



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييرج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



قسم علم النفس

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي.

الرقم التسلسلي:

فعالية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

رواسة ميدانية بمتوسطة بقادي شريف ولاية ورج بوعرييرج-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

د.بن خروف امينة

مشرف مساعد:

بلمرابطة أحمد

من اعداد الطالبتان:

- العيداني أسماء

- شواطرة ايمان

السنة الجامعية: 2025/2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييرج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



قسم علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي.

شعبة: علم النفس

الرقم التسلسلي:

فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

رواسة ميدانية بمتوسطة بقادي شريف ولاية ورج بوعرييرج-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

د. بن خروف امينة

مساعد المشرف:

أ. بلمرابطة أحمد

من إعداد الطالبات:

_ العيداني أسماء

_ شواطرة إيمان

السنة الجامعية: 2024/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وهبنا العلم والصبر ، وأعاننا حتى وصلنا إلى هذه المرحلة. نود أن نعبر عن خالص امتناننا وعرفاننا لكل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة، بدءا بمشرفينا الأستاذة [أمينة بن خروف بلمرابطة أحمد]، الذين لم يبخلوا بتوجيهاتهم القيمة وصبرهم، فكانوا خير معينين لنا في رحلة البحث.

ولا ننسى أن نتوجه بالشكر إلى أساتذتنا الأفاضل في قسم [علم النفس]، اللذين غرسوا فينا حب المعرفة وشجعنا على مواصلة البحث. كما نعبر عن امتناننا لعائلتنا الكريمة، اللذين كانوا سندنا ودعاءنا في كل لحظة، كما نشكر زميلاتنا وصديقاتنا اللاتي كن عوننا لنا في الأوقات الصعبة، وشاركنا لحظات الفرح والتحدي. أخيرا، كل الشكر لكل من مد لنا يد العون، ولو بكلمة طيبة، كانت وقودا لنا في هذه الرحلة.

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

إهداء

وأخر دعوانهم إن الحمد لله رب العالمين

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

للي من كانوا عوناً وسنداً في كل مراحل رحلتي إلى أمي وأبي، للي إخوتي، وكل من وعمني بقلبه

ووعانته...

لكم أهدي هذا النجاح.

وللي من كان لها الفضل الكبير بعد الله، في توجيهي وعمي خلال إعداد هذا العمل إلى مشرفتي

الفاضلة، الدكتور مينة بن خروف،

كل مني كل التقدير والامتنان.

كما لا يفوتني أن أقدم بخاص الشكر والعرفان

للي الاستاذ أحمد بلمرابطة، على مساهمته القيمة ومساعدته الصادقة طوال هذه المسيرة.

جزاكم الله عني خيراً الجزاء، وجعل هذا العمل في ميزان حسناتكم.

الطالبة: إيمان

وآخر دعوانهم ان الحمد لله رب العالمين

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق مخوفاً بالتسهيلات لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضلها وكرمه.

وقف اليوم فخر خريجة من جامعة محمد البشير الابراهيمي

تخصص علم النفس المدرسي

وهدي هذا النجاح لنفسي الطموحة اولاً ابتداءً بطموح وتحت بنجاح

ثم الى كل من سعى معي لتمام مسيرتي الجامعية ليدعمني في سداً عمراً لا يثمر

ويكل حسب اهدي ثمرة نجاحي وتحمي

الى النور الذي اثار دمي والسراج الذي لا ينطفئ نوره ايدو الذي بذل جهد السنين من اجلي ان اعتلي سلالم النجاح

الى من حمل اسمه بكل فخر، الى من حصد الاشواك في دمي ليحمدي طريق العلم طالما عاهدته بهذا النجاح ها انا اتممت وعدي واهدته اياك

حبيبي وقتي ابي الغالي

الى جنة الله في الارض الى من علمتني الاخلاق قبل الحروف الى اليسر الصاعد لي الى لجنة الى الدعمة الاولى في حياتي اليد الحفوية التي لا تبعد عن

طريقي الاشواك والمصاعب ابي ورفيقة دمي

الى معلم نجاحي من ساندني بكل حسب عند ضعفي وازاح عن طريقي المتاعب، سندي وكفني الذي استند عليه واثماً طالما كانوا الظل لهذا النجاح

وخوتي وحي

واخيراً من قال انالها نالها وان ابنت رغبها اتيت بها

الطالبة: أسماء

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: فعالية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ السنة الرابع متوسط

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتماد المنهج شبه التجريبي بتطبيق أدوات جمع البيانات (مقياس ادمان الألعاب الالكترونية) من إعداد كرم محمد يوسف يونس سنة (2017) على عينة قصدية غرضية قوامها (14 تلميذ وتلميذة) متمدرس بمتوسطة بفاي شريف ببرج بوعريريج خلال السنة الدراسية (2024-2025) لاختبار فعالية البرنامج المعرفي السلوكي، وتم اعتماد الأسلوب اللابرامتري وعليه كان معامل الارتباط ويلكوكسسن لعينتين مترابطتين لاختبار الفروق بين القياس القبلي والبعدي. وثقت وبوبت الدراسة وفق الإصدار السابع لدليل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (2019)

خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- تحديد الاحتياجات التدريبية المعرفية والسلوكية للتلاميذ المدمنين على الألعاب الالكترونية.
- فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتمدرسين بمتوسطة بفاي شريف.
- تمكن البرنامج المعرفي السلوكي من تغطية الاحتياجات التدريبية المعرفية والسلوكية المعبر عنها في الفقرات (1-2-3-11-15-18-20).
- محدودية تدخل البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة الاحتياجات الانفعالية المعبر عنها في الفقرات (4-5-6-7-8-9-10-12-13-14-16-17-19-21-22)
- فعالية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض ساعات ممارسة الألعاب الالكترونية من (متوسط 7 ساعات و 21 دقيقة) إلى (2 ساعة و 25 دقيقة)

المصطلحات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي، الاحتياجات التدريبية، إدمان الألعاب الالكترونية، الألعاب القتالية، ألعاب المغامرة، تلاميذ السنة الرابعة متوسط

Abstract

Study title: The effectiveness of a cognitive-behavioral program in reducing digital games addiction among fourth-year middle school students.

The study aimed to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral program in reducing digital games addiction among fourth-year middle school students. A quasi-experimental method was adopted, utilizing data collection tools, specifically the Electronic Game Addiction Scale developed by Karam Mohamed Youssef Younes (2017). The sample consisted of 14 purposefully selected students enrolled at Bekadi Cherif Middle School in Bordj Bou Arreridj during the 2024–2025 academic year. To assess the effectiveness of the cognitive-behavioral program, the non-parametric Wilcoxon signed-rank test was used to analyze the differences between pre- and post-intervention scores. The study was documented and referenced according to the 7th edition (2019) of the APA (American Psychological Association) guidelines.

The study yielded the following findings:

- Identification of the cognitive and behavioral training needs of students addicted to electronic games.
- The cognitive-behavioral program proved effective in reducing the severity of electronic game addiction among fourth-year middle school students at Bekadi Cherif Middle School.
- The program successfully addressed the cognitive and behavioral needs reflected in items (1, 2, 3, 11, 15, 18, 20) of the scale.
- The program showed limited effectiveness in reducing the emotional needs reflected in items (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22).
- The program significantly reduced the average daily time spent on electronic games from **7 hours and 21 minutes** to **2 hours and 25 minutes**.

Keyterms: Cognitive-behavioral program, training needs, digital games addiction, combat games, adventure games, fourth-year middle school students.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرهان
ب, ت	الإهداء
ث	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الراسة بالاجنبية
ح-د	فهرس المحتويات
10-9	قائمة الجداول
10	قائمة الاشكال
11	فهرس الملاحق
13-12	مقدمة
27-14	القسم الأول: الإطار العام للدراسة
29-32	I. الإدمان الالكتروني
29	1. مفهوم الإدمان الالكتروني
29-30	2. مراحل الإدمان الالكتروني
31-32	3. النظريات المفسرة للإدمان الالكتروني
33-38	II. الألعاب الالكترونية
33	1. مفهوم الألعاب الالكترونية
33-34	2. أنواع و مجالات الألعاب الالكترونية
35	3 أسباب ممارسة الألعاب الالكترونية
35-36	4. إيجابيات و سلبيات الألعاب الالكترونية
37	5. اعراض ادمان الألعاب الالكترونية
38	خلاصة
70-39	القسم الثاني: الجانب التطبيقي

40	1. المنهج المتبع في الدراسة
44	2. حدود الدراسة
45-60	3. تعريف أدوات الدراسة
61-68	4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
69-70	الخاتمة
72-77	قائمة المراجع
78-90	الملاحق

فهرس الجداول والأشكال
والملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
42	خصائص العينة	01
46	توزيع فقرات أبعاد مقياس الألعاب الالكترونية	03-02
47-49	الاحتياجات التدريبية	04
49-50	الاحتياجات المعرفية السلوكية	05
53-57	البرنامج المعرفي السلوكي	06
58	الأساتذة المحكمين	07
58-69	صدق المحكمين	08
62	حساب اختبار ويلكوكسن لعينتين مترابطتين لقياس فروق في مستوى ادمان الألعاب الالكترونية قبل وبعد تطبيق البرنامج	09
64-66	حساب اختبار ويلكوكسن لعينتين مترابطتين لقياس فروق بعض الاحتياجات المعرفية السلوكية المشخصة قبل وبعد تطبيق البرنامج	10

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	مراحل الإدمان الالكتروني	01
31	النظريات المفسرة	02
34	الحجم الساعي للعينة قبل تطبيق البرنامج	03
43	أنواع الألعاب الالكترونية	04
44	أنواع الألعاب المستخدمة	05
60	رسم بياني مقارنة بين القياس القبلي و البعدي	06

الصفحة	عنوان الملاحق	الرقم
79	استمارة البيانات الأولية	01
80-82	مقياس ادمان الألعاب الالكترونية	02
83	مخرجات EXCEL	03
84-89	مخرجات SPSS	08...04
90	استمارة الموافقة	09

مقدمة:

مع تزايد الاعتماد على الوسائط الرقمية في الحياة اليومية، أصبحت الألعاب الإلكترونية أحد أبرز مظاهر هذا التحول التكنولوجي، حيث فرضت نفسها كوسيلة ترفيهية مفضلة لدى العديد من الفئات العمرية، خاصة المراهقين. فقد تجاوزت هذه الألعاب دورها التقليدي كمجرد نشاط وقت فراغ، لتتحول إلى واقع افتراضي جذاب يتيح للاعبين خوض تجارب متعددة تتسم بالتحدي، التفاعل، والشعور بالإنجاز. غير أن هذا الانخراط المكثف لم يخل من آثار سلبية، خاصة أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية تشبه الإدمان، تتميز بفقدان السيطرة على وقت اللعب، والاستمرار فيه رغم العواقب السلبية الواضحة. وتتجلى هذه الآثار السلبية في عدة جوانب، منها اضطرابات النوم، وضعف المهارات الاجتماعية، بالإضافة إلى المشكلات الصحية الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة. والانخفاض الملحوظ في التحصيل الدراسي خاصة للمقبلين على اجتياز الامتحانات الرسمية كشهادة التعليم المتوسط.

وعليه تبرز الحاجة إلى تطوير برامج تدخلية فعالة قائمة على أسس علمية رصينة. ويأتي البرنامج المعرفي السلوكي كأحد أكثر الأساليب المعتمدة في هذا المجال، حيث يعمل على مستويين متكاملين: المستوى المعرفي الذي يستهدف تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة حول الألعاب، والمستوى السلوكي الذي يركز على تنمية مهارات إدارة الوقت واستبدال السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية.

تحقيقاً لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث عن فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد احتوت هذه الدراسة على جانبين أحدهما نظري والثاني تطبيقي، وتضمنت ما يلي:

القسم التمهيدي: تحت عنوان الإطار المفاهيمي للدراسة وقد تناولنا فيه تحديد الإشكالية فرضيات الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الخلفية النظرية والدراسات السابقة التي تتعلق بهذا الموضوع.

القسم الثاني: تحت عنوان الطريقة والأدوات وقد تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية أهداف الدراسة الاستطلاعية، إجراءات الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية، نتائج الدراسة الاستطلاعية. وكذلك تناولنا فيه الدراسة الأساسية والتي تضم مجالات الدراسة منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية.

القسم الثالث: تحت عنوان النتائج والمناقشة وقد تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الفرضيات والتراث النظري.

وصولاً إلى التوصيات والاقتراحات وكذا خاتمة عرض لقائمة الجداول والمراجع.



القسم الأول: الإطار العام للدراسة

القسم الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. تساؤلات الدراسة.
3. فرضيات الدراسة.
4. اهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الإشكالية

عد (Granic, Lobel, & Engels, 2014) الألعاب الإلكترونية من بين أكثر الوسائل الترفيهية انتشاراً في العصر الرقمي، حيث تجاوزت حدود التسلية البسيطة لتصبح فضاء افتراضياً متكاملًا يدمج بين التفاعل الاجتماعي، التنافس المعرفي والتحفيز الانفعالي، فهي تتيح للمستخدمين خوض تجارب افتراضية غنية محاكية للواقع، وتساهم في تنمية بعض المهارات العقلية والاجتماعية، لا سيما في سياق الألعاب الجماعية عبر الإنترنت، حيث يمارسها الأفراد عبر مختلف الوسائط كالحوسيب، الهواتف الذكية، ومنصات الألعاب المتخصصة.

تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن استخدام الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي قد شهد توسعاً كبيراً خلال السنوات الأخيرة، حيث قدر عدد المستخدمين عالمياً سنة 2023 بحوالي 3.2 مليار شخص، أي ما يمثل نحو 40% من سكان العالم.

أما فيما يتعلق بواقعة إدمان الألعاب الإلكترونية، فقد قدرت نسبتها عالمياً بما يتراوح بين 3% و 4% من إجمالي المستخدمين، وفقاً لتقارير المنظمة ذاتها. وتعادل هذه النسبة ما يقارب 60 مليون شخص يعانون من اضطراب اللعب المرضي (Gaming Disorder)، كما تم تصنيفه في التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11).

وفي تقرير صادر عن هيئة Newzoo Global Games Market Report (2025)، تم تسجيل ما يقارب 3.45 مليار لاعب حول العالم، مما يؤكد على الانتشار الواسع للواقعة. وتشير التقديرات الحديثة إلى أن نسب الإدمان بين هؤلاء اللاعبين لا تزال ثابتة نسبياً، حيث تتراوح كذلك بين 3% و 4%.

في حين تشير دراسات في الولايات المتحدة الأمريكية (Wost 2022 , Johanson 2024) أن معدل انتشار اضطراب إدمان الألعاب يختلف باختلاف الفئات العمرية، حيث تتراوح النسبة العامة بين 1.7% و 10% من السكان، ولوحظ أن الفئة العمرية من 8 إلى 18 سنة تظهر مؤشرات أعلى نسبياً، إذ تصل معدلات الإدمان في هذه الشريحة إلى نحو 8.5%، ويقضي بعض الأفراد في هذه الفئة أكثر من 10 ساعات يومياً في اللعب. في حين ان الفئة العمرية بين (13-16) سنة تتراوح بين 4% و 20% وهي الفترة التي تتزامن مع مرحلة التعليم المتوسط وهي الأكثر عرضة لهذا النمط من الإدمان نتيجة خصائص المرحلة العمرية من جهة، وسهولة النفاذ إلى الألعاب الرقمية من جهة أخرى.

وفي المجتمع العربي كشفت عدة دراسات عن تنامي ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية في صفوف تلاميذ التعليم المتوسط، وما يترتب عنها من آثار نفسية واجتماعية وتربوية سلبية. ففي دراسة العبيدي

(2020) بالمملكة العربية السعودية، تبين أن 21.4% من التلاميذ يعانون من مستويات مرتفعة من التعلق المرضي بالألعاب الإلكترونية، خاصة الذكور.

ووفقا لما أورده كل من (Gentile et al 2017 و Anderson Dill 2000) ، فإن التطور التقني الكبير في تصميم الألعاب قد ساهم في جعلها بيئة غامرة تشبع حاجات نفسية عديدة، كالإنجاز، السيطرة، الشعور بالانتماء، والاعتراف الاجتماعي.

أشادت الشمري(2022) بالدور الإيجابي للألعاب الإلكترونية في تحسين قدرات التفكير النقدي والمهارات الاجتماعية لدى المراهقين، خاصة عندما تمارس ضمن بيئة مدرسية أو أسرية توفر التوجيه المناسب، حيث لاحظت أن الألعاب الاستراتيجية والتعاونية تساهم في تنمية مهارات التخطيط، اتخاذ القرار، وحل المشكلات. وفي هذا الصدد، أكدت نوال عطية(2019) أن الطلاب الذين يحققون نجاحا داخل الألعاب التنافسية - مثل الفوز أو التقدم في ترتيب اللاعبين - يكتسبون شعورا متزايدا بالثقة بالنفس وتقدير الذات، رغم ما تظهره عليهم بعض سلوكيات الإدمان، وقد فسّرت ذلك بأن هذه الألعاب تخلق بدائل افتراضية للإشباع النفسي، من خلال الشعور بالنجاح والهيمنة والانتماء، وهي حاجات نفسية أساسية في مرحلة المراهقة.

وفي دراسة مماثلة، توصلت هيلين جي ومجموعة من الباحثين (Gee 2010) إلى أن الألعاب الإلكترونية تتيح للاعبين فرصا لتجريب أدوار متعددة واتخاذ قرارات مصيرية داخل بيئة افتراضية، مما يساهم في تنمية المرونة المعرفية والقدرة على التعامل مع الإخفاقات والتعلم منها، وهي جوانب تدعم النمو النفسي الإيجابي. كما أظهرت دراسة غريفيث (Griffiths 2011) أن بعض المراهقين الذين يعانون من مشاكل في التفاعل الاجتماعي الواقعي، يلجؤون إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة تعويضية لبناء علاقات اجتماعية افتراضية، ما يساعدهم في تجاوز القلق الاجتماعي وتطوير مهارات الحوار والتفاوض بطريقة غير مباشرة. من جهته، لاحظ غرين وبيفالير (Green & Bavelier 2012) أن ممارسة الألعاب ذات الطابع التعاوني (Co-op games) تعزز من العمل الجماعي والتواصل، خاصة بين الأقران، كما تساعد في تعزيز روح المبادرة والانتماء للجماعة.

ودعت الباحثتان الشمري (2022) ونوال عطية (2019) - في ختام دراستيهما إلى ضرورة إعادة النظر في العلاقة الثنائية مع الألعاب الإلكترونية، والتمييز بين الإدمان المرضي والاستخدام التكيفي الإيجابي لها. إلا أن هذا الانغماس المتزايد في الألعاب الإلكترونية لا يقتصر على الجوانب الإيجابية فقط ولم يكن دون آثار سلبية، إذ برزت في دراسة عبد الله وآخرون (2021) أن الاستخدام المفرط للألعاب

الإلكترونية خاصة في ساعات الليل يؤدي الى مشاكل في النوم انخفاض في التحصيل الدراسي والميول للعزلة الاجتماعية كما تم تسجيل حالات التوتر والقلق مرتفعة عند الحرمان من اللعب مما يشير الى وجود أعراض الإدمان وأوصت الدراسة بضرورة التوعية الأسرية، وتحديد أوقات معينة للعب مع تشجيع الطلاب على أنشطة بديلة مفيدة.

على هذا المنوال، تشير دراسة (Alrahili et al (2023) إلى وجود علاقة قوية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من القلق، الاكتئاب، واضطراب الانتباه وفرط النشاط لدى الأطفال. كما بينت دراسة (Kappi et al (2023) أن الاستغراق الزائد في الألعاب الرقمية يؤثر سلبا على الأداء المعرفي والوظائف التنفيذية، وخاصة الذاكرة والانتباه، مما ينعكس بشكل مباشر على قدرات التعلم والتحصيل.

ففي دراسة العبيدي (2020) بالمملكة العربية السعودية، تبين أن 21.4% من التلاميذ يعانون من مستويات مرتفعة من التعلق المرضي بالألعاب الإلكترونية، خاصة الذكور، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين عدد ساعات اللعب ومظاهر القلق والانفعال وضعف التفاعل الأسري، وقد اعتبرت الباحثة أن الانغماس الزائد في هذه الألعاب لم يعد مجرد تسلية، بل بات يشكل تهديدا لصحة التلميذ النفسية والاجتماعية، داعية إلى إدراج برامج تدخل إرشادي فعالة في المدارس. وفي مصر، توصلت دراسة عادل (2019) إلى وجود علاقة مباشرة بين عدد ساعات اللعب ومؤشرات التوتر وسرعة الغضب والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، إذ اتضح أن من يقضون أكثر من 4 ساعات يوميا في اللعب - خاصة بالألعاب القتالية - يسجلون مستويات توتر مرتفعة، وقد شددت الباحثة على أن التفاعلات الانفعالية الناتجة عن اللعب المستمر تؤثر سلبًا على التنظيم الانفعالي للتلميذ وتؤدي إلى حالة من الإرهاق الذهني المزمّن. أما في الجزائر، فقد توصلت خولة بوحجار (2021) من خلال دراستها على تلاميذ التعليم المتوسط بولاية سطيف إلى أن 17% من العينة يقضون أكثر من 6 ساعات يوميا في اللعب، وهو ما انعكس في شكل ضعف ملحوظ في التفاعل الاجتماعي وتدني مستوى التحصيل الدراسي، كما سجلت انخفاضا في مؤشرات المشاركة في الأنشطة المدرسية والرغبة في التفاعل الأسري، وقد أرجعت الباحثة هذه النتائج إلى غياب التوجيه التربوي الفعال والرقابة الأسرية.

وعليه كل المعطيات تدق ناقوس الخطر إذ تشير هذه الدراسات إلى خطورة إدمان الألعاب الإلكترونية وتأثيره المباشر على التوازن النفسي والاجتماعي والتعليمي للتلميذ، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة بناء تدخلات علاجية قائمة على أسس علمية لمواجهة هذه الظاهرة، ومن بين أبرز هذه المداخل العلاجية نذكر المدخل المعرفي السلوكي، الذي يعد من بين أبرز الأساليب العلاجية النفسية التي أثبتت نجاعتها في التعامل مع مشكلات السلوك الإدماني، من خلال تعديل الأفكار التلقائية، وإعادة تشكيل الاستجابات

السلوكية المرتبطة بالإدمان، وهو ما أكدته (Vasiljeva et al. (2024 في دراستهم حول استراتيجيات التعافي من إدمان الألعاب. حيث يعمل في مسعى قائم على تعديل الأفكار المشوهة التي تقود للسلوك الإدماني، وإعادة تشكيل الاستجابات السلوكية والانفعالية من خلال مهارات معرفية وسلوكية ممنهجة.

فإن الحاجة تبرز إلى تقييم أثر تدخل معرفي سلوكي يهدف إلى تخفيف هذا الإدمان.

تأسيساً لما سبق وفي ظل شح الدراسات التجريبية على المستوى العربي والمحلي خصوصاً في حدود ما أتى للباحثين الاطلاع عليه من الدراسات ذات الصلة تأتي موضوع الدراسة الحالية الذي ران بناء برنامج معرفي سلوكي هادف لخفض حدة إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مع التركيز على تعديل مجموعة من الاحتياجات النفسية والسلوكية المرتبطة بهذا النوع من الإدمان، والتي تم تشخيصها ميدانياً لدى عينة من التلاميذ بمتوسطة "بقادي الشريف" - برج بوعريريج.

وقامت تساؤلات الدراسة في :

- ماهي الاحتياجات التدريبية المعرفية السلوكية للتلاميذ المدمنين على الألعاب الإلكترونية؟
- ما فعالية برنامج سلوكي معرفي في التخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة بقادي الشريف؟
- ما فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في الاستجابة للاحتياجات المعبر عنها بدرجة عالية من قبل مدمني الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتمدرسين بمتوسطة بقادي الشريف؟
- هل يسهم البرنامج السلوكي المعرفي في تخفيض الحجم الساعي لممارسة الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتمدرسين بمتوسطة بقادي الشريف؟

الفرضيات

- يسهم البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الإلكترونية.
- البرنامج المعرفي السلوكي يستجيب للاحتياجات المعبر عنها من قبل مدمني الألعاب الإلكترونية.
- البرنامج المعرفي السلوكي يخفف من فترات الزمنية من ممارسة الألعاب الإلكترونية.

أهداف الدراسة:

- التعرف على الاحتياجات التدريبية المعرفية السلوكية في التخفيف من ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط
- التحقق من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من ادمان الألعاب الالكترونية
- الاستجابة للاحتياجات الفعلية المعبر عنها من قبل مدمني الألعاب الالكترونية.
- خفض الحجم الساعي لاستخدام الألعاب الالكترونية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

أهمية الدراسة:

- ✓ من خلال سعيها إلى تحديد الاحتياجات التدريبية المعرفية والسلوكية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، تسهم الدراسة في توجيه الممارسات التربوية نحو برامج تدخلية قائمة على أسس علمية تستجيب لاحتياجاتهم المعرفية.
- ✓ تستجيب الدراسة إلى الاحتياجات الفعلية المعبر عنها من قبل التلاميذ المدمنين على الألعاب الإلكترونية، وتسعى إلى إدماجهم في مسار علاجي يراعي مشكلاتهم الواقعية، ويقلص من آثار الإدمان على الجوانب الدراسية والاجتماعية.
- ✓ تعتبر الدراسة مرجعية بحثية كما يمكنها فتح آفاق لدراسات علمية أخرى.
- ✓ تفعيل العمل في البرامج الإرشادية في الأوساط المدرسية.

الدراسات السابقة:

1- بن علي الضالع عبد الرحمان (2024) إدمان الألعاب الالكترونية لدى طالب المدارس الثانوية، وأثر استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيفه. هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى ادمان الألعاب الالكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، بالإضافة الى الكشف عن برنامج فعال ارشادي قائم على ضبط القدرة الذاتية على ادمان الألعاب الالكترونية، باستخدام المنهج التجريبي وتطبيق أدوات جمع البيانات مقياس ادمان العاب من اعداد ليمنز واخرون (2009) على عينة قوامها(660) طالب والبرنامج من اعداد الباحث حيث تم التوصل الى النتائج التالية:

- ادمان الألعاب لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفض
- اما ما يتعلق بالعينة التجريبية فقد بينت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي للمقياس مما يدل على فعالية البرنامج المعرفي السلوكي القائم على استراتيجيات ضبط الذات في تخفيف ادمان الألعاب الالكترونية.

2- دراسة Kappi et al. (2024) "Effects of video game addiction on memory ,attention and academic performance in children" ، تأثيرات إدمان ألعاب الفيديو على الانتباه والذاكرة والتحصيل الأكاديمي لدى الأطفال) هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثيرات ادمان ألعاب الفيديو على الانتباه والذاكرة والتحصيل الاكاديمي لدى الأطفال باستخدام منهج وصفي وتطبيق أدوات جمع البيانات من بينها :

- ❖ مقياس إدمان ألعاب الفيديو للأطفال (GASC)
- ❖ استبيان ذاكرة الأطفال (CMQ)
- ❖ مقياس المشكلات السريرية في الانتباه
- ❖ مقياس الوظائف التنفيذية والانتباه والتعلم (LEAF) وتم تطويرهم من طرف (William G. Kronenberger) وزملائه.

شملت الدراسة عينة من الأطفال، كما أظهرت النتائج :

- وجود علاقة سلبية بين إدمان ألعاب الفيديو والمهارات المعرفية والتعليمية لدى الأطفال.

- تبين أن الذاكرة والانتباه يلعبان دورا وسيطا في هذه العلاقة، مما يشير إلى أن تأثير إدمان ألعاب الفيديو على المهارات التعليمية يمكن أن يكون من خلال تأثيره على الذاكرة والانتباه.

3- دراسة Nader Alrahili وآخرون (2023) بعنوان The Prevalence of Depression ، Video Game Addiction and Its Relation to Anxiety Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children and Adolescents

هدفت الدراسة الى معرفة مدى انتشار إدمان ألعاب الفيديو وعلاقته بالقلق والاكتئاب واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) لدى الأطفال والمراهقين في السعودية باستخدام المنهج الوصفي وتطبيق أدوات جمع البيانات التالية:

- ❖ مقياس إدمان ألعاب الفيديو للأطفال (GAS-7)
- ❖ استبيان الصحة النفسية للمريض - 9 بنود (PHQ-9)
- ❖ مقياس اضطراب القلق العام - 7 بنود (GAD-7)
- ❖ مقياس تقييم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه - الإصدار الرابع (ADHD-RS)

IV)

تم توزيع هذه الاستبيانات عبر الإنترنت باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل تويتر، واتساب، وسناب شات، وشملت أيضا أسئلة ديموغرافية حول العمر، الجنس، ومكان الإقامة

استهدفت العينة 393 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 7 و 18 عاما.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- 62.1% من الأطفال والمراهقين يعانون من أعراض إدمان ألعاب الفيديو.
- وجدت علاقة إيجابية قوية بين الإدمان وارتفاع معدلات القلق، الاكتئاب، وأعراض ADHD.
- الذكور أكثر عرضة للإدمان مقارنة بالإناث.

4- دراسة مصطفى قديري، ميلود مراح (2023) إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين - لعبة فري فاير نموذجا

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين المتمدرسين، وتم اختيار لعبة فري فاير free fire كنموذج ، تم استخدام المنهج الوصفي، أما أداة الدراسة فتمثلت في استبيان من إعداد الباحث.

جريت الدراسة الميدانية ببعض جمعيات الدروس الخصوصية ومؤسسات تربية لولاية باتنة على عينة قوامها 146 تلميذ وتلميذة من الطورين المتوسط والثانوي

أهم النتائج المتوصل إليها:

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

5- دراسة Wilson (2024) ، و Kyriakopoulos ، Vasiljeva بعنوان:

Recovery from Gaming Addiction: A Thematic Synthesis

- هدفت الدراسة الى استكشاف كيف يختبر الأفراد المدمنون على ألعاب الفيديو عملية التعافي من هذا الإدمان، باستخدام منهج وصفي استكشافي، وتم استخدام أدوات متمثلة في :
 - المقابلات نصف المنظمة
 - المقابلات الفردية المفتوحة.
 - تحليل السرد الذاتي والتقارير الذاتية من المشاركين في الدراسات الأصلية.
 - العينة شملت (225) شخصا سبق أن عانوا من إدمان ألعاب الفيديو وشاركوا في دراسات نوعية.
- أظهرت نتائج الدراسة أن التعافي من إدمان ألعاب الفيديو هو عملية معقدة ومتعددة المراحل تختلف من شخص لآخر، وتشمل ست مراحل رئيسية: بداية الوعي بالمشكلة، اتخاذ قرار بالتغيير، بدء محاولات الإقلاع، مواجهة التحديات والصعوبات أثناء التوقف، إدراك أن التعافي عملية مستمرة لا تنتهي، وأخيرا، الانخراط في برامج العلاج والدعم. وبينت النتائج أن معظم المشاركين مروا بهذه المراحل بدرجات متفاوتة، مع وجود اختلافات فردية في التجربة. كما كشف التحليل أن التعافي لا يقتصر على التخلص من أعراض الإدمان فحسب، بل يشمل أيضًا التعامل مع مشكلات نفسية واجتماعية مرافقة، مثل القلق،

الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية. وخلصت الدراسة إلى أهمية توفير برامج علاجية شاملة تأخذ بعين الاعتبار تعقيد تجربة التعافي، وتقدم دعماً مستمراً قبل وأثناء وبعد العلاج.

6- دراسة Sophie, Katajun Lindenberg و اخرون (2022) Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents

هدفت الدراسة الى اختبار فعالية التدخل القائم على العلاج السلوكي المعرفي في الوقاية من اضطراب الألعاب و اضطراب استخدام الانترنت غير المحدد لدى المراهقين كتجربة سريرية عنقودية عشوائية، باستخدام المنهج التجريبي و تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقاييس و استبيانات من بينها:

• Youth Self Report (YSR)

استبيان نفسي يستخدم لتقييم مجموعة من الاضطرابات النفسية لدى المراهقين

• Internet Gaming Disorder Test (IGDT–10)

أداة مكونة من 10 بنود.

مبنية على معايير DSM-5 لتشخيص اضطراب الألعاب.

بالإضافة الى مقابلات سريرية واستمارات التقييم الذاتي ومتابعة.

7- دراسة عبد العزيز (2020) العلاقة بين الألعاب الالكترونية fortnit والدافعية

للتعلم

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الألعاب الالكترونية والدافعية للتعلم fortnit نموذجاً

باستخدام النهج الوصفي كما شملة العينة مجموعة من التلاميذ من فئة 16 و 19 سنة

توصلت الى النتائج التالية:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى عينة الدراسة يعزى فيها

الاختلاف إلى تفاعل السن (16، 19) عاماً لصالح الفئة العمرية 16 عاماً

• ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية التعلم لدى عينة الدراسة يعزى فيها

الاختلاف إلى تفاعل الجنس لصالح الإناث

• اتضح أن السلوك العدواني تمتاز به فئة الذكور أكثر من الإناث، هذا ما يعطي

دلالة واضحة أن لعبة فورت نايت " أثرت سلباً عليهم، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تمارس

السلوك العدواني الإلكتروني بشكل واضح.

التعليق على الدراسات السابقة

وقفت الطالبات على تنوع الدراسات في معالجة إدمان الألعاب الإلكترونية وتناولها متعدد الزوايا الذي جمع بين الجوانب النفسية، المعرفية، والاجتماعية، كما اختلفت في المناهج وأدواتها البحثية، فقد كشفت دراسة بن علي الضالع عبد الرحمن (2024) عن فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في التخفيف من إدمان الألعاب لدى طلاب المرحلة الثانوية، مشيرة إلى أن مستوى الإدمان لديهم كان منخفضا نسبيا، إلا أن فعالية البرنامج ظهرت بوضوح في النتائج البعيدة والمتتبعية. أما دراسة (Kappi et al (2024 فقد ركزت على التأثيرات المعرفية والسلوكية، مؤكدة وجود علاقة سلبية بين إدمان ألعاب الفيديو ومهارات الذاكرة والانتباه، وهي عناصر تعتبر أساسية في الأداء الدراسي، مما يبرز خطورة الإدمان على التحصيل الأكاديمي للأطفال.

ومن الجانب النفسية واجتماعية، أظهرت دراسة Nader Alrahili وآخرون (2023) مدى ارتباط إدمان الألعاب باضطرابات مثل القلق، الاكتئاب، وADHD، مع تسجيل نسب مرتفعة للإدمان بين الأطفال والمراهقين، خاصة الذكور، وهو ما يعكس مدى تأثير هذا النوع من الإدمان على الصحة النفسية بشكل عام. كما أكدت دراسة قديري ومراح (2023) وجود علاقة بين الإدمان والسلوكيات الانحرافية، لا سيما العدوانية منها، مشيرة إلى أن الفئة العمرية في التعليم المتوسط تعد الأكثر انخراطا في الألعاب الإلكترونية، مما يثير القلق حول الآثار التربوية والسلوكية طويلة المدى.

أما من الجانب العلاجي، فركزت دراسة Vasiljeva وآخرون (2024) على استكشاف مسارات التعافي من إدمان الألعاب، مبرزة أن هذه العملية معقدة وتستلزم دعماً متعدد المستويات يتجاوز مجرد التوقف عن اللعب، ليشمل معالجة مشكلات نفسية مرافقة مثل العزلة والقلق. وقد أظهرت هذه الدراسة أهمية وجود برامج علاجية شاملة ومستدامة تأخذ بعين الاعتبار التباينات الفردية في تجربة التعافي. ومن جهة أخرى، جاءت دراسة Lindenberg وآخرون (2022) لتثبت علميا فعالية التدخلات المعتمدة على العلاج المعرفي السلوكي في الوقاية من اضطراب الألعاب لدى المراهقين، من خلال تجربة عشوائية سريرية دقيقة، ما يؤكد أن التدخل المبكر يمكن أن يحد من تطور السلوك الإدماني.

وأخيرا، تناولت دراسة عبد العزيز (2020) العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والدافعية للتعلم، كاشفة عن وجود فروق في السلوك العدواني والدافعية حسب الجنس والعمر، خصوصا في تأثير ألعاب مثل "فورت نايت"، ما يعكس البعد التربوي والنفسي للظاهرة.

وأفادت الدراسات السابقة الدراسة الحالية في تصميم أداة تعيين عينة الدراسة و اختيار أدوات

الأنسب وصياغة الفرضيات

الخلفية النظرية

- (1) مفهوم الإدمان الإلكتروني
- (2) مراحل الإدمان الإلكتروني
- (3) النظريات المفسرة لإدمان الألعاب الإلكترونية
- (4) مفهوم الألعاب الإلكترونية
- (5) أنواع الألعاب الإلكترونية
- (6) أسباب ممارسة الألعاب الإلكترونية
- (7) تأثيرات إيجابية وسلبية للألعاب الإلكترونية
- (8) أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية
- (9) خلاصة

مفهوم الإدمان الإلكتروني

تعرفه الجمعية الأمريكية بأنه استخدام الإنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسدية عند إنقطاع الإتصال، منها التوتر النفسي، الحركي والقلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول الإنترنت. (ام هاني، ثريا، 2019، ص.10)

عرفها كل من سالين وزيمرمان (salon et Zimmerman 2004) أنه التعاطي المفرط للمادة الإلكترونية المتمثلة في الألعاب المتوفرة على هواتف الكترونية والتي تشمل ألعاب الحاسب وألعاب الأنترنت وألعاب الفيديو في الهواتف النقالة وألعاب الأجهزة الكفية المحمولة (هاجر، عقيلة، 2020، ص. 106)

نمط من الاستخدام المفرط وغير المنضبط للأجهزة أو الوسائط الإلكترونية (مثل الإنترنت، الألعاب الإلكترونية، أو الهواتف الذكية)، يؤدي إلى اضطرابات نفسية، اجتماعية، وسلوكية، ويؤثر سلباً على مختلف مجالات حياة الفرد، كالدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية.

يتميز هذا النوع من الإدمان بفقدان السيطرة على الوقت الذي يُقضى أمام الشاشات، والشعور بالضيق أو القلق عند محاولة التوقف، بالإضافة إلى الاعتماد النفسي والسلوكي على البيئة الرقمية كوسيلة للهروب أو التعويض. (وسيم. 2020. ص 77).

ترى الطالبتان جميع التعريفات تشير إلى أن الإدمان الإلكتروني لم يعد مجرد استخدام زائد للتكنولوجيا، بل هو اضطراب سلوكي له أعراض نفسية واجتماعية واضحة، ويحتاج إلى تدخل وقائي، خاصة في البيئات التربوية التي تضم فئات عمرية هشة.

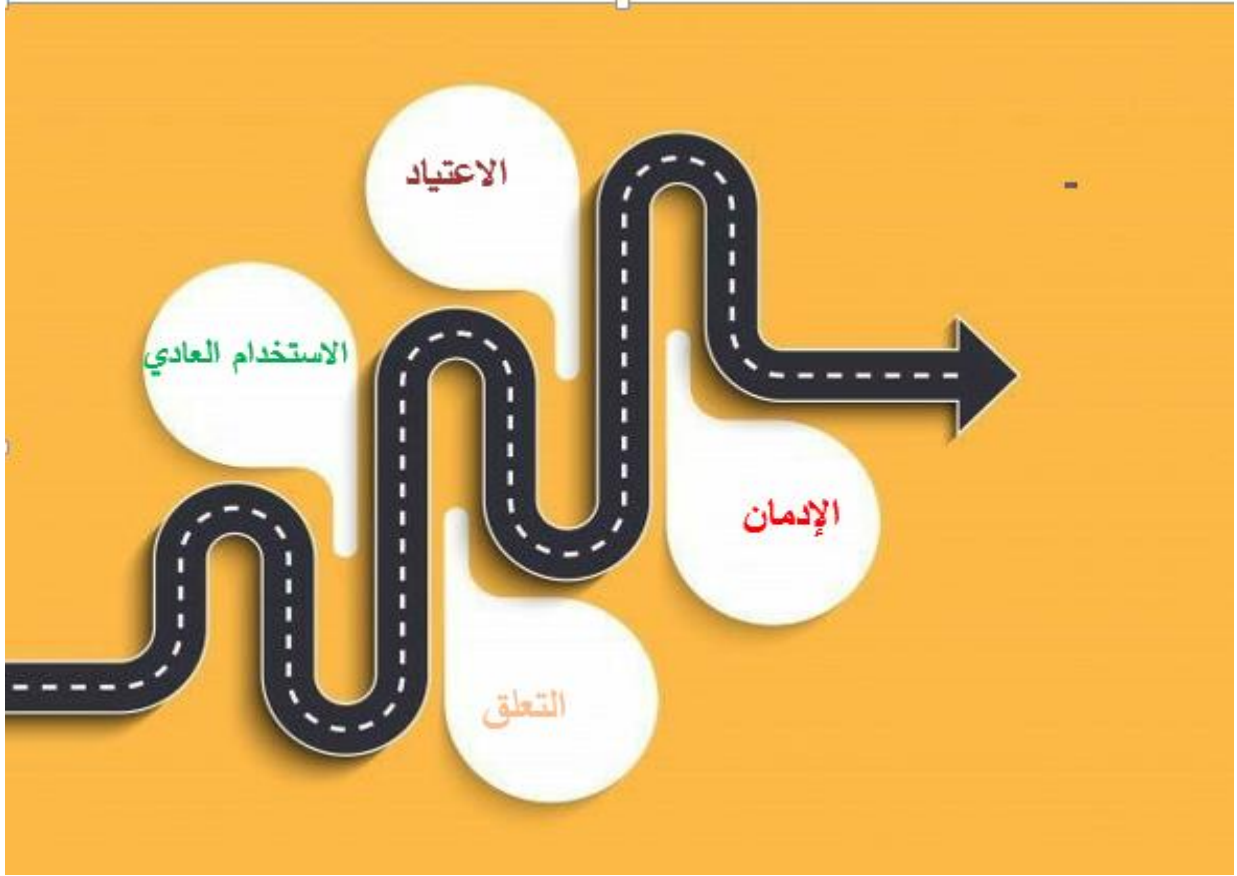
مراحل الإدمان الإلكتروني

يمر استخدام الانترنت بثلاث مراحل حتى يصبح ادمانا، تتمثل هذه المراحل في:

- الاستخدام العادي: في البداية يكون استخدام الشخص للإنترنت عادي، يتميز بنوع من الفضول لما يتاح من خدمة في الشبكة. (حدة، الربيع، 2023، ص115)
- مرحلة التعلق: يبدأ اللاعب في التعلق باللعبة بسبب المتعة والإثارة أو الشعور بالإنجاز عند تجاوز المراحل، مما يؤدي إلى زيادة تدريجية في وقت اللعب. (العنوم وآخرون، 2011، ص. 210)

- مرحلة الاعتياد: تصبح ممارسة الألعاب الإلكترونية عادة يومية يصعب الاستغناء عنها، ويشعر اللاعب بالضيق أو القلق عند انقطاعه عنها. (الطويل، إيمان. (2018). ص. 78).
- الإدمان: في هذه المرحلة يصبح اللاعب غير قادر على التوقف رغم إدراكه للآثار السلبية على دراسته أو صحته أو علاقاته الاجتماعية (ICD-11.2019).

الشكل رقم (01) يمثل مراحل الإدمان الإلكتروني



المصدر: من اعداد الطالبتان

الاتجاه السيكودينامي

تركز هذه النظرية على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي يمر بها الشخص في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة للإدمان الإلكتروني ولأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الصاعقة وعليه فإن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه (زينب سمير 2019، ص25)

الاتجاه المعرفي

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف الخاطئة تصبب في ظهور تشوهات معرفية حول الذات كالتشك الذاتي. انخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات السلبي، وهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الوسائل الإلكترونية لأنها تعبر أقل تهديدا من التفاعل المباشر. (فاطمة نبيل 2021، ص200)

الاتجاه السلوكي

ينظر الاتجاه السلوكي للإدمان الإلكتروني على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والشرائط (صبا منير 2018، ص20) حيث أن شعور الفرد المدمن لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الإضطرابات السلوكية والنفسية والإنفعالية (أرنوط بشرى، 2011، ص 12)

الاتجاه الطبي

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان على الإنترنت يعتمد على سلوكيات الأفراد والتي تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية، وما يرتبط بها من تغيرات في الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية اللازمة لتنظيم حيوية المخ والجهاز العصبي. (ننغين، 2023، ص27)

النظريات المفسرة لادمان الألعاب الإلكترونية

من اعداد الباحثين

الشكل (02) النظريات المفسرة لادمان الألعاب الالكترونية

التعليق على النظريات المفسرة لادمان الألعاب الالكترونية

من خلال ما تم تناوله في العناصر السابقة تجد الباحثين ان كل نظرية فسرت ادمان الألعاب الالكترونية من وجهات نظر مختلفة، فالاتجاه السلوكي يفسر هذه الظاهرة على انها نتيجة التعلم والتعزيز الإيجابي فالفرد يكرر استخدام الوسائل الإلكترونية لما تمنحه من متعة وتسلية، مما يحوّل السلوك إلى عادة إدمانية غير انها اهتمت الدوافع الداخلية والانفعالات الكامنة وراء هذا السلوك.

على عكس الاتجاه السلوكي ترى النظرية السيكودينامية أن الإدمان على الألعاب الالكترونية ليس سلوك سطحي فقط بل هو تعبير عن معانات نفسية داخلية

يرى الاتجاه المعرفي أن الإدمان الإلكتروني مرتبط بأفكار سلبية يحملها الفرد عن نفسه، مثل شعوره بعدم الكفاءة أو ضعف الثقة بالنفس لذلك، من المهم مساعدته على تغيير هذه الأفكار السلبية وبناء نظرة إيجابية لذاته

أما بالنسبة للتفسير الطبي فهو يفسر الإدمان الإلكتروني علمياً ويدعم بتقنيات حديثة الا أنه أهمل الجانب النفسي والاجتماعي ويبالغ في التركيز على العوامل الجينية.

الألعاب الإلكترونية

1. مفهوم الألعاب الإلكترونية

عرفها (Attar. Salama) على انها نوع من الألعاب التي يتم تقديمها على شاشة التلفزيون (العاب الفيديو) التي توفر للفرد التمتع من خلال استخدام اليد مع تحدي العين (التأزر الحركي البصري)، او تحدي الامكانيات العقلية من خلال تطوير الألعاب الإلكترونية اعتمادا على أجهزة الكمبيوتر و الهواتف المحمولة والعب الفيديو المتحركة، ويمكن ممارسة هذه الألعاب بشكل جماعي او فردي من خلال شبكة الأنترنت. (محمد، حليلة، 2021، ص54)

التعريف الاجرائي: هي جميع أنواع الألعاب المتوفرة بصيغة الكترونية على الحواسيب أو الهواتف أو المنصات الإلكترونية.

أنواع الألعاب الإلكترونية

- ألعاب المتعة والإثارة: وهي تهدف عموما للتسلية وشغل الفراغ وتعتمد أساسا على تفاعل المستثمرين للعبة في أوضاع وحالات تبدأ بمستويات بسيطة يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة وجذابة وتشد الانتباه لكثرة تتالي المواقف فيها، واستخدامها للصور والأصوات القريبة من الواقع وهي بهذا تستهوي كثيرا من اللاعبين .
fortnite.pubg (كنزة، 2023، ص179)
- ألعاب الذكاء: وتعتمد هذه الألعاب على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرار وتتطلب إعمال الفكر للتعامل معها، ولعل الشطرنج من أشهر الألعاب في هذا المجال إذ بات التعامل مع أجهزة الشطرنج الإلكترونية أو برامج الشطرنج الحاسوبية تحديا كبيرا يتجاوز في بعض الأحيان كبار اللاعبين. (محمد، اشواق: 2022، ص282)
- ألعاب الحركة: وهي الألعاب التي تعتمد على فعل جسماني حيث يتحرك اللاعب بشخصية إلكترونية داخل أجواء تتطلب منه المقاتلة أو تسلق أشياء كالجبال أو الجري.... الخ ويكون الهدف في النهاية هو التخلص من العدو وتحقيق الهدف peso. Call of duty. (علي، 2019، ص59)
- ألعاب المغامرات: هذه النوعية هي أكثر نوعية تعتمد على القصة بمحاذاة فعل اللعب نفسه

- فاللاعب يرسل في رحلة بحث وتصبح أمامه مجموعة من الألغاز التي عليه حلها ومواقف عليه أن يختار فيها أي المسارات سيسلك، وتتمتع هذه النوعية ببيئة قد تكون مختلفة تماما كأجواء ما قبل التاريخ أو المستقبل في الفضاء أو أجواء تاريخية لم تعد موجودة كالصور الوسطى (red. GTA. dead. فتحي، علي، 2019، ص. 59)



الشكل (03) يمثل أنواع الألعاب الإلكترونية المصدر: من اعداد الطالبتان

أسباب ممارسة الألعاب الإلكترونية

- هناك العديد من الأسباب التي تدعو الأفراد إلى استخدام الألعاب الإلكترونية من أهمها:
- عدم الرضا عن الحياة الشخصية التي يعيش بها الفرد
 - الظروف الأكاديمية أو المهنية الصعبة والتي تؤدي به إلى اللجوء إلى الألعاب الإلكترونية هربا من الظروف التي يعيشها
 - العلاقات غير الجيدة مع أفراد الأسرة، والأزمات المالية والاجتماعية التي يمكن أن يتعرض لها الفرد، والصحة
 - جاذبية هذه الألعاب، وسهولة الاستخدام، وملء وقت الفراغ والتسلية والترفيه

وكذلك من أجل الاتصال والتواصل مع الآخرين من حولهم، وكذلك من أجل زيادة الوعي والمعرفة لديهم.

- الألعاب الإلكترونية تحتوي على معززات تشبع رغبات الفرد واحتياجاته، وتفرغ لطاقاته الإيجابية والسلبية بحسب نوع الألعاب التي يمارسها، وحسب طبيعة اللعبة والمضامين التي تحتويها
- كما أنها وسيلة سهلة ومتوفرة في أي وقت، وذات خيارات متعددة يستطيع الطالب أن يختار منها ما يشاء.
- البحث عن "الإشباع". كذلك لجوء الانسان الى اللعب والترفيه يأتي نتيجة شعوره بالحاجة الى الهروب من روتين حياته وما فيها من التزامات وقيود ليجتجه نحو عالم لا يتقيد بالانشطات والظروف المألوفة لديه. (الكعبي، د س)
- ومنه نستنتج أن دوافع اللجوء للألعاب الإلكترونية قد تكون بسبب الإحباطات في المجالات الشخصية، الاجتماعية، الأكاديمية، والمهنية وكذلك هربا من الالتزامات والضغوط الحياتية. وقد يكون السبب جاذبية هذه الألعاب ومتعتها، أو لملء الفراغ والترفيه عن النفس. (تميم، احمد، 2020، ص13)

تأثيرات الإيجابية والسلبية للألعاب الإلكترونية

أ. إيجابيات

للألعاب الإلكترونية جوانب إيجابية كثيرة من بينها:

- تطوير الذاكرة
- سرعة التفكير، وتطور المبادرة والتخطيط
- تحفيز الانتباه
- تنشيط الذكاء
- تعزيز المشاركة وتبادل الأفكار و المعلومات
- تنمية مهارات الملاحظة الدقيقة
- تطوير مهارات حل المشكلات و المرونة و الخيال (نادية، عائشة، 2023، ص.98)

ب. سلبيات:

لقد إشارة العديد من الدراسات الخاصة بالألعاب الالكترونية مجموعة من الاثار السلبية التي لها انعكاساتها على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية وهي كالتالي:

• الأضرار الصحية و البدنية : أشارت منسي (2012) أن ممارسة الألعاب الالكترونية لساعات طويلة باليوم لها اثار سلبية كثيرة منها زيادة الوزن ، هشاشة العظام ، تشوهات بالعمود الفقري ، اضرار بالعين

• الاضرار الأسرية: ذكرت قويدر(2011) عددا من السلبيات من أهمها قلة التواصل الاسري بين افراد الاسرة الواحدة ، يقلل من معرفة الوالدين لطبيعة الأبناء و احتياجاتهم مما يخلف مشاكل اسرية

• الاضرار النفسية و الاجتماعية : من بينها ازدياد السلوك العنيف ، ارتفاع معدل جرائم القتل ، الاغتصاب والاعتداءات الخطيرة فعلى سبيل المثال أجريت دراسة كندية لمراجعة و تقويم المحتوى لثلاثمائة لعبة الكترونية ، تبين أن (222) لعبة منها تعتمد اعتمادا مباشرا على فكرة ارتكاب الجريمة و القتل.

• الاضرار التربوية: ان الأطفال الذين اوقاتا طويلة في ممارسة الألعاب الالكترونية، لاسيما العاب العنف تؤدي الى ضعف في تحصيلهم الدراسي في المدرسة وبالتالي حصولهم على تصنيفات متدنية من قبل المعلمين، مقارنة مع الأطفال الذين يمارسون العابا اقل عنفا او لا يمارسون الألعاب الذين يمارسون العابا اقل عنفا او لا يمارسون الألعاب (الازهر ، 2019، ص.272)

أعراض الإدمان على الألعاب الالكترونية:

ويحكم على المرافق بأنه مدمن عندما تظهر عليه السلوكيات التالية:

1. التعطش للألعاب الالكترونية وإهمال الحياة الاجتماعية والالتزامات المهنية والوظيفية.
2. الشعور بالقلق والحزن عندما يحدث عطل في أجهزة الألعاب الالكترونية وإهمال نظامه الغذائي بحيث يتناول طعامه وهو يلعب في تلك الألعاب الالكترونية.
3. إنفاق مبالغ بسبب هذه الألعاب الالكترونية من خلال شراء أدوات الكترونية مختلفة

إلخ

4. شعور الفرد بأن حياته لا تستقيم بدون الألعاب الإلكترونية، كما أشارت الدراسة التي أجريت في اليوم العالمي للصحة العقلية بأن مستخدمي الألعاب الالكترونية يصنفون مدمنين إذا أمضوا ثلاثين ساعة ونصف ساعة أمام الألعاب الالكترونية في الأسبوع.
5. إنكار المستخدم قضاءه وقت طويلا أمام هذه الألعاب.

6. فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى.
7. الاستمرار في استعمال الألعاب الالكترونية بالرغم من وجود بعض المشكلات مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن الدراسة.
8. عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على الألعاب الالكترونية.
9. حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسية وذلك عند التقليل من استخدام الألعاب الالكترونية لمدة شهر، كالضيق أو العمل على إفساد علاقة اجتماعية أو شخصية أو مهنية (وسيلة، 2023، ص.28)

خلاصة:

يؤكد هذا الإطار النظري أن سلوك الإدمان لا ينشأ فجأة، بل يتعزز تدريجياً نتيجة للارتباط بين اللعب والمتعة، والهروب من الضغط أو الفشل الواقعي، إلى أن يتحول إلى عادة قهرية يصعب التوقف عنها دون وعي أو تدخل علاجي.

بناء على ذلك، فإن الحد من إدمان الألعاب الإلكترونية لا يتحقق فقط عبر المنع أو التحكم الزمني، بل يتطلب إعادة بناء الأفكار المشوهة المرتبطة باللعب، وتعزيز المهارات السلوكية البديلة، وتقديم استراتيجيات تنظيم الذات والانفعالات. وهنا تبرز فعالية العلاج المعرفي السلوكي (CBT) كأحد أنجح الأساليب العلاجية، من خلال تمكين الأفراد من تعديل أنماط تفكيرهم، وتحسين استجاباتهم السلوكية تجاه الضغوط.

الجانب الميداني

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني قاعدة أساسية يجب أن يتطرق إليها كل باحث في دراسته حيث تم عرض المتغيرات الرئيسية في الجانب النظري والآن سيتم توضيحها في الجانب التطبيقي في الدراسة الحالية مع ذكر المنهج المناسب للدراسة وخصائص العينة والأدوات المستعملة لنصل بعدها الى عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها.

1. المنهج المتبع في الدراسة:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة بناء على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. يعرف جمال زكي (1989) المنهج بأنه "الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة الحقائق من أي موقف من المواقف، ومحاولة إختبارها للتأكد من صلاحيتها من مواقف أخرى، وتعميمها لنصل الى مانطلق عليه اصطلاح نظرية، وهي هدف كل بحث علمي." (سلاطنية والجيلاني، 2007، ص. 26-27)

ونظرا لطبيعة موضوعنا فان المنهج المناسب الذي اعتمدت عليه الطالبتان هو المنهج شبه التجريبي بحكم أننا نبحت عن المساهمة التي يقدمها البرنامج للحد من الإدمان على الالعب الالكترونية لدى التلاميذ السنة الرابعة متوسط والتأكد من وجود تأثير حقيقي يؤدي الى خفض شدته.

2. الدراسة الاستكشافية:

تعتبر الدراسة الاستكشافية نوع من الدراسات التي تستخدم في جمع المعلومات ومنه اختبار عينة الدراسة وضبط مختلف متغيراتها وتحديد مدى ملائمة الأدوات المستعملة.

تمت الدراسة بمتوسطة بقادي شريف ولاية برج بوعرييج حيث تم اختيار هذه المؤسسة تحديدا بسبب توفرها على عينة البحث والمتمثلة في تلاميذ السنة الرابعة متوسط إضافة الى التسهيلات التي لاقيناها من طرف إدارة المؤسسة من اجل اتمام هذه الدراسة.

الهدف من الدراسة الاستكشافية

تهدف هذه الدراسة الاستكشافية إلى التعرف على مدى انتشار ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، والكشف عن أبرز الاحتياجات المرتبطة بها داخل هذا المستوى التعليمي. كما تسعى إلى تحديد العوامل المعرفية والسلوكية الأكثر بروزاً بين التلاميذ المدمنين على الألعاب الإلكترونية، كالدوافع، عدد ساعات اللعب، ونوعية الألعاب المستخدمة.

وتتدرج هذه الدراسة ضمن المرحلة التمهيدية للبحث، حيث تهدف كذلك إلى اختبار أدوات القياس المستعملة، والتحقق من مدى ملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة، لاعتمادها في الدراسة الأساسية. ومن خلال هذه المرحلة، يتم بناء تصور مبدئي يساعد على بلورة فرضيات دقيقة، وتحديد محاور التدخل في المراحل التطبيقية اللاحقة.

إجراءات الدراسة

قمنا بإجراء هذه دراسة بهدف اختبار صلاحية أدوات البحث وتحديد مدى ملائمة العينة المستهدفة وإلحصاء العينة قامت الطالبتان بالعمل على الأساس التالي:

المرحلة الأولى: تم اعداد استمارة أولية تحتوي على خصائص العينة والمعطيات المرتبطة بموضوع ادمان الألعاب الإلكترونية، (الملحق 01)

في البداية تم توزيع الاستمارة الأولية على تلاميذ من مؤسستين ثانويتين الا اننا ام نتمكن من الحصول على العدد الكافي من المشاركين كما أن الخصائص لم تتوافق تماما مع متطلبات العينة.

بناء على ذلك تم الانتقال الى مؤسسة تربوية في الطور المتوسط حيث تمكنا من إيجاد العينة المناسبة التي تتوافق مع شروط البحث.

القسم الثاني: التناول المنهجي

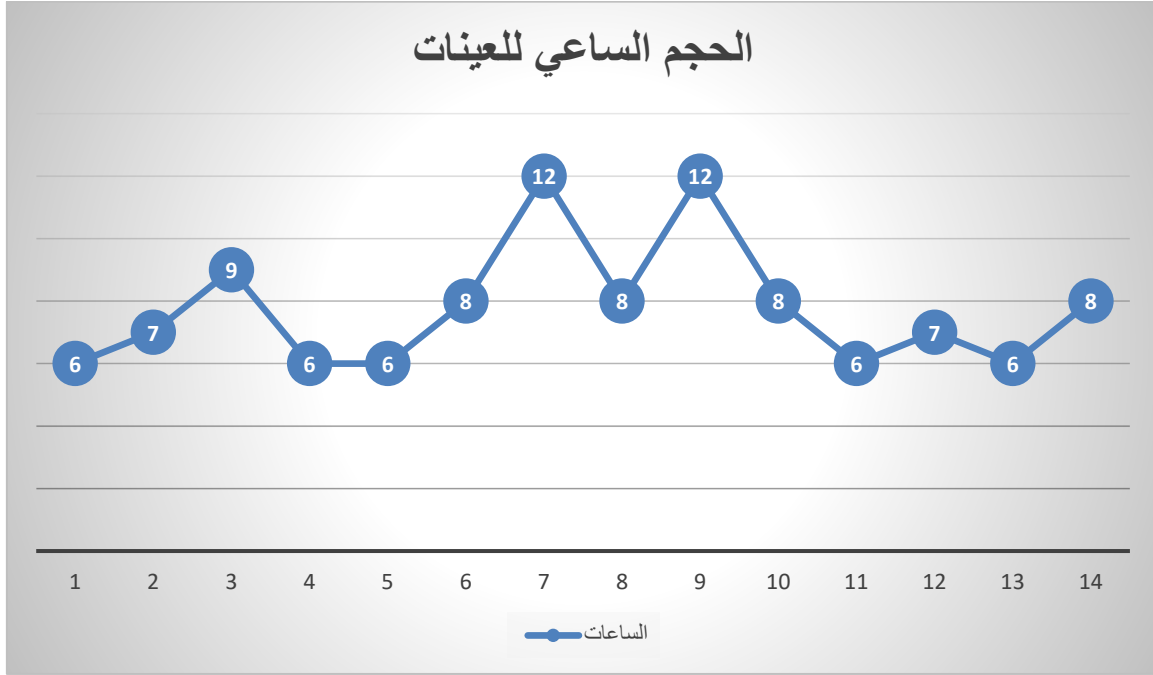
تم تحديد العينة على مستوى قسم السنة الرابعة متوسط عددهم (13) تلميذ وتلميذة 1 واحدة أي بإجمالي (14) تلميذ

جدول رقم (1) يمثل خصائص العينة

الخصائص	الذكور	الإناث	الذكور المدمنين	الإناث المدمنين
السنة الأولى	30	28	3	0
السنة الثانية	33	30	0	0
السنة الثالثة	30	29	2	0
السنة الرابعة	61	63	13	1
المجموع	153	150	18	1

المصدر: اعداد الباحثين

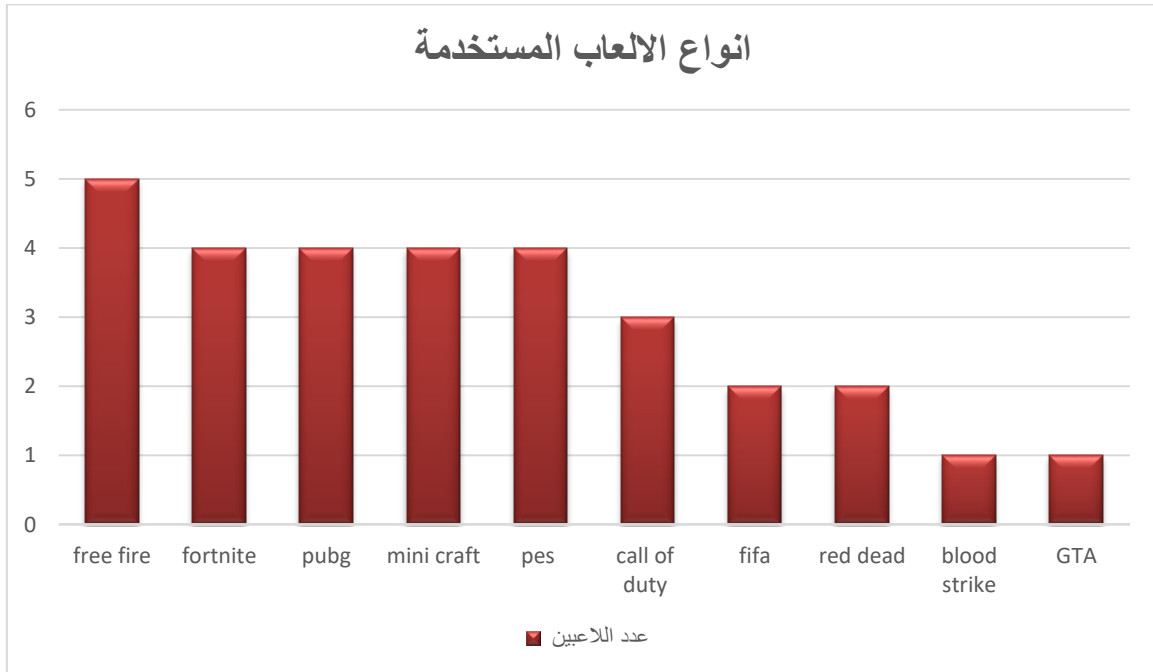
وبعد تطبيق الاستمارة تم تحديد العينة على أساس الحجم الساعي الذي كان ما يعادل (6 ساعات) يوميا وكان كالآتي:



الشكل (04) يمثل الحجم الساعي للعينات قبل تطبيق البرنامج المصدر: من اعداد الطالبان

وبعد ذلك قامت الطالبان بتحديد الأنواع الألعاب الالكترونية المستخدمة بشكل مفرط كما هو

موضح في الشكل التالي :



الشكل (4) رسم البياني يمثل أنواع الألعاب الالكترونية المصدر: من اعداد الطالبان

3. الحدود البشرية، الزمانية والمكانية

4.1. الحدود البشرية (العينة):

اقتصر البحث على عينة قصدية من التلاميذ المدمنين المتمدرسين في الأقسام النهائية من الطور المتوسط (السنة الرابعة متوسط)، والذين يزاولون دراستهم خلال السنة الدراسية 2024/2025 في متوسطة "بقادي شريف" ببرج بوعريريج. وقد تم اختيار هذه الفئة تحديداً نظراً لعدة اعتبارات، منها:

- اعتبار هذه الفئة من التلاميذ في فترة حرجة.
- شيوع ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية بين هذه الفئة العمرية.
- تمتعهم بحد أدنى من الوعي والمعرفة التي تؤهلهم للإجابة على استمارة الدراسة بشكل موضوعي.

4.2. الحدود المكانية:

تمت الدراسة حصرياً في متوسطة بقادي شريف الواقعة بحي 1044 في بلدية برج بوعريريج. وتم اختيار هذه المؤسسة التعليمية نظراً لعدة اعتبارات، من بينها:

- سهولة الوصول إلى التلاميذ وتعاون الإدارة.
- تمثيلها للوسط الحضري الذي يُعتقد أنه أكثر عرضة لظاهرة الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
- توفر عدد مناسب من التلاميذ المستهدفين من الدراسة ضمن المستوى المطلوب (الرابعة متوسط).

4.3. الحدود الزمنية:

تمثل الفترة الممتدة من ديسمبر 2024 إلى ماي 2025 الإطار الزمني العام لإنجاز مختلف مراحل الدراسة (الإعداد النظري، بناء الأداة، جمع البيانات، التحليل الإحصائي). وقد تم اختيار هذا الإطار الزمني تماشياً مع البرنامج الدراسي للتلاميذ ولتقادي فترة الامتحانات الرسمية. وقد كانت مفصلة كالآتي:

☞ فترة استخراج عينة المدمنين: من 19 ديسمبر حتى 14 جانفي

☞ تطبيق القياس القبلي: 26 جانفي

☞ تطبيق البرنامج: من 5 مارس الى 27 افريل

☞ تطبيق القياس البعدي: 4 ماي

4.4 الحدود العلمية

يتحدد البحث بالادوات العلمية المستخدمة في الدراسة الحالية وهي :

- استمارة أولية من اعداد الباحثين
- استبيان ادمان الألعاب الالكترونية من اعداد كرم يونس يوسف
- البرنامج المعرفي السلوكي من تصميم الطالبين.

وفي المرحلة الموالية قامت الطالبتان بالقياس القبلي باستخدام استبيان ادمان الألعاب الالكترونية من اعداد كرم يونس يوسف (2017) (ملحق رقم 02)

وصف المقياس

تم اخذ هذا الاستبيان من مذكرة الإدمان على الألعاب الالكترونية وعلاقته بالتحصيل الدراسي للباحثين سورحان وسيلة وبلال ايمان

الجدول رقم: (2) و (3) يبين توزيع فقرات أبعاد مقياس الألعاب الالكترونية

عدد البنود	ارقام البنود	البعد
06	01_02_15_17_10_04	البعد السلوكي
06	19_14_22_12_20_03	البعد النفسي العاطفي
04	18_17_06_07	البعد الاجتماعي
05	21_13_16_08_11	البعد الادراكي المعرفي
02	05_09	البعد الصحي

من اعداد: الباحثين.

ومن ثم قامت الطالبتان بتحديد الابعاد السلوكية والمعرفية وكانت مصنفة في الجدول التالي:

عدد البنود	ارقام البنود	البعد

القسم الثاني: التناول المنهجي

10	-17-13-10-07-06-04-02-01 21-19	الابعاد السلوكي
12	-15-14-12-11-09-08-05-03 22-18-20-16	الابعاد المعرفي

المصدر: اعداد الباحثين.

طريقة التقيط: تصحح بنود المقياس كالتالي:

دائما (05) غالبا (04)، أحيانا (03)، نادرا (02)، ابدا (01) حيث تتم الإجابة عن بنود

المقياس وفقا للمقياس المدرج أعلاه حيث تتراوح الدرجات ما بين خمس درجات إلى درجة واحدة حيث كانت العبارات الإيجابية وبالتالي تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع ادمان الألعاب الالكترونية،

بعد تطبيق الاختبار القبلي باستخدام مقياس ادمان الألعاب الالكترونية لكرم يوسف يونس تم تحديد الاحتياجات المعرفية والسلوكية التي على أساسها قمنا ببناء البرنامج المعرفي السلوكي وكانت كالتالي:

أهداف البرنامج:

من أجل ضبط أهداف البرنامج تم الإنطلاق من الإحتياجات التدريبية للمستفيدين من خلال تحليل استجاباتهم على مقياس الإدمان المعتمد في هذه الدراسة، حيث تم تحديد الفئات الخاصة بمستوى الحاجة كما يلي:

الجدول رقم (4) يمثل الاحتياجات التدريبية

المستويات	المنخفض	المتوسط	المرتفع
الفئات	1] 2,33	[3,66 2,33]	[5,00 3,67]

القسم الثاني: تناول المنهجي

الرتبة	المستوى	القرار الإحصائي عند 0,05	الدلالة الإحصائية (ث.ح)	درجة الحرية	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	العبارات	الرقم
1	مرتفع	دال	0,000	13	6,82	0,74	4,36	14	أتجاهل الأنشطة الأخرى بسبب الألعاب الإلكترونية.	11
2	مرتفع	دال	0,002	13	3,80	1,27	4,29	14	أجأ للألعاب الإلكترونية للهروب من مشاكلي.	3
3	مرتفع	دال	0,000	13	4,95	0,86	4,14	14	عندما لا أتمكن من اللعب الإلكتروني، أشعر بعدم القدرة على اللعب.	2
4	مرتفع	دال	0,020	13	2,65	1,41	4,00	14	أشعر بالسعادة القصوى أثناء اللعب الإلكتروني.	15
5	مرتفع	دال	0,005	13	3,37	1,11	4,00	14	أتمنى لو أنني أستطيع قضاء وقت أقل في اللعب.	20
6	مرتفع	دال	0,042	13	2,25	1,54	3,93	14	أستيقظ ليلاً لممارسة الألعاب الإلكترونية.	18
7	مرتفع	دال	0,003	13	3,68	0,73	3,71	14	أشعر بسعادة أثناء اللعب وأرغب في زيادة مدة اللعب الإلكترونية	1
8	متوسط	غير دال	0,104	13	1,75	1,22	3,57	14	أفكر في الألعاب طوال اليوم حتى عندما لا أعب.	4
9	متوسط	غير دال	0,104	13	1,75	1,22	3,57	14	أشعر بالغضب أو القلق عندما يتم منعي من اللعب الإلكتروني	8
10	متوسط	غير دال	0,088	13	1,85	1,16	3,57	14	أستثمر المال في شراء الألعاب أو العناصر الرقمية بشكل متكرر.	14
11	متوسط	غير دال	0,150	13	1,53	1,40	3,57	14	أشعر بالحزن أو الفراغ عندما لا أتمكن من اللعب.	19

القسم الثاني: التناول المنهجي

12	متوسط	غير دال	0,151	13	1,53	1,22	3,50	14	أقضي وقتاً طويلاً أمام شاشة الألعاب الإلكترونية.	5
13	متوسط	غير دال	0,110	13	1,71	1,09	3,50	14	أحاول تقليل وقت اللعب لكنني لا أستطيع.	9
14	متوسط	غير دال	0,272	13	1,15	1,40	3,43	14	أفضل اللعب الإلكتروني على التفاعل مع الأصدقاء أو العائلة	7
15	متوسط	غير دال	0,336	13	1,00	1,34	3,36	14	أهمل واجباتي الدراسية أو عملي بسبب الألعاب الإلكترونية.	6
16	متوسط	غير دال	0,315	13	1,05	1,28	3,36	14	أهمل العناية بنفسني (مثل الاستحمام، ترتيب الغرفة) بسبب اللعب.	22
17	متوسط	غير دال	0,568	13	0,59	1,37	3,21	14	أهمل صحتي (مثل النوم أو الأكل) بسبب الألعاب الإلكترونية	17
18	متوسط	غير دال	0,738	13	0,34	1,56	3,14	14	أتجنب الأنشطة الخارجية لأنني أفضل اللعب الإلكتروني.	16
19	متوسط	غير دال	0,861	13	0,18	1,49	3,07	14	أشعر بأنني فقدت السيطرة على مدة اللعب الإلكتروني.	10
20	متوسط	غير دال	0,861	13	0,18	1,49	3,07	14	أجد صعوبة في التوقف عن اللعب حتى عند شعوري بالتعب	13
21	متوسط	غير دال	0,836	13	0,21	1,27	3,07	14	أهمل علاقتي بأصدقائي وعائلتي بسبب الألعاب الإلكترونية.	21
22	متوسط	غير دال	0,869	13	-0,17	1,59	2,93	14	أكذب بشأن مدة اللعب الإلكتروني أمام الآخرين.	12

وبعد ترتيب الإحتياجات حسب شدتها تم التركيز على 07 إحتياجات التي كانت الفروق بين

المتوسطات الحسابية لأفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس دالة إحصائياً عند هامش خطأ 0.05 كما

أن مستوياتها كانت مرتفعة وتنتمي للفئة 3، [67] - [5]، 00

القسم الثاني: التناول المنهجي

وهذا الإختزال جاء نتيجة لضيق الوقت من جهة والرغبة في أن يكون البرنامج مباشر ودقيق ويركز على الاحتياجات الفعلية للمستفيدين.

حيث جاءت العبارات ذات الأكبر درجة التي تم من خلالها بلورة أهداف البرنامج كما يلي:

الجدول رقم(5) يمثل الاحتياجات المعرفية السلوكية

الرقم	العبارات	طبيعة الهدف
11	أتجاهل الأنشطة الأخرى بسبب الألعاب الإلكترونية.	سلوكي
3	أجأ للألعاب الإلكترونية للهروب من مشاكلي.	معرفي
2	عندما لا أتمكن من اللعب الإلكتروني، أشعر بعدم القدرة على اللعب.	سلوكي
15	أشعر بالسعادة القصوى أثناء اللعب الإلكتروني.	معرفي
20	أتمنى لو أنني أستطيع قضاء وقت أقل في اللعب.	سلوكي
18	أستيقظ ليلاً لممارسة الألعاب الإلكترونية.	سلوكي
1	أشعر بسعادة أثناء اللعب وأرغب في زيادة مدة اللعب الإلكترونية	سلوكي

المصدر: اعداد الباحثين.

الهدف العام: يهدف البرنامج المعرفي السلوكي إلى مساعدة المراهقين في تقليل حدة إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال:

تعديل بعض الجوانب المعرفية لديهم والمرتبطة بالتعلق الذهني بالألعاب الإلكترونية، وأن هذه الألعاب هي بديل مناسب للهروب من مواجهة الحياة.

تعديل بعض الجوانب السلوكية لديهم والمرتبطة بضعف التحكم في الوقت المخصص للعب والاستغراق في اللعب، وعدم القدرة على ممارسة نشاطات بديلة ومفيدة خلافاً للألعاب الإلكترونية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

في المجال المعرفي:

- مساعدة المستفيدين على الوعي بذواتهم واكتشاف قدراتهم ومواهبهم في مختلف المجالات.
- مساعدتهم على تحديد وضبط قائمة من الأهداف قريبة، متوسطة وبعيدة المدى والمرتبطة بمشروعهم الشخصي الدراسي والمهني.
- مساعدتهم على الوعي بمختلف العوامل والأسباب التي تدفعهم للهروب للألعاب الإلكترونية ومن ثمة إكسابهم مهارات المواجهة واتخاذ القرارات السليمة.
- مساعدتهم على اكتشاف وتبني بدائل حياتية يومية مفيدة لهم خلافا للألعاب الإلكترونية.

في المجال السلوكي:

- مساعدتهم على التحكم التدريجي والضببط التدريجي لفترات الاستغراق في الألعاب الإلكترونية.
 - مساعدتهم على تنمية مهارات اجتماعية لتعزيز تفاعلهم مع الآخرين (الأسرة وجماعة الرفاق... إلخ).
 - مساعدتهم على الإنخراط في النشاطات الرياضية والثقافية والفنية الجماعية أو الفردية.
- مدة البرنامج:** تمتد جلسات البرنامج على مدار (14) جلسة، جلستين تمهيديتين لتطبيق أدوات الدراسة وجلسة ختامية بعد انتهاء البرنامج من أجل التقييم النهائي لأثر البرنامج، مدة كل جلسة هي (45) دقيقة بعدد ساعات إجمالي لكل البرنامج (10 ساعات و30 دقيقة) على امتداد شهرين.
- نوع الجلسة:** يتم تطبيق البرنامج من خلال جلسات جماعية نظرا لطبيعة الأنشطة التدريبية التي يتضمنها البرنامج.

الغيات المستخدمة في البرنامج: يعتمد البرنامج الحالي على العديد من الغيات التعليمية والتي تتمثل في: التوضيح والمناقشة، النمذجة والمحاكاة، التعزيز، الاسترخاء، التكرار، نشاط كتابي، التعديل، حل المشكلات، لعب الأدوار، أسئلة سقراطية، إفصاح ذاتي، اكتشاف موجه والواجبات المنزلية.

الأدوات والوسائل المستعملة: يعتمد تطبيق هذا البرنامج على مجموعة من الأدوات من أهمها: جهاز الحاسوب، بطاقات تعليمية، صور وفيديو، صبورة، جهاز عرض، أوراق عمل، المطويات، قصص تربوية والتمثيلات وسجل لكتابة الملاحظات.

مراحل وخطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يتم تنفيذ هذا البرنامج عبر ثلاثة مراحل أساسية هي:

1-مرحلة الإعداد والتهيئة: تتم هذه المرحلة في جلسة مدة كل جلسة (45 دقيقة) تتضمن تهيئة بيئة مناسبة لتنفيذ البرنامج، وضمان قبول المستفيدين له وتحفيزهم على التفاعل معه بطريقة إيجابية.

من خلال بناء العلاقة مع التلاميذ وتحفيزهم على المشاركة وخلق جو من الثقة والتقبل ويكون

كالآتي:

- تقديم البرنامج بطريقة مشوقة وجذابة دون فرضه كعقوبة.
- التأكيد على أن الهدف هو مساعدتهم وليس منعهم من اللعب تماما.
- استخدام أسلوب الحوار المفتوح بدلا من التوجيه المباشر.

وهذا من أجل ضمان انخراطهم في البرنامج الإرشادي وتعزيز الدافع الذاتي عندهم.

2-مرحلة التنفيذ والتطبيق: يتم تنفيذ البرنامج على مدى شهر ونصف بواقع جلستين أسبوعيا بإجمالي عدد الجلسات (14 جلسة) بزم من قدره 45 دقيقة للجلسة الواحدة، بعدد ساعات إجمالي لكل البرنامج 10 ساعات ونصف الساعة، وتتضمن كل جلسة تحقيق مجموعة من الأهداف الإجرائية، مع مراعاة التقييم المستمر خلال كل جلسة.

3-مرحلة الحوصلة والتقييم: في هذه المرحلة يتم إجراء تقييم لفعالية البرنامج المعرفي السلوكي

للتخفيف من حدة إدمان الألعاب الالكترونية ويتم ذلك عبر مرحلتين:

- **تقويم مرحلي:** يتم أثناء جلسات البرنامج، وقد تم وضع تقييم لكل جلسة، بحيث لا يتم الانتقال من نشاط إلى نشاط آخر إلا بعد التأكد من تدريب التلميذ على إدارة الوقت (موضوع جلسة).

- **تقويم نهائي:** يتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي (قياس بعدي).

- تقويم تتبعي: ويكون بعد نصف شهر من انتهاء البرنامج التدريبي لمعرفة الأثر.

محتوى البرنامج:

يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الأنشطة والمهام والتدريبات بهدف التخفيف من حدة إدمان الألعاب الإلكترونية، مساعدة المستفيدين على الوعي بذواتهم واكتشاف قدراتهم ومواهبهم في مختلف المجالات.

مساعدتهم على تحديد وضبط قائمة من الأهداف قريبة، متوسطة وبعيدة المدى والمرتبطة بمشروعهم الشخصي الدراسي والمهني.

- مساعدتهم على الوعي بمختلف العوامل والأسباب التي تدفعهم للهروب للألعاب الإلكترونية ومن ثمة إكسابهم مهارات المواجهة واتخاذ القرارات السليمة.

- مساعدتهم على اكتشاف وتبني بدائل حياتية يومية مفيدة لهم خلافاً للألعاب الإلكترونية.

- مساعدتهم على التحكم التدريجي والضببط التدريجي لفترات الاستغراق في الألعاب الإلكترونية.

- مساعدتهم على تنمية مهارات اجتماعية لتعزيز تفاعلهم مع الآخرين (الأسرة وجماعة الرفاق

...إلخ).

- مساعدتهم على الإنخراط في النشاطات الرياضية والثقافية والفنية الجماعية أو الفردية.

وقد تم انتقاء جلسات البرنامج انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية، وبناء على الأهداف التي تم

تحديدها في البرنامج، وكذلك الإجراءات العملية بما تتضمنه من فنيات واستراتيجيات ووسائل مستخدمة.

كما تم تحديد محتوى الجلسات على أساس مجموعة من الاعتبارات النظرية والتطبيقية، كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول رقم (7) يمثل البرنامج المعرفي السلوكي للتخفيف من ادمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط

القسم الثاني: التناول المنهجي

رقم الجلسة	الجانب المستهدف	موضوع الجلسة	النشاطات المبرمجة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	التقويم
الجلسة 01	/	الإعداد والتهيئة	التعريف الشخصي وعرض برنامج العمل	* جلسة تمهيدية. * التعارف و بناء العلاقة الإرشادية. * التعرف على مدّة تطبيق البرنامج ومخطط توزيع الجلسات الأسبوعية.	الحوار والمناقشة التوضيح التعزيز	/
الجلسة 02	معرفي	مرحلة العمل والبناء	نشاط تحليل الأفكار المشوهة حول الألعاب الإلكترونية	مساعدة المستفيدين على التعرف على الأفكار غير المنطقية المرتبطة بالألعاب الإلكترونية وتصحيحها.	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من المشاركين كتابة أفكارهم حول الألعاب الإلكترونية (مثل: "الألعاب هي الشيء الوحيد الذي يجعلني سعيدًا"، "أنا لا أستطيع النجاح في الواقع مثلما أنجح في الألعاب"). • يتم مناقشة هذه الأفكار وتحليلها وفقًا لنظرية العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لاستبدالها بأفكار أكثر توازنًا. • تستخدم بطاقات تحتوي على أفكار بديلة، مثل: "يمكنني الاستمتاع بأشياء أخرى في الحياة"، "أستطيع مواجهة التحديات الحقيقية مثلما أفعل في الألعاب". 	

القسم الثاني: التناول المنهجي

<ul style="list-style-type: none"> • يُطلب من المشاركين كتابة مقارنة بين "مزايا وعيوب" العالم الافتراضي والعالم الواقعي. • يتم نقاش جوانب مثل: تحقيق الأهداف، بناء العلاقات، الشعور بالإنجاز، والتعامل مع المشكلات. • يُقدم نموذج لشخص تمكن من تحقيق إنجازات في الواقع بدلاً من الهروب إلى الألعاب. 	<p>إدراك الفروق بين الواقع والألعاب الإلكترونية وإبراز القيم الإيجابية للحياة الواقعية.</p>	<p>نشاط المقارنة بين العالم الافتراضي والعالم الواقعي</p>		<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 03</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من المشاركين كتابة قصة قصيرة عن "بطل" (وهم أنفسهم) يواجه تحديات في الحياة الحقيقية ويتغلب عليها كما يفعل في الألعاب. • يتم استخدام تقنيات العلاج السردي لجعلهم يعيدون تعريف أدوارهم الحقيقية في الحياة بدلاً من الاعتماد على الإنجازات الافتراضية. 	<p>مساعدة المشاركين على رؤية أنفسهم كشخصيات رئيسية في قصتهم الواقعية وليس فقط في الألعاب.</p>	<p>نشاط إعادة بناء السرد الشخصي</p>		<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 04</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يعرض على المشاركين مجموعة من المواقف التي قد يلجؤون فيها إلى الألعاب (مثل: الشعور بالملل، الضغط النفسي، الحزن). • يطلب منهم اقتراح بدائل صحية لكل موقف، مثل: ممارسة الرياضة، القراءة، تعلم مهارة جديدة، التواصل مع الأصدقاء. • يتم تعزيز هذه البدائل من خلال تجارب حقيقية وتحديات أسبوعية. 	<p>استبدال الألعاب الإلكترونية كأسلوب هروب باستراتيجيات مواجهة صحية</p>	<p>نشاط تعزيز استراتيجيات التكيف الصحية</p>		<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 05</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يتم تنظيم جلسات لتجربة أنشطة جديدة، مثل: الرياضات الجماعية، الرسم، العزف على آلة موسيقية، التطوع، أو ممارسة التأمل. • يطلب من المشاركين تقييم مدى استمتاعهم بهذه الأنشطة مقارنة بالألعاب، مع التركيز على الفوائد الواقعية التي يحصلون عليها. 	<p>تجربة أنشطة ممتعة بديلة للألعاب الإلكترونية</p>	<p>نشاط "اختبار البدائل الواقعية"</p>		<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 06</p>

القسم الثاني: التناول المنهجي

	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من المشاركين إعداد لوحة تتضمن صوراً وأفكاراً عن الحياة التي يريدون تحقيقها خلال السنوات القادمة. • يتم مناقشة كيفية تحقيق هذه الأهداف من خلال خطوات عملية يومية 	<p>مساعدة المشاركين على تصور أهداف حياتية واقعية بعيداً عن الألعاب.</p>	<p>نشاط لوحة الرؤية المستقبلية</p>	<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 07</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • يتم تمثيل مواقف حياتية (مثل: مقابلة عمل، تكوين صداقات، مواجهة مشكلة في الدراسة). • يطلب من المشاركين تقديم حلول واقعية وتطبيقها 	<p>تدريب المشاركين على مهارات حل المشكلات والتفاعل الاجتماعي بعيداً عن الألعاب</p>	<p>نشاط تمثيل الأدوار</p>	<p>معرفي</p>	<p>الجلسة 08</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد وقت اللعب بوضوح: تدريب المستفيدين على وضع مؤقت (Timer) أثناء اللعب والالتزام بتوقف اللعب عند انتهاء الوقت المحدد. • جدولة الأنشطة اليومية: إعداد جدول يومي متوازن يحدد أوقات اللعب، الدراسة، الأنشطة الاجتماعية، والراحة، مع مكافأة الالتزام بالجدول. • تمرين "التأجيل التدريجي": تقليل وقت اللعب بشكل تدريجي (مثلاً، تقليل 10 دقائق كل يوم حتى يصل إلى مستوى معتدل). • تقنية البومودورو (Pomodoro): تخصيص 25 دقيقة للعب، يتبعها استراحة قصيرة مع أنشطة أخرى، مما يساعد في كسر الاستغراق المطول. 	<p>التنظيم والتحكم في الوقت</p>	<p>أنشطة لتنمية التحكم في الوقت</p>	<p>سلوكي</p>	<p>الجلسة 09</p>

القسم الثاني: التناول المنهجي

	<ul style="list-style-type: none"> • تحليل محفزات اللعب المفرد: إجراء جلسات نقاشية حول الأسباب التي تدفع إلى اللعب المطول، مثل الهروب من الواقع أو البحث عن التقدير. • استخدام التطبيقات المانعة للإدمان: تثبيت تطبيقات تحدّ من وقت استخدام الألعاب الإلكترونية وترسل تنبيهات عند تجاوز الحد المسموح. • تمرين "استبدال العادة": تقديم أنشطة بديلة مثل الرياضة، القراءة، أو المشاركة في أنشطة جماعية عند الشعور برغبة في اللعب المفرد. • التحكم في البيئة المحيطة: وضع قيود مثل إبعاد الأجهزة الإلكترونية أثناء أوقات النوم أو الدراسة، واستخدام وضع "عدم الإزعاج". 	الحد من الإستغراق في اللعب	أنشطة للحد من الاستغراق في اللعب		سلوكي	الجلسة 10
	<ul style="list-style-type: none"> • كتابة يوميات الاستخدام: تسجيل أوقات اللعب يوميا مع ملاحظات حول المشاعر المصاحبة، مما يساعد على تحليل الأنماط السلوكية. • تمارين التأمل والاسترخاء: مثل التنفس العميق لتقليل التوتر الذي قد يؤدي إلى الإفراط في اللعب. • اللعب الواعي (Mindful Gaming): تشجيع المشاركين على الوعي بما يشعرون به أثناء اللعب ومتى يبدأ الشعور بفقدان السيطرة. 	التدريب على الوعي بالذات	أنشطة لتعزيز الوعي الذاتي وضبط النفس		سلوكي	الجلسة 11
	<ul style="list-style-type: none"> • تحديات بدون ألعاب: إقامة مسابقات وأنشطة ترفيهية جماعية (مثل الألعاب الرياضية أو الفنون) لتعزيز الارتباط الاجتماعي بدون الاعتماد على الألعاب الإلكترونية. • التواصل مع أصدقاء غير مدمنين على الألعاب: تشجيع المشاركين على قضاء وقت مع أصدقاء يشاركونهم اهتمامات مختلفة. • التطوع والمشاركة في الأنشطة المجتمعية: إدماج المشاركين في أعمال تطوعية أو أنشطة جماعية تعزز الشعور بالإنجاز. 	الإنخراط الاجتماعي	أنشطة اجتماعية بديلة		سلوكي	الجلسة 12

القسم الثاني: التناول المنهجي

	<ul style="list-style-type: none"> • نظام النقاط والمكافآت: وضع آلية لمنح نقاط عند تقليل وقت اللعب واستبداله بأنشطة نافعة، واستبدال النقاط بمكافآت غير رقمية (مثل الخروج في نزهة، شراء كتاب جديد). • جلسات دعم جماعي: تنظيم لقاءات لتبادل التجارب حول تقليل الإدمان، مع تقديم الدعم والتحفيز بين المشاركين 	رفع دافعية التعلم والإنجاز	أنشطة تعزيز الدافعية والمكافأة	سلوكي	الجلسة 13
/	مناقشة جماعية، حوار، تعزيز	*الجلسة الختامية	مرحلة الإختتام		الجلسة 14

المصدر: اعداد الباحثين.

وبعد بناء البرنامج المعرفي السلوكي تم عرضه على مجموعة من الخبراء و المحكمين لتحكيمه

الجدول رقم(8) يوضح الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الرتبة العلمية
01	د/ لعروس زوينة	علم النفس المدرسي	أستاذ مساعد أ
02	د/ حواس هاجر	علم النفس المدرسي	أستاذ محاضر ب
03	د/ زافور مراد	علم النفس التربوي	أستاذ متعاقد
04	د/ دواخ عليمية	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر أ
05	أ/ سهيلة سلامة	التربية الخاصة	أستاذة متعاقدة

صدق المحكمين:

الجدول رقم(9) يمثل صدق المحكمين

القسم الثاني: التناول المنهجي

معامل الاتفاق	غير ملائم	ملائم	رقم الجلسة
1	0	5	01
1	0	5	02
1	0	5	03
1	0	5	04
1	0	5	05
1	0	5	06
0.88	1	4	07
1	0	5	08
1	0	5	09
1	0	5	10
0.88	1	4	11
1	0	5	12
1	0	5	13
0.88	1	4	14

أشاد السادة المحكمون بصدق كل جلسة وقدرتها الظاهرية على تعديل ما أعدت لتحسينه حيث فاق معامل الاتفاق 0.90 بالمئة لكل البنود.

ولحساب صدق البرنامج المعرفي السلوكي تم الاعتماد على الصدق الظاهري وتم حساب صدقه بمعادلة لوشي التالية:

- معادلة لوشي:

$$ص ب = \frac{ع م نعم - ع م لا}{ن}$$

صب: صدق البنود.

ع م نعم: عدد المحكمين الذين قالوا أن البند يقيس.

ع م لا: عدد المحكمين الذين قالوا أن البند لا يقيس.

ن: عدد المحكمين.

أما لحساب الصدق الكلي للبرنامج فتم بالقانون التالي:

$$\text{ص م} = \frac{\text{مج ص ب}}{\text{ن}}$$

ص م = صدق المحكمين.

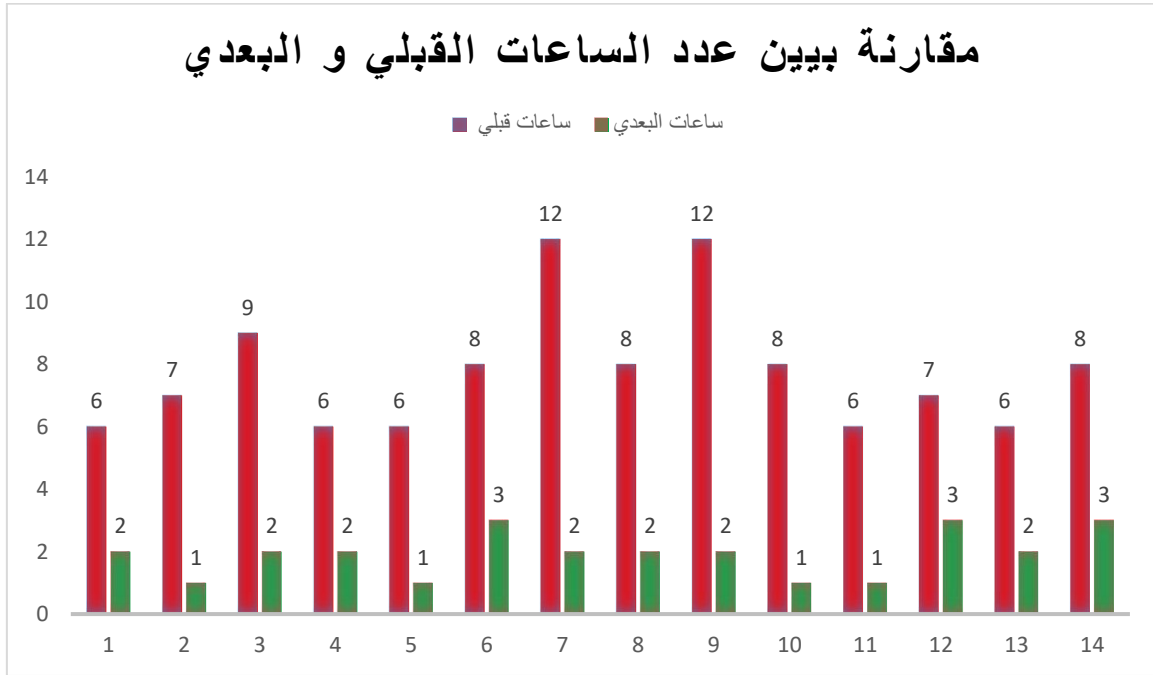
مج ص ب = مجموع صدق البند.

ن = عدد البنود.

$$0.97 = \frac{13.64}{14}$$

ومن النتائج يتضح أن الصدق الظاهري للاختبار كان يساوي 0.97 وهو معامل عال وبذلك يمكن القول أن البرنامج المعرفي السلوكي صادق لحد كبير وفق الصدق المعتمد.

الشكل رقم (6): يمثل الاستخدام الساعي للألعاب الالكترونية قبل و بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي :



المصدر: اعداد الباحثين.

قسم عرض وتحليل ومناقشة وتفسير
النتائج

تمهيد:

بعد جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة والمتمثلة في إجابات أفراد العينة على مقياس ادمان الألعاب الإلكترونية واخضاع العينة للبرنامج المعرفي السلوكي للتخفيف من حدة ادمان الألعاب الإلكترونية وقيام الطالبين بمعالجتها محاولة بذلك اختبار وتقييم الفرضيات التي قامت

ستقوم الطالبتان في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة، من أجل تأكيد أو دحض فرضيات الدراسة بعد تحليل النتائج المتحصل عليها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Scienc (SPSS V.26)

وبما أن حجم العينة صغير واختيار أفرادها كان قصدياً فقد تم استخدام أساليب إحصائية لا بارامترية.

- نص الفرضية العامة:

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي فعال في خفض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة بقادي الشريف برج بوعريريج.

$$(H_0) : \mu_1 = \mu_2$$

$$(H_1) : \mu_1 \neq \mu_2$$

* حيث: "م1" هو الوسيط الحسابي لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

"م2" هو الوسيط الحسابي لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

- باستخدام اختبار وليكوكسن اللامعلمي للعينيتين المترابطتين تحصلنا على النتائج الآتية:

جدول رقم (10): يتضمن حساب اختبار وليكوكسن للعينيتين المترابطتين لقياس الفروق في

مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

القرار الإحصائي عند 0,05	الدلالة الإحصائية (ث.ج)	Z	مجموع الرتب	الرتبة المتوسطة	العينة	الرتب	القياسات القبلية والقياسات البعدية
دال	0,001	-3,237b	104,00	8,00	13 ^{bo}	السالبة	مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية
			1,00	1,00	1 ^{bp}	الموجبة	

الفصل الثالث: عرض وتحليل مناقشة وتفسير النتائج

			/	/	0 ^{bq}	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	(ق قبلي - ق بعدي)

المصدر: مخرجات SPSS إصدار 26.

من خلا الجدول رقم (10) نجد أن عدد الرتب السالبة كان 13، أي أننا نجد في القياس البعدي 13 قيمة مشاهدة كانت أكبر من قيم القياس القبلي، أما الرتب الموجبة فقد تم تسجيل قيمة واحدة فقط أي أننا نجد قيمة واحدة فقط مشاهدة في القياس القبلي كانت أكبر من القياس البعدي، في حين لا وجود لقيم متساوية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

أما عن الدلالة الإحصائية للفروق فإننا نجد عند قيمة Z (-3.273) أن قيمة الدلالة الإحصائية هي (0.001) وهي أقل من هامش الخطأ (0.05)، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، وعليه فإننا نرفض H₀ التي تنص على أن م₁=م₂، ونقبل H₁ التي تنص على أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي فعال في خفض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة بقادي الشريف برج بوعرييج.

مناقشة وتفسير النتائج:

لقد نصت الفرضية على ان البرنامج المعرفي السلوكي فعال في خفض مستوى ادمان الألعاب الالكترونية لدى تلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة بقادي الشريف ببرج بوعرييج

اذ ما توصلنا اليه يحقق فرضية الدراسة فقد كانت النتيجة: ان المتوسط الحسابي لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لا يساوي المتوسط الحسابي لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج، وهذا ما يشير الى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي وقد توافق ما توصلنا اليه مع ما توصل اليه بن علي بن عبد الرحمن (2024) التي اكدت فعالية البرنامج القائم على ضبط الذات ضمن العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الإدمان لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام تصميم تجريبي مشابه لما هو معتمد في دراستنا.

كما أظهرت دراسة KATGUN LINDENBERG وآخرون (2022) فعالية البرامج المعرفية السلوكية المستندة الى العلاج المعرفي السلوكي في الوقاية من اضطراب الألعاب الالكترونية لدى المراهقين حيث أظهرت انخفاض في اعراض الإدمان بعد تطبيق البرنامج.

الفصل الثالث: عرض وتحليل مناقشة وتفسير النتائج

ويدعم هذا أيضا ما خلصت اليه دراسة VASILJEVA et ALL (2024) بينت ان عملية التعافي من ادمان الألعاب الالكترونية تتطلب برامج علاجية شاملة مثل السلوكية المعرفية، وان معظم المشاركين نجحوا في خفض اعراض الإدمان بعد وعيهم بالمشكلة واتباعهم للعلاج

وترى الطالبتان انه يمكن إرجاع هذا الانخفاض في مستوى الإدمان إلى فعالية مكونات البرنامج المعرفي السلوكي الذي ركز على:

- تعديل الأفكار المشوهة المتعلقة باللعب الإلكتروني.
- تدريب التلاميذ على بدائل سلوكية إيجابية.
- تحسين مهارات التكيف وحل المشكلات.
- الوعي بمخاطر الإدمان وآثاره النفسية والاجتماعية.

وهذا يعني ان تغيير نمط التفكير السلبي وتنمية المهارات يمكن لها ان تؤثر إيجابيا على سلوكيات الفرد.

- نص الفرضية الفرعية:

البرنامج المعرفي السلوكي فعال في تعديل بعض الاحتياجات المعرفية السلوكية المشخصة لدى التلاميذ المدمنين في مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة بقادي الشريف برج بوعريريج.

$$(H0) : 2م=1م$$

$$(H1) : 2م \neq 1م$$

* حيث: "1م" هو الوسيط الحسابي لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

"2م" هو الوسيط الحسابي لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

- باستخدام اختبار وليكوكسن اللامعلمي للعينيتين المترابطتين تحصلنا على النتائج الآتية:

جدول رقم (11): يتضمن حساب اختبار وليكوكسن للعينيتين المترابطتين لقياس الفروق في

بعض الاحتياجات المعرفية السلوكية المشخصة قبل وبعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

القرار الإحصائي عند 0,05	الدلالة الإحصائية (ث.ح)	Z	مجموع الرتب	الرتبة المتوسطة	العينة	الرتب	القياسات القبلية والقياسات البعدية
--------------------------	-------------------------	---	-------------	-----------------	--------	-------	------------------------------------

الفصل الثالث: عرض وتحليل مناقشة وتفسير النتائج

غير دال	0,167	-1,382b	17,00	4,25	4 ^a	السالبة	أشعر بسعادة أثناء اللعب وأرغب في زيادة مدة اللعب الإلكترونية ق قبلي 1 - ق بعدي 1
			4,00	2,00	2 ^b	الموجبة	
			/	/	8 ^c	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
دال	0,003	-2,940b	87,00	7,91	11 ^d	السالبة	عندما لا أتمكن من اللعب الإلكتروني، أشعر بعدم القدرة على اللعب. ق قبلي 2 - ق بعدي 2
			4,00	2,00	2 ^e	الموجبة	
			/	/	1 ^f	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
دال	0,011	-2,546b	92,50	7,71	12 ^g	السالبة	ألجأ للألعاب الإلكترونية للهروب من مشاكلي. ق قبلي 3 - ق بعدي 3
			12,50	6,25	2 ^h	الموجبة	
			/	/	0 ⁱ	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
دال	0,002	-3,119b	101,50	7,81	13 ^{ae}	السالبة	أتجاهل الأنشطة الأخرى بسبب الألعاب الإلكترونية. ق قبلي 11 - ق بعدي 11
			3,50	3,50	1 ^{af}	الموجبة	
			/	/	0 ^{ag}	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
غير دال	0,122	-1,546b	50,00	6,25	8 ^{aq}	السالبة	أشعر بالسعادة القصوى أثناء اللعب الإلكتروني ق قبلي 15 - ق بعدي 15
			16,00	5,33	3 ^{ar}	الموجبة	
			/	/	3 ^{as}	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
دال	0,011	-2,556b	71,00	7,10	10 ^{az}	السالبة	أستيقظ ليلاً لممارسة الألعاب الإلكترونية. ق قبلي 15 - ق بعدي 15
			7,00	3,50	2 ^{ba}	الموجبة	

الفصل الثالث: عرض وتحليل مناقشة وتفسير النتائج

			/	/	2 ^{bb}	المتساوية	ق قبلي 18 - ق بعدي 18
			/	/	14	المجموع	
غير دال	0,166	-1,387b	56,50	6,28	9 ^{bf}	السالبة	أتمنى لو أنني أستطيع قضاء وقت أقل في اللعب.
			21,50	7,17	3 ^{bg}	الموجبة	
			/	/	2 ^{bh}	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
			/	/	14	المجموع	ق قبلي 20 - ق بعدي 20
دال	0,001	-3,317b	105,00	7,50	14 ^a	السالبة	عدد ساعات اللعب
			0,00	0,00	0 ^b	الموجبة	
			/	/	0 ^c	المتساوية	
			/	/	14	المجموع	
			/	/	14	المجموع	ق قبلي - ق بعدي

المصدر: مخرجات spss إصدار 26.

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن الفروق كانت دالة إحصائياً بالنسبة للاحتياجات المتعلقة بـ:

- 1- عندما لا أتمكن من اللعب الإلكتروني، أشعر بعدم القدرة على اللعب.
- 2- ألجأ للألعاب الإلكترونية للهروب من مشاكلي.
- 3- أتجاهل الأنشطة الأخرى بسبب الألعاب الإلكترونية.
- 4- أستيقظ ليلاً لممارسة الألعاب الإلكترونية.
- 5- عدد ساعات اللعب.

أي أن البرنامج السلوكي المعرفي كان فعالاً في خفض مستوى هذه الاحتياجات بالشكل الإيجابي لدى التلاميذ بمرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة بقادي الشريف برج بوعرييج.

في حين الفروق لم تكون دالة إحصائياً بالنسبة للاحتياجات الآتية:

- 1- أشعر بسعادة أثناء اللعب وأرغب في زيادة مدة اللعب الإلكترونية.
- 2- أشعر بالسعادة القصوى أثناء اللعب الإلكتروني.
- 3- أتمنى لو أنني أستطيع قضاء وقت أقل في اللعب.

أي أن البرنامج السلوكي المعرفي كان محدوداً في خفض مستوى هذه الاحتياجات لدى التلاميذ بمرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة بقادي الشريف برج بوعريريج.

مناقشة وتفسير النتائج:

لقد نصت الفضية الثانية على أن "البرنامج المعرفي السلوكي فعال في تعديل بعض الاحتياجات المعرفية السلوكية المشخصة لدى التلاميذ المدمنين في مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة بقادي الشريف برج بوعريريج".

أذ أن ما توصلنا إليه حقق فرضية الدراسة فقد كانت النتيجة بأن البرنامج المعرفي السلوكي فعال في تعديل الاحتياجات السلوكية المعرفية، ولم يكن فعال في بعض الاحتياجات الأخرى.

فقد وافقت نتائج دراستنا مع دراسة NADER ALRAHILI وآخرون (2023) التي بينت أن العلاقة القوية بين الإدمان والقلق والاكتئاب وADHD مما يوضح أن بعض الاحتياجات لدى المراهقين قد ترتبط بجذور نفسية أعمق، يصعب تعديلها خلال فترة زمنية قصيرة.

كما أكدت دراسة عبد العزيز (2020) أن السلوك العدواني والدافعية للتعلم تتأثر بالألعاب الإلكترونية مما يدعم أثر البرنامج في تعديل السلوكيات السلبية الظاهرة مثل إهمال الدراسة أو تجاهل أنشطة أخرى. إذ ترى الطالبتان نتائج الدراسة الحالية تتوافق مع ما ورد في الأدبيات الحديثة من العلاج المعرفي السلوكي يمكن أن ينجح في تعديل السلوكيات المعتمدة على العادات المكتسبة أو العادات المتعلمة بينما لا يكون بنفس الفعالية مع الاحتياجات ذات طابع الوجداني والأشباع اللحظي.

حيث نبين الاحتياجات التي استجاب لها البرنامج وهي كالتالي:

1. عدم القدرة على التوقف عن اللعب: يُظهر تحسن في السيطرة الذاتية والقدرة على التنظيم الذاتي.
2. اللجوء للألعاب للهروب من المشكلات: يشير إلى تطور في مهارات التكيف والقدرة على مواجهة الضغوط.
3. تجاهل الأنشطة الأخرى: تحسن في التوازن بين الحياة الواقعية والأنشطة الإلكترونية.
4. الاستيقاظ ليلاً للعب: يدل على تحسن عادات النوم والانضباط الذاتي.
5. عدد ساعات اللعب: يشير إلى قدرة أكبر على التحكم في السلوك الإدماني وتقليل الوقت المهدور.

هذه النتائج تدل على أن البرنامج قد نجح في تعديل الاحتياجات السلوكية والانفعالية المرتبطة بالإدمان، مما يدل على فاعليته في تغيير أنماط التفكير والسلوك.

والاحتياجات التي لم يستجب لها البرنامج:

1. الشعور بالسعادة أثناء اللعب.
2. الرغبة في اللعب مدة أطول.
3. تمني تقليل وقت اللعب دون القدرة على ذلك.

تعكس هذه النتائج أن بعض الجوانب الانفعالية المرتبطة باللعب، خاصة تلك التي تعزز الشعور بالمتعة، لا تزال قائمة وربما تتطلب تدخلا أعمق أو فترة زمنية أطول لتغييرها، أو مزيجا من العلاج الفردي والعائلي.



هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط، وكذا تعديل بعض الاحتياجات الإرشادية المرتبطة بهذا الإدمان. وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة قصدية مكونة من 14 تلميذاً، وتحليل النتائج باستخدام اختبار ويلكوكسن للعينات المترابطة، تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

كما أظهرت النتائج أن البرنامج نجح في خفض مجموعة من الاحتياجات الإرشادية المرتبطة بالسلوك الإدماني، مثل: اللجوء إلى اللعب للهروب من المشكلات، تجاهل الأنشطة الأخرى، الاستيقاظ الليلي للعب، وعدد ساعات اللعب. غير أن بعض الاحتياجات الانفعالية مثل الشعور بالسعادة القصوى أثناء اللعب والرغبة في إطالة مدته لم تُسجل تغييراً دالاً، مما يشير إلى عمق التعلق الانفعالي باللعب لدى هذه الفئة.

تؤكد هذه النتائج على أهمية البرامج المعرفية السلوكية في معالجة واقعة إدمان الألعاب الإلكترونية، كما تؤكد على الحاجة إلى تدخلات شمولية تأخذ بعين الاعتبار الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية لهذا النوع من الإدمان.

اقتراحات

1. تعميم البرنامج الإرشادي على مؤسسات التعليم المتوسط الأخرى، خاصة في المناطق التي ترتفع فيها مؤشرات استخدام الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين.
2. تمديد مدة التدخل الإرشادي أو تكراره لفترات لاحقة، خاصة عند التعامل مع الاحتياجات الانفعالية العميقة المرتبطة بالإدمان.
3. دمج الأسرة في البرامج العلاجية من خلال تنظيم جلسات توجيهية للوالدين حول كيفية دعم الأبناء في التخلص من الإدمان.
4. تعزيز الأنشطة البديلة داخل المؤسسات التربوية (كالرياضة، المسرح، النوادي العلمية) لتوفير بدائل صحية وجاذبة للمراهقين.
5. التكامل مع الأخصائيين النفسيين والمدرسين لضمان متابعة مستمرة للتلاميذ الذين يعانون من الإدمان، ومرافقتهم نفسياً وسلوكياً.
6. إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وضمن بيئات اجتماعية مختلفة لتعميم النتائج وزيادة دقتها، مع دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابة للبرنامج.
7. تطوير أدوات إرشادية رقمية تتماشى مع ميولات المراهقين وتستثمر في توجيه استخدامهم للتكنولوجيا بشكل إيجابي.



قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- الأعتوم، ع.، وآخرون). 2011. (علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق. دار السيرة للنشر والتوزيع.
- الأزهر بالقاسمي، م. (2019). سلبيات وإيجابيات الألعاب الإلكترونية التي يمارسها الطفل ودور الأسرة في التعامل معها. مجلة تنوير، (9).
- الأرنوط، (د.ت). إدمان الإنترنت وعلاقته بأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مكتبة العلوم الإنسانية، مصر.
- الأشموري، أ. (2022). أثر الألعاب الإلكترونية في تنمية التفكير النقدي والمهارات الاجتماعية لدى المراهقين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (3)12، 154-178.
- الأعبدي، س. (2020). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بالسعودية. مجلة العلوم النفسية، (1)34، 122-140.
- باشوشي، ك. (2023). (تأثير الألعاب الإلكترونية على الطفل بين الفوائد والأضرار. الجزائر.
- بخاري، ف.، وشعوة، ع. (2019). ما هي الألعاب الإلكترونية ودواعي التعلق بها. الوادي.
- بوحجار، خ. (2021). أثر الإفراط في الألعاب الإلكترونية على التحصيل والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط بسطيف. مجلة علم النفس التربوي، (1)36، 77-94.
- بن علي الضالع، ع. ر. (2024). (إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدرسة الثانوية وأثر استراتيجيات الضبط الذاتي في تحقيقه (رسالة ماجستير). جامعة القصيم، كلية اللغات والعلوم الإنسانية.
- بوشيبان، ص.، والإشراف، ف. (2019). انعكاسات استخدام الطفل للألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي. مجلة غير محددة، (1)2.
- تواتي، ن.، وزيتوني، ع. ه. (2023). التأثيرات الإيجابية والسلبية للألعاب الإلكترونية على تلاميذ التعليم المتوسط. مجلة علمية دولية، (1)8، عنابة، الجزائر.
- جلاخ، ث.، ورملي، أ. ه. (2019). الفضاء الافتراضي وظاهرة الإدمان الإلكتروني عند المراهقة: دراسة استطلاعية على عينة من مستخدمي سناب شات بثانوية محمد العيد الخليفة، ورقلة. مذكرة ماستر، جامعة ورقلة.
- نيب، م.، وبن عمار، أ. (2022). الجوانب النفسية للألعاب الإلكترونية: رؤية في المفهوم والنظريات. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، (2)5.
- سعيد شاكر، ن. ح. (2023). بناء مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة. مجلة كلية التربية، (47)، الجزء الأول.

- سورحان، و.، وبلال، إ. (2023). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالتحصيل الدراسي. أدرار.
- الطويل، إ. (2018). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين. المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- غالي، ع. (2017). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. الجزائر.
- غربي، ع. (2024). الإدمان الإلكتروني وآثاره على المراهق. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 12(3)، الأغواط، الجزائر.
- قلقول، ت.، وأحمد، ع. ن. (2020). الألعاب الإلكترونية ودورها في ظهور الإحباط والعدوانية: لعبة PUBG MOBILE نموذجًا. قسنطينة.
- كنعان، و. (2020). الإدمان الإلكتروني: المفهوم، الأسباب، والآثار. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 12(3).
- مراح، م.، وقديري، م. (2023). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالسلوكيات الانحرافية لدى المراهقين في الوسط المدرسي: لعبة فري فاير نموذجًا. مجلة الدراسات في سيكولوجيا الانحراف، 7(3).
- مغادشة، خ.، موهبة، ح.، وغجاتي، ج. د. (2022). الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطالب الجامعي. قالمة.
- محمد، خ.، ورحالي، ح. (2021). إدمان ممارسة الألعاب الإلكترونية وانعكاساتها التربوية والنفسية للمتمدرسين: دراسة ميدانية لدى عينة من المراهقين. مجلة غير محددة، 7(2).
- نش، ح.، والعزوزي، ر. (2023). مخاطر الإدمان الإلكتروني على الأطفال ودور الأسرة في حمايتهم. مجلة آفاق علم الاجتماع، 13(1)، البلدة 2، الجزائر.
- هاجر، ب.، وعقيلة، ع. (2020). تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهقين. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 8(2).
- عطية، ن. (2019). الألعاب الإلكترونية والثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة علم النفس التربوي، 27(2)، 88-110.
- عبد الله وآخرون. (2021). تأثير الإفراط في الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي والنوم لدى طلاب المرحلة المتوسطة. المجلة السعودية لطب الأسرة والمجتمع، 26(1)، 65-78.
- شيخ، ص. ع. (2020). العلاقة بين الألعاب الإلكترونية (فورت نايت) والدافعية للتعلم. مجلة دفاتر المخبر، 15(2)، الجامعة الإسلامية ماليزيا.

المراجع الأجنبية

- Alrahili ،N. ، Alharthy ، A. ،& Almalki ، S. (2023). The association between gaming addiction and mental health in children. *Journal of Pediatric Psychology* ،48(2) ، 215–230.
- Anderson ،C. A. ،& Dill ،K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts ،feelings ،and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology* ،78(4) ، 772–790.
- Gee ،J. P. (2010). *What video games have to teach us about learning and literacy?* Palgrave Macmillan.
- Gentile ،D. A. ،Coyne ،S. ،& Walsh ،D. A. (2017). Media violence ، physical aggression ،and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior* ،37(2) ، 193–206.
- Green ،C. S. ،& Bavelier ،D. (2012). Learning ،attentional control ،and action video games. *Current Biology* ،22(6) ، R197–R206.
- Griffiths ،M. D. (2011). The educational benefits of videogames. *Education and Health* ،20(3) ، 47–51.
- Kappi ،M. ،Lempinen ،L. ،& Sourander ،A. (2023). Digital game use and executive functioning in adolescents. *Journal of Adolescence* ،98 ،85–94.
- Kappi ،et al. (n.d.). Effects of video game addiction on attention ، memory ،and academic performance in children. *BMC Psychology*.
- Katajun ،L. ،& Sophie ، E. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents.

- Nader ،A. ،& Mohammad ،A. (2023). The prevalence of video game addiction and its relation to anxiety disorder (ADHD) in children and adolescents in Saudi Arabia.
- Vasiljeva ،K. ،Kyriakopoulos ،K. ،& Wilson ،G. (2024). Recovery from gaming addiction: A thematic synthesis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* ،18(2) ، Article 5.
- Vasiljeva ،K. ،Tuominen ،L. ،& Kärkkäinen ،R. (2024). Cognitive–behavioral strategies in recovery from gaming disorder: A longitudinal study. *Addictive Behaviors* ،152 ،107254.
- World Health Organization (WHO). (2019). *ICD–11: Gaming disorder*. <https://www.who.int>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
<https://doi.org/10.1037/a0034857>
- ICD–11 منظمة الصحة العالمية. (2024). اضطراب الألعاب: تصنيف الصحة النفسية.



الملاحق

الملحق رقم 01 يمثل البيانات الأولية

البيانات الأولية:

الاسم: اللقب:

تاريخ الميلاد:

الجنس: ذكر انثى

المستوى الدراسي:

المؤسسة:

المعدل:

المستوى التعليمي للاب: ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

المستوى التعليمي للام: ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

الوضع الاسري: متزوجان منفصلان متوفين

عدد الاخوة: ترتيبه في الاخوة:

الحالة الصحية: امراض مزمنة مشاكل صحية لا يوجد

استعمالات التكنولوجيا:

الألعاب:

- Fortnite
- PUBG mobile
- Minecraft
- Free fire
- fifa

العاب أخرى اذكرها

نوع الجهاز:

- هاتف smartphones
- كومبيوتر pc
- حواسيب شخصية pc gaming
- أجهزة لوحية tablets
- بلايستيشن PlayStation
- إكس بوكس Xbox
- أجهزة أخرى

عدد الساعات التي تقضيها في اللعب:

مصدر التعرف اللعبة :

- صديق
- الأقارب
- زميل
- اشهار
- التواصل الاجتماعي
- مصدر اخر

مواقع التواصل الاجتماعي :

- الانستغرام
- فيس بوك
- تيك توك
- سناب شات

مواقع أخرى اذكرها:

عدد الساعات التي تقضيها في المواقع:

مصدر التعرف مواقع التواصل:

- صديق
- الأقارب
- زميل
- اشهار
- التواصل الاجتماعي
- مصدر اخر

نوع الجهاز:

- هاتف smartphones
- كومبيوتر pc
- حواسيب شخصية pc gaming
- أجهزة لوحية tablets
- أجهزة أخرى

ملحق رقم (02): مقياس ادمان الألعاب الالكترونية لكرم يونس يوسف:

جامعة برج بوعريريج محمد البشير الإبراهيم

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

- بيانات أولية:

انثى

الجنس: ذكر

المستوى الأكاديمي للسنة الرابعة متوسط

- تعليمات الإجابة:

عزيزي التلميذ/عزيزتي التلميذة

في إطار القيام بالبحوث العلمية في مجال علم النفس المدرسي نريد تطبيق هذه المقياس.

المطلوب: قراءة كل عبارة بتأن والاستجابة لها بوضع علامة (x) أمام كل عبارة في الخانة المناسبة،

وذلك لتحديد مدى موقفك من كل عبارة. ولاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فكل الإجابات

تعد صحيحة طالما تعبر فعلا عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله العبارة. لا تنسى أن تجيب

على كل العبارات.

نشكركم عزيزي التلميذ (ة) على تكرمكم وتخصيص جزء من وقتكم الثمين ونقدر لكم جهدكم وتعاونكم

معنا.

ملاحق الدراسة

رقم	العبارة	دائماً	غالبا	احيانا	ابدا	نادرا
01	أشعر بسعادة أثناء اللعب وأرغب في زيادة مدة اللعب الإلكترونية					
02	عندما لا أتمكن من اللعب الإلكتروني، أشعر بعدم القدرة على اللعب.					
03	ألجأ للألعاب الإلكترونية للهروب من مشاكلتي.					
04	أفكر في الألعاب طوال اليوم حتى عندما لا أعب.					
05	أقضي وقتاً طويلاً أمام شاشة الألعاب الإلكترونية.					
06	أهمل واجباتي الدراسية أو عملي بسبب الألعاب الإلكترونية.					
07	أفضل اللعب الإلكتروني على التفاعل مع الأصدقاء أو العائلة					
08	أشعر بالغضب أو القلق عندما يتم منعي من اللعب الإلكتروني					
09	أحاول تقليل وقت اللعب لكنني لا أستطيع.					
10	أشعر بأنني فقدت السيطرة على مدة اللعب الإلكتروني.					
11	أتجاهل الأنشطة الأخرى بسبب الألعاب الإلكترونية.					
12	أكذب بشأن مدة اللعب الإلكتروني أمام الآخرين.					
13	أجد صعوبة في التوقف عن اللعب حتى عند شعوري بالتعب					
14	أستثمر المال في شراء الألعاب أو العناصر الرقمية بشكل متكرر.					
15	أشعر بالسعادة القصوى أثناء اللعب الإلكتروني.					
16	أتجنب الأنشطة الخارجية لأنني أفضل اللعب الإلكتروني.					
17	أهمل صحتي (مثل النوم أو الأكل) بسبب الألعاب الإلكترونية					
18	أستيقظ ليلاً لممارسة الألعاب الإلكترونية.					
19	أشعر بالحزن أو الفراغ عندما لا أتمكن من اللعب.					
20	أتمنى لو أنني أستطيع قضاء وقت أقل في اللعب.					

ملاحق الدراسة

					21	أهمل علاقتي بأصدقائي وعائلتي بسبب الألعاب الإلكترونية.
					22	أهمل العناية بنفسني (مثل الاستحمام، ترتيب الغرفة) بسبب اللعب.

ملحق رقم (3) مخرجات برنامج EXCEL لاحتياجات:

الا سم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	مجم وع
1	4	3	1	2	4	3	4	2	2	4	4	1	2	2	5	1	2	1	1	3	1	4	56	
2	3	4	5	4	3	2	3	4	2	1	4	1	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	69	
3	3	4	5	5	2	2	2	3	2	5	5	2	2	2	4	2	2	5	5	4	3	2	71	
4	4	5	5	4	3	3	3	5	3	2	5	4	1	3	5	3	5	5	5	5	3	4	85	
5	3	4	5	5	2	5	3	2	4	2	4	3	1	4	3	4	5	5	3	4	3	5	79	
6	5	5	5	4	5	4	2	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	3	91	
7	4	5	5	2	4	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	2	3	5	4	3	4	5	91	
8	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	75	
9	5	3	5	3	5	2	5	2	4	3	4	2	4	3	5	5	1	5	4	5	2	3	80	
10	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	3	1	1	3	1	3	1	4	1	77	
11	4	3	2	4	4	3	1	2	4	5	4	1	4	5	5	5	4	2	5	5	5	2	79	
12	3	5	5	2	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	5	3	4	3	2	89	
13	3	4	4	2	1	1	2	4	3	1	3	1	3	3	1	1	1	4	1	5	2	4	54	
14	4	5	5	5	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	101	
المتوسط	3,71	4,14	4,29	3,57	3,50	3,36	3,43	3,57	3,50	3,07	4,36	2,93	3,07	3,57	4,00	3,14	3,21	3,93	3,57	4,00	3,07	3,36	78,36	

ملحق رقم (5-6-7) مخرجات SPSS:

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue

Commentaires

Entrée

Données

Jeu de données actif

Jeu_de_données1

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Scinder un fichier	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	14
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		<p>NPART TESTS</p> <p>/WILCOXON= 3 قبلي 1 قبلي 2 قبلي 3 قبلي 4 قبلي 5 قبلي 6 قبلي 7 قبلي 8 قبلي 9 قبلي 10 قبلي 11 قبلي 12 قبلي 13 قبلي 14 قبلي 15 قبلي 16 قبلي 17 قبلي 18 قبلي 19 قبلي 20 قبلي 21 قبلي 22 قبلي</p> <p>بعدي 1 بعدي 2 WITH القياس. القبلي</p> <p>بعدي 3</p> <p>بعدي 4 بعدي 5 بعدي 6 بعدي 7 بعدي 8 بعدي 9 بعدي 10 بعدي 11 بعدي 12 بعدي 13 بعدي 14 بعدي 15 بعدي 16 بعدي 17 بعدي 18 بعدي 19 بعدي 20 بعدي 21 بعدي 22 بعدي</p> <p>(PAIRED) القياس. البعدي</p> <p>/STATISTICS</p> <p>DESCRIPTIVES</p> <p>/MISSING ANALYSIS.</p>
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,06
	Temps écoulé	00:00:00,16
	Nombre d'observations autorisées ^a	30840

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
قبلي 1	14	3,71	0,726	3	5
قبلي 2	14	4,14	0,864	3	5
قبلي 3	14	4,29	1,267	1	5
قبلي 4	14	3,57	1,222	2	5
قبلي 5	14	3,50	1,225	1	5
قبلي 6	14	3,36	1,336	1	5
قبلي 7	14	3,43	1,399	1	5
قبلي 8	14	3,57	1,222	2	5
قبلي 9	14	3,50	1,092	2	5
قبلي 10	14	3,07	1,492	1	5
قبلي 11	14	4,36	0,745	3	5
قبلي 12	14	2,93	1,592	1	5
قبلي 13	14	3,07	1,492	1	5
قبلي 14	14	3,57	1,158	2	5
قبلي 15	14	4,00	1,414	1	5
قبلي 16	14	3,14	1,562	1	5
قبلي 17	14	3,21	1,369	1	5
قبلي 18	14	3,93	1,542	1	5
قبلي 19	14	3,57	1,399	1	5
قبلي 20	14	4,00	1,109	1	5
قبلي 21	14	3,07	1,269	1	5
قبلي 22	14	3,36	1,277	1	5
القياس القبلي	14	78,36	13,130	54	101
بعدي 1	14	3,29	0,825	1	4
بعدي 2	14	2,43	0,938	1	4
بعدي 3	14	2,86	1,167	1	4
بعدي 4	14	2,36	1,336	1	4
بعدي 5	14	3,21	0,699	2	4
بعدي 6	14	2,50	1,092	1	4
بعدي 7	14	2,43	0,852	1	4
بعدي 8	14	2,79	1,051	1	4
بعدي 9	14	2,71	0,726	2	4
بعدي 10	14	2,43	0,938	1	4
بعدي 11	14	2,57	0,938	1	4
بعدي 12	14	2,00	1,038	1	4
بعدي 13	14	2,36	0,633	1	3
بعدي 14	14	2,50	0,941	1	4

ملاحق الدراسة

بعدي 15	14	3,43	1,222	1	5
بعدي 16	14	2,71	1,204	1	4
بعدي 17	14	2,21	0,975	1	4
بعدي 18	14	2,79	1,251	1	5
بعدي 19	14	2,79	1,251	1	5
بعدي 20	14	3,21	1,477	1	5
بعدي 21	14	2,50	1,092	1	5
بعدي 22	14	2,21	0,975	1	5
القياس البعدي	14	58,29	10,321	41	75

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
بعدي 1 - قبلي 1	Rangs négatifs	4 ^a	4,25	17,00
	Rangs positifs	2 ^b	2,00	4,00
	Ex aequo	8 ^c		
	Total	14		
بعدي 2 - قبلي 2	Rangs négatifs	11 ^d	7,91	87,00
	Rangs positifs	2 ^e	2,00	4,00
	Ex aequo	1 ^f		
	Total	14		
بعدي 3 - قبلي 3	Rangs négatifs	12 ^g	7,71	92,50
	Rangs positifs	2 ^h	6,25	12,50
	Ex aequo	0 ⁱ		
	Total	14		
بعدي 4 - قبلي 4	Rangs négatifs	10 ^j	6,75	67,50
	Rangs positifs	2 ^k	5,25	10,50
	Ex aequo	2 ^l		
	Total	14		
بعدي 5 - قبلي 5	Rangs négatifs	7 ^m	4,93	34,50
	Rangs positifs	3 ⁿ	6,83	20,50
	Ex aequo	4 ^o		
	Total	14		
بعدي 6 - قبلي 6	Rangs négatifs	10 ^p	5,95	59,50
	Rangs positifs	2 ^q	9,25	18,50
	Ex aequo	2 ^r		

ملاحق الدراسة

	Total	14		
بعدي 7 - قبلي 7	Rangs négatifs	9 ^s	8,06	72,50
	Rangs positifs	4 ^t	4,63	18,50
	Ex aequo	1 ^u		
	Total	14		
بعدي 8 - قبلي 8	Rangs négatifs	7 ^v	7,14	50,00
	Rangs positifs	4 ^w	4,00	16,00
	Ex aequo	3 ^x		
	Total	14		
بعدي 9 - قبلي 9	Rangs négatifs	8 ^y	5,19	41,50
	Rangs positifs	1 ^z	3,50	3,50
	Ex aequo	5 ^{aa}		
	Total	14		
بعدي 10 - قبلي 10	Rangs négatifs	6 ^{ab}	5,50	33,00
	Rangs positifs	3 ^{ac}	4,00	12,00
	Ex aequo	5 ^{ad}		
	Total	14		
بعدي 11 - قبلي 11	Rangs négatifs	13 ^{ae}	7,81	101,50
	Rangs positifs	1 ^{af}	3,50	3,50
	Ex aequo	0 ^{ag}		
	Total	14		
بعدي 12 - قبلي 12	Rangs négatifs	8 ^{ah}	6,81	54,50
	Rangs positifs	3 ^{ai}	3,83	11,50
	Ex aequo	3 ^{aj}		
	Total	14		
بعدي 13 - قبلي 13	Rangs négatifs	8 ^{ak}	6,75	54,00
	Rangs positifs	3 ^{al}	4,00	12,00
	Ex aequo	3 ^{am}		
	Total	14		
بعدي 14 - قبلي 14	Rangs négatifs	9 ^{an}	5,78	52,00
	Rangs positifs	1 ^{ao}	3,00	3,00
	Ex aequo	4 ^{ap}		
	Total	14		
بعدي 15 - قبلي 15	Rangs négatifs	8 ^{aq}	6,25	50,00
	Rangs positifs	3 ^{ar}	5,33	16,00
	Ex aequo	3 ^{as}		
	Total	14		
بعدي 16 - قبلي 16	Rangs négatifs	7 ^{at}	6,14	43,00

ملاحق الدراسة

	Rangs positifs	4 ^{au}	5,75	23,00
	Ex aequo	3 ^{av}		
	Total	14		
بعدي 17 - قبلي 17	Rangs négatifs	9 ^{aw}	7,17	64,50
	Rangs positifs	3 ^{ax}	4,50	13,50
	Ex aequo	2 ^{ay}		
	Total	14		
بعدي 18 - قبلي 18	Rangs négatifs	10 ^{az}	7,10	71,00
	Rangs positifs	2 ^{ba}	3,50	7,00
	Ex aequo	2 ^{bb}		
	Total	14		
بعدي 19 - قبلي 19	Rangs négatifs	9 ^{bc}	6,89	62,00
	Rangs positifs	3 ^{bd}	5,33	16,00
	Ex aequo	2 ^{be}		
	Total	14		
بعدي 20 - قبلي 20	Rangs négatifs	9 ^{bf}	6,28	56,50
	Rangs positifs	3 ^{bg}	7,17	21,50
	Ex aequo	2 ^{bh}		
	Total	14		
بعدي 21 - قبلي 21	Rangs négatifs	6 ^{bi}	5,83	35,00
	Rangs positifs	3 ^{bj}	3,33	10,00
	Ex aequo	5 ^{bk}		
	Total	14		
بعدي 22 - قبلي 22	Rangs négatifs	10 ^{bl}	6,50	65,00
	Rangs positifs	2 ^{bm}	6,50	13,00
	Ex aequo	2 ^{bn}		
	Total	14		
القياس البعدي - القياس القبلي	Rangs négatifs	13 ^{bo}	8,00	104,00
	Rangs positifs	1 ^{bp}	1,00	1,00
	Ex aequo	0 ^{bq}		
	Total	14		

ملحق (9) استمارة الموافقة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
République Algérienne Démocratique et Populaire



UNIVERSITÉ MOHAMMED EL-BACHIR EL-IDRISSI
BORDJ BOU ARRERIDJ

Université de Mohammed Bachir El Ibrahim - Bordj Bou Arreridj
Faculté des sciences sociales et humaines
Département de psychologie

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس

إلى السيد (ة): مدير متوسطة بقادي الشريف

الرقم: 248 / ق ع ن / 2025

برج بوعريريج

الموضوع: طلب الموافقة على استقبال الطلبة

في إطار البحث الميداني للسنة الثانية ماستر علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي ، نرجو من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة المبين أسماؤهم أدناه، وإفادتهم بالمعلومات الممكنة للبحث الموسوم بـ:

تحت عنوان:

فعالية برنامج معرفي سلوكي للتقليل من إدمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من تلاميذ السنة الرابع متوسط

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

الأستاذ المشرف:

د/ من أخروف أمينة

أسماء الطلبة

- ✓ العيداني أسماء
- ✓ شواطرة إيمان



أ. بن عمروش