الأدنى من المرحلة الثانوية يقضون وقتا أطول في ممارسة الألعاب.

أما دراسة الدرعان (2016) فقد هدفت لمعرفة مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية. تكونت العينة من (641) طالبا وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة كان منخفضا.

وهدف دراسة ساقيب وآخرين (Saquib, et al., 2017) إلى تقييم مدى انتشار الإدمان على ألعاب الفيديو وتأثيره على الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية من

الوافدين في منطقة القصيم. أجريت الدراسة على (276) طالبا وطالبة، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن حوالي (75%) من العينة يلعبون ألعاب الفيديو أكثر من ساعتين في اليوم، وأن (16%) من عينة الدراسة يصنفون بأنهم مدمنين على ألعاب الفيديو.

في حين سعت دراسة رجب وآخرين (Rajab, et al., 2020) لمعرفة مستوى انتشار إدمان الألعاب ومدى ارتباطه بالتوتر النفسي بين المراهقين من طلاب المدارس في منطقة القصيم، شارك (2675) طالبا في الدراسة، بيّنت نتائج الدراسة أن (5%) مدمنين على الألعاب، غالبيتهم من الذكور.

كما سعت دراسة الفيبي وآخرين (Alfaifi, et al., 2022) إلى تقييم مدى انتشار اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) بين عينة من المراهقين في فيفاء جنوب المملكة العربية السعودية. شارك (450) طالبا في الدراسة، وأظهرت النتائج أن (29.3%) من أفراد العينة مصابون بـ (IGD).

أما دراسة العنزي وآخرين (Alenezi, et al., 2023) فهدفت إلى دراسة مدى انتشار اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) والعوامل المرتبطة به عند الذكور والإناث في المملكة العربية السعودية. أفادت نتائج العينة المفحوصة والبالغة (419) فردا أن (17.41%) من الذكور و(16,92%) من الإناث مصابون باضطراب الألعاب.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الألعاب والضبط الذاتي:

ومنها دراسة كيم وآخرين (Kim, et al., 2008) والتي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين إدمان الألعاب، والضبط الذاتي، وسمات الشخصية العدوانية والنرجسية. شارك (1471) شخصا من مستخدمي الألعاب عبر الإنترنت (82.7% منهم ذكور، بمتوسط عمر 21,30 سنة). أشارت النتائج إلى أن الضبط الذاتي يرتبط بإدمان الألعاب ارتباطاً سلبياً. بالإضافة إلى ذلك، كشف تحليل البيانات إلى أنه يمكن التنبؤ بمدى إدمان الألعاب عبر الإنترنت بناءً على سمات الشخصية النرجسية، والعدوانية، ومستوى الضبط الذاتي.

كما كشفت دراسة البدر (2019) عن العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية. حيث بلغت عينة الدراسة (375) فردا من الذكور والإناث، وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج من أبرزها: أن درجة الضبط الذاتي لدى الطلبة كانت بدرجة متوسطة؛ نتيجة الانغماس في ممارسة الألعاب ومحاولة ضبط النفس.

بالإضافة إلى ذلك كشفت دراسة سافارينا وحليمة (Safarina and Halimah 2019) عن العلاقة بين الضبط الذاتي وإدمان الألعاب عبر الإنترنت في مرحلة الرشد المبكر. شارك في الدراسة (33) فردا من مدمني الألعاب عبر الإنترنت. بيّنت نتائج الدراسة أن الضبط الذاتي له

علاقة ارتباطية سالبة بإدمان الألعاب عبر الإنترنت، فكلما انخفض الضبط الذاتي للفرد زاد احتمال إدمانه للألعاب.

أما دراسة ميلز وألين (Mills and Allen (2020) فقد هدفت لاستكشاف ما إذا كان مستوى ضبط الذات يفسر العلاقة بين إحباط عدم الحصول على الحاجات اليومية الأساسية، وبين اضطراب الألعاب عبر الإنترنت (IGD)، شارك في الدراسة (487) طالبا جامعيًا في الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت النتائج أن ضعف الضبط الذاتي مرتبط بارتفاع اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، ومحفزات -دوافع- الألعاب وأوضح نموذج المعادلة البنوي العلاقة بين إحباط عدم الحصول على الحاجة اليومية واضطراب الألعاب حيث أشار إلى أن إحباط عدم الحصول على الحاجات اليومية الأساسية يُضعف الضبط الذاتي عند الأفراد، الأمر الذي يساهم في زيادة اضطراب الألعاب.

المحور الثالث: دراسات تناولت فاعلية برامج إرشادية قائمة على الضبط الذاتي في خفض إدمان الألعاب:

من ذلك دراسة سهيلمي (Suhelmi (2021) التي هدفت إلى معرفة أثر الضبط الذاتي (self-control) والإدارة الذاتية (self-management) في تقليل إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى الطلاب المراهقين في إندونيسيا. اشتملت عينة البرنامج على (50) طالبا مدمنًا على الألعاب عبر الإنترنت. بينت النتائج النهائية زيادة مستوى الضبط الذاتي والإدارة الذاتية عند المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، وأظهرت أيضا اختلافًا في مستوى إدمان الألعاب عبر الإنترنت عند المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي، مما يستنتج منه أن استراتيجيات الضبط الذاتي والإدارة الذاتية قادرة على الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت.

أما دراسة تشاكيربيلاجيتش (Çakırbilgiç (2023) فقد سعت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي قائم على الضبط الذاتي في خفض إدمان الألعاب والاندفاع، حيث تكونت العينة من (20) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية في تركيا. أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في زيادة مستوى الضبط الذاتي لدى المجموعة التجريبية وانخفاض مستوى إدمان الألعاب والاندفاع.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة يمكن استخلاص ما يلي:
- يلاحظ الاختلاف والتباين بين الدراسات السابقة في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية؛ وهذا ما دفع الباحث لقياس هذا المتغير.

- يلاحظ فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على الضبط الذاتي في خفض إدمان الألعاب الإلكترونية، فكان هذا محفزاً لاختبار فاعلية البرنامج على البيئة العربية عموماً والسعودية خصوصاً.
- يلاحظ أيضاً ندرة التدخلات الإرشادية القائمة على الضبط الذاتي في تخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية في مختلف الثقافات، وعدم وجود دراسة عربية -في حدود اطلاع الباحث- اهتمت ببناء برنامج قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي كمدخل إرشادي لتخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية؛ ولعل هذا ما تفردت به الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية متحقق في مستوى ضعيف.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين.

منهج الدراسة: أُعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي للإجابة على أسئلة البحث؛ المنهج الوصفي لمعرفة مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية عند طلاب المرحلة الثانوية، أما المنهج شبه التجريبي فلمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في التخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية، بتصميم المجموعة الواحدة في التطبيق، والمقياس القبلي والبعدي والتتبعي.

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية -بنين- في مدارس التعليم العام التابعة لإدارة تعليم القصيم، والبالغ عددهم (21,393) طالباً في العام الدراسي 1444 هـ، وفقاً لإحصائية إدارة التعليم بمنطقة القصيم.

عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة إلى عدة أقسام، وكانت خطوات التطبيق على النحو التالي:

أولاً: عينة الدراسة الاستطلاعية: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من الصدق والثبات؛ طُبقت أدوات الدراسة السيكومترية بالطريقة العشوائية البسيطة، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية في صورتها النهائية من (142) طالباً من نفس مجتمع الدراسة الحالية، وقد تراوحت أعمارهم بين (15-19) سنة، بمتوسط عمري (17.04) وانحراف معياري (1.153).

ثانياً: عينة الدراسة الأساسية: طُبّق مقياس إدمان الألعاب المستخدم في الدراسة بطريقة عشوائية عنقودية ممثلة لمختلف مدارس تعليم البنين في المرحلة الثانوية وذلك على (660)

طالبًا، وذلك لمعرفة مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، وأيضًا لتحديد العينة التجريبية للدراسة، وجاء توزيع أفراد العينة وفقًا للبيانات التالية:

جدول (1):

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا لمتغير السنة الدراسية والعمر والجنسية

السنة الدراسية	العدد	النسبة	العمر	العدد	النسبة	الجنسية	العدد	النسبة
الأول ثانوي	297	45.0%	أقل من 16	89	13.5%	سعودي	601	91.1%
الثاني ثانوي	243	36.8%	من 16-18	522	79.1%	أخرى	59	8.9%
الثالث ثانوي	120	18.2%	أكبر من 18	49	7.4%	الإجمالي	660	100%
الإجمالي	660	100%	الإجمالي	660	100%	ي		

ثالثًا: عينة الدراسة التجريبية:

تم تحديد طلاب العينة التجريبية ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الألعاب للمراهقين، وقد بلغ عددهم (16) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين (15-18) سنة، بمتوسط عمري (16.8) وانحراف معياري (0.403) اختيروا بطريقة متاحة حيث توفرت فيهم الشروط التالية: انتمائهم لمدرسة واحدة، وموافقتهم على المشاركة في البرنامج.

أدوات الدراسة:

1. مقياس إدمان الألعاب لدى المراهقين Game Addiction Scale for Adolescents

(إعداد ليمينز وآخرون 2009, Lemmens, et al.)

وصف المقياس بصورته الأصلية:

ذكر ليمينز وآخرون (2009, Lemmens, et al.) أن هذا المقياس تم تطويره من خلال تكييف المعايير التشخيصية للمقامرة المرضية الواردة في النسخة الرابعة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-IV)، حيث تم تحديد (7) أبعاد أساسية لمقياس إدمان الألعاب وتحت كل بعد من هذه الأبعاد (3) عبارات، ويستجيب الفرد لكل عبارة من خلال تحديد مدى انطباق مضمون العبارة عليه بوحدة من خمس استجابات موزعة على الدرجات من (1-5) كما يلي: (أبدًا=1، نادرًا=2، أحيانًا=3، غالبًا=4، دائمًا=5)، ليكون المقياس بالمجمل مكونا من (21) عبارة.

وقد تم تحديد هذا المقياس كنموذج مناسب لاستخدامه في الدراسة الحالية نظرًا لصلاحيته العالية واستخدامه الواسع في هذا المجال من البحوث؛ فقد تم تطبيقه على العديد من الدراسات ذات الثقافات والبيئات المختلفة، وترجم لعدة لغات كاللغة الصينية (Liu, et al. 2020)، والإيطالية (Costa et al. 2020)، والتركية (Baysak, et al., 2016) وغيرها.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

(أ) صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية بعدة طرق وهي: صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي للعبارات وصدق الاتساق الداخلي للأبعاد.

صدق المحكمين (الصدق الظاهري) Face Validity:

ترجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم عُرض على عدد من المحكمين الخبراء والمتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، لإبداء آرائهم فيه من حيث مدى ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالبعد المنتمية إليه، ومدى صحة الترجمة، ومدى وضوح العبارات وسلامة صياغتها اللغوية وملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، مع تقديم اقتراحات طرق تحسينها من وجهة نظرهم، وقد قدم المحكمون ملاحظات قيمة أفادت الدراسة، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة، وقد حظيت ارتباطات عبارات المقياس بالأبعاد المنتمية إليه وصحة الترجمة بنسب اتفاق أعلى من (80%) من المحكمين، أما فيما يتعلق بالصياغة اللغوية فقد اختلف المحكمون بالاقتراحات المقدمة بخصوصها مما استدعى الأخذ باقتراحات السادة المحكمين، وعليه أعتمدت النسخة النهائية من المقياس في الدراسة الحالية.

الاتساق الداخلي للعبارات Items Internal Consistency:

بعد الأخذ بملاحظات المحكمين على المقياس، تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس في كل بُعد من أبعاده، وذلك باستخدام "معامل ارتباط بيرسون" Pearson Correlation Coefficient في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة، وكذلك في حساب معامل الارتباط المصحح بين درجات العبارات ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد، من خلال تطبيقه على (142) طالبا، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة في جدول (2):

جدول (2):

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة

العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
التسامح			الانشغال		
1	**0.755	**0.484	4	**0.882	**0.715
2	**0.814	**0.562	5	**0.871	**0.707
3	**0.827	**0.570	6	**0.816	**0.594
تعديل المزاج			الانتكاس		
7	**0.820	**0.644	10	**0.788	**0.497

العبرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	العبرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
8	**0.845	**0.666	11	**0.800	**0.532
9	**0.685	**0.438	12	**0.806	**0.570
الانسحاب			الصراع		
13	**0.867	**0.653	16	**0.715	**0.520
14	**0.893	**0.710	17	**0.803	**0.658
15	**0.759	**0.585	18	**0.791	**0.606
المشاكل			** دالة عند مستوى 0.01 (قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 وحجم عينة 142 تساوي 0.254)		
19	**0.818	**0.731			
20	**0.826	**0.689			
21	**0.661	**0.561			

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات ارتباط درجات عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمة إليه العبرة معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.661- 0.893) كذلك معاملات الارتباط المصححة بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد المنتمة إليها العبرة بعد حذف درجة العبرة منها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.438- 0.731) وهو ما يؤكد تجانس واتساق عبارات كل بُعد من أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

الاتساق الداخلي للأبعاد: Dimensional Internal Consistency

تم كذلك التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وذلك باستخدام "معامل ارتباط بيرسون" Pearson Correlation Coefficient في حساب معاملات ارتباط درجات كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس للتأكد من مدى اتساق الأبعاد فيما بينها فكانت معاملات الارتباط كما هي مبينة في جدول (3):

جدول (3):

معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الانتكاس	تعديل المزاج	التسامح	الانشغال
**0.786	**0.751	**0.845	**0.853
المشاكل		الصراع	الانسحاب
**0.718		**0.796	**0.802

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (3) أن جميع معاملات ارتباط درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يؤكد تجانس واتساق الأبعاد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ب) ثبات المقياس

بعد الانتهاء من إجراءات الصدق، حُسب ثبات المقياس وأبعاده الفرعية باستخدام "معامل ثبات ألفا لكرونباخ" Cronbach Alpha و"معامل ثبات أوميغا لمكدونالد" MacDonal'd's Omega فكانت كما هي موضحة بجدول (4):

جدول (4):

معاملات ثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين وأبعاده الفرعية

أوميغا لمكدونالد	ألفا لكرونباخ	مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين
0.725	0.718	الانشغال
0.824	0.818	التسامح
0.765	0.748	تعديل المزاج
0.713	0.713	الانتكاس
0.816	0.788	الانسحاب
0.770	0.758	الصراع
0.812	0.807	المشاكل
0.930	0.931	المقياس ككل

يتضح من جدول (4) أن لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية وأبعاده الفرعية معاملات ثبات جيدة ومقبولة إحصائياً حيث تراوحت معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية بين (0.713-0.818) وتراوحت معاملات ثبات أوميغا بين (0.713-0.824) بينما ساوت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل (0.931) وكانت قيمة معامل ثبات أوميغا للمقياس ككل تساوي (0.930) ومما سبق تتأكد صلاحية استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

طريقة التصحيح وتفسير النتائج

تكون المقياس في صورته النهائية من (21) عبارة موزعة على سبعة أبعاد كما في جدول (5)، حيث تتم الاستجابة عند كل عبارة بالاختيار بين خمس بدائل تتمثل في: (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) والبدايل تقابل الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، والدرجة المرتفعة في أي عبارة أو بعد في المقياس تعبر عن مستوى أعلى من إدمان الألعاب الإلكترونية، وتم الاعتماد على المحكات الموضحة في جدول (6) في تحديد مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بناءً على المتوسطات الحسابية للعبارات والمتوسطات الوزنية للأبعاد.

جدول (5):

أبعاد مقياس إدمان الألعاب عند المراهقين وتوزيع الفقرات على كل بعد

أرقام العبارات	عدد عبارات البعد	أبعاد المقياس
3، 2، 1	3 عبارات	البعد الأول: الانشغال
6، 5، 4	3 عبارات	البعد الثاني: التسامح
9، 8، 7	3 عبارات	البعد الثالث: تعديل المزاج
12، 11، 10	3 عبارات	البعد الرابع: الانتكاس
15، 14، 13	3 عبارات	البعد الخامس: الانسحاب
18، 17، 16	3 عبارات	البعد السادس: الصراع
21، 20، 19	3 عبارات	البعد السابع: المشاكل

جدول (6):

محكات تحديد مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية

مستوى التحقق	نسبة التوافر	المتوسط الحسابي للعبارة أو المتوسط الوزني للبعد
ضعيف جداً	أقل من 36%	أقل من 1.8
ضعيف	من 36% لأقل من 52%	من 1.8 لأقل من 2.6
متوسط	من 52% لأقل من 68%	من 2.6 لأقل من 3.4
كبير	من 68% لأقل من 84%	من 3.4 لأقل من 4.2
كبير جداً	من 84% فأكثر	من 4.2 فأكثر

حيث أنه تم الاعتماد على التدرج الخماسي في الاستجابة للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وبالتالي تم تحديد المحكات اللازمة للحكم على درجة التحقق بناءً على تحويل الدرجات المنفصلة المقابلة للاستجابات (1، 2، 3، 4، 5) لمدى متصل وذلك بحساب المدى (أكبر درجة – أصغر درجة = 4)، وقسمة المدى على عدد الاستجابات ($0.8 = 5/4$)، لنحصل على سعة كل محك من المحكات الخمسة الموضحة في الجدول السابق.

(2) استمارة البيانات الديموغرافية (إعداد الباحث)

الهدف من الاستمارة:

تهدف الاستمارة بالبيانات التي تحتويها إلى تقديم بيانات عن كل طالب بما يؤدي إلى تفسير نتائج الدراسة، بالإضافة إلى اختصار الوقت في التعرف على طلاب المجموعة التجريبية، ولضبط المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة، ولتسهيل التواصل مع الطلاب في ضوء بياناتهم مما يسهم في دعم العملية الإرشادية والعلاقة المهنية.

وصف الاستمارة

احتوت الاستمارة على ثلاث محاور رئيسية هي:

المحور الأول: البيانات الشخصية وتضمنت: الاسم، والعمر، والجنسية واسم المدرسة، والسنة الدراسية.

المحور الثاني: البيانات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية وتتضمن: الحالة الاجتماعية للوالدين، وعدد أفراد الأسرة، ومستوى الدخل الاقتصادي، والمستوى التعليمي لكل من الأب والأم.

المحور الثالث: البيانات المتعلقة بالألعاب الإلكترونية، وتتضمن عرض البيانات التالية: عدد الساعات التي تُقضى يومياً في ممارسة الألعاب الإلكترونية، ونوع الجهاز المستخدم في الألعاب، وأكثر أنواع الألعاب التي تُمارس، وعن مدى متابعة مستجدات الألعاب الإلكترونية، بالإضافة إلى سؤال عن مدى إدارة حساب إلكتروني يهتم بالألعاب الإلكترونية.

(3) البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)

تحكيم البرنامج الإرشادي

عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على عدد من المختصين بمجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، لإبداء مرئياتهم فيه، وقد أجمعوا على صلاحيته للتطبيق مع تقديم بعض المقترحات، وقد أخذ بملاحظات السادة المحكمين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

الهدف العام من البرنامج الإرشادي

-التخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف الفرعية -الإجرائية- للبرنامج:

1) تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية وأسبابه وأعراضه والآثار الناتجة عنه.

- (2) تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم الضبط الذاتي ومراحله ومهاراته واستراتيجياته.
- (3) مساعدة أعضاء المجموعة في التغلب على أعراض البروز والانشغال والانهماك الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية.
- (4) مساعدة أعضاء المجموعة على تعديل الأفكار اللاعقلانية حول إدمان الألعاب الإلكترونية.
- (5) مساعدة أعضاء المجموعة في التغلب على الأفكار المرضية الناتجة عن تعديل المزاج نتيجة لإدمان الألعاب الإلكترونية.
- (6) مساعدة أعضاء المجموعة في التغلب على أعراض التسامح نتيجة إدمان الألعاب الإلكترونية.
- (7) مساعدة أعضاء المجموعة في خفض حدة الأعراض الانسحابية لإدمان الألعاب الإلكترونية.
- (8) مساعدة أعضاء المجموعة في التغلب على أعراض المشاكل الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية.
- (9) مساعدة أعضاء المجموعة في خفض حدة أعراض الصراع المتعلقة بإدمان الألعاب الإلكترونية وبالتحديد سلوكي المشاجرة والكذب.
- (10) تدريب أعضاء المجموعة على مهارات منع وقوع الانتكاس.

أهمية البرنامج الإرشادي:

تحظى الألعاب الإلكترونية بشعبية كبيرة بين المراهقين، ومع تزايد الوقت المقضي بالألعاب يدخل المراهق في مرحلة الاستخدام المرضي، والمقاييس بحسب غريفيث (2010) Griffiths أكدت ظهور أبعاد الإدمان عند ذوي الاستخدام المفرط كالانشغال وتعديل المزاج والتسامح والانسحاب والصراع والانتكاس، مما يتسبب بالعديد من المشاكل والاضطرابات النفسية والصحية والأسرية والاجتماعية والأكاديمية عند المراهقين كالاكتئاب والقلق ونقص احترام الذات وضعف الثقة بالنفس والسمنة والعزلة وإهمال العلاقات وتدني العلامات الدراسية والمشاكل السلوكية وغيرها (Mentzoni, et al., 2011; Brunborg, et al., 2014; Toker & Baturay, 2016; Gao, et al., 2022; Limone, et al., 2023).

ويلعب الضبط الذاتي دورا وسيطا هاما في مدى ممارسة الأفراد للألعاب الإلكترونية، إذ يرتبط ضعف وانخفاض الضبط الذاتي عند المراهق بإدمان الألعاب الإلكترونية كما أكدت العديد من الدراسات ذلك كدراسات: (Macur & Pontes, 2021; Cudo, et al., 2020; Warburton, et al., 2022)

لذا يُعدّ الضبط الذاتي وما يرتبط به من استراتيجيات تدخلا إرشاديا مناسبًا لتخفيف مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، وذلك وفقا لبعض الدراسات الأجنبية التي اختبرت فاعليته على الطلاب مثل دراسة: يانغ وكيم (Yang and Kim (2018)، ودراسة سهيلمي (2021)

Suhelmi، ودراسة تشاكيربيليجيتش (2023) Çakırbilgiç، مما يدعو إلى اختبار فاعليته لتخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المجتمعات العربية عموماً والسعودية خصوصاً.

مخطط البرنامج:

تضمن مخطط البرنامج الإرشادي ما يلي: رقم الجلسة، عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، الفنيات والأساليب المستخدمة، الأدوات، وزمن الجلسة ويوضحها الجدول (7).

جدول (7):

مخطط البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
1	التعارف والتمهيد للبرنامج	- التعارف بين الباحث وأفراد العينة وبين الأفراد أنفسهم. - بناء علاقة جيدة مع الجميع. - التعريف بالهدف العام للبرنامج وعدد الجلسات والوقت والمكان ونحوها.	المحاضرة التدعيم الإيجابي	-جهاز كمبيوتر -عرض تقديمي -الورقة والقلم	50 دقيقة
2	مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية	- توضيح مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية. - التعرف على أسباب إدمان الألعاب وأعراضه وآثاره اللاحقة.	الحوار والمناقشة التعزيز الإيجابي	-عرض تقديمي -أوراق عمل	50 دقيقة
3	مفهوم الضبط الذاتي واستراتيجياته	- توضيح مفهوم الضبط الذاتي بشكل عام. - التعرف على مراحل الضبط الذاتي ومهاراته والاستراتيجيات المستخدمة فيه.	الحوار والمناقشة المراقبة الذاتية	-عرض تقديمي	50 دقيقة
4	التخلص من أعراض الانهماك والانغماس الناتجة عن إدمان الألعاب	- التعرف على أعراض الانشغال الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية. - التغلب على أعراض الانشغال من خلال: ضبط عدد ساعات استخدام الألعاب الإلكترونية؛ التخطيط وإدارة الوقت	ضبط المثبر إيقاف الأفكار اتخاذ القرارات الواجب المنزلي	-عرض تقديمي -عرض فيديو -تطبيق هاتفي	60 دقيقة
5	تعديل الأفكار اللاعقلانية حول إدمان الألعاب الإلكترونية	- التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية. - إدراك العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. - استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى منطقية.	التعليمات الذاتية إيقاف واستبدال الأفكار الواجب المنزلي	-جهاز كمبيوتر -عرض تقديمي	60 دقيقة
6	التغلب على الأفكار المرضية المرتبطة بإدمان الألعاب	- التعرف على الأفكار المرضية الناتجة عن تعديل المزاج نتيجة لإدمان الألعاب الإلكترونية. - مواجهة أعراض الحزن والقلق. - التغلب على سلوك الهروب من مواجهة المشكلات.	إيقاف الأفكار الواجب المنزلي	-عرض تقديمي -نشرة توضيحية	50 دقيقة
7	التغذية الراجعة والتقييم الذاتي	- التقييم الذاتي للجلسات السابقة الرابعة والخامسة والسادسة. - تقييم قدرة الأعضاء على تطبيق الفنيات المستخدمة في الجلسات.	التقييم الذاتي التغذية الراجعة	-أوراق عمل	60 دقيقة

50	- عرض تقديمي	ضبط المثيرات الواجب المنزلي	- التعرف على أعراض التسامح نتيجة لإدمان الألعاب الإلكترونية. - ترشيد شراء الألعاب الإلكترونية وممارسة الألعاب الخطرة.	التغلب على أعراض التساهل والتسامح وعدم مقاومة ممارسة الألعاب	8
50	- عرض تقديمي -الهاتف الذكي	المراقبة الذاتية ضبط المثيرات الواجب المنزلي	- خفض سلوك المتابعة الدائمة للألعاب على الويب والحسابات.	تابع التغلب على أعراض التساهل وعدم مقاومة ممارسة الألعاب	9
60	-فيديو توضيحي -تطبيق هاتفي	الاسترخاء التخيلي الاسترخاء العضلي	- التعرف على الأعراض النفسية الانسحابية لإدمان الألعاب الإلكترونية. - خفض حدة الأعراض الانسحابية لإدمان الألعاب الإلكترونية (النفسية والفسولوجية).	التغلب على الأعراض النفسية الانسحابية لإدمان الألعاب	10
60	-أوراق عمل	التقييم الذاتي التغذية الراجعة	- التقييم الذاتي للجلسات السابقة الثامنة والتاسعة والعاشر. - تقييم قدرة الأعضاء على تطبيق الفنيات المستخدمة في الجلسات.	التغذية الراجعة والتقييم الذاتي	11
50	-عرض تقديمي -فيديو تعليمي	التنظيم الذاتي التعزيز الذاتي	- التعرف على أعراض المشاكل الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية. - التغلب على قصور الأداء في النواحي الشخصية والأكاديمية.	التغلب على أعراض المشاكل المرتبطة بإدمان الألعاب	12
50	-فيديو تعليمي	التنظيم الذاتي التعزيز الذاتي الواجب المنزلي	- التغلب على قصور الأداء في النواحي الأسرية والاجتماعية.	تابع التغلب على أعراض المشاكل المرتبطة بإدمان الألعاب	13
50	-عرض تقديمي -فيديو تعليمي	المراقبة الذاتية التوقف والتفكير	- التعرف على أعراض الصراع نتيجة إدمان الألعاب الإلكترونية. - خفض حدة سلوك المشاجرة المتعلقة بممارسة الألعاب الإلكترونية. - خفض حدة سلوك الكذب المتعلقة بممارسة وإدمان الألعاب الإلكترونية.	التغلب على أعراض الصراع نتيجة إدمان الألعاب الإلكترونية	14
50	-عرض تقديمي	التنظيم الذاتي التعزيز الذاتي الواجب المنزلي	- التعرف على مسببات الانتكاس. - التدريب على منع وقوع انتكاس من خلال معززات الامتناع وإحراق الجسور. - التعرف على أساليب وطرق الوقاية من الانتكاس.	التدريب على منع وقوع انتكاس	15
60 دقيقة	-أوراق عمل -مقياس إدمان الألعاب عند المراهقين المستخدم في الدراسة.	التقييم الذاتي التغذية الراجعة التعزيز الذاتي	- التقييم الذاتي للجلسات السابقة الثانية عشر والثالثة عشر والرابعة عشر والخامسة عشر. - تقييم قدرة الأعضاء على تطبيق الفنيات المستخدمة في الجلسات. - التعرف على أوجه الاستفادة من البرنامج من وجهة نظر الأعضاء. - تطبيق القياس البعدي، وتحديد موعد القياس التتبعي.	التغذية الراجعة والجلسة الختامية	16
50	-مقياس إدمان الألعاب عند المراهقين المستخدم في الدراسة	لمناقشة التعزيز الذاتي	- التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج من وجهة نظر الأعضاء. - إجراء القياس التتبعي لتقييم مدى استمرارية فاعلية البرنامج.	الجلسة التتبعية	17

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- 1) اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في الكشف عن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2) اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي وكذلك في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول: نص الفرض الأول للدراسة الحالية على "إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مستوى ضعيف".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في المقارنة بين متوسط درجات طلاب عينة الدراسة بالمتوسط الفرضي للدرجات، وتم حساب المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4× عدد فقرات البعد)، حيث تم الاعتماد على التدرج الخماسي في الاستجابة لعبارات مقياس إدمان الألعاب المستخدم في الدراسة الحالية والدرجة 3.4 هي بداية فئة المستوى المرتفع ونهاية فئة المستوى المتوسط كما سبق توضيحه في الفصل السابق، وبناء على ذلك كانت النتائج كما هي موضحة بجدول (8)

جدول (8):

دلالة الفروق بين المتوسطين التجريبي والفرضي لإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية (درجات الحرية = 659):

إدمان الألعاب	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التوافر	مستوى التحقق
الانشغال	10.2	7.205	3.071	-25.062**	48.033%	ضعيف
التسامح	10.2	6.820	3.219	-26.980**	45.467%	ضعيف
تعديل المزاج	10.2	7.106	3.471	-22.901**	47.373%	ضعيف
الانتكاس	10.2	5.508	2.903	-41.521**	36.720%	ضعيف
الانسحاب	10.2	4.756	2.589	-54.029**	31.707%	ضعيف جداً
الصراع	10.2	4.488	2.275	-64.503**	29.920%	ضعيف جداً
المشاكل	10.2	5.653	2.800	-41.715**	37.687%	ضعيف
الدرجة الكلية	71.4	41.536	15.397	-49.830**	39.558%	ضعيف

** دالة عند مستوى (0.01).

يتضح من جدول (8) أنه:

- بالنسبة للدرجة الكلية لإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (39.558%)، وهو ما يؤكد أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية ضعيف، أما بالنسبة للأبعاد الفرعية لإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية فنلاحظ ما يلي:
- بالنسبة لبعده الانشغال: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (48.033%)، وهو ما يؤكد أن مستوى الانشغال كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف.
- بالنسبة لبعده التسامح: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (45.467%)، وهو ما يؤكد أن مستوى التسامح كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف.
- بالنسبة لبعده تعديل المزاج: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (47.373%)، وهو ما يؤكد أن مستوى تعديل المزاج كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف.
- بالنسبة لبعده الانتكاس: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (36.720%)، وهو ما يؤكد أن مستوى الانتكاس كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف.
- بالنسبة لبعده الانسحاب: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (31.707%)، وهو ما يؤكد أن مستوى الانسحاب كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف جداً.
- بالنسبة لبعده الصراع: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (29.920%)، وهو ما يؤكد أن مستوى الصراع كبعده من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف جداً.
- بالنسبة لبعده المشاكل: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي، لصالح المتوسط الفرضي، وبلغت نسبة التوافر (37.687%)، وهو ما

يؤكد أن مستوى المشاكل كبعد من أبعاد إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية مستوى ضعيف.

تؤكد النتائج السابقة في مجملها أن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية جاء بمستوى ضعيف، وأن أعلى الأبعاد من حيث مستوى التحقق هو بعد الانشغال يليه بعد تعديل المزاج، ثم بعد التسامح، يليه بعد المشاكل، ثم بعد الانتكاس، وكان مستوى هذه الأبعاد ضعيفاً، وأقل الأبعاد هي بعد الانسحاب وبعد الصراع وكانت بمستوى ضعيف جداً.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة الدرعان (2016) التي بينت أن مستوى إدمان الألعاب عند طلبة المدارس الثانوية كان (منخفضاً)، وتوافقت أيضاً بشكل عام مع دراسة إسبوزيتو وآخرين (2020) Esposito, et al., ودراسة خزعل وآخرين (2016) Khazaal, et al., التي استخدمت النسخة المختصرة لمقياس الدراسة الحالية فقد أظهرت الدراسات أن نسبة المدمنين على الألعاب بلغت (1.9%) و(2,3%) على التوالي، وقد راجع ستيفنز وآخرون (2021) Stevens, et al., (11) دراسة استخدمت المماثل لهذه الدراسة في نسخته العادية والمختصرة وأظهرت النتائج أن النسبة المجمعة لإدمان الألعاب (1,75%).

وتوافقت النتائج كذلك مع دراسة ريبين وباير (2013) Rehbein and Baier التي بينت أن مستوى إدمان الألعاب عند المراهقين بلغ (1,3%)، فيما أظهرت دراسة رجب وآخرين (2020) Rajab, et al., التي طبقت على عينة من المراهقين في منطقة القصيم أن نسبة الإدمان (5%).

أما بالنسبة إلى الدراسات المنهجية التي راجعت المقاييس المختلفة لإدمان الألعاب نجد دراسة كيم وآخرين (2022) Kim, et al., التي راجعت (61) دراسة وكشفت أن النسبة المجمعة لإدمان الألعاب تبلغ (3.3%)، ودراسة بان وآخرين (2020) Pan, et al., التي راجعت العديد من الدراسات ووجدت أن معدل انتشار اضطراب الألعاب يبلغ (2.47%).

وإن اختلفت النتائج مع دراسة نجلاء الحبشي (2021) والتي كان الإدمان فيها عند طلاب المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة في المملكة العربية السعودية في مستوى (متوسط) وكذلك دراسة ساكيب وآخرين (2017) Saquib, et al., التي أجريت على عينة من المراهقين الوافدين في منطقة القصيم وأظهرت أن (16%) منهم يصنفون بأنهم مدمنين على الألعاب، وكذلك دراسة الفيافي وآخرين (2022) Alfaifi, et al., التي أجريت على طلبة المدارس المتوسطة والثانوية في فيفاء جنوب المملكة العربية السعودية وأظهرت أن من يمكن تصنيفهم باضطراب الألعاب حوالي (29%) من العينة، وكذلك دراسة العنزي وآخرين (2023) Alenezi, et al., التي أجريت على عينة مفتوحة من سكان المملكة العربية السعودية وأفادت نتائجها أن حوالي (17%) من العينة يمكن تصنيفهم باضطراب الألعاب. وكذلك دراسة وانغ

وآخرين (Wang, et al., (2014) التي بينت أن نسبة إدمان الألعاب بين المراهقين في هونغ كونغ بلغت (15.6%)

ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى عدة عوامل يمكن تفصيلها بالتالي:

في دراسة نجلاء الحبشي (2021) كانت المرحلة الدراسية مختلفة، بالإضافة إلى أن القياس أجري تحت تأثير جائحة كوفيد-19. أما في دراسة ساقيب وآخرين (Saquib, et al., (2017) فقد أجريت الدراسة على عينة من المراهقين الوافدين غير الناطقين بالعربية، ويمكن أن يكون ذلك من أسباب زيادة نسبة المدمنين على الألعاب؛ ذلك لأن هؤلاء المراهقين يقضون معظم يومهم في المنزل بحكم قلة الأنشطة الاجتماعية الخارجية مقارنة بغير الوافدين، وهذا ما بينته الدراسة ذاتها. وفي دراسة الفيبي وآخرين (Alfaifi, et al., (2022) أجريت الدراسة على عينة من سكان محافظة فيفاء وهي تتميز بأنها مكان ريفي بعيد عن المدينة فربما لعبت القيود الجغرافية للمحافظة دورًا في رفع مستويات الإدمان، حيث إن قدرة الطلاب على الحصول على بدائل اجتماعية وترفيهية أخرى أقل من غيرهم من بقية المناطق. أما فيما يتعلق بدراسة العنزي وآخرين (Alenezi, et al., (2023) فربما لعب عدد وفئة العينة دورا في النتائج، كذلك توقيت الدراسة فقد أجريت بعد أشهر قليلة فقط من جائحة كوفيد-19 في وقت ما تزال بعض الإجراءات التقييدية سارية؛ مما قد يكون له أثر في النتائج. وأخيرا في دراسة وانغ وآخرين (Wang, et al., (2014) أجريت الدراسة في هونغ كونغ وهي مدينة ذات كثافة سكانية عالية بمساحة محدودة جدا للأنشطة الخارجية؛ بالإضافة إلى أن هذا المعدل مشابه لغيره من الدراسات التي أجريت في هونغ كونغ؛ وبالتالي قد يكون المعدل المرتفع في تلك المناطق أمرا مفهوما ومتوقعا.

وبشكل عام؛ فإن مستوى ونسبة انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية حول العالم تختلف اختلافا بيّنا في العديد من الدراسات المحلية والعربية والأجنبية؛ فقد أشار ساقيب وآخرون (Saquib, et al., (2017) إلى أن النسبة التي بينتها الدراسات تتراوح بين (0.7%) إلى (27,5%) على مستوى العالم، وذلك راجع باعتقادي كباحث لعدة عوامل منها استخدام مقاييس مختلفة لتقييم نسبة ودرجة ومستوى الإدمان، أو استخدام نفس المقياس لكن بدرجات قطع وحكم مختلفة، أو اختلاف منهج الدراسة، أو تنوع العينات وخصائصها وسماتها وعدد أفرادها، أو جمع البيانات في أوقات محددة من العام كالإجازات مثلا أو تحت تأثير عامل معين كما حدث في أثناء جائحة كوفيد-19 وبقاء الأفراد في مساكنهم فترة طويلة، بالإضافة إلى أن تعدد المصطلحات المستخدمة في الحكم على الممارسة المفرطة وعدم الاتفاق على مصطلح محدد سبب في هذا التباين أيضا.

ويمكن القول إن هذا التباين والاختلاف كان سببا من الأسباب التي دفعتني كباحث للتحقق من درجة إدمان الألعاب الالكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية بوضعه هدفا من أهداف الدراسة.

وعند النظر في الأبعاد الفرعية نجد أعلى الأبعاد من حيث مستوى التحقق هي أبعاد الانشغال وتعديل المزاج والتسامح مما يدل على أن الطلاب المراهقين يولون الألعاب أهمية كبيرة في حياتهم، بحيث ينشغل تفكيرهم باللعب مما ينعكس على رغباتهم وسلوكهم. ويلعبون الألعاب في الغالب لتعديل الحالة المزاجية والهروب من الواقع، وقد يشمل الغرض من اللعب أيضا البحث عن الهدوء والاسترخاء. وكثير منهم لا يرى إشكالا في تزايد وتصاعد مقدار وقت اللعب.

في حين يستنتج من انخفاض مستوى الصراع والانسحاب أن الطلاب المراهقين نادرا ما يواجهون مشاكل مع من حولهم من الأفراد الآخرين بسبب الإفراط في اللعب، أو تبدو عليهم المشاعر غير السارة وتقلب المزاج والتهيج بسبب التوقف المفاجئ والانقطاع عن اللعب.

وبوجه عام توافقت مستويات تحقق أبعاد الفرض الحالي مع دراسة سيريس وآخرين (Ciris, et al., 2022) التي طبقت على طلاب المرحلة الثانوية وجاءت فيها أعلى الأبعاد من حيث مستوى التحقق أبعاد تعديل المزاج والتسامح والانشغال في حين كان بعدي الانسحاب والصراع في أدنى مستوى من التحقق.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة الحالية على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين". تم في البداية التأكد من تحقق شرط التوزيع الاعتدالي Normal Distributions لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين، وهو من أهم شروط استخدام اختبار "ت"، وذلك باستخدام اختبار شابيرو-ولك Shapiro-Wilk، فكانت نتائجه كما هو موضح بجدول (9):

جدول (9):

نتائج اختبار شابيرو ولك للتحقق من اعتدالية توزيع درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين

إدمان الألعاب	التطبيق	قيمة اختبار شابيرو ولك	درجات الحرية	مستوى الدلالة	شكل التوزيع
الانشغال	قبلي	0.935	16	0.292 غير دالة	اعتدالي
التسامح	قبلي	0.943	16	0.377 غير دالة	اعتدالي
تعديل المزاج	قبلي	0.909	16	0.110 غير دالة	اعتدالي

إدمان الألعاب	التطبيق	قيمة اختبار شابيرو ولك	درجات الحرية	مستوى الدلالة	شكل التوزيع
الانتكاس	قبلي	0.895	16	0.066 غير دالة	اعتدالي
الانسحاب	قبلي	0.899	16	0.069 غير دالة	اعتدالي
الصراع	قبلي	0.955	16	0.565 غير دالة	اعتدالي
المشاكل	قبلي	0.961	16	0.675 غير دالة	اعتدالي
الدرجة الكلية	قبلي	0.952	16	0.517 غير دالة	اعتدالي
الانشغال	بعدي	0.942	16	0.374 غير دالة	اعتدالي
التسامح	بعدي	0.898	16	0.067 غير دالة	اعتدالي
تعديل المزاج	بعدي	0.976	16	0.922 غير دالة	اعتدالي
الانتكاس	بعدي	0.983	16	0.985 غير دالة	اعتدالي
الانسحاب	بعدي	0.908	16	0.108 غير دالة	اعتدالي
الصراع	بعدي	0.900	16	0.080 غير دالة	اعتدالي
المشاكل	بعدي	0.908	16	0.108 غير دالة	اعتدالي
الدرجة الكلية	بعدي	0.917	16	0.152 غير دالة	اعتدالي
الانشغال	تنبعي	0.957	16	0.604 غير دالة	اعتدالي
التسامح	تنبعي	0.931	16	0.257 غير دالة	اعتدالي
تعديل المزاج	تنبعي	0.974	16	0.904 غير دالة	اعتدالي
الانتكاس	تنبعي	0.892	16	0.061 غير دالة	اعتدالي
الانسحاب	تنبعي	0.901	16	0.085 غير دالة	اعتدالي
الصراع	تنبعي	0.892	16	0.061 غير دالة	اعتدالي
المشاكل	تنبعي	0.924	16	0.199 غير دالة	اعتدالي
الدرجة الكلية	تنبعي	0.906	16	0.099 غير دالة	اعتدالي

يتأكد من جدول (9) السابق أن توزيع درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتنبعي لإدمان الألعاب عند المراهقين يتبع التوزيع الاعدالي، حيث كانت جميع قيم اختبار شابيرو ولك غير دالة إحصائياً، وكانت جميع قيم مستويات الدلالة أكبر من 0.05؛ وتحقق شرط التوزيع الاعدالي يؤكد إمكانية استخدام اختبار "ت" البارامترى في معالجة نتائج الدراسة الحالية (Orcan, 2020; Blanca et al., 2013)؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Parried Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (10):

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للمقياس (درجة الحرية=15)

إدمان الألعاب	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الانشغال	قبلي	12.938	1.436	10.371	0.01
	بعدي	8.500	2.422		
التسامح	قبلي	11.563	2.581	5.264	0.01
	بعدي	7.500	2.191		
تعديل المزاج	قبلي	11.750	2.352	3.098	0.01
	بعدي	9.750	2.887		
الانتكاس	قبلي	11.563	1.711	5.188	0.01
	بعدي	7.438	2.632		
الانسحاب	قبلي	9.188	2.949	4.344	0.01
	بعدي	6.813	3.124		
الصراع	قبلي	8.313	3.156	4.392	0.01
	بعدي	6.063	2.380		
المشاكل	قبلي	8.688	3.156	4.682	0.01
	بعدي	6.313	1.740		
الدرجة الكلية	قبلي	74.000	9.416	11.334	0.01
	بعدي	52.375	11.865		

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين لصالح التطبيق البعدي، حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية 2.602 عند درجة حرية 15 ومستوى الدلالة 0.01.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع الدراسات التي تناولت خفض الإدمان الإلكتروني بمختلف التدخلات الإرشادية؛ كدراسة يانغ وكيم (Yang and Kim (2018)، وهان وآخرين (2020) Han, et al., وهوفستيدت وآخرين (2023) Hofstedt, et al.,.

واتفقت أيضاً مع الدراسات التي تناولت خفض الإدمان الإلكتروني بواسطة برامج إرشادية قائمة على الضبط الذاتي كدراسة الحاج (2017)، وسعد (2021).

وعلى وجه الخصوص فقد اتفقت مع الدراسات التي تناولت خفض إدمان الألعاب الإلكترونية بواسطة برنامج إرشادي قائم على الضبط الذاتي، بالرغم من اختلاف العينة كدراسة تشاكيربيليجيتش (2023) Çakırbilgiç، حيث طبقت على المراهقين من الذكور والإناث، في حين تطابقت مع عينة سهيلمي (2021) Suhelmi؛ إذ استهدفت المراهقين الذكور.

ويمكن القول إن هذه النتيجة كانت مأمولة بالنظر إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الضبط الذاتي في تخفيف الإدمان الإلكتروني المجرى في العديد من الدراسات كالمذكورة آنفاً، وكذلك الدراسات التي بينت علاقة مستوى الضبط الذاتي عند الفرد بإدمان الألعاب كدراسات كودو وآخرين (2023) Cudo, et al., وشيانغ وآخرين (2020) Xiang, et al., وماكور وبوننتيس (2021) Macur, and Pontes، وكيم وآخرين (2008) Kim, et al., وغيرها.

كما جاءت النتائج المتحصل عليها لتتوافق مع ما لاحظها الباحث من وجود الرغبة والدافع لدى أفراد المجموعة التجريبية في التغيير والتخلص من إدمان الألعاب منذ بداية البرنامج الإرشادي، وكان التزامهم وانتظامهم بحضور الجلسات وعدم تسرب أي فرد حتى نهاية البرنامج مساعداً على ظهور النتيجة بهذه الفاعلية، يضاف إلى ذلك ما توصلت إليه دراسة ميلدرم وآخرين (2012) Meldrum, et al. من أن مستوى الضبط الذاتي يستمر في التطور خلال مرحلة المراهقة وأن للأقران المحيطين دور في هذا التطور، وكذلك دراسة زوندرفان وآخرين (2020) Zondervan, et al. التي بينت أن مستوى الضبط الذاتي يرتفع في المعدل خلال هذه المرحلة من العمر.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للدراسة الحالية على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Parried Samples T-Test في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (11):

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين (درجة الحرية = 15)

إدمان الألعاب	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الانشغال	بعدي	8.500	2.422	1.454	0.167 غير دالة
	تتبعي	7.938	2.744		
التسامح	بعدي	7.500	2.191	0.618	0.546 غير دالة
	تتبعي	7.188	3.146		
تعديل المزاج	بعدي	9.750	2.887	2.328	0.05
	تتبعي	8.375	3.074		
الانتكاس	بعدي	7.438	2.632	0.582	0.569 غير دالة
	تتبعي	7.063	2.645		
الانسحاب	بعدي	6.813	3.124	2.183	0.05
	تتبعي	6.250	3.109		
الصراع	بعدي	6.063	2.380	0.620	0.544 غير دالة
	تتبعي	6.438	3.224		
المشاكل	بعدي	6.313	1.740	1.836	0.086 غير دالة
	تتبعي	7.500	2.921		
الدرجة الكلية	بعدي	52.375	11.865	0.667	0.515 غير دالة
	تتبعي	50.750	16.176		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس إدمان الألعاب عند المراهقين، ماعدا بعدي تعديل المزاج والانسحاب حيث كانت الفروق دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهو ما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات ضبط الذات في خفض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسات الحاج (2017)، وسعد (2021)، وتشاكيربيليجيتش (2023) Çakırbilgiç، وهوفستيدت وآخرين (2023) Hofstedt, et al., التي اختبرت استمرار فاعلية البرامج الإرشادية المتضمنة للضبط الذاتي في خفض الإدمان الإلكتروني بعد مدة من تطبيق البرامج الإرشادية. ولعل هذه الفترة بالذات -أي الفترة التي تلي نهاية البرنامج- من أهم فترات اختبار فاعلية استراتيجيات الضبط الذاتي وقد أثبتت الاستراتيجية فاعليتها وفقا لنتائج هذا السؤال.

ويمكن القول إن استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي يرجع إلى ما اكتسبه أفراد المجموعة من تدريبات ومهارات خلال جلسات البرنامج عززت تفعيل تقنية الضبط الذاتي بالإضافة إلى

ما ذكر في مناقشة الفرض السابق من وجود الدافع الأمر الذي ساهم في استمرار الرغبة الداخلية لدى أفراد المجموعة في المحافظة على التحسن الذي طرأ على مختلف جوانب حياتهم، وعدم رغبة أحدهم في العودة إلى ما كان عليه من إدمان للألعاب وإهمال لعديد جوانب الحياة، إضافة إلى تطبيقهم مهارات التخلص من الضغط النفسي والبدني الناتج عن تقليل أو انقطاع اللعب بدليل وجود فروق دالة إحصائية في بُعد الانسحاب لصالح التطبيق التتبعي، ولإيجاد أفراد المجموعة نشاطات أخرى بديلة عوضاً عن اللعب ويدل على ذلك وجود فروق دالة إحصائية في بُعد تعديل المزاج لصالح التطبيق التتبعي.

توصيات الدراسة: في ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية، يقترح الباحث ما

يلي:

- 1- الاتفاق على مصطلح موحد للحكم على الفرد الذي يمارس الألعاب الإلكترونية بشكل مفرط، وكذلك توحيد أدوات التشخيص قدر المستطاع خاصة ما يختص بالأبعاد والمحكات.
- 2- التوسع في الأبحاث المتعلقة في الإدمان على ألعاب الهاتف المحمول والرياضات الإلكترونية.
- 3- إدراج مواضيع توجيهية للطلاب في المقررات الدراسية في جميع المراحل التعليمية تتضمن الاستخدام الآمن للألعاب الإلكترونية.
- 4- تفعيل دور المدرسة المجتمعي بإقامة دورات تثقيفية لأولياء أمور الطلاب والطالبات تتضمن بيان خطورة الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية، ودور الأسرة في الوقاية من إدمان أولادهم.
- 5- التركيز في البرامج الوقائية على الألعاب التي تنطوي على مخاطر إدمان، مثل الألعاب متعددة اللاعبين عبر الانترنت (MMO)، والألعاب القابلة للتحكم والتعديل وغيرها.

الدراسات المقترحة: يقترح الباحث الدراسات العلمية التالية:

- 1- برنامج إرشادي قائم على الضبط الذاتي لتخفيف إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المراحل الدراسية الأخرى.
- 2- دراسة فاعلية استراتيجيات الضبط الذاتي للتخفيف من الإدمان على تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية خاصة فئة الطالبات.
- 3- دراسة العلاقة بين الضبط الذاتي وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 4- الضبط الذاتي والكفاءة الذاتية وإدمان الألعاب الإلكترونية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمتأخرة.
- 5- دراسة طولية لمعرفة ما إذا كان إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين مستمر أم يمكن أن ينخفض وفقاً للعمر.

- 6- دراسة فاعلية أنواع أخرى من العلاج السلوكي المعرفي للتخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية مثل العلاج قصير المدى.
- 7- إدمان الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم.

المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). *تعديل السلوك الإنساني، النظرية والتطبيق*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد. (2014). *فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة القصيم. مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية بجامعة الأزهر، (159)، 269-296*. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/662630>
- أبو غوش، أحمد رمضان. (1996). *فاعلية برنامج في التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة [رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية]*. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/550737>
- الاستراتيجية الوطنية للألعاب والرياضات الإلكترونية [موقع إلكتروني]. (2022). *استرجعت في مارس 15، 2024*
https://nges.sa/static/media/NGES_Strategy_Arabic.58ef274d414d2edcbd0e.pdf
- البدري، ليندا سليمان. (2019). *العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضببط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان [رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط]*. دار المنظومة.
<http://search.mandumah.com/Record/1016302>
- البهنساوي، أحمد فكري. (2020). *برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 21(5)، 227-267*.
- الحاج، فاتن محمد. (2017). *فاعلية برنامج للعلاج بالضبط الذاتي في خفض حدة الأعراض النفسية المرضية لإدمان الإنترنت لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، 25(4)، 434-487*.
- الحبشي، محمد سيف. (2007). *أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية [رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة]*.
- الحبشي، نجلاء محمود. (2021). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية وعلاقتها بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة المرحلة الابتدائية بمدينة الباحة في ظل جائحة كورونا. مجلة التربية الخاصة، 10(36)، 1-42*
- حسنين، إسرائ عبد المقصود. (2022). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(116)، 1 - 52*. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/1296109>
- الخلف، فاطمة أحمد. (2017). *إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مدراء ومديرات المدارس التابعة لمنطقة حولي التعليمية بدولة الكويت [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت بالأردن]*. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/855438>

الدرعان، فرحان عبد العزيز. (2016). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالمشكلات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية لدى طلبة المدارس [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/74028>

زهران، حامد. (2005). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. عالم الكتب.

سعد، أحمد ناجي. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة التربية للدراسات التربوية والنفسية، 3(19)، 21-47.
[10.21608/JSEP.2021.198779](https://doi.org/10.21608/JSEP.2021.198779)

صالح، سارة بن صالح. (2020). الصلابة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية [رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بالجزائر].

الطوطو، رانيا. (2019). السعادة النفسية وعلاقتها بضبط الذات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 41(6)، 591 - 606. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/1187512>

العنزي، إبراهيم هلال. (2020). التداعيات السلبية لإدمان الألعاب الإلكترونية. المجلة العربية للدراسات الأمنية، 36(3)، 483-502.
<https://doi.org/10.26735/ZYRO5939>

الكور، إيمان طه. (2021). درجة ممارسة الضبط الذاتي لدى مديري المدارس الحكومية في البادية الشمالية الغربية من وجهة نظر معلمهم [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت بالأردن]. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/1172263>

معالي، إبراهيم باجس. (2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. مجلة جامعة العلوم الإسلامية، 1(42)، 325-360.

معجوز، صفاء عبد الحميد. (2022). التأثير الإيجابي والسلبي للألعاب الإلكترونية على الفرد والمجتمع. مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، 43(2)، 95-112.
<https://doi.org/10.21608/asejaiqsae.2022.237724>

وزارة التعليم السعودية. (2023). الاستخدام الآمن للإنترنت والألعاب الإلكترونية [برنامج إرشادي].
<https://drive.google.com/file/d/1Cdfws5OWO1i-dMLG9tJYMv1xP-WZ4k7i/view>

المراجع الأجنبية:

- Alenezi, S., Aldossary, M., Alnafisah, I., Binkheder, S., Almaghlouth, I. A., & Alkhiri, A. (2023). Prevalence and Associated Factors of Internet Gaming Disorder among Residents in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study.
- Alfaifi, A. J., Mahmoud, S. S., Elmahdy, M. H., & Gosadi, I. M. (2022). Prevalence and factors associated with Internet gaming disorder among adolescents in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Medicine*, *101*(26), e29789.
- AlHazzaa, S. A., Alwohaibi, R. N., AlMusaillet, L. I., Alshrefy, A. J., Almaimoni, R. A., & Menezes, R. G. (2023). Video games and violence among children and adolescents in the Arab world: a systematic review. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, *94*(2).
- Alqassim, A. Y., Mahfouz, M. S., Hakami, M. M., Al Faqih, A. A., Shugairi, A. A., Alsanosy, M. R., Rayyani, A. Y., Albraaq, A. Y., Muaddi, M. A., & Alharbi, A. A. (2022). Depression, Anxiety, Stress and Their Association with the Use of Electronic Devices among Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health Promotion*, *24*(2).
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Awadalla, N., Hadram, M., Alshahrani, A., & Hadram, Y. (2017). Association of video gaming with some risky behaviors of secondary school adolescents in Abha, Southwestern Saudi Arabia. *Journal of Egyptian Public Health Association*, *92*(1), 18-28.
- Baysak, E., Kaya, F. D., Dalgat, I., & Candansayar, S. (2016). Online game addiction in a sample from Turkey: Development and validation of the Turkish version of game addiction scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *26*(1), 21-31.
- Blanca, M. J., Arnau, J., López-Montiel, D., Bono, R., & Bendayan, R. (2013). Skewness and kurtosis in real data samples. *Methodology*.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of behavioral addictions*, *3*(1), 27-32.
- Çakırbilgiç, B. (2023). Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma [The Effect of self-control focused psycho-education program on digital game addiction and impulsivity: An experimental study]. (yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye). <https://hdl.handle.net/20.500.12452/9827>
- Casey, B. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual review of psychology*, *66*, 295-319.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and

- engagement. *British journal of psychology*, 93(3), 329-344.
- Chew, P. K. (2022). A meta-analytic review of Internet gaming disorder and the Big Five personality factors. *Addictive Behaviors*, 126, 107193.
- Ciris, V., Baskonus, T., Kartal, T., & Tasdemir, A. (2022). A study on digital game addictions of adolescents in the Covid-19 pandemic. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 8(2), 168-186.
- Clement, J. (2021, May 7). *Online gaming - statistics & facts*. Statista. <https://www.statista.com/topics/1551/online-gaming/#dossierKeyfigures>
- Costa, S., Barberis, N., Gugliandolo, M. C., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Verrastro, V. (2020). Examination of the psychometric characteristics of the Italian version of the game addiction scale for adolescents. *Psychological reports*, 123(4), 1365-1381.
- Cudo, A., Kopiś-Posiej, N., & Griffiths, M. D. (2023). The Role of Self-Control Dimensions, Game Motivation, Game Genre, and Game Platforms in Gaming Disorder: Cross-Sectional and Longitudinal Findings. *Psychology Research and Behavior Management*, 4749-4777.
- Cudo, A., Misiuro, T., Griffiths, M. D., & Torój, M. (2020). The relationship between problematic video gaming, problematic Facebook use, and self-control dimensions among female and male gamers. *Advances in cognitive psychology*, 16(3), 248.
- Esposito, M. R., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G. I., & Rea, T. (2020). An investigation into video game addiction in pre-adolescents and adolescents: A cross-sectional study. *Medicina*, 56(5), 221.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian journal of psychology*, 59(5), 524-531.
- Fauth-Bühler, M., & Mann, K. (2017). Neurobiological correlates of internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 64, 349-356.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., & Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in human behavior*, 111, 106416.
- Gao, Y.-X., Wang, J.-Y., & Dong, G.-H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*, 154, 35-43.
- Geniş, Ç., & Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931.
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, C. S., & Griffiths, M. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S81-S85.

- Goldfreid, M. (2007). *Behavior Change Through Self-Control*. Rinehart & Winstone New York.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., del Pino-Gutiérrez, A., & Ribas, J. (2018). Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined With Parent Psychoeducation [Original Research]. *Frontiers in psychology*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist*, *69*(1), 66.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *8*, 119-125.
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2020). A history and overview of video game addiction. *The Oxford handbook of digital technologies and mental health*, 18.
- Hall, G. S. (1905). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vol. 2). D. Appleton.
- Han, J., Seo, Y., Hwang, H., Kim, S. M., & Han, D. H. (2020). Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, *27*(2), 203-213.
- Han, T. S., Cho, H., Sung, D., & Park, M. H. (2022). A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 976601.
- Hofstedt, A., Mide, M., Arvidson, E., Ljung, S., Mattiasson, J., & Söderpalm-Gordh, A. (2023). Pilot data findings from the Gothenburg treatment for gaming disorder: a cognitive behavioral treatment manual. *Frontiers in psychiatry*, *14*, 1162492.
- Hsu, S. H., Wen, M.-H., & Wu, M.-C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & education*, *53*(3), 990-999.
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(4), 213-221.
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Shin, Y. (2021). Preschool Exposure to Online Games and Internet Gaming Disorder in Adolescents: A Cohort Study. *Frontiers in pediatrics*, *9*, 748-760. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.760348>
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S.-Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., Jo, S.-J., Son, H. J., & Kim, G. (2020). Low self-control and aggression exert serial mediation between inattention/hyperactivity problems and severity of internet gaming disorder features longitudinally among adolescents. *Journal of behavioral addictions*, *9*(2), 401-409.
- Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (1991). *Helping people change: A textbook of methods*. Pergamon Press.

- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25.
- Khazaal, Y., Chatton, A., Rothen, S., Achab, S., Thorens, G., Zullino, D., & Gmel, G. (2016). Psychometric properties of the 7-item game addiction scale among french and German speaking adults. *BMC psychiatry*, 16, 1-10.
- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. (2008). The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kim, H. S., Son, G., Roh, E.-B., Ahn, W.-Y., Kim, J., Shin, S.-H., Chey, J., & Choi, K.-H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 126, 107183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107183>
- King, D. L., Achab, S., Higuchi, S., Bowden-Jones, H., Müller, K. W., Billieux, J., Starcevic, V., Saunders, J. B., Tam, P., & Delfabbro, P. H. (2022). Gaming disorder and the COVID-19 pandemic: Treatment demand and service delivery challenges. *Journal of behavioral addictions*.
- King, D. L., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2020). Taking gaming disorder treatment to the next level. *JAMA psychiatry*, 77(8), 869-870.
- King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press.
- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- Labrador, M., Sánchez-Iglesias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., Estupiñá, F. J., Fernandez-Arias, I., Vallejo-Achón, M., & Labrador, F. J. (2023). Video Game Playing and Internet Gaming Disorder: A Profile of Young Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 20(24), 7155.
- Lampropoulos, G. (2023). Educational benefits of digital game-based learning: K-12 teachers' perspectives and attitudes. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 3(2), 805-817.
- Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 7, 211518.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Liao, Z., Huang, Q., Huang, S., Tan, L., & Shen, H. (2020). Prevalence of internet

- gaming disorder and its association with personality traits and gaming characteristics among Chinese adolescent gamers. *Frontiers in psychiatry*, *11*, 598585.
- Limone, P., Ragni, B., & Toto, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta psychologica*, *241*, 104047.
- Liu, Y., Wang, Q., Jou, M., Wang, B., An, Y., & Li, Z. (2020). Psychometric properties and measurement invariance of the 7-item game addiction scale (GAS) among Chinese college students. *BMC psychiatry*, *20*, 1-11.
- Macur, M., & Pontes, H. M. (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC public health*, *21*(1), 1547. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Männikkö, N., Billieux, J., & Käriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, *4*(4), 281-288.
- Meldrum, R. C., Young, J. T., & Weerman, F. M. (2012). Changes in self-control during adolescence: Investigating the influence of the adolescent peer network. *Journal of Criminal Justice*, *40*(6), 452-462.
- Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., & Sun, Y. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, *92*, 102128.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(10), 591-596.
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, *105*, 196-209.
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., Christopoulos, C., & Hamoudi, A. (2015). Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied developmental perspective.
- Orcan, F. (2020). Parametric or non-parametric: Skewness to test normality for mean comparison. *International Journal of Assessment Tools in Education*, *7*(2), 255-265.
- Pan, Y.-C., Chiu, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *118*, 612-622.
- Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2020). Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers: Development and validation of the gaming disorder scale for adolescents (GADIS-A). *Journal of Clinical Medicine*, *9*(4), 993.

- Pasquale, C., Dinaro, C., & Sciacca, F. (2018). Relationship of Internet gaming disorder with dissociative experience in Italian university students. *Annals of general psychiatry*, 17, 28. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0198-y>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
- Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5.
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Kannen, C., & Montag, C. (2022). The interplay between time spent gaming and disordered gaming: A large-scale world-wide study. *Social Science & Medicine*, 114721-114732.
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., ... & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261-100269
- Rehbein, F., & Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology*.
- Ross, D. R., Finestone, D. H., & Lavin, G. K. (1982). Space invaders obsession. *Jama*, 248(10), 1177-1177.
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375(1), 012094-012106 .
- Saquib, N., Saquib, J., Wahid, A., Ahmed, A. A., Dhuhayr, H. E., Zaghoul, M. S., Ewid, M., & Al-Mazrou, A. (2017). Video game addiction and psychological distress among expatriate adolescents in Saudi Arabia. *Addictive behaviors reports*, 6, 112-117.
- Scott, J., & Porter-Armstrong, A. P. (2013). Impact of multiplayer online role-playing games upon the psychosocial well-being of adolescents and young adults: Reviewing the evidence. *Psychiatry Journal*, 2013.
- Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza Junior, A. A., de Figueiredo, V. L., Pinheiro, K. A., & Pontes, H. M. (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 532-535.
- Smith, L. J., Gradisar, M., & King, D. L. (2015). Parental influences on adolescent video game play: A study of accessibility, rules, limit setting, monitoring, and cybersafety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 273-279.
- Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *The School Counselor*, 31(1), 40-43.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568.

- Suhelmi, A. (2021). The Implementation of Self-Control and Self-Management to Reduce Online Game Addiction in Students of Smp N 1 Jangka. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 8(1), 28-32.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89.
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in human behavior*, 55, 668-679.
- Walther, B., Morgenstern, M., & Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European addiction research*, 18(4), 167-174.
- Wang, C.-W., Chan, C. L., Mak, K.-K., Ho, S.-Y., Wong, P. W., & Ho, R. T. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Wang, C.-W., Ho, R. T., Chan, C. L., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.
- Warburton, W. A., Parkes, S., & Sweller, N. (2022). Internet gaming disorder: Evidence for a risk and resilience approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5587.
- WHO. (2022, February). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. ICD. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>
- Wilkins, L., Dowsett, R., Zaborski, Z., Scoles, L., & Allen, P. M. (2021). Exploring the mental health of individuals who play fantasy football. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 1004-1022.
- Xiang, G.-X., Gan, X., & Jin, X. (2022). Developmental assets, self-control and internet gaming disorder in adolescence: testing a moderated mediation model in a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 808264.
- Yang, S. Y., & Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35(3), 246-255.
- Yu, Y., Mo, P. K., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. (2021). Impulsivity, Self-control, Interpersonal Influences, and Maladaptive Cognitions as Factors of Internet Gaming Disorder Among Adolescents in China: Cross-sectional Mediation Study. *Journal of medical Internet research*, 23(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2006). Autonomy development during

adolescence. *Blackwell handbook of adolescence*, 174-204.

Zondervan-Zwijnenburg, M., Richards, J., Kevenaar, S., Becht, A., Hoijtink, H., Oldehinkel, A., Branje, S., Meeus, W., & Boomsma, D. (2020). Robust longitudinal multi-cohort results: The development of self-control during adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 45, 100817.