

Electronic Gaming Disorder: An Analytical Review of Diagnosis, Underlying Factors, and Therapeutic Approaches.

Dr. Salima Saleh Ahmeed Abu Aza

Department of Psychology, Faculty of Arts, Bani Waleed University - Libya.

* Email (for reference researcher): salyimaaboaza@bwu.edu.ly

اضطراب الألعاب الإلكترونية: مراجعة تحليلية للمعايير التشخيصية والعوامل المفسرة والاساليب العلاجية.

د. سليمة صالح أحمد أبو عزة *

قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بني وليد- ليبيا

تاريخ الاستلام: 2026-01-13، تاريخ القبول: 2026-02-27، تاريخ النشر: 2026-03-09.

المخلص

يتناول هذا البحث اضطراب الألعاب الإلكترونية كأحد الاضطرابات السلوكية المعاصرة التي أدرجتها منظمة الصحة العالمية ضمن التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) عام 2019، لما له من آثار نفسية واجتماعية وجسدية خطيرة. يهدف البحث إلى تقديم عرض موجز لمفهوم الاضطراب وخصائصه ومعايير التشخيصية وفق DSM-5-TR و ICD-11، إضافة إلى تصنيف أنماط الإدمان والعوامل المسببة له، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو فسيولوجية أو تقنية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات الحديثة (2017-2024) في السياقات العربية والدولية. أظهرت النتائج ارتباط اضطراب بالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم وضعف التحصيل الدراسي والعزلة الاجتماعية، فضلاً عن مشكلات جسدية مثل آلام المفاصل وزيادة الوزن. وتشير الدراسات إلى أن الإفراط في اللعب يرتبط بتصميم الألعاب الجذاب وآليات المكافأة والضغوط الاجتماعية والتغيرات العصبية المرتبطة بالدوبامين. وتوصي الدراسة بتبني استراتيجيات وقائية وعلاجية متكاملة، وتعزيز سياسات وطنية تحد من الآثار السلبية على الصحة النفسية والمجتمعية.

الكلمات المفتاحية: اضطراب ، الألعاب الإلكترونية ، ألعاب الفيديو، الصحة النفسية، المعايير التشخيصية.

Abstract

This study examines Internet Gaming Disorder (IGD) as a contemporary behavioral condition recognized by the World Health Organization (WHO) in the International Classification of Diseases (ICD-11) in 2019 due to its severe psychological, social, and physical consequences. The research provides a concise overview of the disorder, its characteristics, and diagnostic criteria according to DSM-5-TR and ICD-11, along with classifications of addiction patterns and contributing psychological, social, physiological, and technological factors. A descriptive-analytical approach was applied through a review of recent literature (2017–2024) in Arab and international contexts.

Findings reveal that IGD is associated with anxiety, depression, sleep disturbances, social isolation, poor academic performance, and physical issues such as joint pain and weight gain. Excessive gaming is driven by factors including attractive game design, reward mechanisms, social pressures, and dopamine-related neurobiological changes. The study recommends preventive and therapeutic strategies and calls for national policies to mitigate its negative mental and social impacts.

Keywords: Disorder , Electronic Games , Video Games, Mental Health, Diagnostic Criteria.

المقدمة

في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة، أصبحت الألعاب الإلكترونية مكوناً رئيسياً من مكونات الحياة اليومية، حيث تتراوح بين التطبيقات البسيطة على الهواتف الذكية والألعاب المتقدمة التي تتطلب أجهزة وتقنيات متطورة. وقد برزت هذه الألعاب كوسيلة شائعة للترفيه والتسلية لدى مختلف الفئات العمرية، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد يتحول من نشاط ترفيهي إلى سلوك إدماني يؤثر سلباً على مختلف جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والجسدية. فإدمان الألعاب الإلكترونية يُعدّ حالة نفسية تتميز بفقدان السيطرة على وقت اللعب، واستمرار الاستخدام القهري رغم العواقب السلبية المترتبة عليه.

وقد أظهرت دراسات متعددة أن الإفراط في ممارسة هذه الألعاب يرتبط بظهور مشكلات صحية ونفسية متنوعة، من بينها: الإجهاد، اضطرابات النوم، التوتر، الاكتئاب، الشعور بالوحدة، وتراجع الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والأنشطة اليومية، بالإضافة إلى انخفاض التحصيل الدراسي. كما قد تترتب عليه آثار جسدية مثل آلام المعصم والرقبة، والتهاب الأوتار، وزيادة الوزن. (الضالع، 2024)

و يشبه هذا الإدمان الإدمان على المخدرات، حيث يفرز الدماغ مواد كيميائية تسبب الاحساس بالمتعة والسعادة أثناء اللعب مما يدفع الفرد إلى تكرار هذه التجربة بشكل متكرر (مركز دعم الصحة السلوكية، 2021).

فاضطراب الألعاب الإلكترونية يمثل خطراً يهدد حياة الكثير من الأفراد من مختلف فئات المجتمع، إذا لم يتمكنوا من السيطرة على الوقت المستغرق في ممارستها، حيث تتحول هذه الألعاب إلى عادة يومية لا يمكن الاستغناء عنها، مما يؤدي إلى استخدام مفرط وغير قابل للتحكم، ويؤثر سلباً على الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد.

صنّفت منظمة الصحة العالمية (WHO) في عام 2019 إدمان الألعاب الإلكترونية وألعاب الفيديو ضمن الاضطرابات المرتبطة بالصحة العقلية، حيث أدرجته في النسخة الحادية عشرة من التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، وقد أعلنت الوكالة الأممية المعنية بالصحة أن هذا الاضطراب سيُدرج رسمياً كتشخيص طبي اعتباراً من الأول من يناير/كانون الثاني عام 2022 .

ويُشترط لتشخيص اضطراب الألعاب الإلكترونية أن يتسم نمط السلوك المرتبط بالألعاب بدرجة من الشدة تؤدي إلى تدهور ملحوظ في الأداء الوظيفي للفرد، سواء على المستوى الشخصي، أو الأسري، أو الاجتماعي، أو التعليمي، أو المهني، أو في مجالات أخرى مهمة من الحياة. كما أن هذا النمط من السلوك يجب أن يكون مستمرًا أو متكررًا لفترة زمنية لا تقل عن 12 شهرًا، حتى يُصنّف كاضطراب سريري وفق المعايير المعتمدة .

وقد أثار الانتشار الواسع للألعاب الإلكترونية، بوصفها شكلاً شائعاً للترفيه والتفاعل الاجتماعي، اهتماماً متزايداً على الصعيد العالمي، لا سيما من حيث تأثيراتها النفسية والسلوكية المحتملة. وينظر العديد من الأطراف المعنية، بمن فيهم اللاعبون أنفسهم، وأولياء الأمور، والباحثون، وصناع السياسات، إلى هذا الموضوع باعتباره قضية معقدة وذات أبعاد متعددة . (Johannes, Vuorre, & Przybylski, 2021).

و ترى الباحثة أن في ظل مشاركة ملايين الأفراد حول العالم في الألعاب الإلكترونية بشكل يومي، يبرز سؤال جوهري حول مدى التأثيرات السلبية المحتملة لهذا النمط من التفاعل الرقمي على سلوك الأفراد وحياتهم اليومية، مما يستدعي دراسة علمية معمقة لفهم هذا الاضطراب بشكل دقيق وشامل.

مشكلة الدراسة

مع التطور السريع للألعاب عبر الإنترنت أو ألعاب الفيديو التي أصبحت صناعة عالمية تبلغ قيمتها مليارات الدولارات وهي مستمرة في التوسع والابتكار ومع التطور السريع للشبكات اللاسلكية والهواتف الذكية أصبحت ممارسة الألعاب عبر الإنترنت في أي وقت وفي أي مكان مما أدى إلى زيادة عدد الأشخاص الذين أصبحوا مدمنين عليها .

مع زيادة معدلات الإدمان ومع تطور التكنولوجيا وانتشار الألعاب الإلكترونية زادت معدلاته بشكل ملحوظ خاصة بين الأطفال، والمراهقين والشباب، وفق تقييم أجري عام 2021 وجد أن معدل انتشار

اضطراب الألعاب الإلكترونية في جميع أنحاء العالم يبلغ 3.05% وهناك حوالي 60 مليون شخص يعانون حالياً من اضطراب الألعاب الإلكترونية ويعاني ما بين 0.3% و1% من عامة الناس من اعراض اضطراب الألعاب الإلكترونية (Mpower, 2021).

كما يرتبط اضطراب الألعاب عبر الانترنت بالإحباط اليومي للاحتياجات الأساسية وزيادة تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية وانتشار تداعياته على المجتمع وإنتاجيته وكفاءته ويؤدي إلى مشاكل اقتصادية واجتماعية، فالمدمن على الألعاب الإلكترونية والفيديو يتسم برغبة قوية ومستمرة في اللعب ما يؤدي إلى إهمال الواجبات والمسؤوليات الأخرى وتسبب مشاكل في العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية وتدهور العلاقات الأسرية والصدقات والتحصيل الأكاديمي هذا بالإضافة إلى الصحة الجسدية مثل اضطراب النوم والسمنة ومشاكل العيون وآلام في الظهر والرقبة، ومن هذه الدراسات دراسة (منير، 2018)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت، وبين الاكتئاب والوحدة النفسية، حيث اتضح لنا أن هناك علاقة طردية بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية، وكذلك دراسة (الغانمي، 2017)، والتي خلصت إلى أن الإدمان على الأنترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة للانتباه ونقص التمييز (الميلادي، 2003) لذلك تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة فهم الأسباب وعوامل خطر اضطراب الألعاب الإلكترونية والفيديو وتحديد آثاره السلبية على مختلف جوانب حياة الفرد وتطوير برامج فعالة للوقاية والعلاج من الاضطراب وهذا يتطلب تضافر الجهود من الافراد والاسر ومؤسسات المجتمع المختلفة . ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. ما المقصود باضطراب الألعاب الإلكترونية. وما الخصائص النفسية والسلوكية التي تميزه؟
2. ما المعايير التشخيصية المعترف بها دولياً لتحديد الإصابة باضطراب الألعاب الإلكترونية؟
3. ما أنماط الإدمان المرتبط بالألعاب الإلكترونية؟ وكيف يمكن تصنيفها؟
4. ما هي أبرز العوامل النفسية والاجتماعية والتقنية التي تسهم في تطور هذا الاضطراب؟
5. ما الأسباب والدوافع التي تفسر الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية؟
6. ما الأساليب العلاجية النفسية المتوفرة حالياً لمواجهة اضطراب الألعاب الإلكترونية؟
7. ما الإجراءات الوقائية التي يمكن تبنيها للتقليل من مخاطر هذا الاضطراب؟

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من مجموعة من الاعتبارات العلمية والمجتمعية، من أبرزها:

1. الانتشار المتزايد للألعاب الإلكترونية في الحياة اليومية، لا سيما بين الفئات العمرية الناشئة.
2. تسجيل اضطراب الألعاب الإلكترونية كتشخيص طبي رسمي من قبل منظمة الصحة العالمية.
3. ندرة الأدبيات النظرية العربية المتخصصة التي تتناول هذا الاضطراب بصورة شاملة.
4. تعزيز وعي العاملين في ميادين التربية والصحة النفسية بأبعاد هذا الاضطراب.
5. إثراء الحقل الأكاديمي العربي بمعالجة علمية منهجية لقضية سلوكية معاصرة مرتبطة بعصر التكنولوجيا الرقمية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة النظرية إلى تقديم إطار معرفي متكامل حول اضطراب الألعاب الإلكترونية، وذلك من خلال:

1. تحليل المفهوم النظري لاضطراب الألعاب الإلكترونية، وبيان خصائصه وأبعاده النفسية والسلوكية.
2. عرض المعايير التشخيصية المعتمدة دولياً، لا سيما تلك الواردة في التصنيف الدولي للأمراض النفسية.
3. تصنيف أنماط الإدمان المرتبطة بالألعاب الإلكترونية، وتوضيح الفروقات الجوهرية بينها.
4. استقصاء العوامل النفسية والاجتماعية والتقنية التي تسهم في نشوء وتفاقم هذا الاضطراب.
5. تحديد أبرز الأسباب الكامنة وراء الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية.

6. عرض الأساليب العلاجية المتاحة للتعامل مع اضطراب الألعاب الإلكترونية.
7. اقتراح مجموعة من التدابير الوقائية والتوصيات للحد من انتشار هذا الاضطراب.

مصطلحات الدراسة

اضطراب الألعاب الإلكترونية: يعرف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، (DSM-5-TR) اضطراب الألعاب الإلكترونية على انه اضطراب "يتميز بنمط مستمر أو متكرر من سلوك الألعاب (الألعاب الرقمية أو 'ألعاب الفيديو'، سواء عبر الإنترنت أو دون الاتصال بالإنترنت) الذي يؤدي إلى ضعف أو ضائقة ذات دلالة سريرية." (American Psychiatric Association, 2022) وتعرف منظمة الصحة العالمية WHO, 2018 هذا الاضطراب بأنه "نمط سلوك مستمر أو متكرر بشدة كافية تؤدي إلى تأثيرات كبيرة على الحياة الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من مجالات العمل الهامة"، ويتميز الاضطراب بسيطرة ضعيفة، مع إعطاء أولوية متزايدة للألعاب والاستمرار في زيادة معدل اللعب، على الرغم من العواقب السلبية (الضالع، 2024).

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع وتحليل البيانات من الدراسات السابقة والتقارير العلمية حول اضطراب الألعاب الإلكترونية، بهدف فهم أسبابه، مظاهره، وتأثيراته، بالإضافة إلى استعراض التدخلات العلاجية والوقائية.

مجتمع الدراسة

شملت الدراسة مراجعة الأدبيات المنشورة بين عامي 2017 و2024، والتي تناولت اضطراب الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال والمراهقين والشباب في العالم العربي والدولي.

الجانب النظري والدراسات السابقة:

1- مفهوم الألعاب الإلكترونية:

الألعاب الإلكترونية نشاط تروحي ظهر في أواخر الستينيات، وهو نشاط ذهني بالدرجة الأولى يشمل كل من: ألعاب الفيديو الخاصة، ألعاب الكمبيوتر، ألعاب الهواتف النقالة، بصفة عامة يضم كل الألعاب ذات الصبغة الإلكترونية، وهو برنامج معلوماتي للألعاب، يمارس هذا النشاط بطريقة تختلف عن الطريقة التي تمارس بها الأنشطة الأخرى كون الوسائل التي تعتمد عليها هذه الأخيرة خاصة بها، ونقصد بذلك الحواسيب المحمولة، والثابتة، والهواتف النقالة، إلى غير ذلك من الوسائط، وأدى ذلك التطور السريع في الألعاب الرقمية لتصبح وسيلة هامة للتسلية والتعليم وتنمية المهارات، إلا أن الإفراط في استخدامها أدى إلى ظهور مشكلات نفسية وسلوكية جديدة.

2- معايير التشخيص:

وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5-TR) والتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، تشمل معايير تشخيص اضطراب الألعاب الإلكترونية ما يلي:

1. الانشغال المفرط والتفكير المستمر بالألعاب الإلكترونية والفيديو.
2. الشعور بأعراض انسحابية مزعجة مثل "الانفعال أو القلق أو الحزن" عند التوقف عن ممارسة اللعب.
3. فقدان الاهتمام بالهويات السابقة والأنشطة الترفيهية نتيجة اللعب.
4. الاستمرار في اللعب بالألعاب الإلكترونية والفيديو على الرغم من معرفة المشكلات التي تسببها.
5. استخدام الألعاب الإلكترونية للهروب أو التعويض عن الحالة المزاجية السلبية.
6. المخاطرة أو فقدان علاقة مهمة أو وظيفة أو تدريب.
7. خداع الآخرين فيما يتعلق بنطاق اللعب.
8. الحاجة إلى قضاء أوقات متزايدة في المشاركة في اللعب.

9. إذا تم استيفاء خمسة أو أكثر من هذه المعايير والتي تولد اضراراً أو محنة كبيرة لا تقل عن 12 شهر .
- وهناك العديد من الجوانب الأساسية التي ينبغي مراقبتها والحذر منها وهي في نفس الوقت، وسيلة تشخيص أدق لمشكلة الإدمان على الكمبيوتر والانترنت :
- (1) الولوج الشديد بالكمبيوتر وتوابعه: أي الانشغال به أكثر من اللازم، والتفكير فيه حتى في غير أوقات الاستخدام ووقوع ضرر على المستخدم أو على عائلته أو أصدقائه.
 - (2) الكذب والمراوغة وعدم الوضوح بخصوص كمية الوقت المستنفذ أو بخصوص المواقع أو الأنشطة التي يقوم بها على الانترنت .
 - (3) السلوك المشين: القيام بما هو مشين عند استعمال الكمبيوتر أو الانترنت من هذه الأمور المواقع الإباحية، المراسلات التي تضر المستخدم أو الآخرين.
 - (4) الشعور بالإحباط: عندما لا يستطيع المستخدم أن يشبع رغبته من الانترنت.
 - (5) النشوة والطرب: بانقضاء الساعات الطويلة أمام الانترنت .
 - (6) الهروب بالاستغراق: أي أن المستخدم يذهب إلى الانترنت هروباً من المشكلات.
 - (7) فقد السيطرة: عدم القدرة على التحكم أو التقليل من الوقت الذي يقضيه الإنسان أمام الانترنت.
 - (8) التكلفة والخسائر المادية: نتيجة انشغال المستخدم وعشقه للانترنت.
 - (9) تبدل الأولويات: إحساس طاغي بأهمية الانترنت في حياته ولحياته أكثر مما هي حقيقة.
- إن المعاناة من واحد فقط من العناصر التسعة أعلاه يعني (احتمال) أن المستخدم يعاني من إدمان الكمبيوتر والانترنت أما إن كان هناك عنصرين يعاني منهما، فهذا يؤكد مشكلة الإدمان. ووجود ثلاثة عناصر مع المستخدم يؤكد ليس فقط الإدمان بل ويؤكد شدتها وارتباطها بمشاكل كثيرة؛ (Davis,2001; Caplan,2002).

3- أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية :

تشمل الأعراض المرتبطة في الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

- (1) الانشغال بالألعاب لوقت طويل خلال اليوم.
- (2) الحزن والقلق، والتهيج، أو جميع أعراض الانسحاب عند عدم التمكن من لعب ألعاب النت.
- (3) الحاجة لقضاء المزيد من الوقت في لعب الألعاب الإلكترونية؛ لإشباع الرغبة الخاصة.
- (4) عدم القدرة على تقليل اللعب، أو إنهاء اللعب على الرغم من محاولة ذلك.
- (5) فقدان الاهتمام والشغف في الاهتمامات والهوايات الأخرى التي اعتاد الشخص الاستمتاع بها.
- (6) الاستمرار في اللعب على الرغم من جميع المشاكل الموجودة.
- (7) الكذب حول الوقت الفعلي الذي يقضيه الشخص في لعب الألعاب الإلكترونية.
- (8) استخدام الألعاب لتعديل المزاج السلبي، والتغلب على المشاعر السلبية مثل الذنب أو اليأس.
- (9) المخاطرة في فقدان الوظيفة أو العلاقات الشخصية بسبب الألعاب.
- (10) الانعزال عن الآخرين وتفضيل قضاء الوقت في لعب الألعاب الإلكترونية.
- (11) الإعياء.

(12) متلازمة النفق الرسغي؛ بسبب الإفراط في استخدام جهاز التحكم أو فأرة الكمبيوتر.

حيث يعد اللعب ميالاً فطرياً ونشاطاً سلوكياً هاماً يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد، فهو استعداد فطري وطبيعي، وهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته، فالطفل ليس بحاجة إلى تعلم اللعب ولكنه في حاجة إلى إرشاد وتنظيم (رأيس، 2020؛ قويدر، 2020).

تري الباحثة أن المعايير التشخيصية لاضطراب الألعاب الإلكترونية وفقاً لـ DSM-5-TR و ICD-11 تُظهر توافقاً في العناصر الأساسية مثل الانشغال المفرط، أعراض الانسحاب، فقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى، والاستمرار في اللعب رغم الأضرار، مع التأكيد على ضرورة استمرار الأعراض لفترة لا تقل عن 12 شهراً لتشخيص الاضطراب بدقة، كما أن ICD-11 يركز بشكل خاص على فقدان السيطرة و أولوية الألعاب على الأنشطة اليومية، مما يعكس تطوراً في فهم الإدمان السلوكي مقارنة بـ DSM-5 الذي يعتبر التشخيص فيه مبدئياً ويحتاج لمزيد من الدراسات، بالإضافة إلى ذلك تبرز الدراسات أهمية

مراقبة الجوانب السلوكية مثل الكذب، الهروب، وتبدل الأولويات التي تؤكد شدة الإدمان وتأثيره على الحياة الشخصية والاجتماعية، وهو ما يدعم الحاجة إلى تقييم شامل ومتعدد الأبعاد عند التشخيص، هذا التكامل بين المعايير يساهم في تحسين دقة التشخيص وتوجيه التدخلات العلاجية بشكل أكثر فعالية.

4- أنواع الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

يتم تصنيف الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى نوعين، وهما:

1- إدمان الألعاب الإلكترونية التي تتضمن مهمة واحدة فقط، ويلعبها لاعب واحد، إذ عندما يقوم

اللاعب بإنهاء هذه المهمة أو عندما يُحرز نتيجة معينة، فإن الإدمان عليها غالباً ما ينتهي.

2- إدمان الألعاب الإلكترونية التي لا تتضمن مهمة واحدة، وليس لها نهاية، ويلعب هذه الألعاب

عدد متنوع من اللاعبين عبر الإنترنت، حيث يقوم اللاعب ببناء شخصية وهمية، ويُنشئ علاقات

مع لاعبين آخرين عبر الإنترنت من خلالها، ولا ينتهي هذا النوع من الإدمان بسرعة، وذلك

لعدم وجود نهاية مُحددة للعبة، كما أن اللاعب قد يستخدم هذه اللعبة كطريقة للهروب من الواقع

بحيث يشعر بأنه أكثر قبولاً في شخصيته الوهمية الموجودة بهذه اللعبة (شاكور، 2023).

5- أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

تشير منظمة الصحة العالمية (2018) ومركز دعم الصحة السلوكية (2021) إلى أن هناك مجموعة من

الأسباب التي تقف وراء إدمان الأطفال والشباب لهذه الألعاب ويمكن تلخيصها فيما يلي:

أ - الأسباب النفسية:

1. التفاعل السريع: الألعاب الإلكترونية توفر تفاعلاً سريعاً ومباشراً، مما يجعلها مثيرة وجذابة.

2. التحديات والمكافآت: الألعاب تتضمن تحديات ومكافآت تجعل اللاعب يشعر بالإنجاز والتحقيق.

3. التحسين المستمر: الألعاب تتطلب تحسناً مستمراً وتطويراً، مما يجعل اللاعب يشعر بالحاجة

للمزيد من الوقت للتقدم.

4. التفاعل الاجتماعي: الألعاب توفر بيئة اجتماعية حيث يمكن للاعبين التفاعل مع بعضهم البعض

والتعاون.

ب- الأسباب الاجتماعية:

1. التوتر والضغوط الاجتماعية: الألعاب تعتبر وسيلة للهروب من التوتر والضغوط الاجتماعية.

2. التواصل الاجتماعي: الألعاب توفر وسيلة للتواصل مع الأصدقاء والأشخاص الآخرين عبر

الإنترنت.

3. التأثيرات الاجتماعية: الألعاب تعتبر وسيلة للتأثير والتفوق على الآخرين، مما يجعلها جذابة

للشباب.

4. التوقعات الاجتماعية: الألعاب تعتبر وسيلة للتواصل والتفاعل مع الأصدقاء والمجموعات عبر

الإنترنت.

ج- الأسباب الفسيولوجية:

حيث يُعتقد أن الدوبامين يلعب دوراً كبيراً في الوصول إلى حالة الإدمان عندما يلعب الشخص ألعاباً

إلكترونية يتم إفراز الدوبامين في الدماغ، مما يجعله يشعر بالسعادة والمتعة، هذا يمكن أن يؤدي إلى

الإدمان عندما يبحث الشخص عن تلك المشاعر بشكل متكرر .

حيث تشير الدراسات إلى دور مهم للدوبامين، وهو ناقل عصبي يرتبط بالمتعة والمكافأة في تكوين هذا

الإدمان، عندما يلعب الشخص ألعاب الفيديو ويفوز، يتم تحفيز الدماغ لإطلاق الدوبامين، مما يولد شعوراً

بالمتعة والإدمان هذه الآلية المشابهة لتلك التي تحدث في حالات الإدمان الأخرى، مثل: إدمان المخدرات

والكحول، تسلط الضوء على الطبيعة المعقدة لإدمان الألعاب.

د- أسباب تتعلق بالألعاب في حد ذاتها:

هناك أسباب تتعلق بالألعاب نفسها تسهم في الإدمان عليها لدى الأطفال والشباب والمراهقين، هذه

الأسباب تتعلق بتصميم الألعاب وعناصر الجذب التي تستخدمها وقد أشارت العديد من الدراسات إلى

هذه الأسباب منها دراسة كل من (إبراهيم، 2024)، (حسنين، 2017)، (المصري، وآخرون، 2023)

وهذه الأسباب ت تمثل في:

1. التصاميم الجذابة: الألعاب تكون مصممة بجاذبية عالية من خلال الرسومات الرائعة والتصميم الصوتي المدهش، مما يجعل اللعبة ممتعة وجذابة بصرياً وسمعيّاً، مما يزيد من تعلق اللاعب بها.
 2. التحديات المتزايدة: عادة ما تكون الألعاب مصممة لزيادة مستوى التحدي تدريجياً، مما يحفز اللاعبين على الاستمرار في اللعب للتغلب على التحديات والوصول إلى مستويات أعلى.
 3. المكافآت والتحفيز: تمنح مكافآت عند تحقيق أهداف معينة مثل جمع النقاط، الحصول على جوائز، أو فتح مستويات جديدة لشعور بالإنجاز.
 4. التفاعلات الاجتماعية: توفر الألعاب إمكانيات للتفاعل مع لاعبين آخرين عبر الإنترنت، وهذا يعزز الشعور بالانتماء والتنافس الاجتماعي، مما يجعل اللعبة أكثر جاذبية للاعبين.
 5. القصص المشوقة: تتضمن الألعاب قصصاً مشوقة ومغامرات تجعل اللاعبين متحمسين لمعرفة المزيد وتجعل اللاعب مستثمراً في اللعبة ويرغب في معرفة ما سيحدث بعد ذلك.
 6. التحديثات المستمرة: تتلقى الألعاب تحديثات دورية تضيف محتوى جديد، وتحسينات تحافظ على اهتمام اللاعبين ويشجعهم على العودة للعبة بشكل مستمر.
- من خلال ما تقدم ترى الباحثة أن هذا العرض متكامل لأسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية، مستنداً إلى الأبعاد النفسية والاجتماعية والفسولوجية والتقنية، مما يعكس فهماً عميقاً للطبيعة المعقدة لهذه الظاهرة السلوكية. حيث إن التفاعل الديناميكي بين هذه العوامل يشير إلى أن الإدمان على الألعاب لا ينجم عن عامل منفرد، بل هو نتيجة لتداخل متشابك بين الدوافع الفردية، والضغط الاجتماعي، والآليات العصبية المرتبطة بالمكافأة، بالإضافة إلى التصميم الجذاب للألعاب الذي يعزز الاستمرارية والتعلق به، كما يُبرز التركيز على دور الدوبامين أهمية الجانب الفسيولوجي في تكوين الإدمان، مما يربط هذه الظاهرة بسلوكيات الإدمان الأخرى. بناءً على ذلك، نُوصى بتبني نهج متعدد الأبعاد في البحث والتدخل، يشمل دراسة العوامل الشخصية والبيئية، وتطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية تراعي هذه التعقيدات
- 6- أنماط الألعاب الإلكترونية:**
- يوجد العديد من أنماط الألعاب الإلكترونية التي تتنوع حسب أسلوب اللعب والأهداف والجمهور المستهدف، وهذه بعض الأنماط الرئيسية للألعاب الإلكترونية:
1. ألعاب البقاء (Survival Games): تركز على البقاء على قيد الحياة في بيئات قاسية، وتحتاج إلى جمع الموارد، وبناء الملاجئ، ومواجهة التهديدات. مثال على ذلك هو لعبة "Minecraft" و "Rust".
 2. ألعاب الواقع الافتراضي (VR Games): تستخدم تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتوفير تجربة لعب غامرة. يشمل هذا النوع ألعاب مثل "Beat Saber" و "Half-Life: Alyx".
 3. الألعاب الاجتماعية (Social Games): تركز على التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين، مثل الألعاب التي تُلعب على منصات التواصل الاجتماعي أو الأجهزة المحمولة من الأمثلة على ذلك "FarmVille" و "Among US".
 4. الألعاب التعاونية (Co-op Games): تتيح للاعبين التعاون معاً لإنجاز مهام ومواجهات معينة. يشمل هذا النوع ألعاب مثل "Left 4 Dead" و "Overcooked".
 5. ألعاب الألغاز المنطقية (Logic Puzzle Games): تتطلب من اللاعبين حل الألغاز باستخدام التفكير المنطقي والاستدلال. من الأمثلة على ذلك "The Witness" و "Portal".
 6. الألعاب السردية التفاعلية (Interactive Story Games): تركز على السرد القصصي مع قرارات اللاعب التي تؤثر على مسار القصة. تشمل الألعاب مثل "The Walking Dead" و "Life is Strange".
 7. ألعاب المحاكاة الاقتصادية (Economic Simulation Games): تتيح للاعبين إدارة الأنشطة الاقتصادية، مثل إدارة الشركات أو المدن. مثال على ذلك هو "SimCity" و "Cities: Skylines".

ألعاب الألغاز الفيزيائية (Physics Puzzle Games) تعتمد على قوانين الفيزياء في حل الألغاز، مثل لعبة "Angry Birds" و "Human: Fall Flat" (Lee, & Kim, 2017). هذه الأنماط المختلفة تصيف تنوعاً كبيراً لعالم الألعاب الإلكترونية، مما يسمح بتلبية اهتمامات مختلفة لمجموعة واسعة من اللاعبين.

7- العوامل المؤدية إلى اضطراب الألعاب الإلكترونية:

1- العزل الاجتماعي: الأشخاص الذين يعانون من نقص في التواصل الاجتماعي أو الدعم الاجتماعي قد يلجؤون للألعاب كوسيلة لشغل الوقت والهروب من الشعور بالعزلة، العلاقات الاجتماعية المتينة والمجتمع الداعم يمكن أن تقلل من هذه المخاطر (العنزي، 2020).

2- الضغوط النفسية والتوتر: العديد من الأشخاص يستخدمون الألعاب الإلكترونية كوسيلة لتخفيف التوتر والضغط النفسية عند الشعور بالتوتر أو القلق، وقد يجد البعض في الألعاب وسيلة للهروب من الواقع وتحقيق شعور بالراحة المؤقتة. (الشمري و جاب الله، 2024).

3- التحديات والمشاكل العاطفية: إن الشعور بالحزن والاكتئاب يمكن أن يجعل الألعاب تبدو كوسيلة سهلة للوصول إلى نوع من الراحة والتخلص من مشاعرهم السلبية (محمد، 2019).

4- التوقعات والضغط الاجتماعي: تؤكد دراسة (زكي، 2024) التي تناولت العوامل المنبئة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين أن ضغط التوقعات الاجتماعية لتحقيق أهداف معينة أو الالتزام بمعايير معينة يمكن أن تدفع الأشخاص للبحث عن منافذ ترفيهية للهروب من هذه الضغوط، الألعاب قد توفر نوع من الشعور بالإنجاز والسيطرة الذي قد يكون مفقود في جوانب أخرى من حياتهم.

5- التعرض المبكر والتعلق: الأطفال والمراهقين الذين يتعرضون للألعاب الإلكترونية في سن مبكرة قد يكون لديهم فرصة أكبر للتعلق بها بشكل غير صحي، هذا التعرض المبكر يمكن أن يطور عادات وسلوكيات قد تؤدي إلى اضطرابات لاحقاً (الدرعان، 2016).

6- الفراغ والملل: حيث تشير دراسة (مكفس، 2022) أن نقص الأنشطة البديلة والاهتمامات يمكن أن يدفع الأشخاص إلى قضاء وقت أطول في الألعاب الإلكترونية، مما يزيد من خطر الإدمان عليها.

وترى الباحثة أن هناك العديد من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض وغالباً ما تكون متشابكة، مما يزيد من تعقيد التعامل مع اضطراب الألعاب الإلكترونية فمن المهم النظر إلى هذه العوامل بشكل متكامل، مع التركيز على الوقاية من خلال تعزيز الدعم الاجتماعي، تقديم تدخلات نفسية مناسبة، وتنويع الأنشطة الترفيهية، خاصة للأطفال والمراهقين. كما يجب توعية الأسر والمجتمع بخطورة التعرض المبكر والإدمان على الألعاب، والعمل على بناء بيئة متوازنة تضمن استخداماً صحياً للألعاب الإلكترونية.

8- علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

هناك العديد من الأساليب التي تستخدم لعلاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية وقد أثبتت فاعليتها على العديد من المرضى ومن هذه الأساليب:

أ- أسلوب الضبط الذاتي (Self-Regulation): وهو أحد الأساليب الفعالة في علاج إدمان الألعاب الإلكترونية. يعتمد هذا الأسلوب على تعزيز قدرة الأفراد على التحكم في سلوكهم وضبطه بأنفسهم من خلال استراتيجيات مختلفة. إليك كيفية تطبيق هذا الأسلوب وبعض الدراسات التي اعتمدت عليه:

كيفية تطبيق أسلوب الضبط الذاتي:

1. التوعية بالمشكلة: البدء بتوعية الفرد حول مخاطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية وآثاره السلبية على الصحة النفسية والجسدية.

2. تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة ومحددة للحد من استخدام الألعاب. يمكن أن تشمل هذه الأهداف تقليل الوقت المخصص للألعاب تدريجياً.
3. المراقبة الذاتية: تشجيع الفرد على مراقبة وتسجيل وقت اللعب وسلوكياته المرتبطة به. يمكن استخدام اليوميات أو التطبيقات المخصصة لذلك.
4. تحديد المكافآت والعقوبات: تحديد مكافآت عند تحقيق الأهداف وعقوبات عند عدم الالتزام بها. هذا يعزز التحفيز الداخلي للفرد.
5. استراتيجيات المواجهة: تدريب الفرد على استخدام استراتيجيات مواجهة مثل تحويل الانتباه إلى أنشطة أخرى عند الشعور بالرغبة في اللعب.
6. الدعم الاجتماعي: تشجيع الفرد على الانخراط في مجموعات دعم أو التفاعل مع أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يمكنهم تقديم الدعم والتشجيع. (Roy, et al.,2015)

ب- العلاج التبصري : يركز على اعتراف الشخص بأنه مدمن، وهذه خطوة مهمة في العلاج وبالتالي عليه أن يتحمل جزءاً من مسؤوليته في العلاج، وهذا الأسلوب يعتمد على تحفيز العقل للتعرف على الأفكار والمشاعر التي تدفع الشخص للعب، ومن ثم تحويل هذه الأفكار والمشاعر إلى تلك التي تدفعه للتوقف عن اللعب.

ج- العلاج الأسري : غرس في نفوس الأبناء أهمية الانترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، التعرف على مشاكل الأبناء، زيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة (المصري،2024).

د- العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT): من الأساليب النفسية الفعالة في معالجة اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية، حيث يهدف إلى تعديل أنماط التفكير غير السوية التي تسهم في السلوك الإدماني، مع تعزيز المهارات السلوكية الإيجابية التي تساعد الفرد على استعادة التوازن النفسي والاجتماعي.

يركز هذا النوع من العلاج على مساعدة الأفراد في التعرف على المثيرات النفسية والسلوكية التي تدفعهم إلى الانخراط المفرط في الألعاب، ويزودهم باستراتيجيات عملية للتحكم في الرغبات، وتنظيم أوقات اللعب، وتحسين نمط الحياة اليومي. وتُقدّم هذه التدخلات من خلال جلسات فردية أو جماعية، تتضمن عادةً تدريباً على مهارات حل المشكلات، وإدارة الوقت، وتعديل السلوك.

ومن البرامج المبتكرة المعتمدة على هذا الأسلوب، يبرز برنامج "PROTECT" الألماني، الذي طُوّر خصيصاً لتقليل أعراض الإدمان على الإنترنت والألعاب الإلكترونية لدى المراهقين، ويمتد من 6 إلى 12 شهراً. وقد أظهرت الدراسات أن هذا البرنامج يُسهم في خفض السلوك الإدماني وتحسين مؤشرات الصحة النفسية والاجتماعية (Wolfling,k et al.,2020).

أساليب الوقاية من اضطراب الألعاب الإلكترونية

من خلال ما تقدم تری الباحثة أن هناك العديد من السياسات والتدخلات التي يمكن اتخاذها للوقاية من اضطراب الألعاب الإلكترونية، وتطبيقها بالتعاون مع جميع مؤسسات المجتمع وعلى رأسها المؤسسات التعليمية وفيما يلي بعض الإجراءات والخطوات المهمة التي يمكن تلخيصها كما يلي:

1. تحديد وقت اللعب: وضع حدود زمنية واضحة لاستخدام الألعاب الإلكترونية، ويفضل ألا تتجاوز مدة اللعب 2-3 ساعات يومياً مع فترات استراحة منتظمة.
2. اختيار الألعاب المناسبة: اختيار ألعاب تعليمية وترفيهية تناسب عمر الطفل، وتجنب الألعاب التي تحتوي على مشاهد عنف أو محتوى غير لائق.
3. مشاركة الأهل: مشاركة الأهل في اختيار الألعاب ومراقبة محتواها، واللعب مع الأطفال أحياناً لتعزيز التواصل وفهم طبيعة الألعاب.
4. تعزيز الأنشطة البديلة: تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة، القراءة، الفنون، والألعاب الذهنية كبديل مفيد للعب الإلكتروني.

5. مراقبة السلوك والتواصل: متابعة سلوك الطفل والتغيرات التي قد تشير إلى وجود مشكلة، وتعزيز التواصل الأسري لتقديم الدعم العاطفي وتعليم التعامل مع التحديات بطرق صحية.
 6. استخدام أدوات الرقابة الأبوية: تفعيل برامج الرقابة الأبوية للتحكم في وقت اللعب والمحتوى، وضبط إعدادات الخصوصية والأمان على الأجهزة المختلفة.
 7. توعية الأطفال بالمخاطر: التحدث مع الأطفال عن مخاطر الألعاب الإلكترونية مثل الإدمان، التنمر الإلكتروني، وعدم مشاركة المعلومات الشخصية.
 8. عدم وضع الأجهزة في غرف النوم: لتقليل الإغراء واللعب قبل النوم، مما يساعد على تنظيم الوقت والنوم الجيد.
- هذه الإجراءات مجتمعة قد تساعد في الوقاية من اضطراب الألعاب الإلكترونية وتقليل مخاطرها على الأطفال والمراهقين.
- عرض نتائج الدراسات السابقة حول اضطراب الألعاب الإلكترونية وظهور العديد من المشاكل النفسية والسلوكية:
- شهدت العقود الأخيرة انتشاراً واسعاً للألعاب الإلكترونية، وتحولها إلى أحد أكثر الأنشطة الترفيهية جذباً للأطفال والمراهقين والشباب على حد سواء. ومع تزايد الإقبال عليها، بدأت تبرز تساؤلات علمية جادة حول آثار هذا الاستخدام المفرط، خاصة في ظل ظهور أعراض نفسية وسلوكية لدى بعض المستخدمين. وقد دفعت هذه الظاهرة العديد من الباحثين إلى دراسة اضطراب الألعاب الإلكترونية (Internet Gaming Disorder - IGD) بوصفه حالة قد تؤثر في الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد، وترتبط بجملة من الاضطرابات مثل القلق، الاكتئاب، والعزلة، إضافة إلى السلوكيات العدوانية والانحرافية. وفيما يلي، يتم استعراض أبرز الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع.
- كشفت دراسة كل من (زر وال، اعراب 2022) عن تأثير الألعاب الإلكترونية في سلوك الحدث المراهق، أثبتت الدراسة أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية يؤدي إلى الإدمان عليها. هذا الإدمان يسبب تغيرات في سلوكيات المراهقين، مثل تقليد شخصيات الألعاب، كما أن هناك علاقة سلبية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وانحراف سلوك الحدث المراهق من السلوكيات المنحرفة التي لوحظت نتيجة الإدمان: الانحراف الخلفي، واستخدام الكلام البذيء، وإثارة الشغب داخل المدرسة وخارجها، والسلوكيات العدوانية والعنيفة، كما أكدت الدراسة أن هذا السلوك المنحرف مرتبط بشكل خاص بتفضيل المراهقين للألعاب العنيفة على أنواع الألعاب الأخرى.
- أما دراسة (Fernandez-Aranda & Mestre-Bach، 2022) فقد استعرضت الجوانب السريرية والعصبية لاضطراب الألعاب الإلكترونية، ووجدت أن IGD يرتبط بأعراض مثل القلق والاكتئاب، مع تأثير سلبي على الأداء المعرفي والعلاقات الاجتماعية.
- في حين أهتمت دراسة (سليمان، 2023) بالكشف عن العلاقة بين الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية وظهور بعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكشفت النتائج عن ارتباط قوي بين الاستخدام المفرط والسلوك العدواني وضعف التركيز والانطواء الاجتماعي، والعديد من المشكلات السلوكية مثل الكذب وضعف التحصيل الدراسي والغياب المتكرر عن الدراسة.
- أما دراسة (بوشو و صحراوي، 2023) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والإلكترونية والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين. وأظهرت النتائج أن الإفراط في اللعب يؤدي إلى مشكلات مثل العدوان، الانعزال الاجتماعي، ونقص مهارات التواصل.
- وتناولت دراسة كل من (بوفرة و مختار، 2023) العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وبعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين الإدمان والقلق والاكتئاب، خاصة لدى الذكور.
- أما دراسة (عمير و بن موسى، 2024) فقد هدفت إلى البحث عن العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية والقلق لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط. وتوصلت إلى أن الإفراط في استخدام الألعاب يؤدي إلى مستويات مرتفعة من القلق وضعف التحصيل الدراسي.

وترى الباحثة أن مجمل الدراسات السابقة تشير إلى أن اضطراب الألعاب الإلكترونية لم يعد ظاهرة سطحية أو عابرة، بل أصبح يمثل تحدياً نفسياً وتربوياً يستوجب الاهتمام العلمي والتدخل الوقائي. فقد أجمعت نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، إلى جانب سلوكيات سلبية كالعزلة، ضعف التركيز، والعداوية، كما أكدت بعض الدراسات الأجنبية على أهمية النظر في الجوانب العصبية والوظيفية المرتبطة بهذا الاضطراب، وإن كانت هناك بعض النتائج التي لم تجد علاقة سببية مباشرة، مما يعكس الحاجة إلى مزيد من البحث الطولي التبعي والسريري لفهم أعمق لأبعاده، وبناءً على ما سبق، تبرز ضرورة توجيه الجهود نحو توعية الأسر والمؤسسات التعليمية بخطورة هذا الاضطراب والعمل على وضع استراتيجيات للوقاية والعلاج.

التوصيات

وفق ما تم التوصل إليه من خلال هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1. للأسر وأولياء الأمور:
 - مراقبة الوقت المخصص للألعاب الرقمية لدى الأبناء.
 - تشجيع الأبناء على ممارسة أنشطة بديلة (رياضة، فنون، تواصل اجتماعي مباشر).
 - تعزيز الحوار الأسري حول مخاطر الإفراط في الألعاب الإلكترونية.
2. للمدارس والمؤسسات التعليمية:
 - إدراج برامج توعوية حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا.
 - تدريب المعلمين والاختصاصيين الاجتماعيين على اكتشاف العلامات المبكرة للاضطراب.
3. للمؤسسات الصحية:
 - توفير خدمات استشارية ونفسية متخصصة لعلاج اضطراب الألعاب الإلكترونية.
 - تطوير برامج علاجية جماعية وفردية قائمة على العلاج السلوكي المعرفي.
4. لصانعي السياسات:
 - سن تشريعات تحدد الفئات العمرية المسموح لها باستخدام بعض الألعاب الرقمية.
 - دعم الأبحاث الوطنية حول الصحة النفسية الرقمية.
 - التعاون مع شركات الألعاب لتضمين أدوات للرقابة الأبوية وتحديد الوقت.

المراجع

المراجع العربية

1. إبراهيم، سوزان علي. (2024). تأثير الإدمان الألعاب الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية لدى الطفل المصري. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الفيوم، 34(4)، 227-260.
2. حسنين، محمد رفعت. (2017). التعليم الإلكتروني. القاهرة: دار الزهور.
3. الدرغان، عايض. (2016). أثر التعرض المبكر للألعاب الإلكترونية على الإدمان وسلوكيات المستخدمين (رسالة ماجستير). جامعة الملك سعود.
4. ريس، أبتسام علي. (2020). إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم. مجلة المؤتمرات العلمية الدولية، (1)، 1.
5. زروال، فيروز، واعرار، حكيم. (2022). الأثر السلبي للألعاب الإلكترونية وعلاقتها بانحراف سلوك الحدث المراهق (عينة لتلاميذ متوسطة ببلدية عين التوتة). مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 7(2)، 56-75.
6. زكي، محمود محمد. (2024). العوامل المنبئة بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين: نحو بناء نموذج تفسيري للظاهرة. المجلة البحوث الإعلامية، 2(71)، 1030-1142.

7. سليمان، خديجة جودة. (2023). الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم المتقدمة في الصحة النفسية، 2(6)، 271-239.
8. الشمري، سلمى سالم، وجاب الله، عبدالله سيد. (2024). ممارسة الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والتفاعلات الاجتماعية. المجلة الدولية للبحث والتطوير التربوية، 6(1)، 61-42.
9. الضالع، عبد الرحمن بن علي. (2024). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدارس الثانوية وأثر استراتيجيات الضبط الذاتي في تخفيفه. مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 24(272)، 138-85.
10. الضالع، عبد الرحمن بن علي. (2024). إدمان الألعاب الإلكترونية: الأسباب والعلاج. الرياض: دار الفكر.
11. العنزي، أبراهيم هلال. (2020). التداعيات السلبية لإدمان الألعاب الإلكترونية: دراسة ميدانية على طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية بمدينة الرياض. المجلة العربية للدراسات الأمنية والعلوم الاجتماعية، 36(3)، 502-483.
12. الغانمي، عبد المنعم. (2017). إدمان الإنترنت والاضطرابات السلوكية لدى الشباب. المجلة العربية للعلوم النفسية، 25(3)، 658-642.
13. محمد، زكي. (2019). إدمان استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 7(2)، 20-1.
14. مركز دعم الصحة السلوكية. (2021). دليل الصحة النفسية. الدوحة: قطر.
15. المصري، سلوى فتحي، وأحمد، نهي محمود، وريهام. (2023). نمط تصميم محفزات الألعاب الرقمية القائمة على الدافعية الأكاديمية الخارجية "نقاط، شخصيات افتراضية" وأثره على الاستمتاع بالتعلم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة تكنولوجيا التربية دراسات وبحوث، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، 1(1)، 409-367.
16. المصري، وليد أحمد. (2024). الأسرة العربية وهوس الإنترنت. مجلة العربي. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - دولة الكويت، (573).
17. مكفس، عبد المالك. (2022). الآثار الإدمانية للألعاب الإلكترونية على المراهقين: لعبة PUBG نموذجاً. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7(1)، 887-873.
18. منظمة الصحة العالمية. (2018). الاعتراف باضطراب الألعاب كحالة صحية عقلية.
19. منير، سارة. (2018). العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب والوحدة النفسية. مجلة علم النفس المعاصر، 10(2)، 130-115.

المراجع الأجنبية

20. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
21. Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., Sullivan, A., & Ahmed, S. (2023). Treatment modalities for internet addiction in children and adolescents: A systematic review of randomized controlled trials (RCTs). Journal of Clinical Medicine, 12(9), 3345. <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>.
22. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). Computers in Human Behavior, 17(2), 187-195.

23. Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), Article 202049. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>.
24. Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 58-66.
25. Mestre-Bach, G., & Fernández-Aranda, F. (2022). Exploring internet gaming disorder: An updated perspective of empirical evidence (from 2016 to 2021). *Comprehensive Psychiatry*, 116, Article 152319.
26. Mpower Wellness. (2021). Video game addiction statistics. <https://mpowerwellness.com/video-game-addiction-statistics>.
27. Baumeister, R. F., & Vonasch, A. J. (2015). Uses of self-regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 3-8
28. Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2020). Treatment outcomes in a cognitive-behavioral therapy program for internet gaming disorder: The PROTECT trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 982–993.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **SAJH** and/or the editor(s). **SAJH** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.