



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

ادمان الألعاب الالكترونية وأثره في ظهور اضطرابات النوم
عند الأطفال
دراسة عيادية لحالتين

من إعداد وتقديم الطلبة:
- بعليش اسية.
- بقدي فاطمة.

تحت إشراف الأستاذ:
د. بن عيسى رحال نوال

تاريخ المناقشة: 17/06/2026.
تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
ا.سني احمد	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
ا.بن عيسى رحال نوال	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
ا.مقداد اميرة	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية 2025-2026



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقني في هذا العمل
المتواضع إلى الذين كانوا السند النفسي
الأول، والدافع الحقيقي لكل خطوة
نجاح... إلى والدي العزيز ووالدتي
العزيزة. أهديهم ثمرة هذا الحصاد الذي
أستمد قوته من دعواتهم الصادقة. إلى
فلذة كبدي وأغلى ما أملك أبنائي "معاذ
وجواد".

إلى زوجي الذي ساندني وشجعني طيلة فترة
الدراسة.

إلى أختي الصغيرة "خديجة" التي تحملت
معي عناء السهر وطول المسير وغرست في
داخلي حب المعرفة.

إلى إخوتي وأبنائهم سدد الله خطاهم
وحفظهم.

إلى كل من ساندني وشجعني من بعيد أو
قريب.

وإلى من تحملت معي مشقة الدرب الطويل
وطول المسيرة زميلتي وأختي "بعدي
فاطمة".

أهديكم نجاحي هذا مع أسمى آيات الحب
والامتنان.

بعليش آسية

إهداء 02

الحمد لله الذي وفقني في هذا
العمل المتواضع الذي أهديته
إلى أبي وأمي اللذان حصدا الأشواق
من دربي ليمهدا لي طريق العلم،
أطال الله في عمرهما ورزقهما
الصحة والعافية.

إلى إخوتي وأخواتي سدد الله
خطاهم.

إلى أولادي فلذة كبدي أنار الله
دربهم ورزقهم العلم والمعرفة.

إلى روح الغالية أم زوجي رحمها
الله التي طالما رافقتني بدعائها
وحرصها عليّ.

إلى زوجي وعائلتي التي ساندتني في
مشواري الدراسي.

بقدي فاطمة

كلمة شكر وعرفان

كلمة شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين؛ أما بعد: فإننا نشكر الله العليّ القدير أولاً وأخيراً على توفيقه لنا بإتمام هذه الرسالة، وهو عز وجل أحق بالشكر والثناء وأولى بهما.

انطلاقاً من قوله صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، واعترافاً منا لأهل الفضل الذين علمونا الكثير نتقدم بالشكر والثناء وجميل الوفاء لكل من أسدى لنا علماً أو قدّم لنا توجيهاً أو توضيحاً.

فنخص بالشكر الجزيل للأستاذة الفاضلة والمحترمة "بن عيسى رحال نوال" فقد كانت نعم المشرف والمرشد وعلى منحنا الكثير من وقتها وصبرها، فلولا ملاحظاتها القيمة لما استطعنا إتمام هذه المذكرة، فسأل الله أن ينير دربها ودوام الصحة والعافية.

كما نخص بالشكر السادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تكريمهم بقبول مناقشة مذكرتنا، وكل أساتذة قسم علم النفس.

كما نقدم جزيل الشكر لكل من ساعدنا من بعيد أو من قريب جزاهم الله خيراً.

وفي الأخير نسأل الله العليّ القدير التوفيق للجميع وأن ينفع الجميع من هذه المذكرة.

--قائمة المحتويات--

الصفحة	العناصر
	- البسملة.
	- الاهداء.
	- كلمة الشكر والعرفان.
	- قائمة محتويات البحث.
	- قائمة الجداول.
	- المقدمة.
	الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل الى الدراسة
	- إشكالية الدراسة.
	- تعقيب الدراسات.
	- فرضيات الدراسة.
	- اهداف الدراسة.
	- أهمية الدراسة.
	- أسباب اختيار الموضوع.
	- حدود الدراسة.
	- صعوبات الدراسة.
	- تحديد المصطلحات.
	الفصل الثاني: الادمان على الألعاب الالكترونية عند الطفل.
	- تمهيد.
	أولاً: الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
	1-1-1 التعريف بالإدمان.

	1-2 مفهوم الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
	1-3 مظاهر الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.
	1-4 النظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.
	1-5 أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.
	1-6 الآثار الناجمة عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.
	ثانياً: الألعاب الإلكترونية.
	2-1 تعريف الألعاب الإلكترونية.
	2-2 نشأة الألعاب الإلكترونية.
	2-3 الألعاب الإلكترونية بين الإيجابيات والسلبيات عند الطفل.
	2-4 تصنيف الألعاب الإلكترونية.
	2-5 أسباب الإقبال على ممارسة الألعاب الإلكترونية عند الطفل.
	- خلاصة الفصل.
	الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.
	- التمهيد.
	1- مفهوم النوم.
	2- أنواع النوم.
	3- مراحل النوم.
	4- تعريف اضطرابات النوم.
	5- أنواع اضطرابات النوم عند الطفل.
	6- أسباب اضطرابات النوم عند الطفل.
	7- النظريات المفسرة لاضطرابات النوم عند الطفل.
	8- علاج اضطرابات النوم.

- خلاصة الفصل.	
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة	
- تمهيد.	
- أولاً: الدراسة الاستطلاعية:	
1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية.	
2-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية.	
3-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية.	
4-1 مجال الدراسة الاستطلاعية.	
5-1 مواصفات الدراسة الاستطلاعية.	
6-1 صعوبات الدراسة الاستطلاعية.	
7-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية.	
- الملاحظة.	
- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.	
- مقياس اضطرابات النوم.	
- ثانياً: الدراسة الأساسية:	
1-2 منهج الدراسة.	
2-2 تعريف المنهج.	
3-2 تعريف المنهج العيادي.	
4-2 تعريف المنهج العيادي.	
5-2 أدوات الدراسة الأساسية.	
6-2 عينة الدراسة الأساسية.	
- خلاصة الفصل.	

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة	
- تمهيد.	
- دراسة حالة الأولى والثانية.	
01-البيانات الأولية.	
02-شبكة الملاحظة.	
03-التاريخ الشخصي للحالة.	
04-تطور النفسي لطفل.	
05-التاريخ التعليمي.	
06-المعلومات العائلة الخاصة بالحالة.	
07-جدول المقابلات.	
08-ملخص مقابلات الحالة.	
09-عرض المقابلات.	
10-مقياس الإدمان الألعاب الإلكترونية.	
11-مقياس اضطرابات النوم.	
12-الأعراض.	
13-الأسباب.	
14-مناقشة النتائج.	
15-التشخيص.	
16-علاج المقترح.	
- خلاصة الفصل.	
الفصل السادس: مناقشة الفرضيات	
- تمهيد.	
- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.	

	- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة.
	- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
	- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
	- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
	- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة.
	- استنتاج عام.
	- خلاصة الفصل.
	- خاتمة.
	- توصيات واقتراحات.
	- قائمة المصادر والمراجع.
	- قائمة الملاحق.

-----قائمة الجداول-----

الصفحة	العنوان
43-40	جدول رقم 01 يمثل أنواع اضطرابات النوم.
54-53	جدول رقم 02 يمثل نتائج المقاييس المطبقة.
58	جدول رقم 03 يوضح معايير اختيار العينة.
62-61	جدول رقم 04 يمثل جدول مقابلات الحالة الأولى.
64-63	جدول رقم 05 يمثل مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية للحالة الأولى.
65-64	جدول رقم 06 يمثل مقياس اضطرابات النوم الحالة الأولى.
66	جدول رقم 07 يمثل نتائج مقاييس الإدمان على الألعاب الالكترونية واضطرابات النوم الحالة الأولى.
70-69	جدول رقم 08 يمثل جدول مقابلات الحالة الثانية.
71	جدول رقم 09 يمثل مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية للحالة الثانية.
72-73	جدول رقم 10 يمثل مقياس اضطرابات النوم الحالة الثانية.
74	جدول رقم يمثل نتائج مقاييس الإدمان على الألعاب الالكترونية واضطرابات النوم الحالة الثانية.

الجانِب النظري

- لمقدمة:

يشهد العالم المعاصر ثورة تكنولوجية ومعلوماتية غير مسبوقة، أدت بطبيعتها إلى تغييرات عميقة في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والثقافية، وكان من أبرز هذه التغيرات الانتشار الواسع للوسائط الإلكترونية، وما رافقها من تحولات في أنماط الحياة اليومية، خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين. ومن أهم مخرجات الثقافة الرقمية الحديثة ظهور شبكات ومنصات جديدة، كوسائل التواصل الاجتماعي، التي أسهمت في تشكيل علاقات الأفراد، ولا سيما الأطفال والشباب.

وقد أسهم هذا الانخراط المتزايد في الأجهزة والتقنيات الحديثة، التي تعد من مظاهر العصر الرقمي، في إتاحة الفرص أمام الأفراد لاستخدامها في مختلف المجالات، غير أن الاستخدام المفرط وغير المنضبط قد يفرز تحديات صحية وسلوكية جسيمة، ومن أبرز هذه التحديات: اضطرابات النوم، التي أصبحت من أكثر الظواهر انتشارًا، حيث تؤدي إلى اختلال الساعة البيولوجية لدى الطفل، مما ينعكس سلبيًا على نموه الجسدي والنفسي.

إن هذا التطور المتسارع في صناعة الاتصالات جعل من الضروري على المؤسسات التربوية والأسرية فهم طبيعة هذا التأثير، من أجل ضبط سلوك الطفل والحد من آثاره السلبية، والعمل على تنمية الجوانب النفسية والبيولوجية لديه.

ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذه الظاهرة وتحليلها.

وقد تضمنت هذه الدراسة ستة فصول، تم فيها المزج بين الجانبين النظري والتطبيقي:

- الفصل الأول: تم تحديد الإشكالية، عرض الدراسات السابقة، تحديد أهداف وأهمية الدراسة، وأسباب اختيار الموضوع، إضافة إلى حدود الدراسة وصعوباتها، وأخيرًا تحديد المصطلحات.
- أولًا: الجانب النظري
- الفصل الثاني: ينقسم إلى قسمين:
- القسم الأول: خاص بالإدمان، تضمن تعريف الإدمان ومفهومه، والإدمان الإلكتروني، مع التطرق إلى مظاهره وأسبابه، إضافة إلى النظريات المفسرة له، وأخيرًا عرض آثار الإدمان الإلكتروني وانعكاساته.
- أما القسم الثاني: فكان خاصًا بالألعاب الإلكترونية، حيث تضمن تعريفها وأنواعها، والعلاقة بينها وبين الإدمان الإلكتروني، وأخيرًا عرض آثارها السلبية والإيجابية.
- الفصل الثالث: يحتوي على مفهوم وأنواع النوم، ثم تعريف النوم عند الإنسان، كما تم التطرق إلى اضطرابات النوم، وأهم النظريات المفسرة لها، وفي الأخير تم عرض أهم اضطرابات النوم.
- ثانيًا: الجانب التطبيقي
- تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول:
- الفصل الرابع: تم فيه عرض الإجراءات المنهجية للدراسة، كالدراسة الاستطلاعية، وأدوات الدراسة، ومنهج الدراسة.
- الفصل الخامس: تم فيه عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية.
- الفصل السادس: تم فيه مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الفرضيات، ثم تقديم بعض التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة.

- إشكالية الدراسة.
- تعقيب الدراسات.
- فرضيات الدراسة.
- اهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أسباب اختيار الموضوع.
- حدود الدراسة.
- صعوبات الدراسة.
- تحديد المصطلحات.

- الإشكالية:

تعد مرحلة الطفولة الحجر الأساسي في تكوين الشخصية الفرد، حيث يتشكل وعيه وسلوكه من خلال التفاعل مع محيطه، إذ يعتبر اللعب المحرك الرئيسي لهذا التطور، فهو ليس مجرد وسيلة للترفيه، بل أداة تعليمية اجتماعية تساهم في بناء الشخصية متكاملة، و في ظل الطفرة التكنولوجية الهائلة التي يشهدها القرن الحادي والعشرون أصبحت الألعاب الإلكترونية الجزء لا يتجزأ من النسيج اليومي لحياة الأطفال والمراهقين بل وتخطت كونها مجرد وسيلة للترفيه لتصبح عالماً موازياً يوفر الإثارة والتفاعل ومع ذلك فإن الاندماج الرقمي العميق لم يمر دون ضريبة، حيث برزت ظاهرة "الإدمان الألعاب الإلكترونية" كواحدة من التحديات التربوية و النفسية المعاصرة الأكثر تعقيداً. لا تكمن خطورة هذا الإدمان في عدد الساعات التي يقضيها الطفل أمام الشاشة فحسب، بل في الأثر العميق الذي يتركه على بنيته الشخصية وسلوكه في الواقع، فبينما يغرق الطفل في بيئات افتراضية مصممة بدقة لتحفيز مراكز المكافأة في الدماغ يبدأ تدريجياً في الانسلاخ عن واقعه الاجتماعي وتتغير ردود أفعاله اتجاه المحيطين به، مما قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات عدوانية أو انطوائية أو اضطرابات في النوم...

إن الإدمان على الألعاب الإلكترونية سببا رئيسيا في اضطرابات النوم، حيث يؤدي السهر الطويل أمام الشاشات والتعرض للضوء الأزرق المنبعث منها والأثارة الذهنية الناتجة عن اللعب إلى اختلال إيقاع الساعة البيولوجية، وتأخر النوم وتقليل كفاءته، مما يسبب الأرق، التعب الجسدي والتوتر المزمن. وصنف الإدمان على الألعاب الإلكترونية اليوم كأحد أبرز التحديات السلوكية في العصر الرقمي، حيث يتجاوز كونه مجرد إفراط في الترفيه ليصبح اضطراب يؤثر بعمق في الاستقرار الفيزيولوجي للفرد، وتبرز اضطرابات النوم كأحد أخطر التبعات الصحية لهذا الإدمان، إذ تتدخل المحفزات بصرية و الذهنية المستمرة للألعاب في تعطيل الإيقاع الحيوي للجسم، لأن النوم يعد الركيزة الأساسية للصحة الجسدية أو النفسية ومع تسارع وتيرة التقنيات التفاعلية أصبح الانفصال عن الشاشة ليلاً أمراً صعباً للكثيرين وفي هذا الإطار تم الإطلاع على عدة دراسات مست هذا المتغيرات ونظرا لعدم توفر الدراسات متشابهة تم اختيار دراسات حسب متغيرات الدراسة :

- دراسات خاصة بالإدمان على الألعاب الإلكترونية:

- دراسة مريم عمروش و عبد الحميد مهوش (2025) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، باتباع المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي على عينة تقدر بـ (30) تلميذاً يزاولون دراستهم في السنة الثالثة والرابعة ابتدائي للعام الدراسي (2023/2024) بطريقة قصدية ممن لديهم درجات مرتفعة على مقياس قلق الانفصال المعد من قبل "صالح والسميري"; (2009) ومقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية (Eyüp Yılmaz, et, al, 2017). تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS، 26 V) في تحليل النتائج، التي توصلت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب الإلكترونية، ويساهم قلق الانفصال في التنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية، وكذا وجود مستوى انتشار مرتفع لقلق الانفصال لدى التلاميذ ووجود مستوى منخفض للإدمان على الألعاب الإلكترونية. وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لقلقا

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

لانفصال لصالح الإناث ووجود فروق دالة إحصائية للإدمان على الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور. (مريم عمروش وعبد الحميد مهوش، 2025).

- دراسة هبه أحمد ابوساكور أبوعيشة (2024) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إدمان الألعاب الإلكترونية وأثرها على النمو الاجتماعي واضطرابات النوم لدى الأطفال من وجهة نظر الأهل في فلسطين، كذلك الكشف عن الفروق في مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية وأثرها على النمو الاجتماعي واضطرابات النوم لدى الأطفال من وجهة نظر الأهل لمتغيرات (جنس ولي الأمر، جنس الطفل، عمر ولي الأمر، عمر الطفل، المؤهل العلمي، مستوى الدخل، العمل، حجم الأسرة، امتلاك آي باد والألعاب المفضلة)، والعلاقة الارتباطية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والنمو الاجتماعي واضطرابات النوم لدى الأطفال، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية متيسرة من (235) شخصاً من الأسر في مدينة أم الفحم، وتم تحليل (231) استبانة صالحة للتحليل، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية من إعداد جامعة النجاح، ومقياس النمو الاجتماعي من إعداد (العدوي، 2022)، واستخدام مقياس اضطرابات النوم من إعداد (الجوارنة وآخرون، 2018)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى النمو الاجتماعي، ومستوى اضطرابات النوم جاءت بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من النمو الاجتماعي واضطرابات النوم، وبينت النتائج وجود فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية والنمو الاجتماعي واضطرابات النوم التي تعزى إلى متغير جنس ولي الأمر، وكانت الفروق لصالح الذكور على محور الإدمان، وللإناث على محوري النمو الاجتماعي واضطرابات النوم، وأيضاً فروق على جنس الطفل، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية والنمو الاجتماعي واضطرابات النوم تعزى إلى متغيرات عمر ولي الأمر، المؤهل العلمي، الدخل الشهري، العمل، حجم الأسرة وبينت النتائج وجود فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية تبعاً لمتغير عمر الطفل، وكانت الفروق لصالح من أعمارهم (9-12)، ولا توجد فروق في النمو الاجتماعي واضطرابات النوم تعزى إلى متغير عمر الطفل، وأظهرت النتائج وجود فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية والنمو الاجتماعي واضطرابات النوم لدى الأطفال تبعاً لمتغير امتلاك آي باد لصالح من يمتلكون آي باد، وكذلك توجد فروق إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم لدى الأطفال تبعاً لمتغير الألعاب المفضلة للطفل لصالح الألعاب التنافسية والقتالية، بينما لا يوجد فروق على محور النمو الاجتماعي تبعاً لمتغير الألعاب المفضلة للطفل. (هبه أحمد ابوساكور أبوعيشة، 2024).
- دراسة قدي سمية (2018) هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والتنمر في الوسط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث بلغت عينة الدراسة (45) تلميذاً، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي كما تم تطبيق عليهم استبيان الإدمان على الألعاب الإلكترونية من إعداد الباحثة، ومقياس التنمر المدرسي لخوج وتوصلت الدراسة إلى:
- وجود علاقة دالة إحصائية بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور التنمر في الوسط المدرسي لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية.
- توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. (قدي سمية، 2018)

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- دراسة رزيوق ليليا (2020) هدفت هذه الدراسة إلى إشكالية إدمان طفل على الألعاب الإلكترونية وتحولها من أحد الأنشطة الترفيهية التي يمارسها الطفل في أوقات فراغه إلى أداة خطيرة تؤثر على سلوكياته وتعمل على تنميتها وكذا تغيير مبادئه التربوية، وذلك بدراسة عينة من التلاميذ المتمدرسين بعينة من ابتدائية ولاية قسنطينة والذين تتراوح أعمارهم ما بين 08 سنوات إلى 12 سنة، وقد خلصت الدراسة إلى الاعتماد على المنهج المسح وعلى استبيان كأداة لجمع البيانات إلى كشف دور الأسرة المهم في توجيه وتقنين أقبال طفل على الألعاب الإلكترونية، كما سلط الضوء على واقع انتشار الواسع لهذا النوع من الألعاب في وسط الأطفال وتأثير السلبي الذي باتت تخلفه على الطفل في جميع نواحي حياته، النفسية، الجسدية الاجتماعية وحتى الصحية. (رزيوق ليليا، 2020).
- دراسة سوزان علي إبراهيم علي (2024) هدفت هذه الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية لدى الطفل المصري، وكذلك أهم العوامل الاجتماعية المؤدية بالأطفال إلى إدمان الألعاب الإلكترونية، ودور أخصائي خدمة الجماعة في الحد منها. وتمثلت عينة الدراسة في 100 طفلاً من المدارس التجريبية والخاصة والحكومية (43 طفلاً، 57 طفلة). وقد اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي لعينة من أطفال المدارس التجريبية والخاصة والحكومية بالمنصورة، حيث تم تطبيق استمارة استبيان خاصة بأطفال المدارس التجريبية والخاصة والحكومية بالمنصورة. واعتمدت الدراسة على الدراسة الوصفية التحليلية التي تقوم على الوصف والتحليل لظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم العوامل الاجتماعية المؤدية إلى ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية هي الشعور بلذة التفوق عند الفوز في اللعبة، وشغل وقت الفراغ، وحب الخيال وحب المغامرة. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم تأثيرات إدمان الألعاب الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية لدى الطفل المصري تتمثل في ضعف التماسك الأسري والاجتماعي للفرد، العزلة الاجتماعية للطفل، والتقارب من الآخرين خارج الأسرة وحب. كما أظهرت النتائج أن دور أخصائي خدمة الجماعة في الحد من ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية يتمثل في بناء طريق لتنمية الطفل وجدانياً واجتماعياً مما يجعله يعزف عن ممارسة الألعاب الإلكترونية، وتوعية الأسرة وعمل دورات تحدد مدى خطورة ممارسة الأطفال للألعاب الإلكترونية بصفة مستمرة، والعمل على زيادة التواصل بين الطفل وأفراد الأسرة وعمل برنامج توعوي لديهم، وممارسة الألعاب في وجود الأهل وتحديد وقت معين لإنهاء اللعبة حرصاً على سلامتهم. (علي إبراهيم، 2024).
- دراسة قويدر (2011) بعنوان أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الأطفال دراسة وصفية تحليلية على عينة من الأطفال المتمدرسين بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من 200 مفردة من الأطفال الجزائريين الذين يتراوح سنهم ما بين 07 و 12 عاماً والذين يمارسون الألعاب الإلكترونية ويقطنون بالجزائر العاصمة، تم اختيارهم من مدارس في الأحياء الراقية والمتوسطة والشعبية، وكان اختيار هذه المدارس يقوم على أساس أقدمية المؤسسة وعدد التلاميذ فيها والحي المتواجدة فيه، بحيث أخذت الباحثة من كل واحدة خمسين مفردة من مختلف السنوات الدراسية الابتدائية كأقسام السنة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة، ومتنوعين بين الإناث والذكور توصلت النتائج التالية:

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- ممارسة الألعاب الالكترونية من مقدمة النشاطات الترفيهية المفضلة لدى مفردات العينة وهذا يعود لكونها وسيلة ترفيهية حديثة وجديدة.
- يفضل الذكور ممارسة الألعاب الالكترونية أكثر من الإناث وهذا يعود لطبيعة الجنس فالذكور يفضلون الألعاب الالكترونية والرياضة على خلاف الإناث فهن يفضلن ألعاب الدمى.
- ميل الأطفال إلى تقليد أبطالهم المفضلين في الألعاب الالكترونية. أغلبية الأطفال يفضلون الألعاب العنيفة وهذا ما يجعلهم
- عرضة للسلوكيات العدوانية نظراً لممارستهم المتكررة لهذا النوع من الألعاب.
- الألعاب الالكترونية تجعل الطفل يميل إلى العزلة الاجتماعية والانطواء مما يؤثر سلباً على نموه الفكري والشخصي. (جانب الله، سالم سعد، 2024، ص 47).
- استنتجت دراسة نور الدين (2011) أن أكثر جنس ممارسة الألعاب الإلكترونية هي الإناث، كما جاءت ألعاب المغامرات والأثارة ثم ألعاب القتال والحرب في المقدمة ألعاب الإلكترونية المفضلة، أظهرت نتائج الدراسة إن ممارسة الألعاب الإلكترونية يؤثر على الجهاز العصبي، كما أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤثر على التحصيل الدراسي ويزيد من تفضيل العزلة والوحدة، والقلق والاكتئاب، كما أن ممارسة هذه الألعاب لم يؤثر إيجابياً من الناحية الاجتماعية على التفاعل الأسري وعلى المحيط بهم. (الشيخ إبراهيم، 2023، ص 142).
- دراسة زكرياء غمار وبن لباد الغالي (2022) تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الألعاب الإلكترونية في تشكيل
- الثقافة لدى الأطفال وقد تمت على عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية أحمد بولسانان في بلدية مهدية ولاية تيارت وفي هذه الدراسة حاولنا الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي: ما مدى تأثير الألعاب الإلكترونية في تشكيل الثقافة لدى الأطفال من خلال عينة الدراسة وأدرج ضمن هذا التساؤل سؤالان فرعيان:
- هل تتسبب ألعاب الحروب والقتال في إكساب الطفل سلوكاً عدوانياً؟
- هل يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى الانسحاب من النشاطات الاجتماعية؟
- إضافة إلى تحديد أهداف الدراسة وأهمها التعرف على الأثر الذي تخلفه الألعاب الإلكترونية على الطفل، وقد اعتمدنا المنهج الوصفي لأننا رأينا أنه الأنسب واستخدمنا الاستمارة بالمقابلة كأداة لجمع البيانات بسبب طبيعة المبحوثين الذين تمثلوا في ثلاثين مفردة، ذكوراً وإناثاً، هم تلاميذ قسم السنة الرابعة ابتدائية في مدرسة أحمد بولسانان وقد تم اختيار العينة القصدية. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي: الألعاب الإلكترونية تكسب الطفل سلوكاً عدوانياً يؤدي الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية إلى انسحاب الطفل من النشاطات الاجتماعية. (غمار، بن لباد، 2022).
- دراسة الدكتور هدى السيد شحاتة (2020) في مجلة كلية التربية بجامعة بنها، تركز على دراسة إكلينيكية لحالات أطفال من مرحلة الطفولة المتوسطة مدمنين على الألعاب الإلكترونية، تضمنت عينة الدراسة 04 حالات (03 ذكور و01 أنثى) بمتوسط العمر 07 سنوات و05 أشهر استخدمت الباحثة المنهج الإكلينيكي باستخدام المقابلة الإكلينيكية واختيار تفهم الموضوع للصغار (CAT) (وهدفت الدراسة إلى اكتشاف الديناميات الشخصية والعوامل اللاشعورية وراء الإدمان، وبناء

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

شخصية النفسية للأطفال بالإضافة إلى مشكلة نفسية ناتجة عنه، كشفت الدراسات عن صور سلبية في بناء النفسي، والمشكلات مثل : اضطرابات النوم ،الخوف ،الشعور بالوحدة مع عوامل مثل البيئة الأسرية متوترة ،ونقص الثقة بالنفس ،وتقليد السلوك الوالدين(شحاتة ،2020،ص140،67).

- دراسة فريال زغباطي (2024) تحت عنوان إدمان الألعاب الإلكترونية والسلوك العدواني لدى عين من المراهقين بولاية غرداية عام (2024)، تهدف الدراسة إلى قياس مستوى الإدمان والسلوك العدواني لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة والكشف عن علاقة بينهما ،بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن باستخدام مقياس الإدمان الألعاب (نيفين حسن سعد شاكر 2023) والسلوك العدواني (محمود شاكر عبد الله وناصر ثامر لفته 2017) على عينة من (70) تلميذا وتلميذة (11- 15) عاماً في متوسطة مولود قاسم النابت بغرداية وكانت النتائج الكشف عن المستوى المنخفض للإدمان والعدوانية ،مع العلاقة الإحصائية ذات دلالة بينهما ،لا فروق في الإدمان حسب الجنس لكن الفروق في العدوانية لصالح الذكور (زغباطي ،2024،ص150،100).

- دراسة الشايب أميرة (2024) حول الإدمان الألعاب الالكترونية هي القلق الانفصال وعلاقتها بالإدمان على الألعاب الالكترونية لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية نشرت عام (2025) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب ،ومدى مساهمة القلق في التنبؤ بالإدمان مع التركيز على التلاميذ في السنوات الثالثة والرابعة ابتدائي، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي على عينة قصدية من 30 تلميذا عام (2023/2024) باستخدام مقياس القلق الانفصال (صالح وسمير 2009) ومقياس الإدمان (2017 Eyüpyilma3) مع تحليل الإحصائي عبر spss 26 v وكشفت النتائج عن العلاقة الارتباطية الموجبة بين القلق والإدمان مع انتشارا مرتفع الخاص لدى الإناث ومستوى منخفض للإدمان لصالح الذكور حيث ساهم القلق في تنبأ بالإدمان. (الشايب أميرة ،2024)

- دراسة (kan,yilmez,Giffths 2017) هي إحدى الدراسات الأجنبية البارزة حول الإدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال حيث طورت مقياس (video game addiction scale for children) بالغة التركية شملت الدراسة عينة 780 طفلاً أعمارهم ما بين 09 إلى 12 عاماً أكدت الفاعلية المقياس في مقياس الإدمان من خلال أبعاد مثل ،ضبط النفس تعزيز المشاكل والمشاركة مع صلاحية سيكومترية عالية، الدراسة أشارت إلى آثار سلبية مثل العزلة الاجتماعية ضعف التحصيل الدراسي والسلوكيات العدوانية الناتجة عن الإدمان المفرط كما أكدت صلاحيته للتطبيق على عينة أطفال متنوعة مما يجعله أداة موثوقة شملت الدراسات عينة (780) طفلاً تركياً (405 بنات و 375 ولد) تتراوح أعمارهم ما بين (9 الى 12 عاماً) مقسمة إلى مجموعتين فرعيتين للتحليل العاملي الاستكشافي (400) وتوكيدي (380) أوضح التحليل العاملي للاستكشافي إن المقياس يفسر 55% من التباين الكلي، مع ثبات الداخلي المرتفع (ألفا كرونباخ 0.89) أكد التحليل العاملي التوكيدي صلاحية النموذج الأرباعي في مؤشرات مطابقة جداً مما يجعل المقياس أداة موثوقة لقياس الإدمان الألعاب لدى الأطفال في سياقات مدرسية تركية قابلة للتعميم، أشارت الدراسة إلى

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

فاعلية المقياس في الكشف عن أعراض الإدمان مثل: فقدان السيطرة والاعتمادية (yilmaz 2017.p869,882).

- دراسة كلوديا claudia saloan تحت عنوان تأثير الألعاب الكمبيوتر على تنمية الأطفال سنة 2014 بجامعة أوفيدوس في كونستانتا، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات أولياء فيما يتعلق بتأثير الألعاب الكمبيوتر على حياة أطفالهم ونموهم في النواحي التالية:
- الوقت الذي يقضونه على الكمبيوتر للعب وأنواع الألعاب المفضلة وطرق الطفل للإشراف على الألعاب الكمبيوتر ومختلف فوائدها وعيوبها، وتعرف كذلك على مواقف الآباء فيما يتعلق بتأثير هذه الألعاب على نمو أطفالهم حيث تتضمن عدد مفردات عينة هذه الدراسة 1087 من الأولياء منهم 527 رجلاً و 560 امرأة تتراوح أعمارهم بين 25 و 65 عاماً، استخدام الباحث الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات توصل الباحث من خلال دراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن الألعاب الكمبيوتر تؤثر بشكل كبير على النمو الأطفال ومن المستحسن أن يستخدمها الطفل لأهداف أخرى كالأنشطة التعليمية والتنموية كما يجب على الآباء الانتباه لأطفالهم أثناء اللعب ومحاولة النصح بأنائهم للتقليل من تأثيرات الضارة لتلك الألعاب ، كما تعتبر أداة استهلاك الألعاب الكمبيوتر للأطفال أمراً مهماً للغاية يدرك الآباء أن الألعاب يمكن أن يكون لها تأثير قوي على أطفالهم، وضع قيود على كمية ومحتوى الألعاب التي يلعبها أطفالهم (دويس، فرقاني، 2023، ص20، 19)
- **التعقيب على الدراسات:**

- من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة العربية والأجنبية وعرضها سوف نقوم بالتعقيب عليها
- بالنسبة للعينة: إن معظم الدراسات العربية التي تناولت الإدمان على الألعاب الإلكترونية كانت عينة ما بين 04 إلى 30 تلميذاً كدراسة هدى شحاتة سنة (2020) ودراسة فريال الزغباطي سنة 2024، ودراسة الشايب أميرة سنة (2023) ودراسة عمروش مريم 2025 ودراسة زكريا غمار 2020 اما دراسة قدي سمية 2018 كانت عينتها كنت تفوق 30 ، أما دراسات الأجنبية فكانت عينتها ما بين (780) طفلاً مثل دراسة yilmez سنة (2017)، ودراسة كلوديا (2014) التي كانت عينتها (1087) فرداً من الأولياء اما دراسة سوزان علي إبراهيم 2024 ودراسة قويدر 2011 كانت عينتهم ما بين 100 الى 200

- بالنسبة للجنس: إن أغلب الدراسات العربية والأجنبية التي تطرقنا إليها والتي تناولت موضوع الإدمان على الألعاب الإلكترونية ذكر فيها الجنسين (ذكر -انثى) ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة شحاتة (2020) دراسة فريال دراسة Giffths وآخرون سنة (2017) ودراسة كلوديا (2014) دراسة مريم عمروش 2025 دراسة قويدر 2011 دراسة قدي سمية 2018 دراسة سوزان علي إبراهيم 2024 ودراسة زكريا غمار 2022 باستثناء دراسة الشايب أميرة (2025) دراسة رزيوق ليليا 2020 دراسة نوردين 2021 لم يحدد الجنس.

- بالنسبة السن: إن السن الذي اعتمد عليه في اختيار العينة كان ما بين (07 سنوات 5 أشهر) إلى (15 سنة) في دراسة هدى شحاتة (2020) ودراسة فريال الزغباطي (2024) ودراسة Giffths وآخرون (2025) دراسة قويدر 2011 دراسة رزيوق ليليا 2020 أما دراسة الشايب فلم يتم تحديد السن أما دراسة كلوديا. (2014) اعتمدت السن ما بين (25 إلى 65) لأن العينة كانت تمثل الأولياء وتم اختيار عينة لأنها فئة التي تمثل مرحلة الطفولة وهي مرحلة تشكيل السلوكيات اما دراسة مريم

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

عميروش 2025 ودراسة سوزان علي إبراهيم 2024 دراسة قدي سمية 2018 ودراسة نور الدين 2021 ودراسة زكريا غمار 2022 لم يحدد السن.

- بالنسبة للمنهج: إن المنهج المعتمد في هذه الدراسات كان المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن في دراسة فريال الزغباطي (2024) والمنهج الوصفي الارتباطي والتحليل في دراسة الشايب أميرة (2023) دراسة مريم عميروش 2025، أما دراسة شحاتة (2020) اعتمدت على المنهج الإكلينيكي، في حين لم يذكر المنهج في دراسة (2017) Giffths ودراسة قويدر 2011 ودراسة نور الدين 2021 واعتمدت دراسة كلوديا على الاستبيان سنة (2014) اما دراسة قدي سمية 2018 ودراسة زكريا غمار 2022 اعتمد على المنهج الوصفي.

- بالنسبة للنتائج: من خلال الإطلاع على النتائج المتواصل إليها في هذه الدراسة لاحظنا إن دراسات كشفت عن الصور سلبية والمشكلات التي يولدها الإدمان على الألعاب الإلكترونية مثل دراسة شحاتة (2020) دراسة (2017) Giffths ودراسة (2014) أما دراسة الزغباطي (2024) ودراسة الشايب (2025) دراسة قويدر 2011 ودراسة نور الدين 2021 دراسة قدي سمية 2018 ودراسة زكريا غمار 2022 فتوصلت إلى وجود فروق في الإدمان بين الجنسين.

- الدراسات السابقة الخاصة باضطرابات النوم عند الأطفال

دراسة صاولة وعامر سنة (2014) بعنوان أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي ضعف الانتباه والنشاط الزائد لهذا الغرض قسم البحث للحديث عن اضطرابات النوم واضطرابات ضعف الانتباه والنشاط الزائد والمقارنة أنماط اضطرابات النوم حيث اعتمدت على المنهج الوصفي، أما فيما يتعلق بتقنيات المستعملة في هذا المجال وبعد اختيار العينة بالمدارس الابتدائية سيقوس، التي تكونت من 30 طفلاً تم اختيارهم عن طريق الأساتذة بعد تعرفهم على أعراض الاضطراب ثم استعمال استبيان تشخيص فرط الحركة وضعف الانتباه والاندفاعية لدى الأطفال بالإضافة إلى المقابلة الإكلينيكية وكانت النتائج متحصل عليها كالآتي:

- كل الحالات البحث لديهم اضطراب في ضعف الانتباه والنشاط الزائد لكل الحالات البحث وجد لديهم اضطرابات في النوم المتمثلة في الفرع الليلي، والكوابيس والمشي أثناء الليل.

- وكل المشكلات التي تحدث خلال النوم لدى الأطفال العينة لها صلة بالمشكلات السلوكية التي تمثل ضعف الانتباه والنشاط الزائد (صاولة، عامر، 2014)

- الدراسة ووجدت الفروق الدالة إحصائياً في أنماط اضطرابات النوم بين كل من الأطفال (حسين احمد، 2016 ص 82)

- تهدف دراسات إنداوي سنة (2020) إلى التعرف على اضطرابات النوم لدى أطفال ما قبل المدرسة بحيث لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط درجات اضطرابات النوم عند أفراد العينة ككل، ومتوسط الفرد للمقياس ووجود فروق في اضطرابات النوم لدى الأطفال ما قبل المدرسة تبعاً متغيرات الجنس (ذكور إناث)، وتحقيق لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد ب قياس اضطرابات النوم لدى أطفال ما قبل المدرسة على وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية وطبقت الباحثة المقياس على عين بلغ عددها (100) طفلاً وطفلة من الرياض الحكومية في مدينة بغداد ،للعام الدراسي (2019/ 2020) وقد تحققت الباحثة من خصائص السيكومترية للمقياس وفي ضوء أهداف البحث وبعد تطبيق الاختبار على أفراد العينة والتحليل

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- استجابات إحصائية باستخدام الاختبار الثنائي للعيننة واحدة والاختبار الثنائي للعينتين المستقلتين، ومعامل الارتباطي بيرسون وتوصلت الباحثة إلى نتائج الأتية:
- وجود انخفاض في درجة اضطرابات النوم لدى أطفال العيننة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى أطفال ما قبل المدرسة على وفق المتغير الجنس (نداوي، 2020، ص 187).
- دراسة باحثة هندية سنة (2002) حول إستخدام الأنترنت وأهم المشكلات الناجمة عن إدمانها لدى الأطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم ما بين (16-18 سنة) في الهند والتي هدفت إلى التعرف على مدى إدمان الأطفال على الإنترنت، وكذا مشكلات الناجمة عن فرط استخدامها، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها 65 % من الطلبة مدمنين للأنترنت وأن هناك تأخر في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت وفقدان النوم بسبب عملية التسجيل دخول في وقت متأخر من الليل، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور بشكل مفرط وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الإجتماعية الناتجة عن إدمان الإنترنت، غير أن الاستخدام المفرط لها يجعل التلاميذ يقضون أوقات أكثر في تصفحها ولوقت متأخر من الليل ومع غياب الرقابة الأبوية قد ينعكس ذلك على تقلص مدة النوم و تدريجياً ينتقل التلميذ إلى دوامة اضطرابات النوم (إغساتن، 2002، ص 4، 5).
- دراسة Hal -Gwan -Adam حول إدمان الألعاب الإلكترونية ودورها في اضطرابات النوم لدى أطفال عام (2019) والتي أجراها الباحثون أمريكيون من جامعة كولومبيا مثل "أديانا، ميرو، لوجا" ركزت الدراسة على عينة من (10.980) طفلاً ومراهقاً أمريكياً من (06 إلى 17 سنة) باستخدام بيانات من الاستطلاع الأسر الصحية الوطني (ABCDSTUDY) وجدت ارتباطاً قوياً بين الوقت اليومي المستغرق في الألعاب الإلكترونية والشاشات، وبين نقص مدة النوم حيث يقل النوم بحوالي (20 إلى 30) دقيقة لكل ساعة إضافية من اللعب مما يؤدي إلى اضطرابات مثل: الأرق والاستيقاظ المتكرر أظهرت النتائج أن الإدمان الألعاب أكثر من (03 ساعات يوميا) يزيد من خطر اضطرابات النوم بالنسبة 95% بسبب تحفيز الزائد للدماغ وتعرضه للضوء الأزرق الذي يثبط الهرمون الميلاتونين، كما سجلت زيادة في حالات التعب النهاري والكوابيس لدى الأطفال المدمنين (HALEL.2029.P222) .
- **التعقيب:**
- من خلال اطلعنا على الدراسات السابقة العربية والأجنبية وعرضها قمنا بالتعقيب عليها كما يلي: بالنسبة للعيننة: إن معظم دراسات العربية التي تناولت موضوع اضطرابات النوم عند الأطفال كانت عينتها ما بين (30 طفلاً الى 100 طفل) كدراسة صاولة سنة (2014) ودراسة النداوي سنة (2020) أما دراسة أجنبية التي طبقت في الهند سنة (2002) فلم يحدد حجم العيننة ودراسة Hale فكانت العيننة (10.980) طفلاً أما دراسة أبو سكور 2024 كانت العيننة 235.
- بالنسبة للجنس: إن أغلب الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع اضطرابات النوم عند الأطفال ذكر فيها الجنسين (ذكر-أنثى) دراسة النداوي (2020)، دراسة التي أجريت في

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- الهند 2002 دراسة أبو سكور 2024 أما دراسة الصاولة (2014) ودراسة 2019 (Hale) لم يحدد فيهما الجنس.
- بالنسبة للسن : السن الذي اعتمد عليه في اختيار العينة كان ما بين (08 إلى 18 سنة) دراسة الاجنبية في الهند (2002) دراسة 2019Adam دراسة أبو سكور 2024 دراسة 2019 (Hale) ودراسة صاولة 2014 لم يحدد السن فقط ذكر المدارس الابتدائية ، ودراسة النداوي (2020) لم يحدد السن.
 - بالنسبة المنهج: إن المنهج المعتمد عليه في الدراسات كان المنهج الوصفي والاستبيان والمقابلة الإكلينيكية في دراسة صاولة (2014)، أما دراسة النداوي (2020) فأعتمد على مقياس إضطرابات النوم عند الأطفال، أما الدراسات الأجنبية لم يذكر اسم المنهج المعتمد وكذلك دراسة أبو سكور 2024.
 - بالنسبة للنتائج: من خلال الإطلاع على النتائج الدراسات المتوصل إليها لاحظنا أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية ينعكس سلباً على النوم ويزيد من خطر الاضطرابات النوم التي لها صلة بالمشكلات السلوكية.
 - ومنها فإن ظاهرة الإدمان على الألعاب الإلكترونية أصبحت منتشرة انتشاراً واسعاً في جميع المجتمعات وقد تطرق إليها الكثير من العلماء والباحثين وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤل التالي:
 - هل يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند الأطفال؟
 - **فرضيات الدراسة:**
 - **الفرضية الرئيسية:**
 - يؤدي إدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند الأطفال.
 - **الفرضيات الجزئية:**
 - يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الذكور.
 - يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الاناث.
 - يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند الأطفال ذو 08-10 سنوات.
 - يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور إضطرابات النوم عند تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي.
 - **أهداف الدراسة:**
 - تهدف دراستنا إلى ما يلي:
 - التعرف على مدى انتشار الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال وعلاقته باضطرابات النوم مثل، تأخر النوم أو النوم المتقطع.
 - الهدف الأهم هو كيف يؤدي اللعب المفرط إلى اضطراب النوم الفيزيولوجياً.
 - التعرف على نتائج الإدمان على الألعاب الإلكترونية للأطفال بالنسبة للجنسين.
 - **أهمية الدراسة:**

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- -الخروج ببروتوكول توجيهي يساعد الأهل على فهم متى يتحول اللعب من متعة إلى تهديد لصحة أطفالهم.
- -حماية الطفل وضمان حصوله على النمو الجسمي والنفس سليم، ومنع تحول تكنولوجيا إلى مصدر الاضطرابات.
- -اقتراح توصيات وقائية للآباء والمدارس لحد من مخاطر الإدمان على الصحة النوم.
- - تتجلى قيمة هذا البحث وأهميته في عدة نقاط جوهرية تتماشى مع المتغيرات المعاصرة وهي كالآتي:
- -تتبع أهمية من كون الألعاب الإلكترونية أصبحت تشغل حيزًا هائلًا من الفضاء الاجتماعي اليومي. للطفل، مما يجعل دراستنا ضرورة ملحة لفهم التحولات السلوكية المعاصرة.
- -تكمّن أهمية الدراسة كذلك في تسليط الضوء على الانعكاسات المباشرة لهذه الألعاب على الصحة النفسية، الجسدية مما يساعد في وضع خطط وقائية لحمايتهم من الآثار الجانبية.
- -لا تكتفي الدراسة برصد سلبيات بل تكمن قيمتها في السعي نحو إيجاد آليات عملية وأدوات تحكم فعالة تساهم في تقنين هذا الاستخدام والتقليل من إصراره المحتملة.
- -تلعب الدراسة دوراً توعوياً هاماً من خلال تنبيه الأسر الجزائية والمجتمع بشكل عام إلى مخاطر الكامنة وراء استهلاك الغير المدروس لهذه الألعاب مما يساهم في بناء وعي جمعي لحماية الأجيال القادمة
- -تسليط الضوء على العلاقة القائمة بين الادمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم.
- - **أسباب اختيار الموضوع:**
- -فرض الموضوع نفسه كظاهرة يومية نظرًا لتزايد المستمر في استخدام الوسائل التكنولوجية، وما قد يترتب عليه من مشكلات السلوكية وصحية تؤثر على الاستقرار الفرد وحياته اليومية.
- -محاولة فهم اللغز بين تطور التكنولوجي والطفولة المهددة والتي تعد مرحلة عمرية حساسة.
- -المساهمة في وضع برنامج وقائي توعوي للحد من الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت.
- -اختيار الموضوع يمثل أيضا قضية صحة عامة حيث يؤثر الإدمان على:
- -الجانب العضوي: الخمول ضعف النظر، مشاكل العمود الفقري.
- -الجانب النفسي: كالقلق، الانعزال الاجتماعي، اضطرابات النوم.
- -الجانب المعرفي: تشتت الانتباه، تراجع تحصيل الدراسي.
- - **حدود الدراسة:**
- -تتمثل الحدود دراستنا كالتالي:
- -الحدود البشرية: أطفال من 05 إلى 10 سنوات.
- -الحدود الزمني: 15 فيفري إلى 30 افريل 2026.
- -الحدود المكانية: عبادة متعددة الخدمات حاسي اللغة.
- - **صعوبات الدراسة:**
- -صعوبة انفعال الأولياء بالانشغال وغياب الوعي التربوي.
- -عدم تقبل الأولياء لمشاكل أبنائهم.

- غياب الوعي.
- رفض بعض الحالات التعاون معنا.
- صعوبات نفسية كالخوف من الفشل والقلق والتوتر مما يعيق التعلم.
- **تحديد المصطلحات:**
- **التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة:**
- **الإدمان:** هو نمط سلوكي مضطرب يتم استدلال عليه من خلال توفر عدد من المعايير السلوكية والفيزيولوجية خلال فترة زمنية محددة.
- **ألعاب الإللكترونية:** هي مجموعة من الألعاب يمارسها الطفل على الأجهزة الإللكترونية باختلاف أنواعها من هواتف ذكية حواسيب الواح إلكترونية من أجل اللعب .
- **اللعب:** هو كل نشاط حركي أو ذهني يقوم به الطفل يتميز ديناميكية وتلقائية واللعب ليس مجرد تضيق للوقت بل لغة التواصل وأداة تعليمية للطفل.
- **الطفل:** هما حالتان من الجنس الذكر وأنثى يبلغان من العمر ما بين خمس سنوات إلى 10 سنوات.
- **إضطرابات النوم:** هو وجود خلل في جودة النوم أو مدته أو توقيته بحيث يؤدي إلى معاناة الفرد في وجود صعوبة في النوم.

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الالكترونية عند الطفل.

- تمهيد.

- أولاً: الإدمان على الألعاب الإلكترونية

1-1 التعريف بالإدمان.

1-2 مفهوم الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

1-3 مظاهر الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

1-4 النظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

1-5 أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

1-6 الآثار الناجمة عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- ثانياً: الألعاب الإلكترونية

2-1 تعريف الألعاب الإلكترونية.

2-2 نشأة الألعاب الإلكترونية.

2-3 الألعاب الإلكترونية بين الإيجابيات والسلبيات عند الطفل.

2-4 تصنيف الألعاب الإلكترونية.

2-5 أسباب الإقبال على ممارسة الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة انتشاراً واسعاً للألعاب الإلكترونية بين فئة الأطفال، حيث أصبحت جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية ووسيلة رئيسية للترفيه وقضاء أوقات الفراغ. وقد ساهم التطور التكنولوجي وتوفر الأجهزة الذكية والإنترنت في تسهيل وصول الأطفال إلى هذه الألعاب في أي وقت ومكان، مما زاد من معدلات استخدامها بشكل ملحوظ.

ورغم ما قد تحمله الألعاب الإلكترونية من جوانب إيجابية كتنمية بعض المهارات المعرفية والقدرات الحركية، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات إدمانية لدى بعض الأطفال. ويتمثل إدمان الألعاب الإلكترونية في الانشغال المفرط بها، وفقدان القدرة على التحكم في مدة اللعب، مع استمرار الطفل في ممارستها رغم ما قد تسببه من آثار سلبية على تحصيله الدراسي، وصحته النفسية والجسدية، وعلاقاته الأسرية والاجتماعية.

وانطلاقاً من أهمية هذه الفئة العمرية وحساسيتها في التكوين النفسي والاجتماعي، يهدف هذا الفصل إلى دراسة ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال من حيث مفهومها، وأبرز مظاهرها، وأسبابها، والنظريات المفسرة لها، إضافة إلى الآثار المترتبة عنها، مع التطرق إلى طبيعة الألعاب الإلكترونية التي تجذب الأطفال وأسباب إقبالهم عليها، وذلك من أجل فهم أعمق لهذه الظاهرة ووضعها في إطارها العلمي الصحيح.

- أولاً: الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

1-1 تعريف الإدمان:

يشير مفهوم الإدمان، الذي يحظى باهتمام واسع وجدل نظري بين الباحثين إلى حالة تتداخل فيها مصطلحات أحيانا مع بعضها البعض الاعتماد وسوء الاستعمال.

- **الادمان لغة:** المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه (رملي، 2019، ص 09).

- **الإدمان اصطلاحاً:**

يعود أصل الكلمة الإدمان:

Addiction إلى القرن السادس عشر ميلادي وإرتبط هذا المفهوم بمصطلح العبودية، الذي اشتق من كلمة اللاتينية والفرنسية dite حيث كان يشير قديماً إلى القرار القاضي باستبعاد الشخص المدين الذي لا يستطيع قضاء دينه، بحيث أطلق مسمى الإدمان على المستهلكي المواد المخدرة قياساً على تلك التبعية، حيث يصبح الفرد عبداً للمادة التي يستهلكها (شمعاوي، 2021، ص 283) وكما عرفته موسوعة علم النفس وتحليل النفسي على أنه: المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب. (حمودة، 2015، ص 214).

وكما عرفته أيضاً المنظمة الصحية العالمية عام 1973 الإدمان على أنه: حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها إستجابات وأنماط السلوك مختلفة، تشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بإثارة النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة. (بلحوسي، 2022، ص 37، 38).

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- وكما عرفه (Romain 2012 رومانين): على أنه عملية يتم من خلالها إستخدام السلوك ما، والذي يمكن أن يساهم في تحقيق المتعة وتخفيف الشعور بعدم الراحة. (01p,2012,Romain)
- ويرى رومانين Romain: أن الإدمان يرتبط بسلوكيات مثل المقامرة القهرية والإدمان على ألعاب الفيديو والأنترنت والهواتف الذكية والمواد الإباحية والسلوكيات الخطيرة أو ممارسة الأنشطة الغير مناسبة التي تؤدي إلى متلازمة الإفراط في التدريب (أميطوش، 2020، ص311).
- أي الهروب من الإزعاج الداخلي بنمط يتميز بالفشل المتكرر في السيطرة على السلوك (العجز) واستمرار عليه بالرغم من العواقب السلبية الكبيرة (عدم القدرة على السيطرة). (p13.2001.Loonis).
- كما يمكن اعتباره ميكانيزم دفاعي لتجنب آلم أو معاناة داخلية عن طريق وضع النفس في حالة ثانوية، والتي بدورها تؤدي إلى بروز معاناة جديدة. (مرحباوي، 2018، ص334)
- وعرفه كاريل karila: على أنه الإدمان على مواد قانونية أو غير قانونية أو سلوك معين مثل (الجنس، الشبكات الاجتماعية أو ألعاب الفيديو)، وهو مرض يتميز بعملية متكررة بما في ذلك ظاهرة الاستهلاك المتكرر متبوعاً بتأسيس التدريجي للاعتماد الفيزيولوجي ويصاحب ذلك علامات من الانسحاب. (04Karila.2017.p)
- وعرفه الباحث (جاسبير k1933 Jaspers): بأنه الهروب وهمي من الواقع المعروض أمام أعيننا، وينتج الإدمان عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يرغب في إزالته من خلال الإدمان (p59.2023.Touhami)
- ويعرف أيضاً على أنه صورة من صور فقدان السيطرة على السلوك بحيث ينتج عنه عجز الفرد على إيقاف هذا السلوك الغير مرغوب فيه بالرغم من النتائج والعواقب هذا السلوك على الفرد نفسه من حيث القلق، والتوتر وتغيير المزاج وغيرها من أعراض الانسحاب، سواء على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي. (مبارك، 2022، ص377)
- وخاصة لذلك يتمحور جوهر الإدمان حول حالة من الاستلاب الإرادي، حيث يفقد الفرد سيطرته الواعية على سلوكياته لصالح اندفاعات قهرية يصعب كبحها. ولا يقتصر هذا الاضطراب على الاعتماد الجسدي فقط، بل يمتد ليشمل حصاراً نفسياً واجتماعياً يفرضه السلوك على الممارس له؛ فبالرغم من إدراك الفرد التام للعواقب السلبية والنتائج المتهورة على صعد حياته المختلفة، إلا أن العجز عن التوقف يظل سيد الموقف. وتتجلى حدة هذا الاضطراب في "الأعراض الانسحابية التي تهاجم الاستقرار الانفعالي للفرد، مسببة حالات من القلق الحاد والتوتر وتذبذب المزاج، مما يجعل السلوك الإدماني يتحول من وسيلة وهمية لتفريغ الضغوط إلى مصدر أساسي لاستنزاف الشخصية وتفكيك روابطها الاجتماعية."

1-2 تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

- يعود الإدمان على الألعاب الإلكترونية مصطلح واسع بحيث تعددت تعريفاته من قبل الباحثين وعليه
- عرفه Byun بيون باتباع نهج بيرد Beard الشامل حيث يعتبر الفرد مدمناً عندما تتأثر حالته النفسية، التي تشمل الحالات العقلية والعاطفية بالإضافة

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الالكترونية عند الطفل.

إلى التفاعلات الدراسية والمهنية والاجتماعية، سلباً بسبب الإفراط في استخدام هذه الوسيلة (204Byun.2008.p).

- وكما عرفه (Dowling داولينغ 2008) على أنه حالة من الاستخدام المرضي للشبكة الإلكترونية التي تدفع للاضطرابات في السلوك (مواهة، 2023، ص17).
- وعرفت بارتير و فورست Forset & Bratter 1985 بأنه الفشل التحكم في دوافع الفرد ولك ن بدون وجود ظاهره تسمم وهو يشبه الى حد كبير المقامره المرضيه ومع ذلك فان اثاره يمكن ان تدمر شتى اوجه الحياة الفرد مثل ادمان الكحوليات (تريا، 2007، ص20).
- وعرفته كذلك موسوعة الإدمان " بأنه ظاهرة تتمثل في الاعتیاد الكامل والمستمر لمدة الفرد على الألعاب الإلكترونية على وسائل وسيلة بشكل دائم تجعله في حالة انفصال دائم على الحياة الطبيعية تتكلم الفرد من اليقظة والنوم. (شارف، 2022، ص13).
- وعرفه بيردرولف Berdrulf 2001 بأنه حالة إنعدام السيطرة والإستخدام المدمر لهذه الوسي لة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة المقامرة المرضية. (خلفاوي، 2021، ص437)
- ويعني الإدمان الإلكتروني بشكل أساسي الرغبة الشديدة في استخدام الأنترنت لفترات طويلة لا يمكن السيطرة عليها مع ضعف الوظائف، في غياب أي اضطرابات أخرى تفسر الحالة والمشكلة التي تم استخدامها عندما لا يستوفي أحد الميزات الإدمانية ولكن مع توجد مشاكل في الجوانب النفسية الإجتماعية الحيوية في الحياة. (مني، 2020، ص224).
- ومن خلال هذه التعريفات نستخلص أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤثر تأثيراً سلبياً على حياة الطفل من جميع الجوانب النفسية، الإجتماعية، العقلية وحتى العاطفية ويؤثر أيضاً على س لوكاته بحيث يصبح الطفل في حالة من الارتهاان الكامل للألعاب الإلكترونية، وهذا قد يؤدي إل ى الشلل في قدرات الطفل على ممارسة حياته بشكل سوي وطبيعي وذلك راجع إلى الإفراط في ا ستخدام هذه الوسيلة.

3-1 مظاهر الإدمان على الألعاب الالكترونية عند الطفل:

- نذكر منها:
- عدم اكتفاء من استخدام الألعاب الإلكترونية للأطفال وقضاء أوقات طويلة معها.
- الرغبة الملحة التي تستحوذ على الفرد للدخول إلى الألعاب الإلكترونية مرة ثانية عند تركها.
- يلجأ إلى كتب لتبرير جلوسه الطويل على الحاسوب والألعاب الإلكترونية على أنها أحد أشكال المعرفة.
- عدم الرغبة في مشاركة أسرته في الأنشطة والاهتمامات الأسرية.
- تأثير الألعاب الإلكترونية على أوقات النوم والطعام والتحصيل الدراسي بشكل سلبي.
- انزعاج الطفل عند حدوث مشكلات أسرية ونزع عنه الألعاب الإلكترونية. (حدسي، 2024، ص85).
- إهمال النظافة الشخصية.

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- القلق والتفكير المفرط في الألعاب الإلكترونية وما يحدث فيها، والشعور بالحزن والاكتئاب لعدم الاتصال بها.
- يلجأ الطفل إلى النوم العميق بعد التعب الشديد من استخدام الألعاب الإلكترونية فضلاً عن ظهور اضطرابات نفسية عليه كالارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة. (العبيد، 2017، ص429).
- عدم الرغبة في كبح الشيء.
- فقدان السيطرة على عدد مرات التعاطي (اللعب).
- إهمال الالتزامات والاهتمامات الأخرى.
- عدم القدرة على التخلي على السلوكيات المدمنين بالرغم من العواقب الضارة. (العفيفي، 2010، ص75).
- وعلى هذا الأساس فإن مظاهر الألعاب الإلكترونية تشكل خطراً على حياة الطفل، وعلى صحته من الناحية النفسية أي الاكتئاب وشعور بالحزن، ومن الناحية الجسدية النوم العميق بسبب التعب الشديد، ومن الناحية الاجتماعية الانعزال الفرد عن المجتمع وأما من الناحية العقلية فقد يؤثر هذا على تحصيله الدراسي وزيادة على ذلك عدم تخلي الطفل على هذه السلوكيات بالرغم من أضرارها.

1-4 النظريات المفسرة للإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل:

- **النظرية السلوكية:** يشير أن إدمان الألعاب الإلكترونية هو نوع من الاعتماد الخاطئ الناتج عن توافر دوافع وظروف معينة تهيج الشخص للانغماس في تلك الألعاب، وما ينتج عن ذلك من شعور بالارتياح عند الانغماس فيها، والذي يخلق للأفراد نوعاً من التعزيز الإيجابي، ومع تكرار تلك الممارسات يصبحون مدمنين لها وينصرفون إليها مبتعدين عن واقعهم الفعلي، مما قد يكون له آثار سلبية اجتماعية ونفسية وصحية ودينية وكذلك أكاديمية. (زعباطي ، عمر ايوب، 2024، ص33).
- **النظرية المعرفية:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرجع أساساً إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي يحملها الفرد، والتي تجعل من الشبكة محور حياته فيستعيز بها عن الواقع. فالمشكلة – وفق هذا المنظور – لا تكمن في الألعاب ذاتها بقدر ما تكمن في طريقة إدراك الفرد لها وتفسيره لخبراته وتفاعله مع المثيرات البيئية. (بوفرة ، مختار، 2023 ، ص14).
- ويؤكد أنصار النظرية المعرفية أن سلوك الإدمان يرتبط بوجود خلل في عمليات التكيف والتمثل والمواءمة، حيث يفشل الفرد في بناء استجابات عقلية متوازنة تجاه المواقف الحياتية، فيلجأ إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة تعويضية للهروب من الضغوط أو لتعزيز الشعور بالإنجاز والسيطرة.
- كما تشير بعض الدراسات إلى أن سوء التكيف أو التشوهات المعرفية في بنية التفكير تؤدي إلى ظهور أعراض الإدمان، خاصة لدى الأفراد الذين يفتقرون إلى مهارات حل المشكلات وتنظيم

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

الوقت وضبط الذات. وغالبًا ما تتشكل لديهم قناعات مبالغ فيها حول أهمية اللعب، مثل اعتباره المصدر الأساسي للنجاح أو المكان الوحيد لتحقيق التقدير الاجتماعي.

- ويرى بعض الباحثين أن الأفراد الذين يقضون أوقاتًا طويلة أمام الألعاب الإلكترونية يطورون أنماطًا معرفية تجعل الحاسوب أو البيئة الافتراضية نقطة ارتكاز أساسية في حياتهم، مما يؤدي إلى ضعف التفاعل الواقعي واختلال التوازن بين العالمين الواقعي والافتراضي. (بلقاسمي، 2023 ، ص69).

- **النظرية السيكوندينامي:** يرى أن إدمان الألعاب الإلكترونية استجابةً بغرض الهروب من الإحباطات والصراعات، وهدفه هو الحصول على متعةٍ بديلة من أجل تحقيق الإرضاء والنسيان وتجاهل الواقع. حيث إن الأطفال في مرحلة الطفولة قد تمرّ بهم خبرات، أو ما يُطلق عليه صدمة الطفولة المبكرة، لارتباطها ببعض سمات الشخصية أو الميول والنزعات الموروثة لدى الشخص، فقد يكون لدى الشخص استعدادٌ نظري لإدمان الإنترنت، لكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توفرت مواقف أو أحداث حياةٍ ضاغطة ساعدته أو دفعته لإدمان الإنترنت، ليصبح من مدمني الإنترنت بما في ذلك إدمان الألعاب الإلكترونية أو المقامرة أو الجنس أو التسوّق أو الكمبيوتر، مع وجود بعض العوامل المهيئة كالاستعدادات المرضية. (حسن و شاكر، 2023 ، ص27).

- **النظرية لاجتماعية الثقافية:**

- يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الألعاب الإلكترونية يرجع على ثقافة المجتمع، وبالتالي فإن المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان. (بوفرة و مختار، 2023 ، ص13) . ويعتبر "سو" أن الإدمان يختلف باختلاف الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والانتماء العرقي، والمعتقد، والوطن، فمثلاً إدمان الكحوليات أكثر رواجاً بين الفئة المتوسطة اقتصادياً واجتماعياً، وذوات البشرة البيضاء أكثر ميلاً لتعاطي المهلوسات، بينما ذوات البشرة السوداء، وذوو الأصول اللاتينية أكثر ميلاً لتعاطي الهيروين، وبذلك يعتبر أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يعود إلى الثقافة السائدة في المجتمع، وهو الذي يبقى ويغذي هذا الإدمان. (حسن و شاكر، مرجع السابق ، ص28).

وعليه يرى كلٌّ من الاتجاه السلوكي والمعرفي والسيكوندينامي والاجتماعي الثقافي أن إدمان الألعاب الإلكترونية ظاهرة متعددة الأبعاد؛ فالمنظور السلوكي يفسره من خلال التعزيز والاستجابة للمكافأة وما توفره الألعاب من متعة وتشجيع مستمر يعزز تكرار السلوك. أما الاتجاه المعرفي فيربطه بالأفكار والتصورات الخاطئة وسوء التكيف وضعف ضبط الذات وتنظيم الوقت. في حين ينظر الاتجاه السيكوندينامي إليه كاستجابة هروبية من الإحباطات والصراعات النفسية ومحاولة لتعويض احتياجات غير مشبعة أو خبرات طفولية مؤلمة. بينما يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي دور البيئة والثقافة السائدة، والأسرة، وجماعة الرفاق، والقيم المجتمعية في تشكيل هذا السلوك وتغذيته أو الحد منه.

5-1 أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل :

ترجع أسباب انتشار الألعاب الإلكترونية إلى عدة عوامل أهمها:

- أنها توفر الدافعية والتحدي والمنافسة.
- تقدم محتوى خياليًا وغير واقعي يجذب الأطفال.

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- تمنح الطفل التحرر من قيود الزمان والمكان.
- تقوم على وجود أهداف واضحة تعزز الرغبة في الإنجاز.
- تعتمد على مؤثرات صوتية وبصرية جذابة تؤثر نفسياً وتزيد المتعة.
- تتميز بـ التفاعلية والنشاط مما يعزز ارتباط الطفل باللعبة ويُشعره بالسيطرة والاندماج. (لبابنة، 2025 ، ص7).
- ومن أسباب تعلق الأطفال بها :
- احتوائها على عنصر التحدي والمنافسة.
- الإحساس بالإثارة والانتصار والإنجاز.
- توظيفها للألوان والحركة والخيال.
- تحتوي على عنصر التشويق.
- تُشبع حب الاستطلاع لدى الطفل . (الشمري، 2024 ، ص45).
- ومن أسبابها أيضا:

- معاناة الفرد من الوحدة والعزلة.
 - عدم الثقة بالنفس (طلال ،2020، ص11).
 - الهروب من المشاكل والنزاعات الأسرية.
 - الاغتراب النفسي والهروب من الواقع.
 - ضعف تقدير الذات.
 - ضعف الشغل وقت الفراغ بهوايات متعددة (أبو القاسم، 2019، ص82).
 - قتل الفراغ المادي والشخصي.
 - الهروب من الواقع إلى العالم المرح والألعاب وهي الحالة التي يخلقها الأبوين بقلّة التواصل مع أبنائهم (حيان، بلعاب، 2022، ص31).
 - انتشار الهواتف الذكية واللوحات الإلكترونية والحواسيب بين صفوف الأطفال.
 - غياب المراقبة الآباء لأبنائهم بسبب انشغالهم الاجتماعية.
 - تمكين الأطفال من الهواتف منذ نعومة أظافرهم بسبب الآباء وإلهاء الأبناء.
 - عدم الرضا عن الحياة الشخصية التي يعيشها الفرد والتي تؤدي للجوء إلى الألعاب الإلكترونية هرباً من الظروف التي يعيشها.
 - احتواء الألعاب الإلكترونية على معززات تشبع الرغبات الفرد واحتياجاته.
- (معطلاوي، 2022، ص95).

بناء على ما سبق ذكره نستنتج، أن كثرة استخدام الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى الإدمان عليها ولذلك هنالك سببين أساسيين على هذا الإدمان ،الأول متعلق بالطفل نفسه نتيجة الحاجة إلى الشعور بالأمان والهروب من الواقع المعاش من أجل إشباع رغباته، أما السبب الثاني والرئيسي هم الآباء بسبب غيابهم وانشغالهم وقلّة التواصل مع أولادهم يولد هذا الحاجز بين الآباء والأبناء مما يسبب الإدمان على هذه الألعاب كما قد تظهر على أطفالهم العديد من الاضطرابات النفسية نتيجة الإهمال و من بين هذه الاضطرابات ، اضطرابات النوم ،القلق والاكتئاب وذلك راجع إلى افتقاد إلى السند العاطفي والاهتمام .

6-1 الآثار الناجمة عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل:

1- الآثار الصحية والبدنية :

- اضطرابات النوم: الأرق والسهر لساعات طويلة مما يؤدي إلى الخمول وضعف المناعة.
- مشاكل الجهاز العضلي: آلام الظهر والرقبة، آلام الكتفين، وإصابات الرسغ والأصابع نتيجة الحركة المتكررة.
- إجهاد العين: ضعف النظر الناتج عن التعرض للأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة من الشاشات.
- الصداع: الشعور بالصداع المستمر والإجهاد البدني العام.
- السمنة: زيادة الوزن نتيجة الجلوس لفترات طويلة وقلة النشاط البدني واستبدال الوجبات الصحية باللعب. (نبار، بن فرج الله، 2020، ص58).

2- الآثار العصبية والنفسية :

- النوبات العصبية: احتمالية التسبب في نوبات صرع نادرة ناتجة عن الومضات الضوئية (خاصة لدى الأطفال).
- الاضطرابات النفسية: الشعور بالقلق، الاكتئاب، والتوتر الدائم.
- الأفكار السلبية: تشكل أفكار مزعجة تتعلق بالفشل أو المستقبل.
- التأثير على الدماغ: تغييرات في خلايا المخ وتراجع القدرات الذهنية بسبب التركيز المفرط والمستمر. (العتيبي، 2022، ص280/281).

3- الآثار الاجتماعية والسلوكية :

- العزلة الاجتماعية: الانسحاب من الحياة الأسرية والاجتماعية وتفضيل العالم الافتراضي. (حسن و شاكر، 2023، ص33).
- السلوك العدواني: تنامي العنف والعدوانية لدى الأطفال والمراهقين نتيجة محاكاة محتوى الألعاب العنيف.

ضعف المهارات التواصلية: ضعف القدرة على الحوار والتعبير عن الأفكار في الواقع. التأثير على القيم: احتمال التعرض لمحتوى يهدم القيم والمبادئ الأخلاقية. (الاسمري، 2023، ص304)

4- الآثار الأكاديمية (التعليمية) :

- تراجع التحصيل الدراسي: إهمال الواجبات المدرسية وتدني الدرجات.
- الهروب من المدرسة: الغياب المتكرر أو عدم التركيز أثناء الحصص بسبب السهر.
- اضطراب التعلم: صعوبة في الاستيعاب والانعزال عن المجتمع المدرسي.

5- هدر الموارد :

- ضياع الوقت: استهلاك ساعات طويلة كانت أولى أن تُستثمر في الهوايات أو الدراسة.
- استنزاف الطاقة: يتطلب اللعب تركيزاً ذهنياً وطاقة بدنية عالية تؤثر على إنتاجية الفرد في جوانب حياته الأخرى. (الحري، 2022، ص377).

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

وبالتالي بالتكلم حول اضطرابات النوم الناتجة عن إدمان الألعاب الإلكترونية عند الطفل ما يمكن استنتاجه كالتالي:

- خلل الساعة البيولوجية: يشير النص إلى أن الطفل المدمن يقضي ساعات الليل كاملة على الإنترنت، مما يؤدي إلى اضطراب نومه بسبب حاجته المستمرة والمتزايدة للعب، فلا ينام إلا ساعة أو ساعتين في الصباح الباكر.
 - الأرق المستمر: يتسبب الضوء المنبعث من الشاشات (الأشعة كهرومغناطيسية قصيرة التردد) في تنبيه الدماغ ومنع الطفل من الشعور بالنعاس الطبيعي، مما يجعله في حالة استيقاظ قسري تؤدي إلى الأرق.
 - التأثير على المناعة والنمو: تذكر الصور أن قلة النوم هذه تؤثر بشكل مباشر على مناعة جسم الطفل، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، كما تؤدي إلى شعور دائم بالخمول والكسل في اليوم التالي.
 - الانعكاس على التحصيل الدراسي: السهر طوال الليل يجعل الطلاب "غير قادرين على الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة، وإن ذهبوا فإنهم قد يستسلمون للنوم في فصولهم الدراسية بدلاً من الإصغاء للمعلم"، وهو ما يربط اضطراب النوم بالفشل الأكاديمي.
 - الإرهاق البدني والذهني: اضطراب النوم لا يرهق الجسد فقط، بل يؤدي أيضاً إلى "تشتت التركيز" وضعف القدرات الذهنية والقدرة على التفكير السليم خلال النهار.
- هذه النقاط مجتمعة من الصور تؤكد أن اضطراب النوم هو "حجر الزاوية" في الكثير من المشاكل الصحية والنفسية التي يعاني منها الطفل المدمن إلكترونياً.

- ثانياً: الألعاب الإلكترونية:

2-1 تعريف الألعاب الإلكترونية:

- لغة:

- الألعاب جمع لعبة، وهي اللهو والتسلية.
- أما الإلكترونية فهي مفرد إلكتروني، وهو ما يُنسب إلى الإلكترونيات أو يعمل بالوسائط والأجهزة الإلكترونية.
- الألعاب الإلكترونية: هي الألعاب تتداول على الجهاز الإلكتروني تشمل الألعاب من مراحل قسم تأثير الدماغ البشري. (لحبيب ، زندري، 2021 ، ص366).
- اصطلاحاً:
- الألعاب الإلكترونية : فهي نشاط ترويجي ظهر في أواخر الستينات وهو نشاط ذهني بالدرجة الأولى يشمل كل من الألعاب الفيديو الخاصة، ألعاب الكمبيوتر، ألعاب الهواتف النقالة بصفة عامة يضم كل ألعاب ذات طابعة الإلكترونية وهي برنامج معلوماتي للألعاب يمارس هذا النشاط بطريقة تختلف عن الطريقة التي تمارس بها الأنشطة الأخرى كون الوسائط التي تعتمد عليها هذه الأشكال خاصة بها ونقصد بذلك الحواسيب المحمولة والثابتة والهواتف النقالة ألعاب الفيديو المتحركة والمحمولة التلفاز إلى غير ذلك من الوسائط وقد تمارس هذه الأخيرة بصفة جماعي أو عن طريق الشبكات أو بشكل فردي. (الازهر ، ديب، 2019، ص27).

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- ويمكن تعريف الألعاب الإلكترونية بأنها نشاط ينخرط فيه اللاعبون في فراغ مفتوح المحكوم بقواعد معينة بشكل يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي. ويطلق على اللعبة ما إنها إلكترونية في حال توافرها على هيئة رقمية ويتم تشغيلها عادة على منصة الحاسوب أو الإنترنت والتلفاز والفيديو والهواتف النقالة والأجهزة المحمولة.
- ويعرفها البعض بأنها هي تلك الألعاب الإلكترونية العنيفة التي يتم عرضها على شاشات التلفاز أو على الحاسوب أو من خلال الألواح الإلكترونية أو من خلال الهواتف الذكية والتي تزود الفرد بمتعة من خلال تحدي استخدام اليد مع العين، وهي نشاط ترويجي ظهر في الأواخر الستينات وهي جميع أنواع الألعاب المتواصلة على شكل هيئات إلكترونية رقمية. (يحيوي، 2022، ص145).

2-2 نشأة وتطور الألعاب الإلكترونية:

تعود الجذور الأولى للألعاب الإلكترونية إلى عام 1943 مع اختراع "أداة أنبوب الأشعة المهبطية المسلية"، ثم تطورت في الخمسينيات عبر محاكاة ألعاب بسيطة مثل "الشطرنج" و"تنس لشخصين" (1958) في المختبرات العلمية. وقد مرت هذه الصناعة بسبع مراحل أساسية:

- المرحلة الأولى: البدايات وظهور الحاسوب (الستينات)

ارتبطت بظهور الألعاب على أجهزة الحاسوب في الجامعات الأمريكية (مثل جامعة MIT)، ومن أبرز ألعابها "Space War" ولعبة "Pong". شهدت هذه المرحلة ظهور خاصية الصوت ولوحة المفاتيح لأول مرة.

- المرحلة الثانية : جيل "أتاري" والانتشار التجاري (السبعينات)

شهدت هذه المرحلة ثورة تكنولوجية بظهور "المعالج الدقيق". تم تأسيس شركة "Atari" عام 1971، وأطلقت جهاز "VCS 2600" الذي يعتبر أول عارضة تحكم متعددة الألعاب. كما ظهرت في هذه الفترة اللعبة الشهيرة "Pac-Man".

- المرحلة الثالثة : صعود الحاسوب المنزلي (الثمانينات)

تطورت أجهزة الحاسوب العائلية مثل "Commodore" و"Sinclair" وأجهزة "Atari ST". تميزت هذه المرحلة بتحسين الرسوم البيانية والصوتية، لكنها واجهت أزمة في نهاية الثمانينات بسبب ظاهرة الاستنساخ غير القانوني للألعاب، مما أدى لإفلاس العديد من الشركات. (الاسود، الوحيدي، 2019، ص47).

- المرحلة الرابعة : السيطرة اليابانية (أواخر الثمانينات - 1995)

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

انطلقت مع سيطرة الشركات اليابانية مثل "Nintendo" بجهاز "Super Nes" وشركة "Sega" بجهاز "Mega Drive". ظهرت في هذه الفترة ألعاب أيقونية مثل "Mario" و "Sonic"، وبدأت ألعاب الألبان والمغامرة (مثل "Myst") بالظهور على أجهزة الـ PC.

- المرحلة الخامسة : الوسائط المتعددة والـ CD-ROM (منتصف التسعينات)

شهدت استخدام تقنيات "Multimedia" والأقراص المضغوطة (CD)، مما رفع سعة التخزين وجودة الصوت والصورة. دخلت شركة "Sony" المنافسة بجهاز "PlayStation"، وظهرت ألعاب الأبعاد الثلاثة (D3) وعوالم ألعاب الفيديو الواسعة مثل "Tomb Raider".

- المرحلة السادسة : معالجة الصور ثلاثية الأبعاد (بداية الألفية)

- تميزت بدخول شركة "Microsoft" المنافسة بجهاز "Xbox"، وظهور أجهزة قوية مثل "PlayStation 2" و "Game Cube". اعتمدت هذه المرحلة على المعالجات المخصصة للرسوم المعقدة والبدء في ربط الأجهزة بالإنترنت للعب الجماعي. (بلقاسمي، 2023، ص 49-50).

- المرحلة السابعة : الأجهزة المحمولة والواقعية المفرطة (2004 - الآن)

تميزت بظهور أجهزة التحكم اليدوية المحمولة مثل "Nintendo DS" و "PSP". قفزت الألعاب قفزات تقنية هائلة جعلتها تتفوق على السينما والموسيقى من حيث العوائد (مثل لعبة FIFA). كما تطورت لتشمل الواقع الافتراضي والمحاكاة الدقيقة للواقع، مما أتاح للاعبين الانغماس الكامل في عوالم افتراضية ثلاثية الأبعاد. (بلقاسمي، 2023، ص 49-50).

تحولت الألعاب الإلكترونية من مجرد تجارب مخبرية بسيطة إلى صناعة عالمية ضخمة تسيطر عليها شركات كبرى، وتستخدم أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي والمعالجة الرسومية.

2-3 الألعاب الإلكترونية بين الإيجابيات والسلبيات عند الطفل:

- الإيجابيات:
- إن للألعاب الإلكترونية العديد من الإيجابيات الجيدة التي تساعد على تطوير بعض المهارات لدى الطفل والتي تكون في صالحه ونذكر منها ما يلي:
- تساهم الألعاب الإلكترونية في تحسين مهارات الإجتماعية والأكاديمية لدى الأطفال واللاعبين مثل مهارة حل المشكلات
- تساعد في تقوية الملاحظة لدى الشخص وهو أمر مهم بالنسبة للأطفال.
- تساعد في التركيز والخيال (بدوش، نخلة، 2022، ص 60)
- تنمي حس المبادرة والمنطق والتخطيط.
- تطور الذاكرة وتزيد من سرعة التفكير.
- تولد روح المنافسة بين الأصدقاء في الألعاب ذات اللاعبين المتعددين.

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- تزود هذه الألعاب الطفل بنشاط والحيوية.
- تعمل ممارسة الألعاب الإلكترونية على تعود الطفل وتدريبه على التعامل مع التقنيات الحديثة واحترافية العمل عليها. (القحطاني، 2023، ص 267، 266).
- إن الألعاب الإلكترونية تقدم فسحة من التسلية والترفيه مما يساهم في الابتعاد عن الضغط والمشاكل التي تعترض الطفل في المدرسة أو في الوسط العائلي.
- الألعاب الإلكترونية تجعل الأطفال أكثر إصراراً على تحقيق النجاح والفوز وتحقيق الطموح.
- زيادة القدرة التحليلية لدى الطفل.
- الألعاب الإلكترونية تعد الطفل للتعامل مع الظروف المفاجئة والطارئة كما تجعله مسؤولاً عن نفسه أثناء اللعب. (تركي، بهلول، بن علاش، 2022، ص 64)

- السلبيات:

- ميل الطفل إلى العزلة الإجتماعية والانطواء على النفس.
- الألعاب الإلكترونية تتضمن بعض الأفعال الإجرامية الشنيعة.
- تلقن الأطفال كافة الطرق والأساليب ارتكاب الجرائم.
- زيادة العنف والعدوان عند الأطفال الذين يلعبون بها على مدى القريب أو البعيد
- تقوم على إعاقة تطور العقل. (سعيد، 2018، ص 224، 223، 222).
- تكوين الشخصية الأنانية وحب الذات والتملك والسيطرة.
- تدهور الحالة الصحية من التهابات المفاصل نتيجة قلة الحركة وضعف النظر
- ارتفاع نسبة الجرائم السرقة والقتل. (أزهار، برزان، 2022، ص 91)
- اكتساب أجسام الأطفال الصغيرة المزيد من الطاقة السلبية والشحنات بسبب كثرة لمس هذه الأجهزة وحملها.
- المحتويات والمضامين الخاصة بهذه الألعاب الإلكترونية بما تحمله من سلبيات وطقوس دينية معادية ومسيئة للديانات وبالذات إلى الدين الإسلامي قد يؤثر سلباً على اللاعب أو المشاهد. (سعيداني، عوالي، 2021، ص 54، 53)

و على هذا الأساس نستخلص أن ورغم من وجود العديد من الإيجابيات للألعاب الإلكترونية يوجد أيضاً العديد من السلبيات التي تؤثر على حياة الطفل اجتماعياً، بحيث تظهر في الوسط المجتمع بوضوح كما تؤثر أيضاً على الجانب النفسي والسلوكي بحيث تؤسس لدى الطفل النزعة من العدوانية والكسل والخمول كما تقوم بتعليمه العديد من الأشياء الغير مناسبة لسنه و لثقافته ، أما من الناحية الأكاديمية فإن جلوس الطفل أمام الألعاب الإلكترونية لمدة أطول تجعله يهمل دروسه وهذا يؤثر على تحصيله الدراسي بحيث يولد مجتمعاً آمياً يفتقر إلى الأدمغة البشرية يصبح المجتمع غير مستهلك لا منتج، ولا ننسى الجانب الديني الذي يعتبر من الأسس المهمة و يعتبر ركيزة الفرد في حياته منذ ولادته إلى مماته ،فهذه الألعاب تجعل الطفل لديها عن أوقات الصلاة في وقتها بسبب انشغاله لفترات طويلة بها كما تؤثر أيضاً على ثقافته ويصبح ذو ثقافة غير ثقافة مجتمعيه وهذا يؤثر على شخصية الطفل مستقبلاً.

2-4 تصنيف الألعاب الإلكترونية:

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

إن الألعاب الإلكترونية العديد من التصنيفات التي تختلف باختلاف الهواتف وهي تنقسم إلى عدة فئات:

- تصنيف الألعاب الإلكترونية وفق طبيعتها:

- المحارب (المقاتل) Conqueror: هدف هذا الصنف هو التنافس والانتصار مهما كان ثمن الخسارة، بحيث يسعى الأشخاص الذين يلعبون هذا الصنف إلى تحقيق أهداف محددة من أجل الشعور بالمتعة لسيطرتهم على أحداث اللعبة وأيضا على أحداث الإجتماعية التي تدور حولها اللعبة. (طرفي، مسعودي، 2021، ص1086).
- المدير Manger: يهدف هذا الصنف من الألعاب إلى تطوير بعض من المهارات من أجل الوصول إلى حد الإتقان، بحيث يتم تطوير أساليب وعمليات اللعب لدى اللاعبين إلى مستوى الذي يمكنهم من المواصلة اللعبة إلى نهايتها. (المزاجية، الهواري، 2023، ص470)
- المشارك Participant: في هذا الصنف قد يستمتع اللاعبون بالألعاب التي لها علاقة ذات الصبغة اجتماعية أو المشاركة في عوالم الافتراضية بحيث يشعر اللاعب بأن العالم عالمه والخيال خياله. (ممدوح، 2022، ص27)
- المستغرب (المتعجب) Wanderer: يتم عرض وتقديم الخبرات والتجارب الجديدة والممتعة في هذا الصنف، بحيث أن درجة التحدي في هذه الصنف أقل من الصنف المدير والمحارب لأن اللاعبين في هذا الصنف يتطلعون بشكل رئيسي إلى الاسترخاء والمتعة. (الخالدي، 2023، ص579).

- تصنيف الألعاب الإلكترونية وفق النوعية:

- الألعاب التقليدية traditionnels Jeux: هذا الصنف من الألعاب يقوم اللعب فيه بواسطة إستخدام الورق لأنها الأكثر شهرة من بين الألعاب الاستراتيجية، لأن بعض من هذه الألعاب موجودة ومبرمجة في نظام الويندوز لأنها تمس جمهور كبير من النادر أن يصنف نفسه باللاعب.
- ألعاب المحاكاة: من خلال هذا الصنف يتم إعادة إنتاج لصورة نشاطات واقعية ورياضية، بحيث يتم الاحتفاظ بقواعد اللعبة وبكل جزء منها، وهذا الصنف من الألعاب يكون مستوحا إما من الواقع أو التصور للواقع بحيث تركز اللعبة على الرسم القريب وعلى مكانة التي تعطى للاعب نفسه. (رتيمي، تراس، 2022، ص154)

- تصنيف الألعاب الإلكترونية وفقا للهدف منها:

- الألعاب التعليمية: تهدف هذه النوعية من الألعاب إلى تحقيق التوازن بين المتعة ونقل المعلومة بطريقة جد سهلة للاستفادة اللاعب منها، وهي تغطي مختلف الأعمار فهناك ألعاب بسيطة التي يتعلم من خلالها الطفل القراءة، الأرقام، الحروف وكتابتها كم أن هنالك الألعاب التي تعلمه تركيب الجمل كما يوجد ألعاب التي تهتم بتثقيف العام ونقل المعلومات

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

في العديد من المجالات كالرياضيات، العلوم، التاريخ الجغرافيا وتعلم اللغات كما يمكن أن تقوم بإجراء الاختبارات لتقويم المستوى المتعلم. (ميموني، 2022، ص761).

■ **الألعاب الترفيهية:** في هذا الصنف يقوموا اللاعبون بإمضاء وقتهم باستمتاع بحيث يدخلون إلى اللعب الخيالي ويندمجون إلى ممارسة الألعاب الترفيهية إلى حد إدمان، فيتعلق اللاعبون في هذه اللعبة ويقومون بالحرص الشديد على التتبع ما تتضمنه من إصدارات ومراحل جديدة، فهي تحتوي على العديد من المثيرات والمعززات التي تضمن استمرارهم في اللعب وعدم القدرة على الانسحاب من ممارستها. (العايشي، 2024، ص53).

- تصنيف الألعاب الإلكترونية وفق الإمكانيات:

■ **ألعاب المتعة:** هدفها هو التسلية وملاء الفراغ وتعتمد على التفاعل بين المستخدم واللعبة، وتبدأ بمستويات بسيطة لتصل إلى المعقدة والسريعة، وقد تتجاوز أحيانا سقف قدرات المستخدم مهما أتيحت التدريب، ومن ميزات أنها مثيرة وتشد الانتباه لكثرة مواقفها واستخدامها لصور والأصوات الغريبة من الواقع كالألعاب السيارات.

■ **ألعاب الذكاء:** تعتمد على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرارات وتطلب التفكير في التعامل معهم وتكمن إمكانياتها في معالجة كم الهائل من الاحتمالات واختيار الحلول المثلى تبعاً لمعايير معينة وذلك في وقت قصير. (تنوي، طائر، 2021، ص31).

■ **ألعاب الرياضة:** هي لعب كثيرة مثل لعبة كرة القدم والسلة وسباق السيارات والمصارعة والملاكمة.

■ **ألعاب القتالية:** هي الألعاب تعتمد على مواجهات القتالية والاعتماد على الفنون القتال، ويواجه فيها اللاعب لاعب افتراضي عليه قتله أو هزيمته. (مزرارة، قنصوه، 2022، ص334)

- تصنيف الألعاب الإلكترونية وفق العدد:

■ **الألعاب الجماعية:** وهي الألعاب يتشارك فيها مجموعة من الأطفال وهي تساعد على تكوين العلاقات الإجتماعية بحيث تقوم اللعبة بتشكيل جماعات للعب ويكون الطفل الأكبر من أقرانه هو المسؤول أو تكون له سميات قيادية.

■ **الألعاب الفردية:** تتمثل في لعب الطفل وحده. (عيد القادر، 2022، ص46)

■ كما ذكرنا سابقاً إن هذه التصنيفات الخاصة بالألعاب الإلكترونية المتنوعة ومتعددة الاستخدام كل واحدة منها لها خاصية خاصة بها، بحيث يختلف كل صنف من هذه الأصناف عن صنف آخر منها بحيث يوجد في هذه الأصناف الألعاب الخيالية ومنها ما هو مستوحا من الواقع، كما تختلف مستوياتها منها ما هي بسيطة وأخرى معقدة كما أن هنالك صنف من هذه الألعاب يعمل على تطوير مهارات الأطفال وتثقيفهم، وبالرغم من وجود العديد من الاختلافات إلا أن هذه الأصناف تشترك في شيء واحد وهو الاستمتاع باللعب باللعبة.

2-5 أسباب الإقبال على ممارسة الألعاب الإلكترونية عند الطفل:

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

- إن الإقبال على الألعاب الإلكترونية شهيدا إقبالاً واسعاً، بحيث نجحت هذه الصناعة في جذب العديد من المستهلكين من مختلف الأعمار والجنسيات وهذا راجع إلى سهولة توفرها وممارستها والاعتماد عليها، كالحواسيب والهواتف الذكية والألواح الرقمية ومن خلال هذا سنقوم بذكر أبرز دوافع الإقبال عليها:
 - **العلم الوهمي:** الألعاب الإلكترونية تقوم على خلق عالم وهمي للأطفال بعيداً عن العالم الحقيقي الذي نعيشه اليوم، ولكنه محدد في مكان وزمان، ويمثل موقع مادي وأحدث توفر له إمكانيه تمثيل ذاته في إطار ما من خلال اندماجه كبطل معين يحقق ذاته من خلال محاولته للسيطرة على هذا العالم الوهمي.
 - **نقطة التركيز:** يقومون بتقديم أفكار وموضوعات متنوعة كسباق السيارات، وهذا يعود الطفل على التركيز وتجنب الحواجز والقيادة إلى حد ما، كما يقدمون ألعاب الخيال العلمي كشخصيات (سوبرمان) ضد الأشرار ويتغلب على هذه المصاعب. (بلعالية، 2017، ص03).
 - **محاكاة الأبطال:** يشكل هذا النوع من الألعاب مجالا بحيث يتقمص الطفل شخصيه بطل يتحرك وينتقل بحرية. (أزهار، مرجع السابق، ص90)
 - **السيطرة على الذات:** تمثل هذه اللعبة جزء من النشاط الاجتماعي بحيث يسعى الطفل من خلاله إلى السيطرة على ذاته وعلى العالم من حوله. (بوسعيد، عوادي، 2019، ص41)
 - **عامل الجذب :** تقوم الألعاب الإلكترونية على جذب الأطفال أو اللاعبين من خلال اعتمادها على الجملة من الخصائص التي تستقطب كل شرائح العمرية مما يجعلها شعبية بامتياز ومن أهم هذه العناصر التي توظفها الألعاب الإلكترونية أولها الألوان من أجل إعطاء صبغة حقيقية أكثر كألوان (الأشجار العيون أو الدم) أما العناصر السمعية فهي تشمل المؤثرات الصوتية التي ترافق كل جزء من اللعبة مما يزيد من تركيز اللاعب على اللعبة كما يوجد أيضا الإضاءة التي تكون بدرجات مختلفة، كما تعالج هذه الألعاب أيضا مواضيع مختلفة كلعبة (السرقه بنوك، قضاء على الجواسيس) وغيره مع التركيز على استخدام الأسماء وملامح المشاهير من أجل إعطاء انطباع السيطرة والتحكم للاستجابة لغرور الفرد، وفي الأخير يتم تركيز على الهدف من اللعبة من أجل للوصول إلى كامل مراحلها. (سميشي، 2020، ص27، 28).
- خلاصة القول تتمحور دوافع الإقبال المتزايدة على الألعاب الإلكترونية من خلال قدرتها الفائقة على خلق عالم افتراضي بديل يتيح فرصة للممارسة (الطفل) في إثبات ذاته وتقمص أدوار البطولة مما يعزز هذا للطفل الشعور بالسيطرة والتحكم، كما تركز جاذبية الألعاب الإلكترونية على توظيف الذكي لكل المؤثرات البصرية والسمعية (ألوان، أصوات) المتقدمة من محاكاة الواقع من خلال شخصيات ومواضيع مثيرة مما يحولها من وسيلة ترفيهية إلى أداة تفاعلية تنمي مهارات التركيز والاستجابة النفسية والاجتماعية لدى المستخدمين.

- خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: الإدمان على الألعاب الإلكترونية عند الطفل.

يتضح من خلال ما تم عرضه أن الألعاب الإلكترونية أصبحت من أبرز الأنشطة التي تستقطب الأطفال في العصر الحديث، نظرًا لما توفره من متعة وتشويق وإثارة، إضافة إلى سهولة الوصول إليها عبر مختلف الوسائط التكنولوجية. وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف الألعاب الإلكترونية ونشأتها وتطورها، مع بيان تصنيفاتها وأسباب الإقبال المتزايد عليها لدى الأطفال، سواء بدافع الترفيه أو التحدي أو الهروب من بعض الضغوط.

كما تناول الفصل مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال، من حيث تعريفه وأبرز مظاهره السلوكية والنفسية، مثل الانشغال المفرط باللعب، وفقدان التحكم في الوقت، وإهمال الواجبات الدراسية والاجتماعية. وتم عرض أهم النظريات المفسرة لهذه الظاهرة، إلى جانب تحليل الأسباب التي قد تسهم في ظهورها، سواء كانت أسرية أو نفسية أو اجتماعية.

وفي ضوء ذلك، تبين أن إدمان الألعاب الإلكترونية عند الأطفال يمثل ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها عوامل شخصية وبيئية وتقنية، وتترتب عنها آثار قد تمس النمو النفسي والاجتماعي والتعليمي للطفل، مما يستدعي مزيدًا من الوعي الأسري والتربوي لضمان استخدام متوازن وآمن لهذه الألعاب.

الفصل الثالث : اضطرابات النوم عند الطفل.

- التمهيد.
- 1- مفهوم النوم.
- 2- أنواع النوم.
- 3- مراحل النوم.
- 4- تعريف اضطرابات النوم.
- 5- أنواع اضطرابات النوم عند الطفل.
- 6- أسباب اضطرابات النوم عند الطفل.
- 7- النظريات المفسرة لاضطرابات النوم عند
الطفل.
- 8- علاج اضطرابات النوم.
- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

يعد النوم نعمة أنعمها الله وسبحانه و تعالى على عباده فهو يعطي للجسم الراحة التي يحتاجها بعد جهد كبير كي يستعيد نشاطه لليوم الموالي ،فهو يعتبر من الوظائف الهامة و الأساسية التي تتعلق مباشرة بالحالة الصحية للإنسان ،بحيث بعد من الحاجات الفسيولوجية التي لا غنى عنها ،إلا أن هنالك بعض الأشخاص يعانون من اضطرابات النوم التي تمنع الشخص من الحصول على الراحة الكافية ،وقد ازدادت هذه الاضطرابات انتشارا في العصر الحالي وخاصة عند فئة الأطفال وذلك بسبب الخوف والقلق الانفصال عن الأم ونقص الشعور بالأمن و المعاملة السيئة التي يتلقاها الطفل قد تكون سبب في الإصابة بهذا الاضطراب ،ففي هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على بعض المفاهيم الخاصة باضطرابات النوم و التعرف على أسبابه و أنواعه و مراحلها و أهم النظريات التي قامت بتفسيره و طرق العلاج .

1- مفهوم النوم:

- يمكن تعريف النوم بأنه "انخفاض طبيعي ودوري وقابل للعكس في إدراك البيئة الخارجية مع الحفاظ على الاستجابة والوظائف الحيوية". (Losorgio, 2022 ,p16)
- النوم سلوك فطري وأصيلي. ورغم أن وظيفته الدقيقة لم تُفهم بالكامل بعد، إلا أنه ضروري للإنسان. يقضي الإنسان نحو ثلث حياته نائماً، لكن معظم الناس لا يفهمون النوم جيداً. النوم الجيد هو النوم الكافي من حيث المدة والعمق، وهو أمر بالغ الأهمية لبقاء الإنسان ونموه. إذا لم يُراعَ النوم التوصيات الصحية كل ليلة، فقد تنشأ أمراض خطيرة (جسدية ونفسية). كما يُشكل نقص النوم خطراً على سلامة مكان العمل نظراً لزيادة الأخطاء والحوادث، وقد يؤدي النعاس والإرهاق الناتجين عنه إلى انخفاض الإنتاجية، والأهم من ذلك، تدهور جودة الحياة.

(Nguyen, 2020 ,p18) .

- كما عرف الشرييني (2000): النوم أنه حالة منتظمة من الخلود إلى السكينة الذي يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية، وهو الهدوء الذي يشمل الجهاز العصبي والعضلات أي هو حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله.
- هو حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحيط حوله من أحداث.

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

- وعرفه أيضاً فيصل الزراد (2000): النوم عبارة عن وسيلة دفاعية لحماية الجهاز العصبي من الإنهاك، وكعلاج فسيولوجي ذاتي يهدف إلى تحقيق التوازن العضوي لدى الفرد. (نشام ، والي، 2024، ص36).

- النوم حالة فسيولوجية تقل فيها الاستجابات الشعورية للمثيرات الخارجية والداخلية، بل يقل فيها التفاعل الحسي والحركي والعقلي بين النائم والبيئة الخارجية، ويقل فيها الانتباه للمثيرات الخارجية كالأصوات مما يساعد على النوم والاسترخاء الجسمي والعضلي والعصبي والعقلي . (صاولة، عامر، 2014، ص19).

وعليه ما يمكن قوله يُعدّ النوم حالة فسيولوجية طبيعية ومنتظمة، تتميز بانخفاض الاستجابة للمثيرات الخارجية والداخلية، وضعف التفاعل الحسي والحركي والعقلي مع البيئة المحيطة. وهو ضرورة حيوية تُمكن الفرد من استعادة نشاطه، وحفظ اتزانه الداخلي، وحماية جهازه العصبي من الإنهاك، بما يحقق التوازن العضوي ويُمدّد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة العمل. وتزداد أهمية النوم لدى الأطفال بوجه خاص، إذ يساهم في نموهم الجسمي والعقلي السليم، وتعزيز قدراتهم المعرفية والانتباه والتركيز، ودعم توازنهم الانفعالي والسلوكي، مما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي وصحتهم النفسية والعامة .

2- أنواع النوم:

- ينقسم النوم إلى نوعين: النوع الأول النوم الهادئ، النوع الثاني النوم النقيضي أو المتناقض.
- أولاً النوم الهادئ أو النوم التقليدي :

يطلق عليه اسم النوم البطيء أو النوم السوي أو نوم قشرة لحاء المخ وهذا النوع يتميز بأنه لا تصاحبه حركات العين السريعة.

- ثانياً النوم النقيضي أو المتناقض :

يطلق عليه النوم السريع أو النوم الحالم أو نوم الجذع المخ ويتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الذي يحدث أثناء اليقظة وما يميز النوم النقيض أو المتناقض انه يصاحبه نشاط في كل الأجهزة حيث يزداد إيقاع التنفس وتزداد سرعة دقات القلب وضغط الدم وأهم التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

لهذا النوم من حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات. (مطمطي، طوشيشيات، 2021/2020 ، ص 42).

- ينقسم النوم إلى نوعين رئيسيين كما هو موضح في النص:
 - 1- النوع الأول : النوم الهادئ (أو التقليدي)
 - ويُعرف بعدة أسماء أخرى منها:
 - النوم البطيء.
 - النوم السوي.
 - نوم قشرة لحاء المخ.
 - مميزاته: يتميز هذا النوع بأنه لا تصاحبه حركات العين السريعة. (عزروق، 2020 ، ص 37/38).
 - 2- النوع الثاني : النوم النقيضي (أو المتناقض)
 - ويُعرف أيضاً ب:
 - النوم السريع.
 - النوم الحالم.
 - نوم جذع المخ.
 - مميزاته: يتسم بنشاط دماغي يشبه النشاط الذي يحدث أثناء اليقظة.
 - يصاحبه نشاط في كل الأجهزة (زيادة إيقاع التنفس، زيادة سرعة دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم). (نشام ، والي، 2024 ، ص 37).
- أهم ميزة فسيولوجية له هي حدوث نوبات حركة العين السريعة في كل الاتجاهات. وعليه ينقسم النوم إلى نوعين رئيسيين: نوم حركة العين غير السريعة (NREM) ونوم حركة العين السريعة (REM). ويُعد نوم (NREM) المرحلة الأولى، ويتدرج من النوم الخفيف إلى النوم العميق الذي يساهم في راحة الجسم واستعادة طاقته وتعزيز النمو الجسدي، خاصة لدى الأطفال. أما نوم (REM) فيرتبط بالأحلام ويؤدي دورًا مهمًا في تنشيط الدماغ وتنظيم الانفعالات وتثبيت الذاكرة. ويتكامل هذان النوعان في دورات منتظمة خلال الليل لضمان التوازن الجسدي والعقلي.

3- مراحل النوم:

لقد تم تقسيم مراحل النوم حسب تذبذب النشاط الكهربائي إلى المراحل التالية:

- **المرحلة التمهيدية :** تسمى بمرحلة النعاس أو الإرهاق أو الاسترخاء، وتتميز بظهور موجات ألفا على مستوى القشرة المخية.
- **المرحلة الأولى:** وتسمى مرحلة الدخول في النوم أو بدئ النوم، ويلاحظ فيه اختفاء تدريجي لموجات ألفا مع زيادة طول الموجات أو بطئ سرعتها بحيث تظهر موجات ثيتا، ويتراوح عدد الذبذبات من 4-8 ذ/ثا. (سلامي، شراد ، 2016 ، ص18).
- " المرحلة الأولى التي تتميز بالانتقال من اليقظة إلى النوم وفيها تظهر تموجات خاصة في رسم المخ وهدوء في حركة العين " (الشرييني، 2000 ، ص 14).
- **المرحلة الثانية :** يسمى بالنوم الخفيف، حيث يلاحظ اختفاء موجات ثيتا وظهور موجات ألفا من جديد، كما تظهر أحياناً تموجات تتراوح ذبذباتها بين 12-15 ذ/ثا.
- **المرحلة الثالثة :** وتسمى النوم العميق الهادئ، حيث تزداد الموجات وتصبح عالية الارتفاع وتخف سرعتها تدريجياً ويغلب عليها موجات ثيتا.
- **المرحلة الرابعة:** وتسمى النوم العميق، وهنا يلاحظ ارتفاع الموجات مع ضعف في سرعتها لدرجة يصبح فيها التواتر حوالي 1 ذ/ثا، أي موجات من نوع دلتا التي هي أقل من 4 ذ/ثا. (سلامي، شراد ، 2016 ، ص18).

- ومن مراحل النوم:

- **مرحلة النعاس والتحضير للنوم :** يكون الفرد نائماً نوماً خفيفاً ويتقلب في الفراش ويغمض عينيه وأدنى حركة أو صوت يستيقظ تدوم هذه المرحلة بين 5 إلى 10 دقيقة.
- **مرحلة النوم الخفيف :** تتصف هذه المرحلة بدرجة أعمق من النوم وفي هذه المرحلة يبدأ حدوث الأحلام وتدوم بين 10 إلى 40 دقيقة.
- **مرحلة النوم العميق :** في هذه المرحلة لا يتأثر النائم بأي تغيرات تحدث في البيئة المحيطة به كما يصعب إيقاظ النائم وتدوم هذه المرحلة بين 10 - 30 دقيقة.
- يجب أن نوضح أن ساعات النوم المطلوبة تختلف بين الفرد والآخر وفقاً للعديد من العوامل مثل العمر ونوع طبيعة العمل وغيرها من العوامل.

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

ويقال إن مدة النوم إذا قلت عن الطبيعي فمن شأن ذلك أن يؤدي إلى تدني الأداء سواء كان عمل ذهني أو عمل بدني. (حساين، 2024 ، ص11).

وما يمكن قوله في الأخير يمرّ النوم بمراحل متدرجة تبدأ بالنعاس وتنتهي بأعمق درجات السكون. ففي مرحلة الاستعداد والانتقال يكون النوم خفيفاً، وتظهر موجات ألفا ثم ثيتا مع سهولة الاستيقاظ. يليها النوم المتوسط، حيث يزداد عمق النوم وتظهر تموجات دماغية أسرع، وتبدأ خلالها بعض الأحلام. ثم يصل الفرد إلى النوم العميق الذي تسوده موجات دلتا البطيئة، ويكون فيه الانفصال شبه التام عن البيئة وصعوبة الإيقاظ، وهو الأكثر أهمية لاستعادة الطاقة الجسدية والراحة العصبية.

4- تعريف اضطرابات النوم:

- عرفته جمعية علم النفس الأمريكية بأنه اضطراب مستمر في أنماط النوم النموذجية بما في ذلك مدة النوم وجودته وتوقيته أو الحدوث المزمّن الأحداث أو سلوك غير طبيعي أثناء النوم (عراي، إبراهيم، 2024، ص656).
- ويعرفها عودة ومرسي 1986 بأنها الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه وما إليهما معاً، وهي إما تظهر في بداية النوم أو في أثناءه. (المنوري، 2013، ص13).
- يعرف جودة وآخرون 2017: اضطرابات النوم بأنها مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو نوعيته أو توقيته أو في السلوك أو الظروف فيسيولوجية المرتبطة بالنوم، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد العاطفية أو تسبب مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية (أبو حسونة، 2023، ص632).
- كما عرفا في معجم الطب النفسي والعقلي بأنه اضطراب من حيث كمية النوم وكيفيته وتوقيته (عواد، 2011، ص157).
- وعرفها تيدك thiedke: على أنها مجموعة من المشكلات التي تتضمن الأرق أو الحرمان من النوم أو أعراض الأقدام الغير مريحة وهذا الشائع بين البشر (thiedke, 2011, 277p).
- وعرف الدسوقي 2006 اضطرابات النوم على أنها صعوبة الدخول في النوم أو مواصلته أو النوم المفرط وهي حالة غير طبيعية تتصف بها دورة النوم واليقظة بسبب العوامل عصبية، فيسيولوجية أو عوامل نفسية المنشأة، وهي نقص في كمية ونوعية النوم تتسبب في حوادث وتؤثر على علاقتنا وصحتنا وقوانا العقلية (حاج سعيد، 2022، ص148).

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

- وتعرف أيضاً على أنها مشكلات تتعلق بجودة النوم وتوقيته وكميته، مما يؤدي إلى ضائقة أثناء النهار وضعف في الأداء الوظيفي وغالباً ما تحدث اضطرابات النوم والاستيقاظ بالتزامن مع حالات الطبية أو غيرها من حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب أو قلق أو الاضطرابات المعرفية (عدي، عودة، 2024، ص344).
- هي حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، وبذلك يحدث خلل بالنسبة للإنسان فيشعر بالتعب والإرهاق الشديد (البنا، 2008، ص590).
- ويعرف أيضاً على أن اضطرابات النوم باختلالات في كمية النوم أو جودته أو دوراته (28p,2022, Benhabyles).
- ويعرف كذلك بأنه حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم الطبيعية والتي تدل على عدم تحقيق النوم بشكل مطلوب (بن خجل، 2021، ص206).
- وبعد تقديم هذه تعريفات نستخلص أن اضطرابات النوم هي حالة عدم انتظام مستمرة في منظومة النوم الطبيعية، وتظهر من خلال وجود خلل في كمية النوم سواء الأرق أو النوم المفرط، وكذلك توقيته أي عدم انتظام دورات النوم التي تحتوي على أربعة دورات كل واحدة منهم تستغرق 90 دقيقة وكل دورة تتضمن مرحلتين، وأيضاً تؤثر على جودته كما تتداخل العوامل الفيسيولوجية والنفسية مما تؤثر على حياة الفرد وتسبب العديد من المشكلات سواء كانت اجتماعية، مهنية، صحية أو عقلية.

5- أنواع اضطرابات النوم:

يمكن تقسيم اضطرابات النوم إلى قسمين:

أولاً: صعوبات النوم:

الأرق:

يعد الأرق من أكثر الاضطرابات النوم شيوعاً وغالباً ما يكون سببه مرض نفسي أو عقلي أو صداع داخلي أو يكون نتيجة اضطراب وجداني أو انشغال الفرد بأمور الحياة، ويعرف بأنه صعوبة النوم أو الاستمرار في النوم أو النوم الذي لا يؤدي إلى شعور بالراحة ومن أبرز أعراضه، الشعور بالتعب خلال النهار والصداع المتكرر، وسرعة الغضب وعدم القدرة على التركيز والخمول وصعوبة الدخول في النوم بسرعة والاستيقاظ المتكرر خلال النوم ليلاً، وعدم القدرة على مواصلة النوم مرة

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

أخرى والاستيقاظ المبكر في الصباح وعدم القدرة على العودة إلى النوم مره أخرى (افنان، دس، ص221).

ويمكن لحالة الأرق العابر أن تبدأ وتنتهي سريعاً ارتباطاً بموقف حياتي معين في حين أن هنالك بعض الأشخاص الذين يخضعون لمعركة دائماً مع الأرق ولا يشعرون بالقدرة على أن ينالوا قسطاً كافياً من النوم (موفق، 2020، ص858).

ووفقاً محركات التشخيص DSM-5 هو الشكوى المسيطرة على عدم الرضا على كمية أو نوعية النوم المترافقة مع واحد أو أكثر من الأعراض.

صعوبة الحفاظ على النوم ويتميز بالاستيقاظ المتكرر أو بمشاكل العودة إلى النوم بعد الإستيقاظ. عند الأطفال قد يظهروا كصعوبة العودة للنوم دون تدخل مقدم للرعاية.

الإستيقاظ في الصباح الباكر مع لعدم القدرة على العودة إلى النوم.

يسبب اضطراب النوم تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات أداء الإجتماعي والمهني أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.

صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن ثلاثة ليالي في الأسبوع.

صعوبة النوم موجودة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

صعوبة النوم تحدث رغم الفرصة الكافية للنوم.

الأرق لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة (على سبيل المثال حالات النوم الإنتياي، اضطراب النوم المتعلق بالتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم وليقظة، وحالات النوم المضطرب).

لا يعزى الأرق إلى التأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل: إساءة استعمال مائه الدواء).

التواجد المشترك لاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كافٍ الشكوى المسيطرة من الأرق. (DSM 5 p137).

اضطراب فرط النوم:

التقدير الذاتي بالنعاس المفرط على الرغم من أن فترة النوم الرئيسية تدوم ما لا يقل عن سبع ساعات مع واحد على الأقل من الأعراض مثال فترات المتكررة من النوم أو غفوات خلال نفس اليوم وفقرة النوم الرئيسية المطولة الأكثر من تسع ساعات في اليوم الواحد وصعوبة الإستيقاظ التام بعد الإستيقاظ المفاجئ. (عدي مرجع السابق، ص341).

وفقاً لمحركات التشخيص فرط النعاس يحدث على الأقل.

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

ثلاثة مرات في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

- يسبب فرط النعاس تدنياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعي والمهني أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.
- فرط النوم لا يفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة على سبيل المثال حالة النوم الإنتياي، اضطراب النوم المتعلق بتنفس، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة وحالة النوم المضطربة
- لا يعزى فرط النعاس إلى تأثيرات فيزيولوجيا لمادة استعمال دواء.
- -التواجد المشترك لاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كافٍ الشكوى المسيطرة على فرض النعاس. (DSM5 p138).

- اضطراب جدول النوم واليقظة:

- هو فقدان التزامن بين برنامج الفرد في النوم واليقظة وبين برنامج النوم والرقابة المرغوب فيها من قبل المحيطين بالفرد مما يترتب عليه الشكوى إما من الأرق أو من فرض النوم وغالباً ما يعاني الشخص المضطرب من أرق في الليل وزيادة فترة نومه في النهار ويتعلق هذا الاضطراب بتغيير مواعيد العمل، أو كثرة تغيير أوقات النوم أو التنقل بين البلدان يختلف فيها توقيت المعتاد، بحيث يتخذ هذا الاضطراب أنواع مختلفة وهي:

- النوم المتأخر.

- النوم المبكر.

- النوم المرتبط بتوقيت العمل الرسمي.

- النوع غير محدد.

- مما يصاحب هذا الاضطراب بعض الأعراض كالشعور بالكدر والكسل، ونقص الدافعية مع اختلال العلاقات الاجتماعية وانخفاض الإحساس بقيمة الفرد نتيجة الشعور بالعجز بالإضافة إلى ضعف القدرة على التركيز والإدراك عند الأطفال. (سايحي، دس، ص119).

- ثانياً: اضطرابات المصاحبة للنوم:

- اضطراب الفزع النوم: Night mare and terror disorder
- الفزع الليلي هو حالة من الذعر تحدث أثناء النوم وتكون مصحوبة بصراخ وزيادة العرق والبكاء، ونادراً ما يستيقظ الفرد تلقائياً وحينما يتم إيقاظه فإنه لا يعرف ما يحيط به، حيث يفقد الوعي بالبيئة المحيطة به ولا يمكن تهدئته أثناء فترات النوبة التي قد تستمر حوالي

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

عشر دقائق، ويشيع هذا الاضطراب لدى الذكور عن عمر 12 سنة أكثر من الإناث ويتجلى الفزع الليل على شكل صراخ من قبل الطفل عند استيقاظه وعلامات الرعب ظاهرة على الوجه ويصاحب ذلك شحوب لون الوجه والتعرق وقد يتكرر مرة أخرى في الليل. (صاولة، 2014، ص36).

■ ويحدث الفزع الليلي على شكل نوبات تبدأ خلال ساعات الأولى من النوم أو آخر ثلث الأول من النوم، تبدأ النوبة النموذجية بجلوس الشخص على سريره مع إطلاق صرخة مروعة ويمكن أن تترافق هذه الصرخة مع البكاء والركل والضرب الشديد والسلوك العنيف الموجه ضد الأشياء أو الأشخاص من حوله، بالإضافة إلى كلمات غير مفهومة وغير مرتبطة مع الخوف الشديد ويمكن أن يغادر الشخص سريره بسرعة كما إن لو شيء ما يطارده وهذا قد يزيد من خطر تعرضه للأذى على الرغم من أنه يبدو مستيقظ. (هادي، 2018، ص2379).

- اضطراب تجوال أثناء النوم: sleep walking disorder

هو أحد الاضطرابات الشائعة بحيث يتصف ببعض التصرفات المعقدة تبدأ خلال مرحلة النوم العميقة ويحدث هذا عادة في الثلث الأول من الليل، بحيث يكون الدماغ نصف نائم ونصف الآخر واعي و ينتشر هذا الاضطراب عند الأطفال خاصة الذكور ومن أعراضه الصعوبة في إيقاظ الشخص أثناء النوبة المشي وعادة لا يتذكر المصاب الأعمال التي قام بها ويحدث هذا الاضطراب بسبب الإجهاد والتوتر أو أخذ بعض المضادات الحيوية أو المضادات الإكتئاب أو فرط النشاط الغدة الدرقية في بعض الحالات، أو الحرمان المطول من النوم أكثر من 24 ساعة، ولا يحدث بشكل متكرر عند أغلب المرضى المصابين بهذا الاضطراب عادة يحدث أقل من مرة في الشهر لكن عند نسبة أخرى يكون لديها أكثر تكرارا في كل ليلة، فقد يصطدم المصابون بأجسام صلبة أو حادة أو يقع من مكان مرتفع مما يشعر المريض بالخل أو بالذنب (باهمام، 2025، ص99، 98، 97).

- الكلام اثناء النوم: sleep talking disorder

تتزايد للطفل مجموعة من الكلمات والجمل المفيدة أو غير مفيدة أو الغناء أو إلقاء نشيد أو النداء لإعادة الشيء أو تحقيق رغبة، ويردد ذلك بالفعل أو بنبرة تأثير وربما يكون الكلام بصراخ أو إستنجاد أو تهديد أو فرحة أو ضحك وعادة يكون الكلام أثناء النوم بكلمات قليلة لا يمكن تمييزها وتحدث في فترات عمرية بعد السنتين. (سي عمر، فقير، 2025، ص17).

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

- هلاوس النوم: Hypnagogic hallucination

هي اضطرابات إدراكية تحدث في بداية النوم أو قب وتوقيته ل الإستيقاظ وفيها يرى النائم صوراً بصرية أو سمع أصوات قد تفرعه لكنه يعود إلى حالة الوعي الطبيعي سريعاً في دقائق معدودة ويتبين الأمر على حقيقته فيهدأ. (الشربيني، 2000، ص 64، 65).

و على هذا الأساس نستخلص أن اضطرابات النوم تنقسم إلى قسمين رئيسيين الأول الإضطرابات المصاحبة « أي الاضطرابات التي تتعلق بخلل في كمية النوم بحيث ويتأثرها الأرق بصعوبة دخول وإستمرار في النوم ،وأما فرط النوم المتمثل في النعاس الشديد بالرغم من تجاوز ساعات النوم أكثر من تسع ساعات بالإضافة إلى إضطراب جدول النوم أي خلل في ساعات النوم الناتجة عن إختلال مواعيد اليقظة والنوم ، اما بخصوص الفئة الثانية فئة إضطرابات المصاحبة للنوم « parasomnias وهي سلوكيات غ ير طبيعية تحدث أثناء مراحل النوم كالفزع الليل المعروفة بالصراخ والبكاء والتي تظهر على ش كل النوبات في الليل، أما المشي أثناء النوم والكلام بحيث يتصرف صاحبها ببعض التصرفات ا لمعقدة وكذلك يردد بعض الكلمات والجمل الغير مفيدة والغير مفهومة أثناء نومه، بحيث يصع ب ايقاظ الشخص من هذه النوبة، اما الهلاوس فهي تسبق الإستيقاظ يرى المصاب العديد من الأشياء و هو نائم ، وعادة ما ترتبط هذه الإضطرابات بعوامل نفسية وأسباب فيسيولوجية تتطلب التشخيص الدقيق وفقاً لمعايير التشخيص DSM5 .

جدول رقم 01 يمثل أنواع اضطرابات النوم من اعداد الطالبتين

فئة الاضطراب	الاضطرابات	المظاهر السلوكية والجسدية	معايير التشخيص	الأسباب المحتملة
	- الارق Insomnia.	- صعوبة الدخول في النوم، استيقاظ المتكرر، تعب النهار، الخمول	- 3 ليالي أسبوعياً. - 3 أشهر على الأقل. - رغم توفر	- الامراض النفسية. - الصداع الداخلي. - اضطراب وجداني.

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

اضطرابات صعوبات النوم		وسرعة الغضب.	فرص الكافية للنوم.	
	- اضطرابات فرط النوم hypersomnolence	- نعاس مفرط، غفوات النهار المتكررة، صعوبة الاستيقاظ.	3 مرات في الأسبوع لمدة 3 أشهر على الأقل.	- خلل وظيفي في اليقظة. - عوامل طبية او نفسية.
	- اضطرابات الفزع النوم الليلي.	- الصراخ، البكاء، التعرق الشديد، شحوب الوجه، الركل، الضرب، الخوف الشديد، الكلام الغير المفهوم.	- غالبا تحدث في الثلث الأول من الليل، وتستمر النوبة لنحو 10 دقائق. - تحدث لدى الذكور 12 سنة .	- تأثير العوامل الانفعالية.
	- اضطراب جدول النوم و اليقظة.	- خلل في البرنامج الخاص بالفرد في النوم . - النوم المتأخر / المبكر .	فقدان التزامن بين مواعيد اليقظة المرغوبة و القدرة الفعلية على النوم .	- السفر - تغيير نوبات العمل . - عدم انتظام الجدول اليومي .

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

- كثرة تغيير أوقات النوم .		- ضعف التركيز و الإدراك . - الكسل و نقص الدافعية .		
- الاجهاد التوتر مضادات حيوية مضاد الاكتئاب - الغدة الدرقية الحرمان من النوم .	- يحدث في الثلث الأول من الليل .	- تصرفات معقدة . - صعوبة ايقاظ الشخص اثناء النوبة . - السقوط من أماكن مرتفعة . - الشعور بالخجل بعد الاستيقاظ .	- المشي اثناء النوم.	
- تعبير عن رغبات او خبرات . - تأثير انفعالي .	- تبدأ بعد سنتين . - كلمات قليلة غير مفهومة	- كلام و جمل غير مفيدة. - الغناء ، الصراخ، تهديّة ، ضحك ، فرح .	- الكلام اثناء النوم.	الاضطرابات المصاحبة للنوم
- خلل في مرحلة الانتقال بين اليقظة والنوم .	- اضطراب ادراكي مؤقت يتبعه عودة سريعة	- رؤية صور بصرية او سمعية . - سماع أصوات .	- هلاوس النوم.	

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

	للوعي الطبيعي خلال دقائق .			
--	-------------------------------------	--	--	--

- **تعليق على الجدول:** ان الجدول التالي يمثل أنواع اضطرابات النوم وهو من اعداد الطالبتين بحث تطرقنا الى معرفة الاضطراب والفئة التي ينتمي اليها وتعرفنا على المظاهر السلوكية والجسدية الخاصة بكل نوع، والأسباب المحتملة مع وضع معايير التشخيص.

6- أسباب اضطرابات النوم:

تتعدد أسباب اضطرابات النوم وهذا راجع إلى التفاعل الذي يحدث بين العوامل النفسية والبيولوجية والبيئية ولهذا نجد عدة اسباب وراء ظهورها ونذكر منها ما يلي:

- **الأسباب النفسية:** والتي تتمثل في الاضطرابات الانفعالية والنوم المنفرد للهروب من المشاكل الحياة وكذلك الانفعالات المكبوتة التي يمكن أن تؤثر في النوم، والانتقال الأم خارج المنزل أو عدم النوم الطفل نوما هادئاً، هذا يدل على أن الطفل غير مطمئن إنه قلق وخائف من شيء ما بشأن موضوع معين، فإن الخوف والقلق ونقص الشعور بالأمن يعتبر من العوامل النفسية الأساسية التي تكون سبب في اضطرابات النوم عند الأطفال وكذلك تعرض الطفل إلى الإثارة الشديدة أو مشاهدة أفلام مخيفة تتضمن مشاهدة مريعة تحكي مأساة شديدة قبل النوم قد يكون سببا آخر في ظهور اضطرابات النوم .

- كما أن الظلام عند بعض الأطفال مرتبط لديه بظهور الأشباح والمثيرات المخيفة المسببة للألم وهذا الإيذاء يحدث عند الأطفال الذين تتركهم أمهاتهم عند النوم دون تمهيد ولا تهئية كما أن قلق الانفصال ومشاعر الخوف والانزعاج عند الأطفال يكون سبب الخوف من الانفصال عن الأم وسبب وراء الأرق والنوم المنقطع أو النوم القلق، والخوف انتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم، ويحدث هذا عند الأطفال المتعلقين بأمهاتهم تعلقاً زائداً، بحيث لم تقم الأم بتشجيع طفلها عن الانفصال عنها وعلى هذا الأساس يقوم الطفل بتصور بعض الأشياء كفقدان الأم وهذا يشعره بالانزعاج ما دامت الغام ليست أمامه كما قد تكون عادات ونظام بعض الأسر أحد الأسباب لمشكلات النوم عند الأطفال فالأسرة التي لا تحدد موعد

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

النوم أطفالها وكذلك التي تقوم بإيقاظهم من النوم لسبب ما أو لسبب آخر فهذه الأسر لا تعلم أطفالها العادات الصحيحة المرتبطة بالنوم المريح وهذا قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال .

ويوجد أيضا بعض العوامل النفسية والاجتماعية الأخرى التي تؤدي إلى حدوث مشكلات النوم المختلفة كضغوط النفسية والاجتماعية، وسوء التنظيم وإيقاع النوم واليقظة والعادات السيئة في الطعام والشرب وزيادة الوزن والسمنة، وعلى هذا الأساس تتعدد العوامل التي تقود إلى حدوث مشكلات في النوم (داود، 2020، ص 197، 196).

- **الأسباب البيئية:** المتمثلة في الاتجاهات الوالدين الخاطئة عن مدة النوم ومتطلباته وإجبار الطفل لينام في وقت محدد حسب الظروف حياتهم، والنوم مدة أقل أو أكثر من اللازم، واستعمال النوم أو التنويم كتهديد أو عقاب وأساليب المعاملة السيئة، والاعتماد على المربيات والخدم الذين يدفعون الطفل إلى النوم بشتى الوسائل التي قد تكون ضارة والعوامل الاجتماعية مثل ضيق السكن والنوم الأطفال مع الوالدين في نفس الحجرة الإطلاع على ما لا يجب الإطلاع عليه (زهرا، 2005، ص 428).

- **الأسباب الوراثية:** للعوامل الوراثية دور فعال لدى بعض اضطرابات النوم مثل اضطراب المشي أثناء النوم حيث تتأثر العائلة سلبا بالدرجة الأولى بالإصابة باضطراب المشي أثناء النوم بنسبة تقدر (10 إلى 20%).

- **الأسباب البيولوجية:** مثل الأمراض الإجهاد الجسمي، الإجهاد العصبي، عدم ملائمة غرفة النوم (عبد الوهاب، 2024، ص 4، 5).

- واضطرابات في الجهاز العصبي المركزي والتعود على تناول المهدئات والمنومات بكثرة أم تناول المواد المنبهة بإفراط واضطرابات التغذية وجهاز الهضم والإمساك وغيرها وهذه الأسباب لها تأثيرها على شخصية المضطربة التي تتراوح بين الاكتئاب المرضي في أحيان والفرح في أحيان أخرى والشخصية الصاخبة التي لا تستطيع النوم من كثرة الفعالية والمرح والمشاركة الدوافع الأخلاقية والأفكار المتناثرة. (جودة وآخرون، دس، ص 40، 93).

- بناء على هذه الأسباب التي تم تقديمها خاصة باضطرابات النوم التي كانت تتشابه مع بعضها البعض نتيجة التفاعل المستمر الذي يحدث بين العوامل النفسية والبيئية والفيزيولوجية حيث تظهر الأسباب النفسية و الاجتماعية كعامل جوهري خاصة عند الأطفال، والمتمثلة

في القلق ومشاعر الخوف من الظلام أو الانفصال على الأم، وكذلك ضغوط الحياة التي تدفع بعض الأفراد للهروب منها عن طريق النوم وإضافة على ذلك غياب نظام الأسري في تحديد مواعيد ثابتة للنوم، أما الأسباب البيئية لها دور مكمل عن طريق ممارسات التربية الخاطئة من قبل الوالدين كاستخدام النوم وسيلة للعقاب أما من الناحية الوراثية والعضوية فإن اضطرابات النوم قد تعود إلى خلل في الجهاز العصبي أو إصابات بأمراض جسدية إلى جانب الدور الوراثي المثبت في حالة المشي أثناء النوم وإن اختلال إيقاع النوم واليقظة يعد من الأسباب التي يتوجب على الفرد ملاحظتها والقيام بالتدخل المناسب.

7- النظريات المفسرة لاضطرابات النوم:

- النظرية التحليل النفسي:

حصرت العوامل المؤدية لاضطرابات النوم القلق الأوديبي والقلق الانفصال والرغبات المكبوتة، حيث فسرت اضطراب الأحلام والكوابيس المفزعة نتيجة الخوف من الوحدة والإسقاط أبناء خوفهم من أهاليهم على الحيوانات المفترسة والأشباح أو نتيجة الصراعات بين الرغبات المكبوتة والخوف من الوقوع في الخطأ وإن اضطراب الارق هو نتيجة التعبير عن تعلق بالأم ورفض الانفصال عنها تعلق (إعجال، 2025، ص133).

- النظرية الفيسيولوجية:

فقط أشار موسو mosso صاحب النظرية الأوعية الدموية إن اضطراب النوم يحدث متى كان الدم الوصل إلى المخ الإنسان قليل فإنه ينام في حين يرى بافلوف أن النوم يحدث نتيجة لحالة كف عن العمل بمعنى أنه إذا كان ما كف مركز الدماغ في القشرة المخية خاصيته عن العمل أخذ النوم سبيله إلينا (جودة وآخرون، 2018، ص51، 50).

وأما موسو mosso قد وجد أن زيادة التوسع في الأطراف أي زيادة الكمية الدم الموجودة فيه أثناء النوم بينما كان حجم الدم في الدماغ في هبوط مستمر، اعتمد موسو mosso على هذا التشخيص ليضع نظريته التي تعزي النوم التي تناقض كمية الدم الواصلة إلى الدماغ والتي سماها بفقر الدم الدماغى، إن هذا الإيضاح لظاهرة النوم بحيث واجه معارضة شديدة من قبل الدراسات اللاحقة فقد لاحظ شيبارد sheppard وجود انقباض أو ضيق للأوعية الدموية vasoconstriction الدماغية تسبق النوم وإن حالة الإستيقاظ wakefulness تأتي بسبب التوسع الأوعية الدموية vasodilatation إلا أن كليتمان kleitman من خلال التجارب

على صغار الكلاب لم يجد أي فروق في حجم الدم الواصل إلى الدماغ ليعتمد عليه في تفسير عملية النوم. ومن هذه الأراء يمكننا القول بأن فكرة تسبب نقص حجم الدم الواصل إلى الدماغ (فقر الدم الدماغى) لا يمكن اعتمادها بوصفها نظرية لتفسير حصول النوم (عزروق، 2020، ص32).

- نظرية بافلوف:

تعد من النظريات المهمة، إذا عمل هذا العالم في مجال ردود الأفعال الشرطية على الكلاب وحقق نجاحا في جعل الإفراز اللعابي يتم وليس فقط عن طريق تقديم الطعام بل عن طريق الإشارات الضوئية أو الصوتية، وقد وصلت كلاب التجربة إلى حالة خاصة وهي عدم قدرتها على التمييز بين ردود الفعل المفيدة والغير المفيدة، وهذا ما سماه بافلوف بالتثبيط الداخلي. فالكلب إذا ما شوش بعملية التثبيط الداخلي فإنه يلجأ إلى احتمالين فقط أما أن يغط في النوم العميق أو يكون في حالة مشابهة للاضطراب العصبي الحاد، الأمر الذي أدى إلى الاعتقاد بأن النوم هو حالة دخول قشرة الدماغ إلى ما يشبه الحالة التثبيط الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثير ثابت ومستمر من قبل العديد من الإشارات الحسية (حريش، العزب، 2018، ص246).

ويرى بافلوف أن حالة المرضية للنوم الطويل الأمد الذي يصيب مرضى التهاب الدماغ يعود سببها إلى تخريبات أو الآفات الحادثة داخل الدماغ والقريبة من القاعدة الخاصة به والأمر الذي يؤدي إلى إعاقة أو صد أو حجب اتصال أو نقل الرسائل العصبية من جميع أجزاء الجسد إلى الدماغ وخاصة القشرة. فهذه الإشارات أو التنبيهات والرسائل العصبية مهمة في استمرار اليقظة، وعند انقطاع الرسائل لا يمكن استمرار اليقظة بل يقود إلى النوم نتيجة عدم تنبيه اللحاء، ففي إحدى التجارب قام بافلوف بقطع الأعصاب الخاصة بالحواس التي تصل إلى المخ لأحد كلاب مما استغرق الكلب في النوم، واستنتج بافلوف بأن النوم يحدث نتيجة قلة وصول الرسائل العصبية والتنبيهات والمؤثرات الخارجية إلى المخ، ففي هذا التجربة لم يتم تخريب مراكز النوم لأن مصدر النوم هو الجذع الدماغ الذي يشترك في حالة اليقظة والنوم الذي يؤيد وجود واصلات متشابكة وتشابك في عدة مناطق داخل الدماغ كاللحاء وما تحته، جذع الدماغ والتي تعمل معاً للوصول إلى الى النوم وتحقيق دور المحافظة على النوم واليقظة (الجوارنة وآخرون، 2018، ص202).

- النظرية البيولوجية:

تعتمد النظرية البيولوجية في تفسير اضطرابات النوم، على التركيب العصبي والجهاز العصبي، والتركيب الكيميائي والهرمونات كأساس لحدوث اضطرابات النوم. (حسونة، 2023، ص633).

- النظرية العصبية:

تفترض هذه النظرية وهي أكثر النظريات قبولاً في الأوساط العلمية المعاصرة بأن هناك عدة مناطق في الدماغ، بما في ذلك نواة التلاموس والهيپوثالاموس، ومناطق أخرى في القنطرة وساق الدماغ والتي يعتقد بأنها تختص بأحداث حالة النوم، ومن أن البعض يرى بأن هذه المراكز تتأثر بفعل المواد الكيميائية، وهرمونية بعضها له فعل التنشيط ويحدث اليقظة، وبعضها فعل المعاكس من التنشيط وأحداث النوم، غير أن البحث في ماهية المواد وفعلها ما زال في المرحلة الأولى. (، 2021 ، ص38) .

- تعليق على النظريات:

هنالك العديد من النظريات التي ساهمت في تفسير اضطرابات النوم من مختلف الجوانب بحيث كانت لكل نظرية وجهة نظر خاصة أي تنادي بما تراه صواب فكل عالم من أصحاب هذه النظريات كان يضع تصوراً على أساس إدراكه لحقيقة الخاصة بهذا المجال.

يمكن تلخيص هذه النظريات في أن اضطرابات النوم تُفسّر من خلال عدة جوانب متكاملة؛ فالنظرية البيولوجية تُرجعها إلى العوامل العضوية مثل تركيب الجهاز العصبي والعمليات الكيميائية والهرمونية في الجسم، بينما ترى النظرية العصبية أن النوم واليقظة ينظمهما نشاط مراكز محددة في الدماغ كالمهاد والهيپوثالاموس وجذع الدماغ. أما النظرية السلوكية المعرفية فتركّز على دور الأفكار والمشاعر والسلوكيات، مثل القلق والتوتر والعادات غير الصحية، التي قد تسهم في ظهور اضطرابات النوم واستمرارها.

فإن التفسيرات العلمية لاضطرابات النوم كانت بين الأبعاد النفسية والفيسيولوجية، كما رأت مدرسة التحليل النفسي أن اضطرابات النوم الأرق والكوابيس هي ناتجة عن رغبات وصراعات مكبوتة ومخاوف طفولية التي سببها قلق الانفصال، أما رائد النظرية فيسيولوجية موسو mosso ربط اضطراب النوم بقلة تدفق الدم إلى الدماغ أي "فقر الدم الدماغى" وهذه الفكرة قد واجهت معارضة علمية من قبل بعض العلماء، أما النظرية بافلوف التي قد اعتبرت النوم حالة من التثبيط الداخلي القشرة المخية أي عند انقطاع الرسائل العصبية الحسية يؤدي إلى دخول الدماغ في حالة كف وقائي لمحافظة على نشاطه وحماية خلاياه، وعلى هذا الأساس تظهر نظريات أن النوم ليس مجرد حالة سكون بسيطة بل هو ظاهرة معقدة تتداخل فيها العديد من العوامل النفسية والفيسيولوجية والعصبية، كما عند موسو بافلوف فعندما يفسر الجانب النفسي المحتوى الأحلام، يقدم الجانب الفيسيولوجية إليه التي يعمل بها الدماغ لحماية نفسه عبر التثبيط ومن أجل

فهم اضطرابات النوم ،يجب أن تكون هنالك نظرة شمولية التي تجمع بين استقرار الحالة النفسية والسلامة الوظائف العصبية الحسية لضمان توازن اليقظة والنوم .

8- علاج اضطرابات النوم:

1- العلاج الحيوي:

9- يعتمد على العقاقير المهدئة الخفيفة وهي نفس العقاقير التي تستخدم في علاج القلق ولكنها تستخدم أيضا في علاج الأرق وهذه العقاقير تجعل الفرد أكثر استعدادا للنوم وأكثر هدوء وتقلل من حالة الإثارة لكن قد يتغلب النوم على المريض أثناء النهار وقد تؤدي كذلك إلى خفض الأداء أو العمل.

10- يؤدي هذا العلاج إلى انشغال الفرد بموضوع النوم والاعتماد الكلي على العقاقير وهذا ما ينجم عنه أخطار وأضرار بالصحة والحياة. (صاولة، عامر، 2014، ص39).

- فالبعض يتصور أن اللجوء إلى المهدئات والمنومات هو الحل لمن يعانون من مشكلات مستمرة في النوم واضطراب مواعيد النوم.

2- العلاج النفسي: ويشمل الفردي والجماعي من خلال إزالة الأسباب الانفعالية والابتعاد عن التوتر والقلق والخوف.

3- العلاج البيئي: ويشمل علاج الظروف والضغوط والبيئة المسببة للحالة في الأسرة والمدرسة. (عبد الكريم، فرزولي، 2021، ص27).

وفي حالة مواجهة اضطراب مؤقت في النوم، فقد تكون حالة بسيطة وعابرة ناتجة عن انفعالات، أو انشغال البال، أو تغيير في المكان والظروف، وفي هذه الحالة يمكن إتباع هذه الإرشادات لتحقيق هدف نوم صحي:

- استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم.
- لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطرابات النوم. (بوعباية، 2017، ص37).
- توقف عن استخدام المواد المؤثرة على الجهاز العصبي التي تحتوي على النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر.
- تجنب النوم نهاراً حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء الليل.
- التدريبات الرياضية والنشاط خلال اليوم يساعد على نوم جيد ليلاً. (عبد الكريم، فرزولي، 2021، ص28).

الفصل الثالث: اضطرابات النوم عند الطفل.

- تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم، ويمكن يكون الاستماع والقراءة الخفيفة بديلاً لمشاهدة الأفلام المثيرة في المساء.
- الاستحمام بماء دافئ في درجة حرارة الجسم في المساء يساعد على نوم جيد.
- تناول الطعام في وجبات منتظمة، وتجنب الوجبات الثقيلة ليلاً.
- ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي، يؤدي إلى التخلص من التوتر والدخول في النوم. (بوعباية، 2017 ، ص37).

- خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن اضطرابات النوم من الاضطرابات التي باتت شائعة ومنتشرة أكثر بين الناس، ويمكن ان تكون جزء من حياة اليومية لبعض الأشخاص في هذا العصر، وهذا ما قد تم توضيحه من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، لأن هذه الاضطرابات ليست مجرد مشكلات عابرة بل هي حالات تؤثر بشكل مباشرة على صحة الإنسان النفسية والجسدية، يحث تتنوع الأسباب بين العوامل النفسية والبيولوجية والبيئية يجعل من الضروري فهم هذه الاضطرابات من أجل العمل على الوقاية منها .

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد.
- أولاً: الدراسة الاستطلاعية:
 - 1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية.
 - 2-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية.
 - 3-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية.
 - 4-1 مجال الدراسة الاستطلاعية.
 - 5-1 مواصفات الدراسة الاستطلاعية.
 - 6-1 صعوبات الدراسة الاستطلاعية.
 - 7-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية.
- الملاحظة.
- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
- مقياس اضطرابات النوم.
- ثانياً: الدراسة الأساسية:
 - 1-2 منهج الدراسة.
 - 2-2 تعريف المنهج.
 - 3-2 تعريف المنهج العيادي.
 - 4-2 تعريف دراسة حالة.
 - 5-2 أدوات الدراسة الأساسية.
 - 6-2 عينة الدراسة الأساسية.
- خلاصة الفصل.

- تمهيد

إن البحوث العلمية في دراستها تعتمد على منهجية محددة تسير على خطاها وهي تلك الإجراءات التي يتبعها الباحث من أجل جمع المعطيات وتنظيمها من أجل دراسته، لكي يصل إلى نتائج عملية دقيقة وتكون هذه الإجراءات بعد إتمام الجانب النظري للدراس ، ينتقل الباحث إلى الجانب التطبيقي ويقدم فيه المنهجية المتبعة لإنجاز الدراسة ، بحيث سنتعرف في هذا الفصل على دراستنا من خلال الاعتماد على الدراسة الاستطلاعية من أهميتها وأهدافها وكذلك التعرف على المنهج المتبع ومجال الدراسة والمواصفات العينة والصعوبات التي واجهتنا ونختتم بخلاصة لهذا الفصل.

- أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية من الأعمال الأولية التي يقوم

بها الباحث في البحوث الإجتماعية والإنسانية، بحيث يحتاج الباحث إلى قرارات الأولية أو الاستطلاعية ومراجعة الأدبيات والكتابات المختلفة في مجال بحثه، من أجل توسيع قاعدة معرفته ومعلوماته حول الموضوع وبالتأكيد من أهمية بحثه وتمييزه عن البحوث الأخرى. (بناي، 2015، ص89)

2-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية:

- تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:
- الإطلاع على الميدان إجراء الدراسة للحصول على معلومات الأولية حول المشكلة المراد دراستها.
- تحديد المكان إجراء الدراسة الميدانية.
- تحديد الموضوع نهائياً بعد ضبطه.
- كشف عن الصعوبات من أجل تجنبها.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد الأدوات اللازمة التي يعتمد عليها الباحث في دراسته " المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية الاختبارات النفسية ".
- تحديد الأداة القياس المناسبة وبالتأكيد من صدقها وثباتها.

3-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- إن للدراسة الاستطلاعية العديد من الأهداف نذكر منها ما يلي:
- ضبط إشكالية الدراسة.
- جمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة.
- إجراء المقياس لقياس ماذا تواجد الحالات التي تعاني من إدمان على الألعاب الإلكترونية.
- التحقق من صلاحية الأدوات التي سوف يتم استخدامها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المناسب لتطبيق أدوات الدراسة.
- التأكد من صحة اللغة المستخدمة في المقياس والتعليمات المقدمة.
- التحقق من توفر العين المطلوبة في الميدان البحث وإمكانية التواصل معها.

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

- تعرف على الادوات الأكثر استخداما لدى الأطفال الذين يعانون من إدمان على الألعاب الإلكترونية.

- تعرف على المشكلات التي يعاني منها الأطفال الذين لديهم مشاكل اضطرابات النوم.

4-1 مجال الدراسة الاستطلاعية:

- **المجال مكاني:** وفي هذا المجال بالضبط يمكن تحديد المكان الذي سوف تتم فيه الدراسة بحيث تم إجراء الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي للمدرسة الأمير عبد القادر بولاية عين تموشنت بلدية حاسي الغلة.

- **المجال الزمني:** لقد دامت مدة الدراسة الاستطلاعية إجراء الدراسة من 02 إلى 03 مارس 2026 بحضور الباحثين في إحدى مدارس ولاية عين تموشنت في بلدية حاسي الغلة.

5-1 مواصفات الدراسة الاستطلاعية:

جدول 02 يمثل نتائج المقاييس المطبقة

الحالات	السن	الجنس	المستوى الدراسي	الدرجة المتحصل عليها في المقياس	
				مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية	مقياس اضطرابات النوم
ريان	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	63	74
أسامة	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	76	77
جنات	10	انثى	الرابعة ابتدائي	74	76
هيثم	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	70	52
محمد	09	ذكر	الرابعة ابتدائي	63	31
عدلان	10	ذكر	الرابعة ابتدائي	51	58
اسراء	08	انثى	الثالثة ابتدائي	61	67
الفاروق	10	ذكر	الثالثة ابتدائي	38	55
سرين سهيلة	09	انثى	الثالثة ابتدائي	49	31
الاء اميرة	10	انثى	الرابعة ابتدائي	62	69
سعيد	12	ذكر	الرابعة ابتدائي	49	41
عماد	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	46	61
محمد	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	41	66
إبراهيم	09	ذكر	الرابعة ابتدائي	48	59
محمد حسام	09	ذكر	الثالثة ابتدائي	51	50
رهف رماس	08	انثى	الثالثة ابتدائي	60	64
مرام	09	انثى	الرابعة ابتدائي	52	52

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

54	67	الرابعة ابتدائي	ذكر	10	ادم
71	70	الرابعة ابتدائي	ذكر	10	تقي الدين
62	69	الثالثة ابتدائي	انثى	08	اية
67	60	الثالثة ابتدائي	ذكر	08	ايوب

6-1 صعوبات الدراسة الاستطلاعية:

- أثناء القيام بدراستنا قد واجهنا بعض الصعوبات ونذكر منها ما يلي:
- بعض الحالات لم تكن متعاونة معنا الاستمرار في الجلسات العيادية
- صعوبة في إيجاد مقياس مناسب للحالات المدروسة.
- صعوبة في التعامل مع مُدراء المدارس الأخرى.
- إيجاد صعوبة في التعامل مع أولياء التلاميذ بسبب عدم تقابلهم لمشكلة ابنائهم.

7-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية:

- **الملاحظة العيادية:** الملاحظة العيادية هي جهد شخصي يقوم به المختص النفسي بغية الجمع أكبر عدد ممكن من المعطيات عن العينة مريضة (عون، فرحات، 2025، ص، 34).
- ويعرفها "جوليان روتر Rutter Julian على انها مجموعة من المهارات الضرورية الإكلينيكية والتي تتجلى في ملاحظته المغرب بوجه عام من المظاهر الخارجي الى تغيرات الوجه نظرات الصوت حركات الجسم المواقف الذي عليه المريض اثناء الإجابة على السؤال ما (عبد الوهاب، 2015، ص 47).
- **مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية**

1. تعريف المقياس:

هو أداة تقييمية تهدف إلى قياس درجة الاستغراق المرضي في الألعاب الإلكترونية، ومدى سيطرتها على حياة الفرد اليومية، وتأثيرها السلبي على الجوانب الاجتماعية، الدراسية، والصحية. البنود تغطي مؤشرات مثل:

الانسحاب: الشعور بالتوتر عند التوقف.

التحمل: الحاجة لزيادة وقت اللعب.

فقدان السيطرة: عدم القدرة على التوقف رغم الرغبة في ذلك.

2. الخصائص السيكمترية (في البيئة العربية) :

عند تعريب هذا المقياس (كما يظهر في خط اليد المصور)، غالباً ما يتم التحقق من كفاءته عبر: أولاً: الصدق (Validity)

يتم التأكد من أن المقياس يقيس فعلياً "الإدمان" وليس مجرد "اللعب الكثير" من خلال:

صدق المحتوى: عرض البنود على مجموعة من المحكمين (خبراء علم النفس) للتأكد من لغتها ومناسبتها للبيئة.

الصدق العاملي: للتأكد من أن الفقرات تتجمع تحت أبعاد معينة (مثل الانشغال، تقلب المزاج، النزاع). الصدق المرتبط بمحك: مقارنة نتائج المقياس بمقاييس أخرى معتمدة أو بالتشخيص الإكلينيكي.

ثانياً: الثبات (Reliability)

لقياس مدى استقرار النتائج، وعادة ما يحقق هذا المقياس درجات عالية:

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

معامل ألفا كرونباخ (α): تتراوح القيم في الدراسات العربية لهذا المقياس عادة بين 0.85 و 0.92، وهي قيم ممتازة تدل على اتساق داخلي عالٍ. طريقة إعادة الاختبار: حيث يتم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين، وغالباً ما يعطي معامل ارتباط قوياً يتجاوز 0.80.

3. وصف بنود المقياس (التحليل الظاهري) :

المقياس الموضح يستخدم تدرج "ليكرت" (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً). ومن أبرز الأبعاد التي يغطيها: الانشغال المعرفي: (البنود 1، 5، 13) التفكير في اللعب طوال الوقت. إهمال الواجبات: (البنود 3، 7، 14) تأثير اللعب على الدراسة والمواعيد. الأعراض الانسحابية: (البنود 4، 8، 12) الغضب أو الحزن عند الحرمان من الجهاز. الهروب من الواقع: (البند 19) استخدام اللعب لنسيان المشكلات.

- مفتاح التصحيح:

- الدرجة الكلية: هي مجموع درجات البنود الـ 20 معاً.
- الحد الأدنى: 20 درجة.
- الحد الأقصى: 80 درجة.
- تفسير الدرجات:
- بناءً على المجموع الكلي، يمكن تحديد مستوى الاستخدام كما يلي:
- نطاق الدرجات الحالة / التفسير
- 39 - 20 استخدام طبيعي.
- 54 - 40 استخدام مفرط غير إدماني.
- 69 - 55 إدمان متوسط.
- 80 - 70 إدمان مرتفع.

- مقياس اضطرابات النوم:

- مفتاح التصحيح:

- يعتمد المقياس نظام ليكرت الثلاثي (Likert Scale) لتقدير التكرار، ويتم التصحيح كالتالي:
- تقدير الدرجات:
- غالباً (5-7 مرات أسبوعياً): تأخذ (3) درجات.
- أحياناً (2-4 مرات أسبوعياً): تأخذ (2) درجة.
- نادراً (0-1 مرة أسبوعياً): تأخذ (1) درجة واحدة.

1- الثبات: (Reliability)

- الاتساق الداخلي: (Internal Consistency) تتراوح معامل "ألفا كرونباخ" للمقياس ككل بين (0.68 و 0.82)، وهي قيم جيدة جداً تدل على ترابط فقرات المقياس.
- طريقة إعادة الاختبار: (Test-Retest) أظهرت الدراسات استقراراً في النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس العينة بفارق زمني، بمعاملات ثبات تجاوزت 0.75.

2- الصدق: (Validity)

- الصدق التمييزي: أثبت المقياس قدرة عالية على التمييز بين العينات "الإكلينيكية" (الأطفال الذين يعانون من اضطرابات شخصية) والعينات
- الصدق المتلازم: أظهر المقياس ارتباطاً قوياً مع أدوات قياس أخرى مثل (مذكرات النوم اليومية) وجهاز (Actigraphy) لقياس الحركة أثناء النوم.

- صدق المحتوى: تم تحكيم المقياس من قبل خبراء في طب وعلم نفس النوم للتأكد من شمولية الفقرات لكافة اضطرابات النوم الشائعة لدى الأطفال.
- **ثانياً: الدراسة الأساسية:**
- 1-2 منهج الدراسة:** من أجل كشف عن المظاهر المدروسة يجب على الباحثين إتباع منهج علمي يخدم دراستهم.
- 2-2 مفهوم المنهج:** عرف محمود بدوي المنهج على أنه "مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير الظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، وإنه الطريقة المؤدية إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة الطائفة من القواعد العامة التي تهيمن السير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة". (طواهر، عثمان، 2020، ص23).
- 3-2 مفهوم المنهج العيادي:** يهتم بدراسة الحقائق السلوكية الخاصة بالفرد معين وتقييم دوافعه وتوافقه، فهو يهدف إلى التشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية واضطرابات، فهذا المنهج يحدد العوامل التي أدت إلى هذه الحالات المرضية ثم يضع خطة للعلاج بناء على درجة هذه العوامل المؤدية إلى المرض. (ميموني، 2018، ص46).
- عرفه عبد الباسط حسن على أنه المنهج الذي يتجه إلي جميع البيانات العقلية المتعلقة وهو يقوم على أساس التعمق في الدراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة أو الدراسة وجميع المراحل التي مر بها وذلك قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المتشابهة. (بن شريف، إبراهيمي، 2022، ص41).
- 4-2 مفهوم دراسة حالة:**
- هي التعمق في حالة من الحالات، والبحث في عوامل معقدة التي أثرت فيها، والظروف الخاصة التي أحاطت بها، والنتائج العامة والخاصة التي نتجت عن ذلك كله من خلال جمع البيانات والمعلومات الشاملة عن الوضع الحالي للحالة المدروسة وكذلك عن ماضيها. (صحراوي، 2023، ص12).
- ويعرف أيضاً على أنها صياغة نفسية حول الأسباب والغايات والمؤثرات الراسخة في شخصية الفرد بعينه وسلوكياته أو مشكلاته النفسانية أو السلوكية. (خياط، 2016، ص08).
- ويعرفها Baron. Kelly كيلي و بروان 2019 أنه أسلوب قوامه تحليل الحالة محددة تثير الرغبة في بحثها وتفسيرها. (حلمي عبد الفاتح، 2020، ص555).
- 5-2 أدوات الدراسة الأساسية:**
- إن الأدوات الدراسة هي جزء أساسي ومهم في عملية البحث تساعد الباحث على جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة ومن هنا سوف نتطرق إلى هذه الأدوات التي تم الاعتماد عليها في هذا البحث
- **الملاحظة العيادية:** يعرفها بيدينيلى وفرنانديز "et Fernandez Bandinelli «بأنها عملية النظر بعناية في الظواهر من أجل وصفها ودراستها وشرحها، يبدأ فعل الملاحظة بالنظرة للإدراك الدقيق للفرد في موقف ما، التركيز النشاط النفسي على الكائن معين يميزه بالتالي على الكل (رحال سعداوي 2025)
- بالنسبة pedinilli 2005 بيدينيلى: هي الكشف عن الظواهر السلوكية والفكرية واللغوية والانفعالية والمعرفية من أجل إمدادها بمعنى من خلال إعادة موقعها في الدينامية وتاريخ الفرد وداخل السياق الملاحظة وضمن حركة علائقية محققة (زروالي، 2020، ص04).
- **الملاحظة الميدانية:** وهي المصدر الأشكال الأخرى للملاحظة في عين المكان، إنها تتطلب الاندماج في مجال حياة الأشخاص محل الدراسة، مع مراعاة عدم تغيير أي شيء

في الوضع، وفي هذا النوع يشترك الباحث مع مجموعة المطلوب ملاحظتها فيما يقومون به من أعمال وأنشطة دون أن يدرك الأفراد المجموعة ذلك لفترة مؤقتة وهي فترة الملاحظة. (در، 2017، ص317).

- **الملاحظة بدون مشاركة:** هي الملاحظة التي يقوم فيها الباحث بالأنشطة التي يقوم بها الخاضعون للملاحظة، حيث يكتفي الباحث بتسجيل البيانات عن السلوك الأشخاص وتصرفاتهم حسب ما تفضيه الدراسة وهدفها التي يتم تحديدها سلفاً. (مصباح، 2023، ص81).

- نتعرف أيضاً على أن الباحث يقوم بإجراء الملاحظة من خلال القيام بدور المتفرج أو مراقب. (عبيدات وآخرون، 2012، ص150).

- وهي التي تلعب فيها الباحث دور المتفرج للظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة، وهذا النوع من الملاحظة لا يتضمن سوى النظر أو الاستماع إلى موقف اجتماعي معين دون مشاركة فعلية فيه. (غرايبة وآخرون، 1977، ص34)

- **المقابلة العيادية:** يعرفها البياتي (2018) على أنها تبادل اللفظي بين القائم بالمقابلة أي الباحث وبين الفرد أو عدة أفراد (المفحوص) للحصول على معلومات ترتبط بأراء أو اتجاهات أو مشاعر أو دوافع أو سلوك. (بن خولة، 2023، ص58).

- هي موقف اتصال بين إثنين من الأشخاص أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات من أحد الطرفين (الحالة والعمل) لتعديل الجوانب معينة من سلوكه. (يعقوب، 2018، ص69).

- **المقابلة نصف موجهة:** يعرفها محمد الخلفية بركات (1984) على أنها تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خططها مسبقاً بشيء من التفاصيل ووضع تعليمية وطريقة إلقائها بحيث يكون في ذلك بعض المرونة بعيداً عن أي تكلفة (فريحي، 2017، ص53).

- يعرفها العويضة (2003) فهي نمط من المقابلة العيادية، يأخذ موقف وسط بين شكلين سابقين حيث يقدم الفاحص على المقابلة المفحوص وفي ذهنه مجموعة من المحاور أو الرؤوس أو مواضيع بدل الأسئلة التي نجدها في شكل موجه. (مقراني، جابر، 2022، ص61).

- هذا النوع من المقابلة يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على المبحوث مع الاحتفاظ الباحث بحقه في طرح الأسئلة من حين لآخر دون خروجه عن الموضوع (حميدشة، 2012، ص102).

- **المقابلة الموجهة:** نستوفي فيها أسئلة كل محور من المحاور التي حددناها خدمة للموضوع. (منصور، 2016، ص219).

- وهي المقابلة مهيكلية تتبنى من طرف الفاحص والإجابة فيها تكون محددة مثل (نعم) أو (لا) وبذلك فهي عبارة عن استبيان يحتوي على أسئلة مغلقة هدفها توجيه والبحث (فسيو، مداح، 2024، ص61).

- **المقابلة الحرة:** وهي ان يقترح الباحث موضوع على المبحوث ويقوم بطرح أسئلة حرة غير محددة، ولا يتدخل الباحث الا لاستثارة المبحوث وتشجيعه وهذا يشرح بعض معاني الكلمات وكذا الهدف من السؤال. (حميدشة، 2012، ص102).

6-2 عينة الدراسة الأساسية:

- **مفهوم العينة:** هي جزء من المجتمع الأصلي أو مجموعة فرعية أو جزئية من عناصره،

له خصائص مشتركة وبها يمكن دراسة الكل بدراسة الجزء. (يونسني وآخرون، 2021، ص530).

- وتعرف أيضاً بأنها جزء من المجتمع يتم اختياره لتمثيل المجتمع بأجمعه. (فارس، قيدوم، 2019، ص28).

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

- وتعرف كذلك على أنها مجموعة جزئية التي يقوم الباحث بتطبيق دراسته عليها، حيث تكون ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة الكلي، وعليه فإن العينة ليست جزء من المجتمع وإنما الجزء الذي يمثل المجتمع في الخاصية المدروسة. (خليفة، شيقارة، 2017، ص، 282).
- **العينة القصدية:** وتسمى العينة العمدية تعتمد على نوع من الاختيار المقصود حيث يعتمد الباحث أن تتكون العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً. (الضحيان، القحطاني، 2020، ص446).
- أي العينة القصدية يكون أفرادها لهم نفس الخاصية المراد دراستها.
- **اختيار العينة حسب المعايير التالية:**
- تم اختيار العينة بحيث ذهب الباحثين إلى المدرسة الأمير عبد القادر وحضرت كل باحثة في قسم مختلف عن القسم الآخر السنة الثالثة والسنة الرابعة ابتدائي بحيث تم الطلب من المعلمتين إن تحدد التلاميذ الذين لديهم بعض السلوكات الغير سوية، وكذلك تحديد التلاميذ الذين ينامون أثناء الحصص والذين يتحدثون عن الألعاب الإلكترونية داخل القسم في فترة الاستراحة، وكما تم طلب أيضاً بتقديم لنا نتائجهم الدراسية وعلى هذا الأساس تم اختيار الحالات وفق الشروط التالية:
- الإطلاع على الملفات النفسية لتلاميذ.
- ملاحظات المعلمين الذين تم تقديمها لنا بخصوص كل تلميذ.

جدول رقم 03 يوضح معايير اختيار العينة

الحالات	السن	الجنس	المستوى الدراسي	درجة مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية	درجة مقياس اضطرابات النوم
الحالة الأولى	08	ذكر	الثالثة ابتدائي	77	75
الحالة الثانية	10	انثى	الرابعة ابتدائي	76	74

- خلاصة الفصل:

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة التي اعتمد عليها الباحث، حيث تم التطرق في البداية إلى الدراسة الاستطلاعية من خلال التعرف على ماهيتها وأهميتها وأهدافها، بالإضافة إلى الأدوات المستعملة فيها. كما تم عرض الدراسة الأساسية التي شملت تحديد منهج الدراسة المستعمل، والذي تمثل في المنهج العيادي، مع توضيح أهم أدواته. كما تطرقنا كذلك إلى عينة الدراسة التي تم اختيارها وفق معايير محددة لخدمة أهداف البحث.

وعليه، فإن هذا الفصل يُبرز الخطوات المنهجية المنظمة التي تم اتباعها، والتي ساهمت في ضمان دقة النتائج ومصادقيتها.

- الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة.
- تمهيد.
- دراسة حالة الأولى والثانية.
- 1- البيانات الأولية.
- 2- شبكة الملاحظة.
- 3- التاريخ الشخصي للحالة.
- 4- تطور النفسي لطفل.
- 5- التاريخ التعليمي.
- 6- المعلومات العائلة الخاصة بالحالة.
- 7- جدول المقابلات.
- 8- ملخص مقابلات الحالة.
- 9- عرض المقابلات.
- 10- مقياس الإدمان الألعاب الإلكترونية.
- 11- مقياس اضطرابات النوم.
- 12- الأعراض.
- 13- الأسباب.
- 14- مناقشة النتائج.
- 15- التشخيص.
- 16- علاج المقترح.
- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

ولقد خصصنا هذا الفصل لدراسة الحالات بعد تطبيق مقياس ادمان الألعاب الإلكترونية ومقياس اضطرابات النوم عليهم، وذلك بالاعتماد على مختلف المنهج الاكلينيكي المرتكز على أسلوب دراسة حالة منها المقابلة والملاحظة العيادية في استخراج اهم المعلومات الخاصة بكلتا الحالتين.

- أولا: الحالة الأولى:

01-البيانات الأولية:

- الاسم: أ.ع.
- الجنس: ذكر.
- السن: 08 سنوات.
- المستوى الدراسي: السنة الثالثة ابتدائي.
- مكان الميلاد: العامرية – ولاية عين تموشنت.
- أمراض مزمنة: حساسية مزمنة.
- عدد الإخوة: 01 ذكر.
- السن: 14 سنة.
- المستوى الدراسي: السنة الثالثة متوسط.
- الرتبة بين الإخوة: 02.

02-شبكة الملاحظة:

- المظهر الخارجي: طفل شاحب الوجه، قصير القامة، ضعيف البنية.
- السلوك: فرط في الحركة، عدوانية، بكاء بدون سبب.
- إهمال للنشاطات اليومية: إهمال للنظافة الشخصية، إهمال في المظهر الخارجي.
- الكلام: لغة سليمة، حوار سليم، كلام مفهوم وجمل مترابطة وأفكار متسلسلة.
- المزاج: مزاج متقلب، سريع الانفعال والغضب، محبط.
- الانتباه: قليل الانتباه والتركيز، تشتت في الانتباه.
- النوم: اضطرابات في النوم، نوم ساعات قليلة.
- الإدراك: سليم.
- الاهتمامات: الرياضة.
- نشأة وتطور المرض: بدأت تظهر عليه أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية وتأثيراتها على النوم منذ السنة أولى ابتدائي سنة 2023م ثم تم اكتشاف من طرف المربية.

03-التاريخ الشخصي للحالة:

- ظروف الولادة: ولادة طبيعية.
- عملية الرضاعة: رضاعة طبيعية لمدة عامين كاملين.
- ظروف الحمل: عادية.

04- التطور النفسي للطفل:

- الابتسامة: 40 يوماً.
- التسنين: 05 أشهر.
- الجلوس: 06 أشهر.
- بدء الكلام: 11 شهراً.
- المشي: 14 شهر.
- التحكم في البول والبراز: سنتين.
- اهتماماته بنظافته: 03 سنوات.

05- التاريخ التعليمي:

- سن الدخول إلى المدرسة: 05 سنوات.
- مستوى التحصيل الدراسي: متوسط.
- الصداقات المدرسية: قليل الأصدقاء.
- التاريخ الصحي: حساسية مزمنة.
- التاريخ الصحي العائلي: عدم وجود أي اضطرابات نفسية وعقلية في الأسرة.

06-المعلومات العائلية الخاصة بالحالة:

- السن الحالي للوالدين:
- الأب: 52 سنة.
- الأم: 43 سنة.
- وظيفة الوالدين:
- الأب: عامل يومي.
- الأم: موظفة بالبلدية.

07-جدول المقابلات:

جدول رقم 04 يمثل جدول المقابلات للحالة الأولى

المقابلة	تاريخ اجراء المقابلة	مدة المقابلة	مكان اجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
المقابلة 01	26/03/04	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- كسب ثقة الحالة. - جمع المعلومات حول الحالة. - بناء علاقة علاجية جيدة. - تطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية.
المقابلة 02	26/03/10	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع الام. - جمع معلومات أكثر عن طريق الام. - معرفة طبيعة العلاقة بين الحالة والام.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

المقابلة 03	26/03/17	30 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع المربية من اجل جمع معلومات أكثر عن الحالة ومعرفة متى بدأت اعراض المشكلة في الظهور.
المقابلة 04	26/03/19	20 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع المعلمة من اجل جمع المعلومات حول سلوكيات الحالة داخل القسم ومستواها الدراسي.
المقابلة 05	26/03/24	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- معرفة سبب لجوء الطفل الى الألعاب الالكترونية بدل الواقع. - معرفة سلوكيات مكتسبة من الإدمان. - تطبيق مقياس اضطرابات النوم.
المقابلة 06	26/03/26	40 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- إيجاد أنشطة واقعية كممارسة الرياضة والألعاب في الخارج مع اقرانه بعيدا عن الشاشات. - محاولة زيادة ساعات النوم بدل السهر. - تقييم طبيعة اضطرابات النوم.
المقابلة 07	26/03/23	40 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- تدريب الحالة على أنشطة جديدة. - انهاء الجلسات. - تقديم إرشادات ونصائح.

08-ملخص مقابلات الحالة:

تم إجراء سبع (7) مقابلات مع الحالة وتم من خلالها التعرف على الحالة وتاريخها النفسي والاجتماعي، والالتقاء مع الأم والمدرسة للحصول على معلومات وفيرة عن الحالة لتحديد جذور المشكلة للإدمان الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المستوى الدراسي والاجتماعي. تخللت هذه اللقاءات تطبيق مقياس الإدمان الإلكتروني نحو اضطرابات النوم، كما تم التركيز على أهم الدوافع النفسية التي أدت بالحالة إلى الهروب للواقع الافتراضي، كما تم تقديم اقتراحات وتوصيات للتقليل من الاضطرابات الناتجة عن الإدمان.

09- عرض المقابلات:

• التاريخ النفسي والاجتماعي:

الحالة "أ.ع" الجنس ذكر البالغ من العمر 8 سنوات المولود ببلدية العامرية - ولاية عين تموشنت. الحالة تعيش مع العائلة الكبيرة بالمسكن العائلي والمتكونة من الجدة والعمة والجد والأب والأم وأخ يبلغ من العمر 14 سنة. الأسرة ذات مستوى اقتصادي متوسط.

يعاني الطفل من تشتت في التربية بسبب تدخل الجدة والعمة والأعمام في تربيته مما يضعف سلطة الأم عليه، وهذا ما يجعل الأم تستسلم، فصرحت "كي نجي من الخدمة عيانة نعطيه التلفون باش يخليني نريح وما يهبلنيش"، ومن أجل تفادي المشاكل مع أهل الزوج قالت "عجوزتي وحماتي الكبيرة قاع يتدخلو في تربية ولادي يدخلو أرواحهم في كل شيء، وأنا ما نحبش المشاكل نلقى الخدمة برا في خدمتي ما نحبش مشاكل في الدار وهو قبيح ما يسمعش الهدرة، أنا نعطيه التلفون باه نهني زوجي". كما أن دور الأب غائب تربوياً ولا يساهم في التوجيه، مما يشعر الأم بالوحدة في المسؤولية.

والحالة علاقته متوترة مع أخوه الأكبر فهو يرفض اللعب معه أو التحدث إليه وأحياناً يقوم بضربه، فالطفل يعاني من إدمان حاد للألعاب الإلكترونية وهو سلوك اتخذه كوسيلة للهروب من المشاكل العائلية وكبديل عن أي اهتمام عائلي؛ مما أدى إلى ظهور اضطرابات سلوكية تشمل العدوانية، العناد، والانعزال، بالإضافة إلى تدهور في الوظائف الحيوية كالنوم (سهر مفرط وصعوبة في الاستيقاظ) وإهمال النظافة الشخصية والتغذية، وهذه الحالة انعكست سلباً على مساره الدراسي حيث بات يعاني من تشتت الانتباه والكسل وتراجع النتائج كما قالت المعلمة "دائم الشعور بالتعب والملل وأصبح كسولاً جداً".

وعند طرح الأسئلة لا يجيب، واجباته المدرسية غير منجزة، وعندما أكون أشرح أجده يلعب بالممسحة كأنه يسوق سيارة.

وبحكم أن الأم عاملة والطفل يقضي وقته عند المربية وعندما أجرينا مقابلة معها أكدت المربية أن السبب الرئيسي للإدمان راجع لإهمال العائلة للحالة وقالت إنهم "لا يهتمون به". وترجع التحليلات أن أصل المشكلة يعود إلى إهمال الأسرة واستخدام الهاتف كأداة لإسكات الطفل بدلاً من التفاعل معه.

10- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

الجدول رقم 05 يمثل مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية للحالة الأولى

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
1- أفكر في الألعاب طوال الوقت حتى عندما أكون في المدرسة .				+
2- أقول سأعبه لدقائق، لكنني أبقى وقتاً طويلاً دون أن أشعر .				+
3- بسبب اللعب، لا أستطيع إنجاز واجباتي المدرسية .				+
4- أغضب بشدة وأحزن إذا لم أستطع اللعب .				+
5- أبدأ يومي بالتفكير في اللعبة التي أحبها .				+
6- لا أستطيع التوقف عن اللعب حتى عندما أريد ذلك .				+
7- تراجعت درجاتي الدراسية بسبب اللعب.			+	

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

+				8- أشعر بالقلق أو التوتر عندما لا أستطيع اللعب .
+				9- أتخيل أنني داخل اللعبة حتى عندما لا أعب .
+				10- أقول لنفسني هذه آخر مرة أعب، لكنني أعود بسرعة .
+				11- أقضي وقت اللعب بدلاً من التحدث مع عائلتي .
+				12- أشعر بالحزن المفاجئ عندما يؤخذ مني الجهاز .
	+			13- أفكر في اللعبة وأنا أتناول الطعام أو في الحمام .
+				14- أضيع مواعيدي أو التزاماتي بسبب اللعب .
+				15- أفضل اللعب على الخروج مع الأصدقاء .
+				16- لا أتحمل الانتظار إذا لم أتمكن من اللعب فوراً .
	+			17- أحياناً أحلم بأنني داخل اللعبة .
+				18- أهمل نظافتي وأكلي بسبب اللعب .
+				19- أفعل المستحيل لكي أعب أكثر .
+				20- أبكي وأصرخ إذا منعني أحد من اللعب.

جدول رقم 06 يمثل مقياس اضطرابات النوم للحالة الأولى

11-استبيان عادات النوم الخاص بالأطفال (Psychometric Sleep Assessment Instruments)

- أولاً: البيانات الشخصية:

- اسم الطفل: أ.ع.
- السن: 08.
- الجنس: ذكر.
- تاريخ الميلاد: ----/----/----
- الصف الدراسي: الثالثة ابتدائي.
- عدد الإخوة والأخوات: 01.
- ترتيب الطفل بين إخوته: 02.
- ثانياً: التعليمات:
- الأسئلة موجهة إلى أحد الأبوين أو ولي الأمر الذي يقوم برعاية الطفل. الإجابات تعكس عادة الطفل في الأسبوع الماضي (أو أسبوع نموذجي مؤخراً).
- غالباً: إذا كان الحدث يتكرر 5-7 مرات في الأسبوع.
- أحياناً: إذا كان الحدث يتكرر 2-4 مرات في الأسبوع.
- نادراً: إذا كان الحدث يتكرر مرة واحدة أو لا يحدث على الإطلاق.
- ثالثاً: الأسئلة والإجابات المحددة:

ر	الأسئلة	الإجابة		
01	يذهب الطفل إلى فراشه في نفس الموعد كل ليلة.	غالباً	أحياناً +	نادراً
02	ينام الطفل في السرير (الفراش) الخاص به.	غالباً	أحياناً +	نادراً
03	ينام الطفل في فراش (سرير) آخر.	غالباً	أحياناً	نادراً +
صف لنا ذلك:				
04	لا ينام الطفل إلا في وجود أحد والديه أو مربيه.	غالباً +	أحياناً	نادراً
صف لنا ذلك:				
05	يتململ الطفل في فراشه وكأنه يسارع النوم.	غالباً +	أحياناً	نادراً
صف لنا ذلك:				

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

06	يخاف الطفل من النوم بمفرده في الغرفة.	غالباً +	أحياناً	نادراً
07	يذهب الطفل في النوم في خلال 20 دقيقة من ذهابه إلى الفراش.	غالباً	أحياناً +	نادراً
08	نوم الطفل قليل جداً.	غالباً +	أحياناً	نادراً
09	ينام الطفل مدة معقولة.	غالباً	أحياناً +	نادراً
10	ينام الطفل نفس الشكل كل يوم.	غالباً	أحياناً +	نادراً
11	يخاف الطفل من النوم في الظلام.	غالباً +	أحياناً	نادراً
12	مخاوف الطفل من النوم (بعيداً عن أهله).	غالباً +	أحياناً	نادراً
13	متحرك الطفل إلى سرير (فراش) آخر أثناء الليل.	غالباً	أحياناً +	نادراً
14	يستيقظ الطفل مرة أثناء الليل.	غالباً	أحياناً +	نادراً
15	يستيقظ الطفل أكثر من مرة أثناء الليل.	غالباً +	أحياناً	نادراً
16	يتبول الطفل أثناء نومه ليلاً.	غالباً	أحياناً +	نادراً
17	تكلم الطفل أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
18	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالباً +	أحياناً	نادراً
19	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
20	يجز الطفل على أسنانه أثناء نومه.	غالباً	أحياناً	نادراً +
21	يصحو الطفل ويصرخ ويتصبب منه عرق أثناء الليل (بدون حلم).	غالباً	أحياناً +	نادراً
22	يصحو الطفل على حلم مفزع أثناء الليل.	غالباً	أحياناً	نادراً +
23	يشخر الطفل بصوت عالٍ.	غالباً	أحياناً +	نادراً
24	ينقطع تنفس الطفل للحظات أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
25	يلهث الطفل ويصدر أصواتاً من حنجرتة أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
26	يستيقظ الطفل من تلقاء نفسه.	غالباً	أحياناً	نادراً +
27	يستيقظ الطفل معكر المزاج.	غالباً	أحياناً +	نادراً
28	يحتاج الطفل للآخرين لإيقاظه.	غالباً +	أحياناً	نادراً
29	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يترك فراشه في الصباح.	غالباً +	أحياناً	نادراً
30	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يستعيد انتباهه بعد الاستيقاظ.	غالباً +	أحياناً	نادراً
31	يبدو الطفل متعباً بعد استيقاظه في الصباح.	غالباً +	أحياناً	نادراً
32	ينام الطفل أثناء مشاهدة التلفاز.	غالباً	أحياناً +	نادراً
33	ينام الطفل أثناء ركوب السيارة.	غالباً +	أحياناً	نادراً

12-الأعراض:

1. الأعراض النفسية والسلوكية: وتبرز بشكل أساسي في العدوانية المتكررة والميل إلى تخريب وكسر الأشياء عند سحب الهاتف منه، مع نوبات بكاء وعناد مستمر، كما يلاحظ عليه الهروب من الواقع عبر الانغماس في الألعاب، ويفضل العزلة واللعب الفردي على اللعب مع أقرانه.
2. الأعراض الجسمية: يعاني الطفل من اضطراب في نظام النوم (السهر لساعات متأخرة وصعوبة بالغة في الاستيقاظ)، مما أدى لظهور علامات التعب الدائم، شحوب الوجه، كثرة التثاؤب، مع إهمال للنظافة الشخصية والمظهر الخارجي وفقدان الشهية بسبب الانشغال الدائم بالهاتف.

3. الأعراض الدراسية: يعاني من تشتت الذهن وضعف التركيز داخل القسم، حيث لا يستجيب لأسئلة المعلمة، ودائم الكسل والخمول في أداء الواجبات المدرسية، نسيان الأدوات، وتراجع في التحصيل الدراسي.

13- الأسباب:

- الصراع الذي تعيشه الحالة بين سلطة الأم وسلطة الجدة والعممة، وهذا ما يجعله لا يحترم القوانين لأنه يجد حماية لدى الجدة عندما تحاول الأم حزمه.
- غياب سلطة الأب، وتقديم الأم الجهاز لشغله ولإسكات الطفل بدلاً من مواجهة سلوكه أو التفاعل معه (باه يخليني نريح).
- تمليك الطفل للأجهزة في سن مبكرة، وكثرة المتدخلين في التربية خلق ضغطاً نفسياً انعكس على علاقة الأم بطفلها، وافتقاره لبرامج تحتوي على رياضة أو هوايات.
- ولتشخيص الإدمان تم تطبيق مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم على الحالة، وتمت الإجابة على بنود المقياس الأول والمتمثل في إدمان الألعاب الإلكترونية ثم الانتقال إلى مقياس اضطرابات النوم والإجابة على بنوده.

14- نتائج الاختبارات:

بعد جمع النتائج وحساب الدرجة الخام للبنود المكونة لمقياس "إدمان الألعاب الإلكترونية" والتي كانت درجته (77) على حسب مفتاح التصحيح للمقياس.

وجمع نتائج وحساب الدرجة الخام للبنود المكونة لمقياس "اضطرابات النوم" والتي كانت درجته (75) على حسب مفتاح التصحيح للمقياس.

والجدول الآتي يمثل الدرجة المتحصل عليها في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ومقياس اضطرابات النوم على حسب البنود:

الجدول رقم 07 يمثل نتائج المقاييس المطبقة للحالة الأولى

المقياس	ادمان الألعاب الإلكترونية	اضطرابات النوم عند الطفل
النتائج	77	75

15- مناقشة النتائج:

بعد أن طبقنا مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية تبين أن الحالة لديها إدمان مرتفع، وبعد تطبيق مقياس اضطرابات النوم فإن الحالة تعاني من اضطرابات في النوم سببها الإدمان على الألعاب.

16- التشخيص:

تُظهر الحالة "أ.ع" مؤشرات متقدمة لاضطرابات الألعاب الإلكترونية الناجمة عن انشغال وقت الفراغ بالأجهزة كوسيلة تعويضية، مما أدى إلى انعكاسات من الناحية النفسية والانفعالية. تعاني الحالة من تدهور في الصحة النفسية يتجلى في العصبية، التوتر المستمر، وتقلب المزاج مع ظهور استجابات اندفاعية وعدوانية ونوبات بكاء عند محاولة تقنين الاستخدام.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

أما من الناحية الوظيفية، فقد تسبب الإدمان في تشتت الذهني وضعف شديد في التركيز مما أدى لإهمال الواجبات المدرسية. وتكشف الملاحظات عن اضطرابات فسيولوجية واضحة تشمل اضطراب النوم وضعف النظر نتيجة الإجهاد البصري المزمن.

وتعود جذور هذه الحالة إلى عوامل بيئية وأسرية متمثلة في امتلاك أجهزة في سن مبكرة جداً، واستخدامها كأداة لتهديئة الطفل أثناء انشغال الأم، في ظل غياب البدائل الحركية وتدخل العائلة الكبيرة في التربية، مما ولد لدى الطفل حاجة ملحة للقبول والانتماء لم يجدها إلا في عالم الألعاب الجماعية لتعويض نقص المساندة الوالدية الواعية.

17-العلاج المقترح:

1. العلاج الأسري: إجراء جلسة مع كل العائلة والاتفاق على قانون منزلي موحد ومنح المسؤولية للأم دون معارضة، وضرورة إشراك الأب في وضع الحدود والمكافآت ليعيد للطفل صورة "السلطة الضابطة" التي يفقدها، وتدريب الأم على تحمل نوبات غضب الطفل دون الرضوخ لإعطائه الهاتف واستبداله بالحوار.

2. العلاج السلوكي:

- سحب الهاتف تدريجياً لتجنب الانفجار السلوكي، وتقليل الساعات تدريجياً.
- وضع نظام المكافآت: إذا التزم الطفل بالنوم المبكر وتنظيف غرفته يحصل على وقت إضافي للعب، وضرورة تسجيله في نشاط رياضي وهوايات مفضلة.
- التنسيق مع المدرسة: إطلاع المعلمة على الخطة العلاجية لتشجيع الطفل عند قيامه بأي مجهود بسيط.
- العلاج باللعب: استخدام الرسم والقصص لتمكين الطفل من التعبير عما بداخله.
- ثانياً: دراسة الحالة الثانية:

01- البيانات الأولية:

- الاسم: ج. م.
- الجنس: أنثى.
- السن: 10 سنوات.
- المستوى الدراسي: السنة الرابعة ابتدائي.
- مكان الميلاد: عين تموشنت.
- أمراض مزمنة: لا يوجد.
- عدد الإخوة: 01 أنثى.
- السن: 05 سنوات.
- المستوى الدراسي: التربية التحضيرية.
- الرتبة بين الإخوة: 02.

02- شبكة الملاحظة:

- المظهر الخارجي: قمحية البشرة، طويلة الجسم، نحيفة الجسم، هالات سوداء حول العينين.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

- السلوك: عدوانية، بكاء، قلق، سريعة الانفعال.
- إهمال الأنشطة اليومية والنظافة الشخصية: مقبولة المظهر الخارجي، لديها بعض الاهتمامات بالمظهر الخارجي.
- الكلام: لغة سليمة، أفكار متسلسلة وواضحة، حوار جيد.
- المزاج: متعصب، مزاج متقلب.
- الانتباه: قليلة الانتباه والتركيز.
- النوم: اضطرابات في النوم، كوابيس وأحلام مزعجة.
- الإدراك: سليم.
- الاهتمامات: السباحة والملاكمة.
- نشأة وتطور الإدمان: بدأت تظهر عليها أعراض الإدمان منذ 07 سنوات، مع بداية امتلاك الأم للهاتف الذكي، حيث بدأت الحالة باللعب والتعلق بالهاتف وكانت الخالة أول من اكتشفت المشكلة فلاحظتها عند زياراتها المتكررة لها مما سبب لها في ظهور اضطرابات في النوم.

03- التاريخ الشخصي للحالة:

- ظروف الولادة: قيصرية.
- عملية الرضاعة: رضاعة اصطناعية.
- ظروف الحمل: صعبة (زيارات متكررة للطبيب بسبب ارتفاع الحرارة).

04- التطور النفسي للطفل:

- الابتسامة: شهرين.
- التسنين: 8 أشهر.
- الجلوس: 7 أشهر.
- بدء الكلام: سنة كاملة.
- المشي: 13 شهر.
- التحكم في البول والبراز: 03 سنوات.
- اهتمامها بنظافتها: 03 سنوات.

05- التاريخ التعليمي:

- سن الدخول للمدرسة: 05 سنوات.
- مستوى التحصيل الدراسي: متوسط.
- الصداقات المدرسية: قليلة الصداقات.
- التاريخ الصحي: لا تعاني من أمراض.
- التاريخ الصحي العائلي: عدم وجود أي اضطرابات نفسية وعقلية في الأسرة، لكن الأم تعاني من ارتفاع ضغط الدم والأب مريض سكري.

06- المعلومات العائلية الخاصة بالحالة:

- السن الحالي للوالدين:

- الأب: 60 سنة.
- الأم: 47 سنة.
- وظيفة الوالدين:
- الأب: سائق شاحنة.
- الأم: مأكثة بالبيت.

07- جدول المقابلات:

جدول رقم 08 يمثل جول المقابلات الحالة الثانية

المقابلة	تاريخ اجراء المقابلة	مدة المقابلة	مكان اجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
المقابلة 01	26/03/30	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- كسب ثقة الحالة. - جمع المعلومات حول الحالة. - بناء علاقة علاجية جيدة. - تطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الالكترونية.
المقابلة 02	26/04/01	40 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع الام. - جمع معلومات أكثر عن طريق الام. - معرفة طريقة تعامل الام مع الحالة في مشكلتها.
المقابلة 03	26/04/02	30 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع الخالة - من اجل جمع معلومات أكثر عن الحالة والتعرف على تاريخها النفسي والاجتماعي.
المقابلة 04	26/04/06	30 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- اجراء المقابلة مع المعلمة من اجل جمع المعلومات حول سلوكيات الحالة داخل القسم. - معرفة مدى تأثير الإدمان على التحصيل الدراسي.
المقابلة 05	26/04/09	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفساني	- معرفة اسباب ادمان الحالة على الألعاب الالكترونية. - معرفة سلوكيات مكتسبة من الإدمان. - كيفية التعامل الاولياء مع هذه السلوكات و التغيرات.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

مقياس	- تطبيق اضطرابات النوم.				
	-				
المقابلة 06	26/04/12	40 دقيقة	مكتب الاخصائي النفسي	- إيجاد أنشطة واقعية كممارسة الرياضة والألعاب في الخارج مع اقراها بعيدا عن الشاشات.	- محاولة زيادة ساعات النوم بدل السهر.
المقابلة 07	26/04/16	45 دقيقة	مكتب الاخصائي النفسي	- تدريب الحالة على أنشطة جديدة.	- انهاء الجلسات.
				- تقديم إرشادات ونصائح.	

08- ملخص مقابلات الحالة:

- تم إجراء 7 مقابلات في تواريخ مختلفة وتمكننا من خلال هذه المقابلات التعرف على الحالة، وكسب ثقتها وجمع المعلومات الأولية والمتمثلة في البيانات الشخصية وملاحظة الأعراض التي تظهر عليها، وإجراء مقابلات مع الأم، والحالة والمعلمة للحصول على معلومات أوفر عن الحالة والتعرف على تاريخها النفسي والاجتماعي، ولتحديد جذور مشكلة الإدمان على الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المستوى الدراسي والاجتماعي. وتخلل هذه المقابلات تطبيق مقياسي الإدمان على الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم. كما تم التركيز على فهم الدوافع التي أدت إلى هذا الإدمان وتقديم إرشادات وتوصيات للتقليل من الأضرار الناتجة عنه.

09- عرض المقابلات:

• التاريخ النفسي والاجتماعي:

- الحالة "ج" جنس أنثى البالغة من العمر 10 سنوات المولودة بولاية عين تموشنت، تعيش الحالة مع الوالدين والأخت الصغرى، مستواهم الاقتصادي متوسط.
- الحالة في الأول كانت خجولة ومتردة ولكن مع الوقت اكتسبت ثقة وأصبحت أكثر ارتياحاً. فالحالة لديها ميول جنسي لادخلناه في حبها لألعاب التنظيف وألعاب الماكياج ولاحظنا أنها تهتم بمظهرها الخارجي ولكنها كثيرة العصبية بسبب اللعب فهي تستغل فرصة نوم الوالدين وتسرق الهاتف وتقضيه كل الليل في اللعب، وهذا ما يعيق استيقاظها صباحاً للذهاب للمدرسة، حتى الأم صرحت أنها تضطر لممارسة العنف معها بسبب عدم سماعها للكلام حتى وقت الأكل والشرب الهاتف يبقى معها "كون جات عليها قاع ماتحطوش".
- مرة سألتها من تحبين أكثر عائلتك أم الهاتف؟ فكانت الإجابة الهاتف لأنه يوفر لي ما أريده وليس مثلهم، فلاحظنا أنها دائمة التعب والإرهاق وصفراء الوجه وسوداء العينين. وحتى

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

الخالة لاحظت درجة إدمانها وتعلقها للهاتف وقالت "ابنة أختي مهبولة بالتليفون وإذا قعدت كيفما هاك راح تهبل" حتى تصرفاتها تبدلت وتغيرت، وأصبحت تقوم بسلوكيات مضطربة تتمثل في الغضب والبكاء وعدم طاعة والديها حتى مستواها الدراسي أصبح في انخفاض مستمر بسبب قلة تركيزها والانتباه داخل القسم فحتى المعلمة أصبحت.

- تشتكي من سلوكياتها داخل القسم ودائماً نعسانة وتهاون بسبب عدم قدرتها على الاستيقاظ في الصباح، وحسب تصريحات الأم فهي دائماً متكاسلة عن أداء واجباتها المدرسية بسبب هوسها بالألعاب الإلكترونية فأصبحت قليلة التركيز وكثيرة الشرود. والحالة مدركة بمشكلاتها فعندما قمنا بإعطائها صوراً تمثل أفعال مدمنين على الألعاب الإلكترونية إجابتها كانت صحيحة وقالت إنها تعرف بأنها سلوكيات سيئة على عكس الحالة الأولى الذي امتنع عن الإجابة. وقالت بأنها تتخيل نفسها امرأة كبيرة وتملك بيت وكل ما تريده، عكس الحقيقة "ماما تقولي خلي الدار مستفة". فعلى الأولياء استغلال الهوايات التي تحبها إيجابياً وزيادة ساعات نومها وإدماجها في الواقع الحقيقي ومراقبة سلوكياتها وتصرفاتها والحفاظ على صحتها من التدهور.

10- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

جدول رقم 09 جدول يمثل مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية للحالة الثانية.

العبارات	ابدا	نادرا	أحيانا	دائما
1- أفكر في الألعاب طوال الوقت حتى عندما أكون في المدرسة .				+
2- أقول سأعبه لدقائق، لكنني أبقى وقتاً طويلاً دون أن أشعر .				+
3- بسبب اللعب، لا أستطيع إنجاز واجباتي المدرسية .				+
4- أغضب بشدة وأحزن إذا لم أستطع اللعب .				+
5- أبدأ يومي بالتفكير في اللعبة التي أحبها .			+	
6- لا أستطيع التوقف عن اللعب حتى عندما أريد ذلك .				+
7- تراجعت درجاتي الدراسية بسبب اللعب.				+
8- أشعر بالقلق أو التوتر عندما لا أستطيع اللعب .				+
9- أتخيل أنني داخل اللعبة حتى عندما لا أعب .			+	
10- أقول لنفسي هذه آخر مرة أعب، لكنني أعود بسرعة .				+
11- أقضي وقت اللعب بدلاً من التحدث مع عائلتي .			+	
12- أشعر بالحزن المفاجئ عندما يؤخذ مني الجهاز .				+
13- أفكر في اللعبة وأنا أتناول الطعام أو في الحمام .				+
14- أضيع مواعيدي أو التزاماتي بسبب اللعب .				+
15- أفضل اللعب على الخروج مع الأصدقاء .				+
16- لا أتحمل الانتظار إذا لم أتمكن من اللعب فوراً .				+
17- أحياناً أحلم بأني داخل اللعبة .			+	

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

18-	أهمل نظافتي وأكلي بسبب اللعب .				+
19-	أفعل المستحيل لكي ألعب أكثر .				+
20-	أبكي وأصرخ إذا منعتني أحد من اللعب.				+

جدول رقم 10 يمثل مقياس اضطرابات النوم للحالة الثانية

استبيان عادات النوم الخاص بالأطفال (Psychometric Sleep Assessment Instruments)

- أولاً: البيانات الشخصية:

- اسم الطفل: ج.م
- السن: 10.
- الجنس: انثى.
- تاريخ الميلاد: ----/----/----
- الصف الدراسي: الرابعة ابتدائي.
- عدد الإخوة والأخوات: 02.
- ترتيب الطفل بين إخوته: 01.
- ثانياً: التعليمات:
- الأسئلة موجهة إلى أحد الأبوين أو ولي الأمر الذي يقوم برعاية الطفل. الإجابات تعكس عادة الطفل في الأسبوع الماضي (أو أسبوع نموذجي مؤخراً).
- غالباً: إذا كان الحدث يتكرر 5-7 مرات في الأسبوع.
- أحياناً: إذا كان الحدث يتكرر 2-4 مرات في الأسبوع.
- نادراً: إذا كان الحدث يتكرر مرة واحدة أو لا يحدث على الإطلاق.
- ثالثاً: الأسئلة والإجابات المحددة:

ر	الأسئلة	الإجابة		
01	يذهب الطفل إلى فراشه في نفس الموعد كل ليلة.	غالباً	أحياناً	نادراً +
02	ينام الطفل في السرير (الفراش) الخاص به.	غالباً +	أحياناً	نادراً
03	ينام الطفل في فراش (سرير) آخر.	غالباً	أحياناً	نادراً +
صف لنا ذلك:				
04	لا ينام الطفل إلا في وجود أحد والديه أو مربيه.	غالباً	أحياناً	نادراً +
صف لنا ذلك:				
05	يتململ الطفل في فراشه وكأنه يسارع النوم.	غالباً +	أحياناً	نادراً
صف لنا ذلك:				
06	يخاف الطفل من النوم بمفرده في الغرفة.	غالباً +	أحياناً	نادراً
07	يذهب الطفل في النوم في خلال 20 دقيقة من ذهابه إلى الفراش.	غالباً	أحياناً	نادراً +
08	نوم الطفل قليل جداً.	غالباً +	أحياناً	نادراً
09	ينام الطفل مدة معقولة.	غالباً	أحياناً +	نادراً
10	ينام الطفل نفس الشكل كل يوم.	غالباً	أحياناً +	نادراً
11	يخاف الطفل من النوم في الظلام.	غالباً +	أحياناً	نادراً
12	مخاوف الطفل من النوم (بعيداً عن أهله).	غالباً +	أحياناً	نادراً
13	متحرك الطفل إلى سرير (فراش) آخر أثناء الليل.	غالباً	أحياناً +	نادراً

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

14	يستيقظ الطفل مرة أثناء الليل.	غالباً	أحياناً +	نادراً
15	يستيقظ الطفل أكثر من مرة أثناء الليل.	غالباً +	أحياناً	نادراً
16	يتبول الطفل أثناء نومه ليلاً.	غالباً	أحياناً	+ نادراً
17	تكلم الطفل أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
18	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالباً +	أحياناً	نادراً
19	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالباً	أحياناً	نادراً +
20	يجز الطفل على أسنانه أثناء نومه.	غالباً	أحياناً	نادراً +
21	يصحو الطفل ويصرخ ويتصبب منه عرق أثناء الليل (بدون حلم).	غالباً	أحياناً +	نادراً
22	يصحو الطفل على حلم مفزع أثناء الليل.	غالباً	أحياناً +	نادراً
23	يشخر الطفل بصوت عالٍ.	غالباً	أحياناً +	نادراً
24	ينقطع تنفس الطفل للحظات أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
25	يلهث الطفل ويصدر أصواتاً من حنجرتة أثناء نومه.	غالباً	أحياناً +	نادراً
26	يستيقظ الطفل من تلقاء نفسه.	غالباً	أحياناً	+ نادراً
27	يستيقظ الطفل معكر المزاج.	غالباً	أحياناً +	نادراً
28	يحتاج الطفل للآخرين لإيقاظه.	غالباً +	أحياناً	نادراً
29	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يترك فراشه في الصباح.	غالباً +	أحياناً	نادراً
30	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يستعيد انتباهه بعد الاستيقاظ.	غالباً +	أحياناً	نادراً
31	يبدو الطفل متعباً بعد استيقاظه في الصباح.	غالباً +	أحياناً	نادراً
32	ينام الطفل أثناء مشاهدة التلفاز.	غالباً	أحياناً +	نادراً
33	ينام الطفل أثناء ركوب السيارة.	غالباً +	أحياناً	نادراً

11- الأعراض:

- الأعراض الجسدية والفيزيولوجية: تظهر على الحالة علامات الإرهاق المستمر الناتج عن اضطرابات في نظام النوم (السهر لساعات متأخرة) مما أدى إلى شحوب واصفرار الوجه وظهور هالات سوداء تحت العينين، بالإضافة إلى إهمال الحاجات الحيوية مثل: التغذية والنظافة الشخصية.
- الأعراض النفسية والوجدانية: الحالة مدركة لمشكلتها لكنها تشعر بالعجز عن المقاومة، ويصاحب ذلك تقلبات مزاجية وعصبية مفرطة، خاصة عند الحرمان من الجهاز أو تدخل الآخرين في عالمها.
- الأعراض السلوكية والاجتماعية: يبرز هنا الانسحاب الاجتماعي وتفضيل العزلة على التفاعل مع الأقران وفقدان الشغف بالهوايات السابقة كالرياضة، مع لجوؤها لسلوكيات غير سوية مثل سرقة هاتف الوالدين أثناء نومهما.
- الأعراض المعرفية والدراسية: تتمثل في تشتت الانتباه والشروذ الذهني داخل القسم، مما أدى إلى تراجع حاد في التحصيل الدراسي والقدرة على التركيز والاستيعاب.

12- الأسباب:

- الشعور بالحرية والسيطرة التي تفتقدها في حياتها الواقعية كطفلة خاضعة لسلطة الأهل والمدرسة.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

- نقص المراقبة الأبوية وعدم تنظيم وقت اللعب.
- غياب الأنشطة البديلة وتوقفها عن ممارسة الهوايات المفضلة.
- تفضيل اللعب الفردي على اللعب الجماعي.

13- نتائج الاختبارات:

- بعد جمع النتائج وحساب الدرجة الخام للبنود المكونة لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية والتي كانت درجته (76) على حسب مفتاح تصحيح المقياس.
- وجمع النتائج وحساب الدرجة الخام للبنود المكونة لمقياس اضطرابات النوم والتي كانت درجته (74) على حسب مفتاح تصحيح المقياس.
- والجدول الآتي يمثل الدرجة المتحصل عليها في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ومقياس اضطرابات النوم على حسب البنود:

جدول رقم 11 يمثل نتائج المقاييس للحالة الثانية

المقياس	ادمان الألعاب الإلكترونية	اضطرابات النوم عند الطفل
النتائج	76	74

14- مناقشة النتائج:

- بعد تطبيقنا لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية تبين أن الحالة لديها إدمان مرتفع للألعاب بدرجة (76)، وبعد تطبيق لمقياس اضطرابات النوم فإن الحالة تعاني من اضطرابات في النوم بسبب الإدمان على الألعاب الإلكترونية بدرجة (74).

15- التشخيص:

- تظهر على الحالة مؤشرات صريحة لاضطراب الألعاب الإلكترونية، حيث يظهر ذلك في فقدان السيطرة على وقت اللعب وإعطائه الأولوية القصوى على حساب الالتزامات الحياتية، مما أدى إلى تدهور وظيفي ملموس ظهر في إهمال الواجبات المدرسية وتشتت الانتباه، ورافق هذا الإدمان مع أعراض انسحابية وانفعالية حادة تشمل تقلب المزاج، الإحباط، نوبات بكاء، كما تعاني الحالة من اضطراب في نمط النوم يتمثل في الأرق ورؤية كوابيس مزعجة، وهذا ناتج عن المحتوى الرقمي وغياب الرقابة الوالدية ونقص الأنشطة البديلة والهوايات الحركية التي تشغل وقت الفراغ، مما دفع الطفلة للانغماس الكلي في العالم الافتراضي وتفضيل اللعب الفردي على التفاعل الاجتماعي

16- العلاج المقترح:

- علاج سلوكي معرفي:
- السحب التدريجي للهاتف لتجنب ردات الفعل العنيفة.
- وضع جدول زمني محدد لساعات اللعب يقل تدريجياً، مع ربط اللعب بإنجاز مهام واقعية كالدراسة، ترتيب الغرفة، مساعدة الأم.
- تدريب الحالة على تمارين التنفس والتحكم في الغضب.
- الإرشاد الأسري:

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

- تعديل أسلوب المعاملة الوالدية والتوقف عن استخدام الضرب كوسيلة للعقاب.
- قضاء الأب وقت أكثر مع ابنته بعيداً عن الهاتف.
- تشجيع الحوار بين الأم والحالة ومشاركتها اهتماماتها الواقعية بدلاً من الانتقاد والتوبيخ.
- العودة لممارسة الرياضة لتفريغ الشحنات العدوانية والعصبية بطريقة منظمة وإيجابية.
- تطوير المهارات الاجتماعية بتشجيعها على المشاركة في أعمال جماعية بسيطة في البيت أو المدرسة لاستعادة قدرتها على التواصل.
- خطة دعم دراسي لتعويض ما فاتها.
- ضبط الساعة البيولوجية بالنوم المبكر وقراءة قصص.

- خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكن القول إنه بعد إجراء المقابلات وتحليلها واستنتاج التاريخ النفسي والاجتماعي ومعرفة الأعراض والأسباب التي تعاني منها الحالتين فاستنتجنا أن الحالتين لديهما إدمان مرتفع للألعاب الإلكترونية على حسب النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية والتي كانت الدرجة (77) لصالح الذكر و (76) لصالح الأنثى مما سبب لها اضطرابات في النوم على حسب النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس اضطرابات النوم عند الطفل والتي كانت الدرجة (75) لصالح الذكر و (74) لصالح الأنثى.

- الفصل السادس: مناقشة الفرضيات.
- تمهيد.
- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
- 1. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة.
- 2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
- 3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
- 5. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة.
- 6. استنتاج عام.
- خلاصة الفصل.

- التمهيد:

يُعدّ هذا الفصل من أهم فصول البحث، حيث يتم فيه تحليل النتائج المتوصل إليها وربطها بالفرضيات التي تم طرحها في بداية الدراسة. ويهدف إلى مناقشة مدى توافق هذه النتائج مع التوقعات النظرية، سواء بتأكيداتها أو نفيها أو تعديلها. كما يسعى هذا الفصل إلى تفسير المعطيات في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مما يساعد على فهم أعمق لموضوع الدراسة وإبراز دلالاته العلمية.

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

1. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية.

- تنص الفرضية الرئيسية على أنه يؤدي إدمان ألعاب إلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال.

- فقد اسفرت نتائج على تحقيق هذه الفرضية وهذا ناتج عن نتائج التي تم التوصل إليها، بحيث نجد إن الحالة الأولى و الثانية كانت لديهم نتائج مرتفعة في الإدمان على الألعاب الإلكترونية الذكر (77) الأنثى (76) درجة من مقياس الإدمان وكانت النتيجة تتطابق مع دراسة فريال زغباطي (2024) ، تهدف الدراسة إلى قياس مستوى الإدمان والسلوك العدواني لدى التلاميذ والكشف عن علاقة بينهما، بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين بحيث تم اعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن باستخدام مقياس الإدمان الألعاب (نيفين حسن سعد شاكر 2023) والسلوك العدواني (محمود شاكر عبد الله وناصر ثامر لفته 2017) على عينة من (70) تلميذا وتلميذة (11 - 15) عاماً وكانت النتائج الكشف عن المستوى المنخفض للإدمان والعدوانية (، زغباطي، 2024، ص150، 100)، أما بخصوص اضطرابات النوم كانت النتيجة مرتفعة لدى الجنسين ذكر (75) أنثى (74) درجة تبعاً مقياس التصحيح اضطرابات النوم وهذا ما قد أكدت عليه دراسة صاولة وعامر سنة (2014) بعنوان أنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي ضعف الانتباه والنشاط الزائد بحيث تم الكشف عن كل المشكلات التي تحدث خلال النوم لدى الأطفال العينة لها صلة بالمشكلات السلوكية التي تمثل ضعف الانتباه والنشاط الزائد (صاولة ، عامر ، 2014) وعلى هذا الأساس إن الإدمان الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى اضطرابات النوم عند الأطفال وهذا ما تم تأكيده من خلال الدراسة أجنيبة Gwan- Hal - Adam حول إدمان الألعاب الإلكترونية ودورها في اضطرابات النوم لدى أطفال عام (2019) والتي أجراها الباحثون أمريكيون من جامعة كولومبيا مثل "أديانا، ميرو، لوجا" ركزت الدراسة على عينة من (10.980) طفلاً ومراهقاً أمريكياً من (06 إلى 17 سنة) باستخدام بيانات من الاستطلاع الأسر الصحية الوطني (ABCDSTUDY) وجدت ارتباطاً قوياً بين الوقت اليومي المستغرق في الألعاب الإلكترونية والشاشات ،وبين نقص مدة النوم حيث يقل النوم بحوالي (20 إلى 30) دقيقة لكل ساعة إضافية من اللعب مما يؤدي إلى اضطرابات مثل : الأرق والاستيقاظ المتكرر أظهرت النتائج أن الإدمان الألعاب أكثر من (03 ساعات يوميا) يزيد من خطر اضطرابات النوم بالنسبة 95% بسبب تحفيز الزائد للدماغ وتعرضه للضوء الأزرق الذي يثبط الهرمون الميلاتونين ،كما سجلت زيادة في حالات التعب النهاري والكوابيس لدى الأطفال المدمنين (HALEL.2029.P222)

- بناءً على ما تقدم من عرض من تحليل النتائج الميدانية، ومقارنتها بالدراسات السابقة المحلية والأجنبية فقد أثبتت النتائج صحة الفرضية الرئيسية القائلة بأن "إدمان الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال". وقد تجلّى ذلك من خلال الدرجات المرتفعة المسجلة لدى الحالتين (الذكر 77 والأنثى 76) في مقياس الإدمان الألعاب الإلكترونية، والتي تزامنت طردياً مع درجات مرتفعة في اضطرابات النوم (الذكر 75 والأنثى 74).
- أظهرت النتائج تقارباً كبيراً بين الجنسين في حدة الإدمان على الألعاب الإلكترونية، وهو ما يتوافق مع دراسة (زغباطي، 2024) التي أكدت عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في مستوى الإدمان الألعاب الإلكترونية، مما يشير إلى أن التكنولوجيا أصبحت تشكل خطراً متساوياً على الأطفال بغض النظر عن جنسهم. من هذا المنطلق أكدت صحة الفرضية بأن هنالك علاقة بين الإدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم ليست مجرد علاقة زمنية، بل هي علاقة سببية وتفسيرية؛ كما أشارت إليه دراسة (Adam-Gwan-Hal, 2019)، أكدت المناقشة أن الإدمان الألعاب الإلكترونية يعد عاملاً حاسماً في ظهور اضطرابات النوم؛ وهذا ما أكدت عليه دراسة (Adam, 2019-Gwan-Hal).

2. مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

- **تذكير بالفرضية:** يؤدي الإدمان على الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الذكور.
- توصلت نتائج الفرضية الجزئية التي تنص على أنه يؤدي إدمان الألعاب الكتروني إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الذكور إلى تحقيقها جزئياً وبالتالي نقبل هذه الفرضية، ومن خلال ما سبق عرضه أشارت النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق المقياس إدمان على الألعاب الإلكترونية ومقياس اضطرابات النوم الحالة (ذكر) يعاني من الإدمان على الألعاب الإلكترونية بقيمة (77) و نتيجة مقياس اضطرابات النوم بقيمة (75) وفي هذا الشأن فقط اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة باحثة هندية سنة (2002) حول استخدام الأنترنت وأهم المشكلات الناجمة عن إدمانها لدى الأطفال المدارس التي تتراوح أعمارهم ما بين (16- 18 سنة) في الهند والتي هدفت إلى التعرف على مدى إدمان الأطفال على الإنترنت، وكذا مشكلات الناجمة عن فرط استخدامها، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها 65% من الطلبة مدمنين للأنترنت وأن هناك تأخر في القيام بالأعمال نتيجة قضاء الوقت على الإنترنت وفقدان النوم بسبب عملية التسجيل دخول في وقت متأخر من الليل، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت لصالح الذكور بشكل مفرط وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناتجة عن إدمان الإنترنت، غير أن الاستخدام المفرط لها يجعل التلاميذ يقضون أوقات أكثر في تصفحها ولوقت متأخر من الليل ومع غياب الرقابة الأبوية قد ينعكس ذلك على تقلص مدة النوم وتدرجياً ينتقل التلميذ إلى دوامة اضطرابات النوم (إغساتن، 2002، ص 4، 5) وهذا ما أكدت عليه دراسة قدي سمية (2018) التي هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والتنمر في الوسط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث بلغت عينة الدراسة (45) تلميذاً، وتم الاعتماد على المنهج

- الوصفي كما تم تطبيق عليهم استبيان الإدمان على الألعاب الإلكترونية من إعداد الباحثة، ومقياس التنمر المدرسي لخوج وتوصلت الدراسة إلى:
- وجود علاقة دالة إحصائياً بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور التنمر في الوسط المدرسي لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية.
- توجد فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الذكور.
- ومن خلال ما تم مناقشه تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن إدمان الألعاب الإلكترونية يعد عاملاً مفسراً ومنبئاً قوياً بظهور اضطرابات النوم لدى الأطفال، وهو ما تجسد بوضوح في حالة الطفل (ذكر) الذي سجل درجات مرتفعة في مقياس الإدمان (77) تزامنت مع درجات مرتفعة في اضطرابات النوم (75). ومن خلال هذا نستنتج أن الذكور عرضة الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية.

3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- **تذكير بالفرضية:** يؤدي إدمان ألعاب الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الإناث.
- من خلال الفرضية المطروحة والنتائج المتوصل إليها الخاص بالفرضية الجزئية. الأولى التي تنص على أنه يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال لصالح الإناث إلى تحقيق هذه الفرضية جزئياً و بالتالي تم قبولها وهذا نتيجة التصريحات التي أدلت بها الحالة في المقابلات التي تم إجراؤها ، وكذلك نتيجة المتحصل عليها في مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية التي كانت بقيمة 76 درجة ، أما بالنسبة النتيجة مقياس اضطرابات النوم كانت بقيمة 74 درجة و على هذا الأساس فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نور الدين (2011) أن أكثر جنس ممارسة الألعاب الإلكترونية هي الإناث ، كما جاءت ألعاب المغامرات والأثارة ثم ألعاب القتال والحرب في المقدمة ألعاب الإلكترونية المفضلة ، أظهرت نتائج الدراسة إن ممارسة الألعاب الإلكترونية يؤثر على الجهاز العصبي، كما أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤثر على التحصيل الدراسي ويزيد من تفضيل العزلة و الوحدة ، والقلق والاكتئاب، كما أن ممارسة هذه الألعاب لم يؤثر ايجابياً من الناحية الاجتماعية على التفاعل الأسري وعلى المحيط بهم. (الشيخ إبراهيم، 2023، ص142). كما أكدت على هذه الفرضية دراسة الشايب أميرة (2024) حول الإدمان الألعاب الإلكترونية هي القلق الانفصال وعلاقتها بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية نشرت عام (2025) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب ، ومدى مساهمة القلق في التنبؤ بالإدمان مع التركيز على التلاميذ في السنوات الثالثة والرابعة ابتدائي، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي على عينة قصدية من 30 تلميذاً عام (2023/2024) باستخدام مقياس القلق الانفصال (صالح وسمير 2009) ومقياس الإدمان (Eyüpyilma3,2017) مع تحليل الإحصائي عبر spss. v 26 وكشفت النتائج عن العلاقة الارتباطية الموجبة بين القلق والإدمان مع انتشار مرتفع الخاص لدى الإناث ومستوى

منخفض للإدمان لصالح الذكور حيث ساهم القلق في تنبأ بالإدمان. (الشايب أميرة، 2024) ومن خلال مناقشة هذه الفرضية اتضح إن إدمان الألعاب الإلكترونية عند الإناث مرتفع ويرتبط باضطرابات النوم وخير دليل على ذلك المقولات التي جاءت في تحليل المقابلات أي أن هنالك علاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات النوم و هذا ما اتفقت عليه نتائج الدراسة نور الدين (2011) و دراسة شايب أميرة (2024) في أن الإناث أكثر عرضة للتأثر بتبعات هذا الإدمان. ويُعزى ذلك إلى الارتباط الوثيق بين قلق الانفصال وبين الإدمان الرقمي، حيث تعمل الألعاب كوسيلة "تعويضية" أو "هروبية" من القلق، مما يجعل الإناث أكثر استهلاكاً لهذه الألعاب وبالتالي أكثر عرضة لاضطرابات النوم الناتجة عنها.

4. مناقشة الفرضية الجزئية الثالث:

- **تذكير بالفرضية:** يؤدي إدمان ألعاب الإلكترونيات إلى ظهور اضطرابات النوم عند تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي.
- من خلال تطبيق مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية التي كانت نتيجته تشير إلى أن الحالتين الذكر والأنثى كانت درجة المقياس الذكر (77) درجة، والأنثى (76) درجة وهذا تبع لمقياس التصحيح الخاص بالاختبار أي أن النتيجة المحدد في المقياس والتي تشير إلى أن الحالتين تعاني من الإدمان الإلكتروني مرتفع كانت ضمن (70 إلى 80) درجة كانت وكذلك بالنسبة لمقياس اضطرابات النوم التي كانت النتيجة مرتفعة الذكر (75) والأنثى (74) تبعاً لمقياس التصحيح الخاص بالاختبار وعلى هذا الأساس قد تحققت الفرض جزئياً التي تنص على أنه يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي كما إن هذه الفرضية تتناسب مع دراسة مريم عمروش و عبد الحميد مهوش (2025) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، باتباع المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي على عينة تقدر بـ (30) تلميذاً يزاوون دراستهم في السنة الثالثة والرابعة ابتدائي للعام الدراسي (2023/2024) بطريقة قصدية ممن لديهم درجات مرتفعة على مقياس قلق الانفصال المعد من قبل "صالح والسميري" (2009) ومقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية (2017) (et, al, Yılmaz Eyüp, 2025). تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS، 26، V) في تحليل النتائج، التي توصلت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الانفصال والإدمان على الألعاب الإلكترونية، ويسهم قلق الانفصال في التنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية، وكذا وجود مستوى انتشار مرتفع لقلق الانفصال لدى التلاميذ ووجود مستوى منخفض للإدمان على الألعاب الإلكترونية. وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لقلق الانفصال لصالح الإناث ووجود فروق دالة إحصائية للإدمان على الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور. (مريم عمروش و عبد الحميد مهوش، 2025) و قد أكدت دراسة زكرياء غمار و بن لباد الغالي (2022) على هذه الفرضية بحيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الألعاب الإلكترونية في تشكيل الثقافة لدى الأطفال وقد تمت على عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية أحمد بولسان في بلدية مهدية ولاية تيارت وفي هذه الدراسة حاولنا الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي: ما مدى تأثير الألعاب

الإلكترونية في تشكيل الثقافة لدى الأطفال من خلال عينة الدراسة وأدرج ضمن هذا التساؤل سؤالان فرعيان:

- هل تتسبب ألعاب الحروب والقتال في إكساب الطفل سلوكاً عدوانياً؟
- هل يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى الانسحاب من النشاطات الاجتماعية؟
- إضافة إلى تحديد أهداف الدراسة وأهمها التعرف على الأثر الذي تخلفه الألعاب الإلكترونية على الطفل، وقد اعتمدنا المنهج الوصفي لأننا رأينا أنه الأنسب واستخدمنا الاستمارة بالمقابلة كأداة لجمع البيانات بسبب طبيعة المبحوثين الذين تمثلوا في ثلاثين مفردة، ذكوراً وإناثاً، هم تلاميذ قسم السنة الرابعة ابتدائية في مدرسة أحمد بولسنان وقد تم اختيار العينة القصدية. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي: الألعاب الإلكترونية تكسب الطفل سلوكاً عدوانياً يؤدي الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية إلى انسحاب الطفل من النشاطات الاجتماعية. (غمار، بن لباد، 2022).

- وفي الأخير نستنتج أن الإدمان الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى اضطرابات النوم وخير دليل على ذلك ما جاء في المقابلات لكنت الحاليتين وأن تلميذ المرحلة الابتدائية (السنة الثالثة والرابعة ابتدائي) يمر بمرحلة نمو حرجة تتطلب ساعات نوم كافية للتحصيل الدراسي والنمو الجسدي. ومن ثم، فإن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يعمل على تنشيط الجهاز العصبي بشكل مفرط ويؤخر إفراز هرمونات النوم (مثل الميلاتونين) نتيجة التعرض للأشعة المنبعثة من الشاشات، مما يفسر النتائج المرتفعة المحققة في مقياس اضطرابات النوم. وهذا قد أكدت عليه دراسة مريم عميروش (2025) ودراسة زكرياء غمار (2022).
- تؤكد الدراسة الحالية أن الألعاب الإلكترونية لم تعد مجرد وسيلة ترفيه، بل أصبحت عاملاً ممرضاً يؤثر بشكل مباشر على الوظائف الحيوية (النوم) لتلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي، مما يستدعي تدخل الأطراف التربوية والوالدية للحد من هذه الظاهرة.

5. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

- التذكير بالفرضية: يؤدي إدمان ألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال الذين يبلغون من العمر ما بين 08 سنوات إلى 10 سنوات.
- أسفرت النتائج التي تتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على أنه يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال الذين يبلغون من العمر ما بين 08 سنوات إلى 10 سنوات إلى تحقيقها جزئياً.
- ولتحقيق من قيمة هذه الفرضية قد اتفقت نتائج المتحصل عليها مع العديد من الدراسات التي تناولت نفس الموضوع بالتقريب أولهما دراسة (kan,yilmez,Giffths 2017) هي إحدى الدراسات الأجنبية البارزة حول الإدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال حيث طورت مقياس (vasc (children (salefor addiction game vidéo باللغة التركية شملت الدراسة عينة 780 طفلاً أعمارهم ما بين 09 إلى 12 عاماً أكدت الفاعلية المقياس في مقياس الإدمان من خلال أبعاد مثل، ضبط النفس تعزيز المشاكل والمشاركة مع صلاحية سيكومترية عالية، الدراسة أشارت إلى أثار سلبية مثل العزلة الاجتماعية ضعف التحصيل الدراسي والسلوكيات العدوانية الناتجة عن الإدمان المفرط كما أكدت صلاحيته للتطبيق على عينة أطفال متنوعة مما يجعله

أداة موثوقة شملت الدراسات عينة (780) طفلاً تركياً (405 بنات و 375 ولد) تتراوح أعمارهم ما بين (9 إلى 12 عاماً) مقسمة إلى مجموعتين فرعيتين للتحليل العاملي الاستكشافي (400) وتوكيدي (380) أوضح التحليل العاملي للاستكشافي إن المقياس يفسر 55% من التباين الكلي، مع ثبات الداخلي المرتفع (ألفا كرونباخ 0.89) أكد التحليل العاملي التوكيدي صلاحية النموذج الأرباعي في مؤشرات مطابقة جداً مما يجعل المقياس أداة موثوقة لقياس الإدمان الألعاب لدى الأطفال في سياقات مدرسية تركية قابلة للتعميم، أشارت الدراسة إلى فاعلية المقياس في الكشف عن أعراض الإدمان مثل: فقدان السيطرة والاعتمادية (p869,882.2017. yilmaz)

- وهذا ما أكدت عليه دراسة رزيوق ليليا (2020) بحيث هدفت هذه الدراسة إلى إشكالية إدمان طفل على الألعاب الإلكترونية وتحولها من أحد الأنشطة الترفيهية التي يمارسها الطفل في أوقات فراغه إلى أداة خطيرة تؤثر على سلوكياته وتعمل على تنميتها وكذا تغيير مبادئه التربوية، وذلك بدراسة عينة من التلاميذ المتمدرسين بعينة من ابتدائيات ولاية قسنطينة والذين تتراوح أعمارهم ما بين 08 سنوات إلى 12 سنة، وقد خلصت الدراسة إلى الاعتماد على المنهج المسح وعلى استبيان كأداة لجمع البيانات إلى كشف دور الأسرة المهم في توجيه وتقنين أقبال طفل على الألعاب الإلكترونية، كما سلطة الضوء على واقع انتشار الواسع لهذا النوع من الألعاب في وسط الأطفال وتأثير السلبي الذي باتت تخلفه على الطفل في جميع نواحي حياته، النفسية، الجسدية الاجتماعية و حتى الصحية. (رزيوق ليليا، 2020) كما قد أكدت على ذلك دراسة قويدر (2011) بعنوان أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الأطفال دراسة وصفية تحليلية على عينة من الأطفال المتمدرسين بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من 200 مفردة من الأطفال الجزائريين الذين يتراوح سنهم ما بين 07 و 12 عاماً والذين يمارسون الألعاب الإلكترونية ويقطنون بالجزائر العاصمة، تم اختيارهم من مدارس في الأحياء الراقية والمتوسطة والشعبية، وكان اختيار هذه المدارس يقوم على أساس أقدمية المؤسسة وعدد التلاميذ فيها والحي المتواجدة فيه، بحيث أخذت الباحثة من كل واحدة خمسين مفردة من مختلف السنوات الدراسية الابتدائية كأقسام السنة الثانية والثالثة والرابعة والخامسة، ومتنوعين بين الإناث والذكور توصلت النتائج التالية:

- ممارسة الألعاب الإلكترونية من مقدمة النشاطات الترفيهية المفضلة لدى مفردات العينة وهذا يعود لكونها وسيلة ترفيهية حديثة وجديدة.
- يفضل الذكور ممارسة الألعاب الإلكترونية أكثر من الإناث وهذا يعود لطبيعة الجنس فالذكور يفضلون الألعاب الإلكترونية والرياضة على خلاف الإناث فهن يفضلن ألعاب الدمى.
- ميل الأطفال إلى تقليد أبطالهم المفضلين في الألعاب الإلكترونية. أغلبية الأطفال يفضلون الألعاب العنيفة وهذا ما يجعلهم عرضة للسلوكيات العدوانية نظراً لممارستهم المتكررة لهذا النوع من الألعاب.
- الألعاب الإلكترونية تجعل الطفل يميل إلى العزلة الاجتماعية والانطواء مما يؤثر سلباً على نموه الفكري والشخصي. (جاء الله، سالم سعد، 2024، ص47).

- من خلال تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء دراسات السابقة نستنتج إن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى هذه الفئة العمرية يعمل كعامل معطل للنمو السليم، حيث يشكل "اضطراب النوم" النتيجة المباشرة للاستخدام غير المقنن، مما يستوجب تفعيل دور الأسرة في التوجيه والرقابة للحد من هذه الانعكاسات السلبية التي تمس الصحة النفسية والجسدية للطفل.

6. استنتاج عام:

- إن الوصول إلى منتهى وعرض مناقشة النتائج ودراسة الحالية التي كانت تحت عنوان "إ يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات النوم عند الأطفال"، التي هدفت إلى أن هناك علاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات النوم عند الأطفال.
- بحيث تم تطبيق في هذه الدراسة مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ومقياس اضطرابات النوم على عينة متمثلة من السنة الثالثة والرابعة ابتدائي، إذ كانت تحتوي على ذكر وأنثى التي كانت أعمارهم ما بين 08 إلى 10 سنوات. وقد تمكنا أيضاً من الإجابة عن أربعة تساؤلات، مع التساؤل العام الذي يهدف إلى معرفة ما إذا كان إدمان الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال أم لا، وبعد تطبيق المقياسين (إدمان الألعاب واضطرابات النوم) وتحديد الحالات، بالإضافة إلى الاعتماد على أدوات البحث والتي تمثلت في الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية، مع التركيز على جميع التصريحات التي قدمت لنا من قبل المحيطين بالحالات، وعدم إهمال أي تصريح منهم الذي قد يساعدنا في التعرف على المشكل أو السبب الحقيقي وراء الإدمان عند الحالات.
- وفيما يخص نتائج الفرضيات الجزئية الأولى والثانية فقد توصلنا إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى ظهور اضطرابات النوم عند الذكور والإناث أي لا الفروق في الإدمان، وهذا ما قد أثبتته العديد من الدراسات السابقة كدراسة نور الدين (2011) ودراسة الشايب أميرة (2014)، حيث كانت نتائج هذه الدراسات تؤكد على أن الإناث مدمني على الألعاب الإلكترونية ونفس النتائج بالنسبة للذكور. وهذا ما قد أثبتته دراسة باحثة "هندية" 2002 ودراسة "قدي سمية" (2018) وهذا في حدود اطلاعنا.
- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على أنه يؤدي إدمان الألعاب الإلكترونية إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال السنة الثالثة والرابعة ابتدائي، فقد تحققت هذه الفرضية والدليل على ذلك دراسة "مريم عمروش" 2022، وأكدت هذه الفرضية دراسة "زكرياء غمار" (2022). وكذلك الفرضية الرابعة التي نصت على أنه يؤدي إدمان الألعاب نخدم إلى ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال الذين يبلغون من العمر ما بين 08 إلى 10 سنوات، بحيث اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (2017 Ying Kam) وأكدت على ذلك دراسة "رزويق ليليا" 2020 ودراسة "قويدر" (2011).
- تلخص دراستنا الحالية أن الإفراط في الألعاب الإلكترونية يعد عاملاً رئيساً في تدهور الصحة النفسية والجسدية للطفل، خاصة فيما يتعلق بنظام النوم، وهي نتيجة مدعومة بسلسلة من الدراسات العربية والأجنبية التي اتفقت على خطورة هذا الإدمان على الألعاب الإلكترونية في مرحلة الطفولة.

- خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل، تمت مناقشة مختلف الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها، حيث تم التوصل إلى تأكيد بعض الفرضيات ورفض أو تعديل البعض الآخر. وقد ساهمت هذه المناقشة في توضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة وإبراز أهم الاستنتاجات التي تعكس واقع الظاهرة المدروسة. كما مكّنت هذه النتائج من تقديم رؤية شاملة تُمهّد لاستخلاص توصيات واقتراحات يمكن أن تفيد في الدراسات المستقبلية.

- الخاتمة:

من خلال ما تم تناوله في فصول هذه الدراسة، نخلص إلى أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يشكل تحدياً صحياً وجسدياً يتجاوز مجرد التعلق بالشاشات، ليصبح مساراً مسبباً للاختلال في منظومة النوم لدى الطفل. لقد كشفت المعطيات أن الاستثارة الذهنية والعاطفية المرتبطة بهذه الألعاب، إلى جانب التأثير الكيميائي للضوء المنبعث من الأجهزة، يعملان بشكل متضافر على تأخير إفراز هرمون "الميلاتونين"، مما يدخل الطفل في حلقة مفرغة من الأرق الليلي والخمول النهاري. إن هذه الدراسة لا تقف عند حدود رصد الظاهرة، بل تدق ناقوس الخطر حول ضرورة التدخل المبكر، فالحاجة أصبحت ماسة لتصميم برامج علاجية سلوكية تستهدف تعديل العادات الرقمية، مع التأكيد على أن جودة نوم الطفل هي الركيزة الأساسية لنموه النفسي والعصبي السليم.

- التوصيات:

- ضرورة وضع نظام داخل الأسر يضمن الفصل التام بين بيئة النوم والوسائط الإلكترونية حماية للصحة النفسية للأجيال الصاعدة من تبعات هذا الغزو الرقمي الصامت.
- تقنين الفترات الزمنية المخصصة للعب لضمان عدم تغولها على الأنشطة الأخرى.
- تعزيز ممارسة الرياضات البدنية لبناء جسد سليم وإكساب الطفل الحيوية اللازمة.
- تخصيص أوقات للترويح عن النفس عبر الرحلات الاستكشافية وزيارة المتاحف.
- تعميق الروابط الأسرية من خلال مشاركة الآباء اهتمامات أبنائهم.
- فتح قنوات الحوار بين الآباء والأبناء.
- تشجيع الأطفال على الانخراط في الأعمال التطوعية.
- ضرورة مراقبة وتوجيه الأطفال أثناء تعاملهم مع الألعاب الإلكترونية.
- توعية الأولياء باختيار التطبيقات والبرامج الترفيهية والتعليمية وتثبيتها على الأجهزة الذكية.
- حث الجهات المختصة على حجب المواقع والروابط التي تروج لألعاب العنف.
- تشجيع استخدام الحاسوب والإنترنت داخل المدارس لتنمية المهارات التقنية الحديثة لدى التلاميذ بشكل ممنهج.
- مراجعة المحتوى الإعلامي ليتناسب مع الخصائص العمرية لكل مرحلة، خاصة وأن الدراسات تشير إلى أن 90% من الألعاب الحالية لها تأثيرات سلبية.
- فرض عقوبات على مخالفي المعايير التي تراعي السلامة النفسية والجسدية للطفل.
- تفعيل دور الوالدين كمربين وموجهين للأبناء في كافة المراحل العمرية.

- اقتراحات:

- اقتراح برنامج إرشادي في خفض حدة إدمان الألعاب الإلكترونية وتحسين جودة النوم لدى الأطفال.
- دراسة مقارنة لاضطرابات النوم بين الأطفال الممارسين للألعاب.
- دراسة لتطور اضطراب السلوك العدواني كأثر مترتب عن نقص النوم الناتج عن إدمان الألعاب.
- القيام بدراسات تركز على البيئة المحيطة.
- إجراء دراسات لمعرفة أسباب الهروب إلى العالم الافتراضي وعلاقته بالأرق النفسي عند الأطفال.

- قائمة المصادر والمراجع:

- أبو القاسم فطوح زهرة علي. (2019). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة جامعة طرابلس. مجلة كلية التربية. العدد 16. جامعة طرابلس.
- أبو حسونة ميساء نشأت. (2022). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعة اليرموك. مجلة الدولية للبحوث النفسية وتربوية. 02، (4) جامعة اليرموك.
- ابوساكور أبو عيشه هبه أحمد. (2024). إدمان الألعاب الإلكترونية وأثر على النمو الاجتماعي واضطرابات النوم لدى الأطفال من وجهة نظر الأهل في فلسطين. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- أزهار هادي فاضل العكيدي. برزان ميسر حامد الحميد. (2022). الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بانتشار العنف لدى الأطفال. مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية والارطفونية. 02، (1). جامعة الموصل. العراق.
- أفنان بنت فهد بن إبراهيم بن دائل. (دس) التوافق النفسي وعلاقته باضطرابات النوم الأولية لدى الأم بعد الولادة. مجلة الدراسات النفسية 22، (1). جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية المملكة العربية السعودية للمرسلات.
- أميطوش موسى. سامية سكاى. (2020). حول مفهوم الإدمان. مجلة أنسنة للبحوث ودراسات. 01، (11). جامعة مولود معمري تيزي وزو. الجزائر.
- أنور حمادي. (دس). معايير -DSM-5.
- ابراهيم شوقي عبد الحميد، كريمة مختار محمد عراي. (2024). إضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. دراسة مقارنة بين الجنسين من الطلبة جامعة. 34(04). مصر
- ابراهيم علي سوزان علي. (2024). تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على العلاقات الإجتماعية لدى الطفل المصري. مجلة كلية الخدمة الإجتماعية للدراسات والبحوث الإجتماعية. ع (34). جامعة الفيوم.
- إعجال فتيحة سالم سالم. (2025). إضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمنين الهواتف الذكية بجامعة سبها. مجلة الأفر وآسيوية للبحث العلمي. مجلد 03. جامعة سبها. ليبيا
- إغساتن صبرينة. (2024). إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى تلاميذ الطور المتوسط. رسالة ماستر تخصص علم النفس المدرسي. جامعة وهران -2- محمد بن أحمد.
- إلينا أنور حمودة. (2008). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين والغير المتزوجين. المجلة جامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية 16 (02). جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- الجوارنة أحمد يحي. أحمد رشيد زيادة. محمد علي مومني. (2018). مستوى إضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 9، (25).

- الحربي نوفاء بنت خالد بن فهد. (2022). الوقاية من مخاطر الألعاب الإلكترونية من منظور الخدمة الإجتماعية دراسة مطبقة على الطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة البكيرية (لعبة ببجي نموذجاً). مجلة الأكاديمية للبحث والنشر العلمي. (42). جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية.
- الخالدي هياء محمد عبد الله. (2023). الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الأطفال من وجهة نظر المعلمات الروضة. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي. الإصدار 46. جامعة الملك فيصل. المملكة العربية السعودية.
- السيد شحاته هدى. (2020). دراسة إكلينيكية لبعض حالات الأطفال المدمنين ألعاب إلكترونية في مرحلة الطفولة المتوسطة. مجلة كلية التربية. 31، (123). جامعة بنها.
- الشربيني لطفي. (2000). اضطرابات النوم كيف تحدث. ما هو العلاج. كتاب الشعب الطبي.
- الشايب أميرة. (2024). قلق الانفصال وعلاقتها بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماستر في العلوم الإجتماعية والإنسانية. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- الشيخ إبراهيم جيهان محمد علي. (2023). ألعاب الإلكترونية العنيفة وتأثيرها في ظهور بعض المشكلات الإجتماعية. مجلة العالمية لكلية الأدب. 12، (06). جامعه دمياط.
- الشمري سلمى سالم سعد. عبد الله السيد محمد جاب الله. (2024). ممارسة الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والتفاعلات الإجتماعية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة الدولية للبحث والتطوير التربوي. (6). جامعة حائل.
- الشمعاوي سميرة. علي أحجاو. إلهام بقلول. كمال بوموجة. (2021). إدمان على الإنترنت عند المراهقين وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة مغربية للتقييم. (6).
- الضحيان سعود بن ضحيان. راوية بنت أحمد القحطاني. (2020). النمطية المنهجية في رسائل الجامعية. مجلة كلية الخدمة الإجتماعية للدراسات والبحوث الإجتماعية. جامعة الفيوم. عدد 20.
- العبيدي بشري محمد حسن. (2017). بعض الاضطرابات السلوكية والانفعالية وعلاقتها بالاستعمال المفرط للألعاب الإلكترونية لدى تلاميذ في المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (53). جامعة بغداد.
- العتيبي عبد الرحمن عبد الله. (2022). ألعاب الإلكترونية ومدى تأثيرها على التنشئة الإجتماعية. المجلة العربية للنشر العلمي. (75). جامعة الملك عبد العزيز. المملكة العربية السعودية.
- العياشي الزهرة. محمد الأزهر بالقاسمي. (2024). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهق. رسالة الدكتوراة في علم النفس المدرسي. جامعة محمد البشير إبراهيمي. برج بوعرييج.
- الغفيلي فهد عبد العزيز. (2010). الألعاب الإلكترونية خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع. مكتبة الملك فهد الوطنية. ط01. الرياض.

- القحطاني شمس بنت خليفة سليمان. (2023). أثر الألعاب الإلكترونية على التنمر لدى الأطفال من وجهة نظر الأمهات. مجلة دولية للنشر والبحوث والدراسات. 4، (4) . جامعة الملك فيصل. المملكة العربية السعودية.
- المنوري عيسى بن محمد بن سالم. (2013). فعالية التنويم الإيحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان. رسالة ماجستير إرشاد نفسي. جامعة نزوى.
- المواجهة عتبه صبري. لمياء صالح الهواري. (2023). مستوى إستخدام الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالعزلة الإجتماعية لدى الطلبة المرحلة الثانوية الضعاف التحصيل في المدارس الخاصة. مجلة دولية للبحوث النفسية والتربوية. 02، (03). جامعة مؤتة.
- الندوي إستبرق داود سالم. (2020). اضطرابات النوم لدى الأطفال ما قبل المدرسة. مجلة الفنون والآداب والعلوم الانسانيات والاجتماع. (55). العراق.
- الأسمرى حسن بن علي أحمد. (2023). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالأفكار السلبية لدى المراهقين. مجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي. الإصدار 48. جامعة جازان المملكة العربية السعودية
- الأسود منال. فوزي الوحيددي. (2019). تأثير الألعاب الإلكترونية في التحصيل الدراسي. مجلة المجتمع والرياضة 02، (02). جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
- اهمام أحمد سالم. (2025). فيزيولوجية النوم وأمراضه طرق التشخيص والعلاج. مركز العربي للتأليف ترجمة العلوم الصحية. ط 01. دولة الكويت.
- بخوش ميساء. نهاد بن نخلة. (2022). تأثير الألعاب الإلكترونية على السلوك العدواني لدى الطفل. رسالة ماستر في علم الاجتماع والاتصال. جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- بلحوسي هجير. (2022). إدمان مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة ابن خلدون. تيارت
- بلعالية دومة أسماء. (2017). تأثير الألعاب الإلكترونية على التنشئة الإجتماعية للأطفال. مجلة حوار ثقافي. 6، (1). جامعة عبد الحمي بن باديس. مستغانم.
- بن خجل يعد الحاجة. (2021). اضطرابات النوم وعلاقتها بظهور صعوبات القراءة عند تلاميذ الطور الابتدائي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 06، (02). جامعة ابن خلدون. تيارت.
- ن- خولة بتول. (2023). جودة الحياة لدى المتعافيات من السرطان الثدي. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- بن الشريف نبيل. إبراهيمي بودية. (2022). مستوى تقدير الذات للتلميذ التعليم المتوسط ذو سلوك عدواني. رسالة ماستر في علم النفس نفس العيادي. لجامعة بلحاج بوشعيب. عين تموشنت.
- بن فرج الله بختة. نبار ربيعة. (2020). إدمان على الألعاب الإلكترونية وأثر على الصحة الطفل. مجلة المجتمع والرياضة 02، (01). جامعة الوادي. الجزائر.
- بناي محمد علي. (2015). معوقات التفاعل الصفي لدى مدرسي الطور الثالث من تعليم الابتدائي. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

- بوسعيد سليمة. حنان عوادي. (2019). مخاطر تأثير الألعاب الإلكترونية على الفرد والمجتمع وطرق علاجها. مجلة المجتمع والرياضة. 02، (01). جامعة ورقلة.
- بوشيبان صالحة. فطمة الأشرف. (2019). انعكاسات استخدام الطفل الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي. مجلة المجتمع والرياضة. 02، (01). جامعة الوادي.
- بوعباية سمية. (2016). إدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عين من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضيف. المسيلة.
- بوفرة مختار. خديجة مختار. (2023). إدمان ألعاب الإلكترونيات ببعض اضطرابات النفسية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة. مجلة الإعلام والمجتمع. 07 (01). جامعة مصطفى إسطنبولي. معسكر.
- تركي فتيحة. بهلول نصيرة. بن علاش نصيرة. (2022). تأثير الألعاب الإلكترونية على الأطفال المتدربين. رسالة ماستر في اتصال والعلاقات العامة. جامعة ابن خلدون. تيارت.
- تنيو فاطمة الزهراء. طائر مفيدة. (2021). الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على الصحة النفسية للمراهقين. مجلة الجزائرية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 05، (01). جامعة قسنطينة صالح بوبنيدر. الجزائر.
- ثريا محمد سراج. (2007). سوء استخدام الإنترنت وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى عين من طلاب الجامعة. رسالة الدكتوراة في الصحة النفسية. جامعة الزقازيق.
- جودة ابتهاج محسن. أسماء عبيد جبر. آلاء جاسم منسي. أفراح سامي محمد. (دس). دور الإرشاد التربوي في خفض اضطراب النوم لدى الطلبة المرحلة المتوسطة من جهة نظر الهيئة التعليمية. رسالة للحصول على شهادة بكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. جامعته القادسية. كلية التربية للبنات.
- حاج سعيد فتيحة. (2022). العمل بالمناوبة وعلاقته ببعض اضطرابات النوم (الأرق، اضطراب النوم واليقظة). مجلة المجتمع تربوية عمل. 07(02). جامعة الجزائر 02.
- حريش لطف محمد يحي. عباس صوالح مسعد العزب. (2018). اضطرابات النوم لدى الطلبة الثانوية العامة في مدارس مدينة دمار في الجمهورية اليمنية. مجلة علمية فاصلية محكمة. (07). جامعة دمار.
- حسين أحمد. عبد الفاتح محمد. (2016). أنماط اضطرابات النوم لدى أطفال توحيدين ذوي نقص الانتباه المصاحب بالحركة الزائدة ADHD. مجلة الأهداب والعلوم الاجتماعية. 01، (08). جامعة الحدود الشمالية عرعر. المملكة العربية السعودية.
- حسين فاطمة. (2023). العمل الليلي وعلاقته باضطرابات النوم والإدمان السجائر. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- حلمي عبد الله الفاتح هبة الله سعيد. (2020). تأثير استراتيجية دراسة حالة في تدريس الدراسات الاجتماعية في التنمية الميل نحو حب المادة وتحصيل لدى التلاميذ بطيء التعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة التربية. ع74. جامعة عين الشمس.
- حمودة سليمة. (2015). الإدمان على الإنترنت: اضطرابات العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع(21). جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

- حميدشة نبيل. (2012). المقابلة في البحث الإجتماعي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع (8). جامعة سكيكدة. الجزائر.
- حيان كنزة. بلعايب لامية. (2022). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماستر في علوم التربية. جامعة محمد الصديق بن يحيى. جيجل.
- خليفي رزقي. شيقارة هجيرة. (2017). منهجية تحديد نوع وحجم العينة في البحوث العلمية. مجلة معارف العلمية الدولية محكمة. ع (23). جامعة بويرة.
- خلفاوي فاطمة الزهراء. بوروبة أمل. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على الإنترنت لدى المراهقين. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية. 06، (03). جامعة محمد لمين دباغين الهضاب 2. سطيف.
- خياط خالد. (2016). مبادئ ومنهجية الدراسة حالة. مجلة أبحاث النفسية والتربوية. ع (8). جامعة بسكرة.
- دحسي سامية. رقام مروة. (2024). تأثير الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الثانوية. رسالة ماستر في علم الاجتماع تنظيم العمل. جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- داود سالم إستبرق. (2020). اضطرابات النوم لدى أطفال ما قبل المدرسة. مجلة الفنون والآداب والعلوم الإنسانية والاجتماع. (55). العراقي.
- در محمد. (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. ع(09). الحكمة للنشر والتوزيع. الجزائر.
- دويس شيماء. فرقاني أسماء. (2023). تأثير الألعاب الإلكترونية على سلوك الطفل. رسالة ماستر في علم الاجتماع الاتصال. جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- ذيب محمد. الصيف الأزهر. (2019). الألعاب الإلكترونية وتشكيل السلوك العدواني العنيف لدى الطفل داخل المدرسة. المجلة المجتمع والرياضة. 02، (02). جامعة الوادي.
- ريتمي أسماء. ترأس عبد الرحمن. (2022). الألعاب الإلكترونية والسلوك العنيف عند تلاميذ في المؤسسات التربوية. مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية وبحوث ودراسات. 9، (1). جامعة يحيى فارس المدينة. مولود معمري.
- رحال سامية. سعداوي نور الهدى. (2023). فعالية تقنية إزالة الحساسية وإعادة معالجة بحرك العين(EMDR) في التخفيف من أعراض اضطراب الذاكرة التفككي عند ضحايا الصدمة النفسية. مجلة آفاق فكرية. 13، (01). جامعة حسيبة بن بوعلي شلف. الجزائر.
- رزيوق ليليا. (2020). إشكالية إدمان ألعاب إلكترونية لدى الطفل. مجلة البحث للعلوم الرياضية والاجتماعية. ع(06) جامعة الأمير عبد القادر. قسنطينة.
- رملي أم هاني. ثريا جلاخ. (2019). الفضاء الافتراضي وظاهرة الإدمان الإلكتروني عند المراهقين. رسالة ماستر في الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة. جامعته قاصدي مريح. ورقلة.
- زروالي لطيفة. (2020). الفحص النفسي ما بين مقتضيات النظرية وممارسات العيادية. مجلة التنمية البشرية. 07، (10). جامعة وهران -2- محمد بن أحمد.

- زعباطي فريال. (2024). إدمان ألعاب الإلكترونيات والسلوك العدواني لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير في العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة خيضر. بسكرة.
- زندري عبد النبي. سيد أحمد بن لحبيب. (2021). الاتصال الأسري ودوره في تحسيس بمخاطر الألعاب الإلكترونية. مجلة العلوم الاجتماعية. 15، (02) الجامعة تامنغست.
- زهران حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 04. عالم الكتب للنشر والتوزيع. القاهرة.
- سايحي سليمة. عبد الحميد عبدوني. سعيد صباح. (دس). العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة) لدى عينات عمال الورديات الليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. نبأة بسكرة.
- سعيد عبد الرزاق. شرار حياة. (2018). الألعاب الإلكترونية والأطفال في الإيجابيات والسلبيات. مجلة السيسولوجيا للدراسات والبحوث الاجتماعية. 01، (02). جامعة زيان عاشور. الجلفة.
- سعيداني مربوحة منال. عوالي شهيناز. (2021). الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المواقع الإجتماعي للمراهقين (لعبة البو بجي نموذجاً). رسالة ماستر في العلوم الإعلام والاتصال. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- سلامي فاطمة. شراد فضيلة. (2016). اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا. الجامعة ابن خلدون تيارت.
- سميشي وداد. (2020). الألعاب الإلكترونية التفاعلية من براءة الترفيهية إلى تحدي الموت لعبة تحدي الحوت الأزرق. مجلة الدراسات الاجتماعية. 04، (01). جامعة قسنطينة.
- سي أعمار سفيان. فقير سناء. (2025). اضطرابات النوم وعلاقتها بالإبداع الإداري. رسالة ماستر علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية. جامعة عين تموشنت. بالحاج بوشعيب.
- شارف سعيد. (2022). إدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي. رسالة ماستر في علم الاجتماع اتصال. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- شاكر نيفين حسن سعد. (2023). بناء مقياس إدمان ألعاب الإلكترونيات لدى المراهقين من الطلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة. مجلة كلية التربية. (47). جامعة عين الشمس.
- صالي نورة. غانم حياة. (2021). الإدمان على الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى التلاميذ المرحلة التعليم المتوسط. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- صاولة أمل. عامر نورة. (2014). دراسة الأنماط اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي الضعف الانتباه والنشاط الزائد. رسالة ماستر في علم النفس الإكلينيكي. جامعة العربي بن مهيدي. أم الباقى.
- صحراوي جمال الدين. (2023). منهجية البحث العلمي. رسالة ماستر تخصص اقتصاديات عمل واقتصاد نقدي بنكي. جامعة ابن خلدون. تيارت.
- طرافي صادق. موالخير مسعودي. (2021). الألعاب الإلكترونية في الجزائر بين الإطار التشريعي وممارسة المراهقين للجريمة والعنف. مجلة المعارف. 16، (2). مخبر دراسات السكانية الصحية والتنمية المستدامة. جامعة البليدة 2.

- طلال إبراهيم المسعد. (2020). إدمان الإلكتروني. ط 1. المركز العربي للتأليف وترجمة العلوم الصحية. دولة الكويت.
- طواهر عبد الجليل. بلال عثمان. (2020). مناهج البحث العلمي وطرق الاختبار. مجلة رؤي في الآداب والعلوم الإنسانية. المركز الجامعي إيليزي. الجزائر.
- عبد القادر خيرية. (2022). أثار إستخدام الألعاب الإلكترونية على مستوى التنمر الإلكتروني لدى الطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان. رسالة ماستر في التكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم. جامعة الشرق الأوسط.
- عبد الوهاب دعاء محمد. (2024). اضطرابات النوم-الاتجاهات المعاصرة في العلاج النفسي. جامعة الإسكندرية.
- عبد الوهاب سارة. (2015). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج التبول اللاإرادي. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة محمد بن أحمد. وهران 02.
- عبيدات دوقان. عبد الرحمن عدس. كايد عبد الحق. (2012). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. دار الفكر.
- عدي محمد المصاروة. رند عودة بركات. 2024. ابتزاز العاطفي وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطالبات الجامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 11، (03). جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- عزروق بتول. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- عمروش مريم. عبد الحميد معوش. (2025). قلق الانفصال وعلاقته بالإدمان على الألعاب الإلكترونية الذي تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة اطرس. 6، (1). جامعة محمد البشير ابراهيمي. برج بوعريرج.
- عواد محمود. (2011). معجم الطب النفسي والعقلي. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- عون عمار. فرحات أحمد. (2025). ممارسة النفسية العيادية بين التطبيق والواقع المؤسسي من وجهه نظر المختصين النفسانيين الممارسين. مجلة سراج في التربية والقضايا المجتمع. 09، (04). جامعة مستغانم. الجزائر.
- غرايبة فوزي. نعيم دهمش. ربحي الحسن. خالد أمين عبد الله. هاني أبو جبار. (1977). أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- غمار زكرياء. بن لباد الغالي. 2022. تأثير الألعاب الإلكترونية في تشكيل الثقافة لدى الأطفال. مجله جامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 7، (1). جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان.
- فرزولي زهية. عبد الكريم نورة. (2022). اضطرابات النوم وعلاقتها بظهور اضطرابات هرمون الغدة الدرقية لدى القابلات. رسالة ماستر في علم النفس. جامعة محمد بوضياف.
- فريحي خديجة. (2017). بعض اضطرابات السلوكية لدى الطفل المسعف. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة قصدي مرباح. ورقلة.
- قدي سمية. 2018 . إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتنمر في الوسط المدرسي. مجلة التنمية البشرية. 10. جامعة. معسكر.

- قيدوم أحمد. فارس خالد. (2019). الشروط ومعايير اختيار وتحديد حجم العينة الإحصائية. مجلة دراسات النفسية التربوية. 12، (01) . جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- لبابنة عايش علي. ر شما أحمد بني اسماعيل (2025). مخاطر إستخدام الخاطئ للألعاب الإلكترونية على الأطفال وعلاجها من منظور التربية الإسلامية. طبعة 09. (4). جامعة ليرموك. الأردن.
- مبارك سعيد علي هندر. 2022. إدمان الإنترنت وأثره على التحصيل الدراسي لدى الطلبة الصف التاسع والعاشر في الأردن. مجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 14(04). الأردن.
- مداح خيرة. فيسو إخلاص. (2024). مدى فعالية العلاج بالفن الرسم في التخفيف من إضطرابات التعلم وصعوبات التعلم الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة بالحاج بوشعيب. عين تموشنت
- مرحباوي سارة. فنتازي كريمة. (2018). الإدمان على المواقع التواصل الإجتماعي (مقاربة نفسية نظرية) حوليات جامعة قالمة للعلوم الإجتماعية والإنسانية. (25) جامعة باجي مختار. عنابة.
- مزرارة نعيمة. قنصوة أحمد السيد عبد القوي. (2022). الأضرار الصحية والنفسية والتربوية الناتجة عن إدمان الأطفال المتمدرسين للألعاب الإلكترونية. مجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات. 5، (1). جامعة الجزائر 02.
- مسعودان يامنة. (2020). إدمان على الإنترنت واضطرابات العادات السلوكية اضطراب الأكل (شراهة/ فقدان الشهية) اضطرابات النوم (الأرق/ فرط النوم). جامعة محمد بوضياف. مسيلة
- صباح ياقوت. (2023). منهجية البحث العلمي محاضرة للسنة الثانية ماستر تخصص محاسبة. جامعة محمد بن أحمد 02. وهران
- مطماطي إبراهيم. طوشيشيات نادية. 2020. إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري. جامعة ابن خلدون. تيارت.
- معطلاوي محمد. (2022) . آثار إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية. مجلة الدراسات في العلوم الإنسان والمجتمع 05، (01). جامعة محمد الخامس المملكة المغربية.
- ممدوح حسن حسان نصيرات. (2022). دوافع إستخدام الألعاب الإلكترونية وتأثيرات النفسية والاجتماعية على الطلبة مرحلتين الإعدادية والثانوية في مدينة طيبة مثلث. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي جامعة النجاح الوطنية نابلس. فلسطين.
- منصور أميرة. (2016). المقابلة رؤية منهجية في البحوث التعليم اللغة العربية. مجلة الأثر. (27). جامعة أبو القاسم سعد الله. الجزائر.
- مني عبد الحفيظ. (2020). المهارات الرقمية بين تجويد الأداء والإدمان. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات. 01 (11) . جامعة زيان عاشور الجلفة. الجزائر.

- مواهبة حسينة. مغادشة خلود. غجاتي جمال الدين. (2023). الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطالب الجامعي. رسالة ماستر تخصص علم النفس المدرسي. جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- موفق ديهية. (2020). اضطرابات النوم والمشاكل الصحية. مجلة المعيار. 24، (52). جامعة يحيى فارس. المدية.
- ميموني شهرزاد. (2022). تأثير الألعاب الإلكترونية على تنشئة الثقافية للطفل. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية. 07، (02). جامعة معسكر. الجزائر.
- ميموني فاطمة الزهراء. (2018). التوظيف النرجسي لدى المرأة المستأصلة للثدي. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة محمد بن أحمد 02. وهران.
- نشام ياسمين. والي رفيدة. 2024. إدمان على الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى التلاميذ السنة الأولى ثانوي. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- هادي علي زينب. (2018) الفزع الليلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الكلية التربوية الأساسية للعلوم التربية والإنسانية. جامعة بابل.
- يحيوي إبراهيم. (2021). دور الألعاب العنيفة في انتشار ظاهرة العنف المدرسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة السراج في التربية والقضايا المجتمع. 6، (3). جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
- يعقوب أنفال نور الإيمان. (2018). مقارنة سيكو ديناميكية للألم المزمن بعد جرحي كمعاش صدمي. رسالة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- يونس عيسى. سامية شينار. عائشة عماري. (2021). العينة وأسس المعاينة في البحوث الإجتماعية. مجلة الرواق للدراسات الإجتماعية والإنسانية. 07، (02). جامعة أفلوا. الجزائر.

- المراجع الأجنبية:

- Alexandre. 2022. Losogvie dépistage et orientation diagnostique des troubles du sommeil chez l'adulte : rêve systématique de la littérature des outils validés et prasppectivesen médecine générale. Médecin humaine et pathologie.
- Bahbouh siham. Guerchani Mohamed karim .Aitkaci Ahmed Mohamed. Benhabyles Badiz. 2022. Prévalence des troubles du sommeil dans la population gériatrique algerienne : résultats d'une enquête porte à porte . Algerian journal of health sciences. V04. N01. Université Mustapha bacha . Alger.
- Dyhtai Nguyen. 2021. Eereluation de déterminants influençant le sommeil : effets de l'article physique et des caractéristiques de population (âge et handicap). santé. Université Greable. Alpes. Français.
- Hale .I .Guan .s. Adam. E.k.2018. youth screen media habits and sleep friendly screen behavior recommedations for clinicians educatt ors and families child bevelopment perspectioes .12(4).
- L .karila . W. Lohenstein .2017 . L'addition tous concernés. Comprendre les différents types d'addiction. MGEFI.
- Loonis .E . 2001 l'article d'avil Goodman : 10ans après psyhoeprinteric. Loonis 00/ l'article d'aviel Goodman 10.18-minnesota. institut of psychiatry .aux Etats Unis.
- Romain .2012. internet markinting surconsommation et addictions et addiction comportement ales. Le journal des psychologies .
- Sookeun Byun. 2009. Internet addiction. Metasynthesis of 1996-2006. Quantités research Cyber psychologic behi or. Usa. N2.v12.
- Theidke .c.carolyn .m.D. 2001. Sleep disorder and sleep problemes in chil dhood.Américain family physician .v63. n2. Medical university of south C arolina college of médecine charleston.
- Touhami. Omari .2023. the internent addiction amongshool - aged adolescents. Elmesbah journal in psychology. Éducation sciences and orthophony .v3.N 1. University Mohammed Boudiaf of msila.
- yilmaz .E . Griffith.M.D. kan. 2017. International journal ofmental. Health and addiction .v 15.

- البيانات الأولية والتاريخ الشخصي
- دليل المقابلة:

1- البيانات الأولية:

- الاسم:
- الجنس:
- السن:
- المستوى الدراسي:
- مكان الميلاد:
- أمراض مزمنة:
- عدد الإخوة:
- الرتبة بين الإخوة:
- المختصر - شبكة الملاحظة:
- المظهر الخارجي:
- اللغة:
- المزاج:
- النشاطات:

2- نشأة وتطور الإدمان وظهور اضطرابات النوم:

3- التاريخ الشخصي للحالة:

- ظروف الولادة:
- عملية الرضاعة:
- التاريخ التعليمي:
- سن الدخول إلى المدرسة:
- مستوى التحصيل:
- المعلومات العائلية الخاصة بالحالة:
- السن الحالي للوالدين:
- الأب: ؟ السن:
- الأم: ؟ السن:
- وظيفة الوالدين:

4- التاريخ الصحي للحالة:

- الأسئلة التفصيلية (عن اللعب والنوم)

- 1- ماهي الأجهزة الإلكترونية التي يمتلكها الطفل؟
- 2- كم ساعة يقضيها طفلك في اللعب يومياً؟
- 3- ماهي نوع الألعاب المفضلة لديه؟ هل الألعاب جماعية أم فردية؟

قائمة الملاحق

- 4- هل يزيد ساعات اللعب في العطل؟
- 5- في أي وقت من اليوم يبدأ الطفل في اللعب؟ ومتى يتوقف؟
- 6- ماهي ردة فعل الطفل عند طلب التوقف عن اللعب؟
- 7- هل يميل الطفل إلى العزلة الاجتماعية ويفضل اللعب الافتراضي على اللعب مع أقرانه؟
- 8- هل يقوم الطفل بإهمال نشاطاته اليومية كالدراسة، النظافة الشخصية، الأكل، النوم؟
- 9- هل يستخدم الطفل الأجهزة قبل النوم؟ وفي أي ساعة يبدأ الاستعداد للنوم؟
- 10- هل يعاني الطفل من كوابيس مرتبطة بمحتوى الألعاب التي يمارسها؟
- 11- هل ينهض الطفل في منتصف الليل خفية ليمارس الألعاب الإلكترونية؟
- 12- هل يتغير مزاج الطفل في اليوم التالي لليالي التي يقضي فيها وقتاً أطول في اللعب؟
- 13- هل يعاني الطفل من خمول أو نعاس مفرط خلال النهار أو في المدرسة؟
- 14- هل تعتقد أن السبب الرئيسي لتأخير نومه هو اللعب؟
- 15- هل حاولتم وضع قوانين لمنع الأجهزة قبل النوم؟ ماهي النتيجة؟
- 16- هل يجد صعوبة بالغة في الاستيقاظ صباحاً؟
- 17- كيف يتعامل الوالدين مع رفض الطفل للنوم أو رفض الاستيقاظ صباحاً؟
- 18- هل يجد الطفل صعوبة في التوقف عن اللعب؟
- 19- هل تشغل الألعاب تفكيرك معظم الوقت حتى أثناء الدراسة؟
- 20- كيف أثر اللعب على تحصيلك الدراسي؟
- 21- ما الذي توفره لك اللعبة ولا تجده في الواقع؟
- 22- هل حاولت التوقف عن اللعب أو لا؟ وما هو السبب؟
- 23- ماهي الأنشطة التي تود ممارستها بدلاً من اللعب؟





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib
Faculté des lettres et des langues et des sciences sociales

عين تموشنت في: 16 ماي 2026

طلب ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

إلى السيد(ة) /
مدير المؤسسة الحكومية للصحة الجوارية العامرية

نرجو منكم التفضل بقبول استئصال الطالب:

الاسم واللقب (ة): **أسمية بجيليش**

تاريخ ومكان الميلاد: **1989 / 1041 / 12 عين تموشنت**

المسجل في: **ماستر علم النفس الحيادي**

وذلك من أجل إجراء تربص ميداني داخل مصالحكم. يهدف هذا التربص إلى تدعيم التكوين بتطبيق المعارف النظرية التي تم تدريسها لهم بالمؤسسة الجامعية.

تاريخ فترة التربص: من: **2026 / 02 / 15** إلى **2026 / 04 / 30**

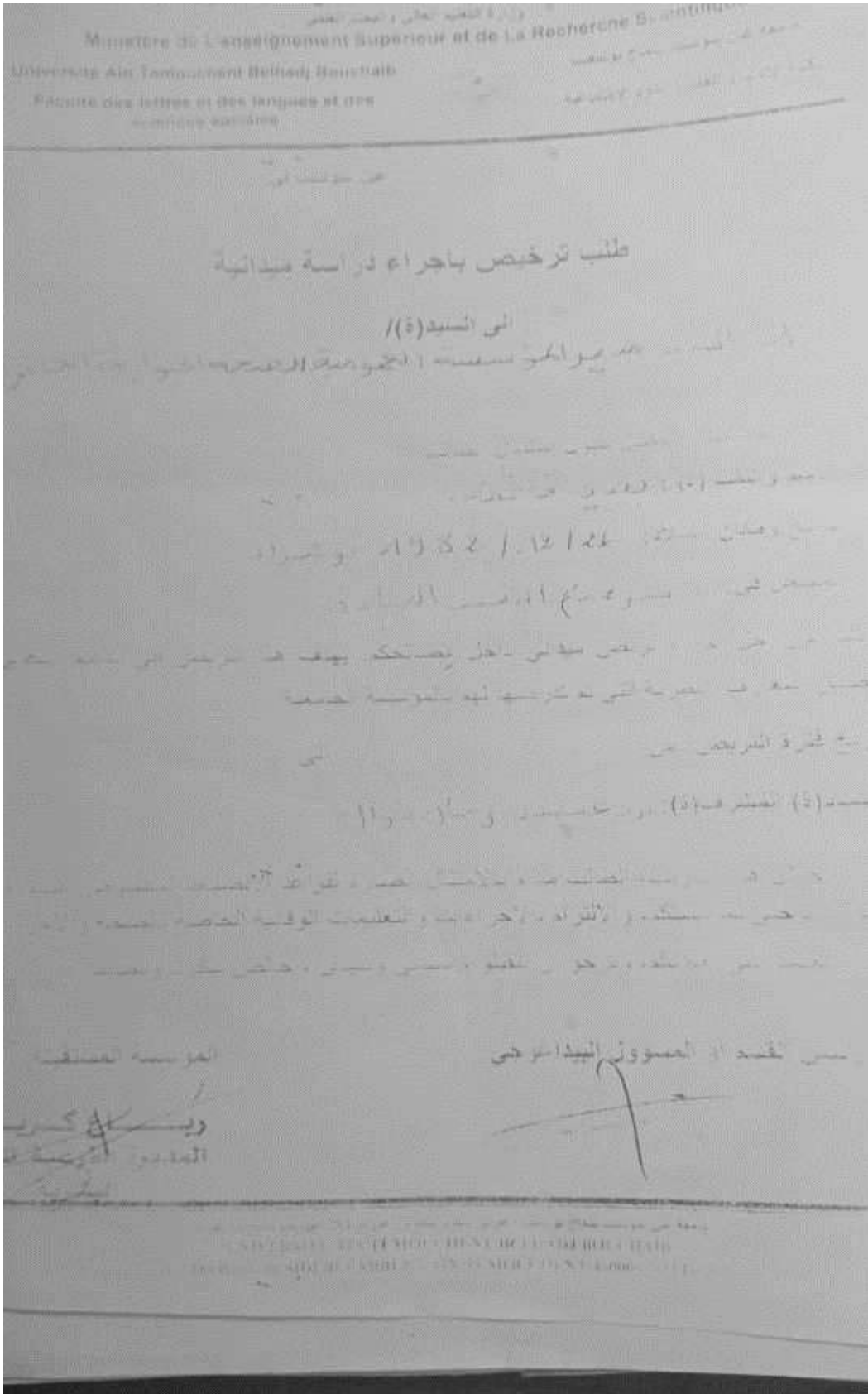
الأستاذ(ة) المشرف(ة): **بن عيسى رحال نزال**

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بالامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن. نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا، سيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.

المؤسسة المستقبلة
رئيسة المؤسسة
المديرة العامة للموارد البشرية

رئيس القسم أو المسؤول البيداغوجي
قسم العلوم
رئيس قسم
الاجتماعية

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سیدی باجیاس، قرب 284 عين تموشنت - الجزائر
UNIVERSITY AIN TEMOUCHEUT BELHADJ BOUCHAIB
BP 284 Route de SIDI BELABES - AIN TEMOUCHEUT 46000 - ALGERIE



- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

العبارات	ابدا	نادرا	أحيانا	دائما
1. أفكر في الألعاب طوال الوقت حتى عندما أكون في المدرسة .				
2. أقول سألعبه لدقائق، لكنني أبقى وقتاً طويلاً دون أن أشعر .				
3. بسبب اللعب، لا أستطيع إنجاز واجباتي المدرسية .				
4. أغضب بشدة وأحزن إذا لم أستطع اللعب .				
5. أبدأ يومي بالتفكير في اللعبة التي أحبها .				
6. لا أستطيع التوقف عن اللعب حتى عندما أريد ذلك .				
7. تراجعت درجاتي الدراسية بسبب اللعب.				
8. أشعر بالقلق أو التوتر عندما لا أستطيع اللعب .				
9. أتخيل أنني داخل اللعبة حتى عندما لا أعب .				
10. أقول لنفسني هذه آخر مرة أعب، لكنني أعود بسرعة .				
11. أقضي وقت اللعب بدلاً من التحدث مع عائلتي .				
12. أشعر بالحزن المفاجئ عندما يؤخذ مني الجهاز .				
13. أفكر في اللعبة وأنا أتناول الطعام أو في الحمام .				
14. أضيع مواعيدي أو التزاماتي بسبب اللعب .				
15. أفضل اللعب على الخروج مع الأصدقاء .				
16. لا أتحمل الانتظار إذا لم أتمكن من اللعب فوراً .				
17. أحياناً أحلم بأني داخل اللعبة .				
18. أهمل نظافتي وأكلي بسبب اللعب .				
19. أفعل المستحيل لكي أعب أكثر .				
20. أبكي وأصرخ إذا منعني أحد من اللعب.				

- استبيان عادات النوم الخاص بالأطفال (Psychometric Sleep Assessment Instruments)

- أولاً: البيانات الشخصية:

- اسم الطفل:
- السن:
- الجنس:
- تاريخ الميلاد: ----/----/----
- الصف الدراسي:
- عدد الإخوة والأخوات:
- ترتيب الطفل بين إخوته:
- ثانياً: التعليمات:
- الأسئلة موجهة إلى أحد الأبوين أو ولي الأمر الذي يقوم برعاية الطفل. الإجابات تعكس عادة الطفل في الأسبوع الماضي (أو أسبوع نموذجي مؤخراً).
- غالباً: إذا كان الحدث يتكرر 5-7 مرات في الأسبوع.
- أحياناً: إذا كان الحدث يتكرر 2-4 مرات في الأسبوع.
- نادراً: إذا كان الحدث يتكرر مرة واحدة أو لا يحدث على الإطلاق.

قائمة الملاحق

➤ ثالثاً: الأسئلة والإجابات المحددة:

ر	الأسئلة	الإجابة		
01	يذهب الطفل إلى فراشه في نفس الموعد كل ليلة.	غالبا	أحيانا	نادرا
02	ينام الطفل في السرير (الفراش) الخاص به.	غالبا	أحيانا	نادرا
03	ينام الطفل في فراش (سرير) آخر.	غالبا	أحيانا	نادرا
صف لنا ذلك:				
04	لا ينام الطفل إلا في وجود أحد والديه أو مربيه.	غالبا	أحيانا	نادرا
صف لنا ذلك:				
05	يتململ الطفل في فراشه وكأنه يسارع النوم.	غالبا	أحيانا	نادرا
صف لنا ذلك:				
06	يخاف الطفل من النوم بمفرده في الغرفة.	غالبا	أحيانا	نادرا
07	يذهب الطفل في النوم في خلال 20 دقيقة من ذهابه إلى الفراش.	غالبا	أحيانا	نادرا
08	نوم الطفل قليل جداً.	غالبا	أحيانا	نادرا
09	ينام الطفل مدة معقولة.	غالبا	أحيانا	نادرا
10	ينام الطفل نفس الشكل كل يوم.	غالبا	أحيانا	نادرا
11	يخاف الطفل من النوم في الظلام.	غالبا	أحيانا	نادرا
12	مخاوف الطفل من النوم (بعيداً عن أهله).	غالبا	أحيانا	نادرا
13	متحرك الطفل إلى سرير (فراش) آخر أثناء الليل.	غالبا	أحيانا	نادرا
14	يستيقظ الطفل مرة أثناء الليل.	غالبا	أحيانا	نادرا
15	يستيقظ الطفل أكثر من مرة أثناء الليل.	غالبا	أحيانا	نادرا
16	يتبول الطفل أثناء نومه ليلاً.	غالبا	أحيانا	نادرا
17	تكلم الطفل أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
18	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
19	يتحرك الطفل كثيراً أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
20	يجز الطفل على أسنانه أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
21	يصحو الطفل ويصرخ ويتصبب منه عرق أثناء الليل (بدون حلم).	غالبا	أحيانا	نادرا
22	يصحو الطفل على حلم مفزع أثناء الليل.	غالبا	أحيانا	نادرا
23	يشخر الطفل بصوت عالٍ.	غالبا	أحيانا	نادرا
24	ينقطع تنفس الطفل للحظات أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
25	يلهث الطفل ويصدر أصواتاً من حنجرتة أثناء نومه.	غالبا	أحيانا	نادرا
26	يستيقظ الطفل من تلقاء نفسه.	غالبا	أحيانا	نادرا
27	يستيقظ الطفل معكر المزاج.	غالبا	أحيانا	نادرا
28	يحتاج الطفل للآخرين لإيقاظه.	غالبا	أحيانا	نادرا
29	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يترك فراشه في الصباح.	غالبا	أحيانا	نادرا
30	يأخذ الطفل وقتاً طويلاً حتى يستعيد انتباهه بعد الاستيقاظ.	غالبا	أحيانا	نادرا
31	يبدو الطفل متعباً بعد استيقاظه في الصباح.	غالبا	أحيانا	نادرا
32	ينام الطفل أثناء مشاهدة التلفاز.	غالبا	أحيانا	نادرا
33	ينام الطفل أثناء ركوب السيارة.	غالبا	أحيانا	نادرا

■ ملخص الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور إدمان الألعاب الإلكترونية في ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال، حيث تم تطبيق مقياسين: مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية من إعداد لومنز (Lemmens2009)، ومقياس اضطرابات النوم من إعداد الباحث جون (Johns1991).
- وتم الاعتماد على المنهج العيادي باستخدام دراسة حالة، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من حالتين "ذكر وأنثى"، مستواهما الدراسي هو السنة الثالثة والرابعة ابتدائي، وتتراوح أعمارهما ما بين 08 و12 سنة.
- حيث توصلنا إلى النتيجة التي تثبت أن إدمان الألعاب الإلكترونية له دور في ظهور اضطرابات النوم عند الأطفال.
- الكلمات المفتاحية:
 - الأطفال.
 - إدمان الألعاب الإلكترونية.
 - اضطرابات النوم.

■ Résumé de l'étude :

- Cette étude vise à déterminer le rôle de l'addiction aux jeux électroniques dans l'apparition des troubles du sommeil chez les enfants. Pour ce faire, deux échelles ont été utilisées : l'échelle d'addiction aux jeux électroniques élaborée par Lemmens (2009) et l'échelle des troubles du sommeil élaborée par Johns (1991).
- La recherche s'est appuyée sur la méthode clinique à travers une étude de cas. Les deux échelles ont été administrées à un échantillon composé de deux cas (un garçon et une fille), scolarisés respectivement en troisième et quatrième année primaire, âgés de 8 à 12 ans.
- Les résultats obtenus ont montré que l'addiction aux jeux électroniques joue un rôle dans l'apparition des troubles du sommeil chez les enfants.
- Mots-clés :
 - Enfants.
 - Addiction aux jeux électroniques.
 - Troubles du sommeil.

▪ **Abstract :**

- This study aimed to investigate the role of electronic game addiction in the emergence of sleep disorders among children. Two scales were used : the Electronic Game Addiction Scale developed by Lemmens (2009) and the Sleep Disorders Scale developed by Johns (1991).
- The study adopted the clinical method using a case study approach. The two scales were applied to a sample consisting of two cases (one male and one female), who were in the third and fourth grades of primary school, aged between 8 and 12 years.
- The findings revealed that electronic game addiction plays a role in the development of sleep disorders in children.
- Keywords :
 - Children.
 - Electronic game addiction.
 - Sleep disorders.