

القدرة التنبؤية للعافية النفسية بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى
طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية
(دراسة حالة على جامعات الشمال)
د. إسراء رياض فايز*

تاريخ وصول البحث: 2025/4/11 م تاريخ قبول البحث: 2025/6/22 م

الملخص

هدف البحث: إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للعافية النفسية بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية التي تقع في شمال المملكة الأردنية الهاشمية. المنهجية: تكونت عينة البحث من (481) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس. ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس رايف للعافية النفسية، ومقياس ليمنز لإدمان الألعاب الإلكترونية. النتائج: أظهرت نتائج البحث أن مستوى العافية النفسية لدى الطلبة جاء متوسطاً، وأن إدمان الألعاب الإلكترونية لديهم منخفض، وأشارت النتائج إلى أن هناك قدرة تنبؤية لبُعدي العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية في التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية.

الكلمات المفتاحية: العافية النفسية، إدمان الألعاب الإلكترونية، طلبة الجامعات الأردنية.

* محاضر متفرغ، كلية الفقه الحنفي، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

The Predictive Ability of Psychological Well-Being of the Addiction to Electronic Games among Bachelor's Students in Jordan Universities (Case Study of the Universities of the North)

Abstract

Objective: The aim of the research was to discover the predictive ability of psychological wellbeing of the addiction to electronic games among the Bachelor's students in Jordan universities at the North area.

Methodology: The research sample consisted of (481) Bachelor's students. To achieve the aim of the research, the researcher used the wellbeing scale of Rayff and the Lemmens scale for addiction to electronic games.

Results: The research results showed that the level of psychological well-being among Bachelor's students in Jordanian universities is average, and that their addiction to electronic games is low. The results indicated that there is a predictive ability for two dimensions: autonomy and positive relation with others in predicting video game addiction.

Keywords: Psychological well-being, Video game addiction, Jordanian university students.

المقدمة:

انتشرت الألعاب الإلكترونية التي تؤدي من خلال الإنترنت بصورة كبيرة في السنوات الأخيرة، ومع التوسع المتزايد لخدمات الإنترنت وتقارب المجتمعات والتطور التكنولوجي الهائل، تزداد احتمالات تأثيرات هذه الألعاب على نحو كبير في مختلف المجالات.

ينظر لطلبة الجامعات بخصوصية بالغة؛ لأنهم الفئة الشابة التي يعتمد عليها مستقبل دولهم، وتعدّ فترة الدراسة الجامعية مهمة جداً في إكسابهم المعارف والمهارات، وصقل قابلياتهم، ونمو سماتهم الشخصية. والأردن دولة فتية شابة تنتشر فيها الجامعات، وتزداد فيها أعداد الطلبة في مستويات التعليم الجامعي، ويستقطب عدداً كبيراً من الطلبة من خارجه، وهذه الشريحة النابضة بالحياة، تتأثر بالجديد، وتتفاعل معه على نحو ينسجم مع خصائصها النمائية.

وينظر للعافية النفسية بمفهومها الكلي الذي يضم جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والعقلية والعاطفية والثقافية، بأن لها دوراً مركزياً في صحة الفرد في تعامله مع مختلف ضغوط الحياة اليومية، واستثمار إمكاناته كعضو منتج في المجتمع. وعليه، فإن قدرتها التنبؤية المتوقعة على قضايا الإدمان عموماً، وتلك المتعلقة بالألعاب الإلكترونية خصوصاً، تأتي في سياق وقائي وعلاجي في آن واحد.

وعليه، فإنّ البحث في سعيه لدراسة القدرة التنبؤية للعافية النفسية بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية، من خلال المنهج الوصفي التنبؤي درس مستويات العافية النفسية ومدى إدمان الألعاب الإلكترونية عند طلبة الجامعات الأردنية. مشكلة الدراسة:

الأردن جزء من العالم يتأثر بما يتأثر به من تطور تكنولوجي وزيادة في اقتناء الأجهزة الذكية، ومع الرخص النسبي للإنترنت وكون الشريحة العظمى من سكانه دون سن الخامسة والثلاثين من العمر، فإن هذا ينهنا للأثر المحتمل لهذا التطور التكنولوجي وتبعاته على فئة الشباب. تعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، ويواجه الشباب خلالها تحديات مختلفة تتعلق بالاستقلالية، وضغوط الدراسة والسعي لتحديد هوياتهم الشخصية، إنّ كل هذه العوامل إلى جانب وقت الفراغ النسبي لديهم وحرية الاستخدام، تجعل الشباب الجامعي أكثر عرضة للإدمان على الألعاب الإلكترونية خاصة إذا كانت وسيلتهم للهروب من القلق والتوتر أو

الملل، وبسبب قلة الإشراف الأبوي وبرامجهم الدراسية المرنة؛ فإنّ هذا يتيح لهم مزيداً من وقت اللعب.

إنّ لإدمان هذه الألعاب آثاراً سلبية كبيرة؛ إذ تظهر بعض الدراسات أن متوسط المعدل التراكمي للطلبة الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية أقل بشكل ملحوظ من الطلبة الذين لا يمارسونها. (Jancee, 2011). وتظهر دراسات أخرى الأثر السلبي للألعاب الإلكترونية في الصحة النفسية للفرد في حال تحولها لإدمان أو معاناة الأشخاص من اكتئاب أو هوس مما يُساهم في زيادة الآثار السلبية عليهم. (Tylor, 2021)

وفي ضوء ذلك، فإنّ مشكلة البحث تتمثل في اكتشاف القدرة التنبؤية للعافية النفسية بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية (دراسة حالة على جامعات الشمال).

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- التعرف إلى نسبة انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.

2- التعرف إلى مستوى العافية النفسية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.

3- كشف مدى مساهمة العافية النفسية بالتنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.

أسئلة البحث:

استناداً إلى مشكلة البحث وأهدافه؛ سيسعى البحث إلى الإجابة على التساؤلات الآتية:

1- ما مدى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟

2- ما مستوى العافية النفسية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟

3- ما القدرة التنبؤية للعافية النفسية بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث من خلال ما يلي:

1- الأهمية النظرية:

وذلك بتسليط الضوء على الآثار السلبية المترتبة على اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية، وآثارها السلبية في الشباب والمجتمع، والإسهام في التعرف إلى بعض العوامل الشخصية المرتبطة بالعافية النفسية، التي يمكن من خلالها التنبؤ بقابلية الأفراد للتعرض للاضطراب كما تساهم في وضع الخطط العلاجية لذلك.

2- الأهمية التطبيقية:

من المتوقع أن تساعد نتائج البحث متخذي القرار والمرشدين الأسريين والباحثين والمربين في تقييم واقع الظاهرة، ثم وضع الخطط والبرامج ذات الصلة، التي يمكنها أن تُساهم في التقليل من حجم الظاهرة. كما قدم البحث مقياسين، اختبر صدقهما وثباتهما على فئة الشباب الأردنيين الجامعيين، ويمكن تطبيقهما على مجالات بحثية قريبة.

تعريف مصطلحات البحث:

اعتمد البحث التعريفات التالية:

1- العافية النفسية (Psychological Wellbeing): تعرف العافية النفسية إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد عينة البحث على مقياس العافية النفسية لرايف (Ryff, 1989) الذي ترجمته الباحثة، واستخرجت دلالات صدقه وثباته.

2- إدمان الألعاب الإلكترونية (Video Game Addiction): يُعرّف إدمان الألعاب الإلكترونية إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد عينة البحث على مقياس ليمنز (Lemmens, Valkenburg & Peter) لإدمان اللعب والذي ترجمته الباحثة، واستخرجت دلالات صدقه وثباته.

حدود الدراسة:

الحد المكاني: اقتصر تطبيق البحث على جامعات الشمال في الأردن وهي: اليرموك، والعلوم والتكنولوجيا، وآل البيت، وإربد الأهلية، وجرش الأهلية، وجدارا، وعجلون الوطنية، ولومينوس-إربد، وهي الحد المكاني للبحث.

الحد البشري: اقتصر تطبيق الاستبانة على عينة من طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية، وعددهم (481) طالباً وطالبة في جامعات الشمال.

الحد الزمني: أجري البحث في شهري شباط وآذار من عام 2025م.

الإطار النظري:

أولاً، العافية النفسية:

تُعرّف بأنها عنصر أساسي في جودة الحياة، يُعبّر عنه بصورة ذاتية، ويحدد مدى رضا الفرد عن حياته الشخصية. (Harasim, 2008)، ويعرفها هبرت (Huppert, 2009) بأنها قدرة الفرد على الموازنة بين شعوره بالرضا والعمل بفعالية.

بحثت العديد من الأدبيات النظرية بمفهوم السعادة والرضا عن الحياة والعافية النفسية وكيفية مواجهة الصعاب والتحديات وتجاوزها، ووضع مجموعة من المنظرين تفسيرات عديدة لها، وتناولوها من جوانب مختلفة منها: مفهوم تحقيق الذات لماسلو، ونظرية الذات لروجرز ومفهوم النضج لأربورت ومراحل النمو لإريكسون. (Dierendonck, D., Diaz, D., Carvajal, R. & Madrid, A. 2007).

لقد طوّرت رايف (1989) البحث عن مفهوم العافية النفسية بالاستفادة من النظريات السابقة ووضعت إطاراً نظرياً متكاملًا للعافية النفسية تكوّن من ستة أبعاد وهي:

1- الاستقلالية (Autonomy) هي قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من خلال تقييمه الشخصي للأمور، ولا يعتمد على تقييم الآخرين في الحكم على السلوك فيكون تحكّمه بنفسه داخلياً، لذلك لا يسعى الفرد جاهداً للحصول على تأييد من الآخرين.

2- النمو الشخصي (Personal Growth) هو قدرة الفرد على الاستمرار بتطوير ذاته ليصبح شخصاً فاعلاً، قادراً على تحقيق أهدافه، وتحقيق أعلى مستوى من النمو الشخصي بمختلف جوانب حياته.

3- أهداف الحياة (Purpose in life) وتعني سعي الفرد لتحقيق أهدافه في الحياة، والفرد صاحب الأهداف لا يعرف اليأس، وكثيراً ما يقوم بمساعدة غيره، لأن تحديد الأهداف وتحقيقها ملهم ومحفز بطبيعته.

4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations with others) إن إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين عنصر أساسي في تطوير علاقات الثقة، فالهدوء والتفاعل المريح مع الآخرين يعكس النضج عند الفرد وبالمقابل فإن العلاقات السيئة تؤدي للإحباط.

5- تقبّل الذات (Self-Acceptance) يعد السمة الأبرز في العافية النفسية، فالفرد الذي لديه تقبل ذات عالٍ لديه إيجابية في التعامل مع المواقف والرضا عن الحياة.

5- التحكم في البيئة (Environmental mastery) قدرة الفرد على التحكم في بيئته الواقعية المحيطة به بنجاح، والتعامل مع الظروف المعقدة والتحديات المستجدة، واستغلال الفرص التي قد تُتاح له. (Ryff,C.,1989)

يُلاحظ أن الأبعاد السابقة لمفهوم العافية النفسية تركز على طريقة تفكير الفرد وتُساهم في تكوين شخصيته، وتعد من المؤشرات المهمة لميل الفرد للقيام بالسلوكيات غير السوية ومنها الميل لإدمان الألعاب الإلكترونية.

ثانياً، إدمان الألعاب الإلكترونية:

تعرف الألعاب الإلكترونية بأنها: الألعاب المتوفرة على هواتف إلكترونية وتشمل ألعاب الكمبيوتر، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو والهواتف المحمولة، والأجهزة المحمولة باليد، والألعاب المتوفرة على الأجهزة الإلكترونية. (السيد، 2021)

أما إدمان الألعاب الإلكترونية يُعرف بأنه الاستخدام المستمر والمتكرر للإنترنت للعب مع لاعبين مختلفين، مما قد يؤدي إلى عواقب سلبية في العديد من جوانب حياة الفرد المدمن. (Mohammad,Jan & Alsaedi,2023). ويعرف بأنه قيام الأفراد باللعب بشكل قهري لدرجة إهمال كل شيء آخر في حياتهم، مما قد يؤدي لاضطرابات اجتماعية ونفسية لدى هؤلاء الأفراد ((Kaya, Turk, Batmaz & Griffith, 2023

انتشرت الألعاب الإلكترونية انتشاراً واسعاً مع التصاعد المطرد في استخدام الأجهزة الذكية، وانخفاض كلفة خدمات الإنترنت، وكثرة الألعاب والتطبيقات المتوفرة لجميع الأفراد وبمختلف الفئات العمرية. وتبعاً لإحصائيات الجمعية الأمريكية لعلم النفس ينتشر اللعب على الإنترنت بمختلف الفئات العمرية، ويلعب شخص على الأقل ألعاب الفيديو في ثلثي الأسر الأمريكية. ويبلغ إجمالي عدد الذين يمارسون اللعب عبر الإنترنت ما يقرب من 160 مليون بالغ أمريكي. (Internet gaming,2023)

وبناء على دراسة قام بها العبدلات (2024) وآخرون على مجموعة من طلبة الجامعات الأردنية أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار إدمان ألعاب الفيديو هي 15.2%. وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية عن انتشار وسائل التواصل الاجتماعي واللعب عبر الإنترنت بين المراهقين في أوروبا وآسيا الوسطى وكندا، فإن 34% من المراهقين يمارسون الألعاب الرقمية كل يوم، وأفاد 22% منهم بأنهم يلعبون ما لا يقل عن 4 ساعات يومياً. (World health organization,2022)

وفي دراسة إسبانية للمشكلات المتعلقة باللعب عبر الإنترنت عند الراشدين أظهرت نتائج الدراسة أن 12% من المشاركين بالدراسة لديهم مشكلات تتعلق باللعب إما بالوقت الكبير الذي يقضونه عليها أو بمشكلات مرضية متعلقة باللعب عبر الإنترنت. (Soto, Lahoz, Quejo, Toscano, Lagonas, Renses, & Luque, 2024).

أُدرج اضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) للمرة الأولى في القسم الثالث من الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) كنوع من الإدمان السلوكي، وبناءً على الدراسات الكمية والنوعية التي أُجريت فإن العواقب والأخطار خطيرة للغاية. وبالرغم من أن الوقت الذي يقضيه الأفراد في اللعب على الإنترنت ليس له قيمة تشخيصية بحد ذاته، فإن اللاعبين يقضون وقتاً طويلاً على اللعب، مما يضر بصحتهم النفسية والجسدية (Kirly, Griffith & Demetrovics, 2015).

يؤدي هذا الإدمان لفقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى وإهمالها، مما يؤدي لانخفاض كبير بالعمل وتدهور للعلاقات الشخصية. وفي الأوقات التي لا يلعبون بها يشعرون بأعراض انسحابية، مثل: الأرق والإحباط والحزن. وفي الحالات الشديدة منها يُهمّل الأفراد حاجاتهم البيولوجية الأساسية، مثل: الأكل والنظافة الشخصية ويسبب لهم اضطرابات النوم. (Limone, Rangi & Toto, 2023). وقد يؤدي لمشكلات صحية مثل زيادة أو فقدان الوزن والصداع والآلام الجسدية. كما يظهر لدى بعض الأفراد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. (Andre, Munck, Hakansson & Knutsson, 2022)

تبعاً للدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5-TR, 2022) فإن أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية هي: الانشغال باللعب، وظهور أعراض انسحابية عند الابتعاد عنه، والتحمل وهو الحاجة إلى قضاء أوقات متزايدة باللعب، وعدم القدرة على التحكم بالوقت الذي يقضيه باللعب، وفقدان المتعة بالهوايات والأنشطة السابقة، واستمرار الفرد باللعب المفرط بالرغم من معرفته بالمشكلات النفسية والاجتماعية المترتبة على ذلك، وخداع أفراد الأسرة أو المعالجين أو غيرهم فيما يتعلق بمدة اللعب، واستخدام الألعاب للهروب أو التخفيف من الحالة المزاجية السلبية، وتعرض أو فقدان علاقة مهمة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب الانشغال باللعب.

أسباب إدمان الألعاب الإلكترونية:

يعتمد إدمان اللعب على التفاعل بين عدة عوامل، هي:

1- الخصائص الهيكلية للألعاب: إنّ سهولة الوصول للألعاب الإلكترونية يزيد من احتمالية حدوث السلوك الإدماني. (Greenfield, 2018)

كما تقدم اللعبة مكافآت فورية وقيمة للاعبين ولكن بشكل متقطع (تعزيز متقطع) لذلك يستمر اللاعبون باللعب حتى في حال عدم اقتناعهم بالمكافأة الحالية لقناعتهم أن مكافأة أكبر بانتظارهم. (Kiraly, Griffith, & Demetrovics, 2015)

2- الخصائص النفسية للاعب: قد تكون شخصية الفرد وضعف ثقته بنفسه عائق لتفاعله الاجتماعي مع محيطه مما يجعله سبباً للجوئه للعب. (Young, 2009)

3- دوافع اللعب: فقد يلجأ الفرد للعب للهروب من الواقع ومشكلاته، ونسيان تحدياته اليومية. (Procher, 2024)

وقد يكون اللجوء للعب هو طريقة للعلاج الذاتي فعندما يعاني اللاعبون من اضطرابات معينة يستخدموه كإستراتيجية للتكيف لتحسين مزاجهم وتحقيق الاستقرار العاطفي. (Kiraly, Griffith, & Demetrovics, 2015)

4- السياق الاجتماعي والثقافي للألعاب: وتعني التفاعلات الاجتماعية التي تثيرها طريقة اللعب مع اللاعبين الآخرين، والمنافسة المرتبطة بالمتعة والتحديات. (Procher, 2024)

الأعراض السلبية المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية:

قد يشعر المدمنون على الألعاب الإلكترونية بالاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، والوحدة، واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتطوير سمات نرجسية وعدوانية، كما أن الكثير من اللاعبين لديهم ضعف ثقة بأنفسهم عند التفاعل مع غيرهم، لذلك يعتبرون اللعب فرصة لتكوين هويتهم. (Young, 2009)

ونظراً لانتشار هذه الألعاب وتأثيراتها السلبية الكبيرة في الأفراد وانعكاس ذلك على أدوارهم الاجتماعية والمهنية، فقد تم تطوير العديد من المقاييس التي تقيس درجة إدمان الأفراد على اللعب ومنها مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لليمنز (Lemmans, Valkenburg, & peter, 2009)، يتكون المقياس من 21 فقرة ويغطي 7 جوانب، هي:

1- الظهور (Salience) فتصبح ممارسة الألعاب الإلكترونية هي النشاط الأهم في حياة الفرد، وتهيمن على أفكاره ومشاعره.

- 2- التحمل (Tolerance) وهو عدم قدرة الفرد على الالتزام بعدد الساعات التي يقضيها على الألعاب الإلكترونية فيزداد الوقت تدريجياً.
 - 3- تغيرات في المزاج (Mood modification) وهي التجارب الذاتية التي تتبع إدمان الأفراد للعب، مثل الشعور بالاضطراب والتهيج نتيجة للعب، وقد يتضمن اللعب شعوراً بالاسترخاء المؤقت ناتج عن هروب اللاعب من الواقع للعب.
 - 4- الانتكاس (Relapse) وهو الميل إلى العودة للعب بعد فترة بسيطة من محاولة اللاعب التوقف.
 - 5- الانسحاب (Withdrawal) وتتضمن مشاعر سلبية وعصبية عند تقليل اللعب أو التوقف عنه فجأة.
 - 6- الصراع (Conflict) ويشير لجميع المشاعر السلبية الناتجة عن الإفراط باللعب، ووجود صراعات بين اللاعب ومن حوله، وقد تشمل الأكاذيب والحجج.
 - 7- المشكلات (Problems) يشير إلى المشكلات الناجمة عن اللعب مثل تعرض اللاعب لمشكلات بالمدرسة، أو العمل، أو التواصل الاجتماعي، أو مشكلات ذاتية مثل: الإحساس بالذنب أو فقدان السيطرة.
- لعلاج إدمان الألعاب الإلكترونية توجد الكثير من التقنيات العلاجية المستندة في غالبيتها على علاج تعاطي المخدرات أو إدمان القمار، مثل العلاجات النفسية الفردية والجماعية والعائلية ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي من أشهر هذه العلاجات. (Dong, Dai & Potenza, 2024)
- ويعتمد علاج إدمان الألعاب الإلكترونية على تحديد المكونات المعرفية والسلوكية التي تحفز الإدمان، ولما كان مفهوم العافية النفسية يتضمن أفكار الفرد حول نفسه والأشياء ويساعد في هذا الفهم، كانت هذه الدراسة لمعرفة أهم الأفكار المتعلقة بالعافية النفسية الموجودة عند شباب الجامعات الأردنية وعلاقتها بإدمان الألعاب الإلكترونية، مما يساهم في فهمهم ووضع خطط وقائية وعلاجية ناجحة لهم. (Greenfield, 2018)
- ثالثاً، الدراسات السابقة:
- تناولت العديد من الدراسات السابقة مفهومي العافية النفسية وإدمان الألعاب الإلكترونية، ومن هذه الدراسات:

أولاً: دراسات تناولت العافية النفسية:

في دراسة موجي وميسرا (Moghe and Misra, 2024) بعنوان العافية النفسية لدى طلبة الجامعات في الهند، تكونت عينة الدراسة من 120 فرداً (60 ذكورا و60 إنثاء، 40 ممن يعيشون بالسكن الجامعي و80 ممن يعيشون مع أسرهم) وباستخدام مقياس رايف للعافية النفسية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى العافية النفسية، وعدم وجود فروق بالعافية النفسية بين الطلاب الذين يعيشون بالسكن والطلاب الذين يعيشون في بيوتهم. وفي دراسة الجندي وجبارة (2017) بعنوان درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، طبقت الدراسة على عينة من 200 طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وتوصلت الدراسة إلى أن درجات الشعور بالعافية النفسية لديهم متوسطة، وأن الفروق في درجات العافية النفسية لصالح الإناث، والفروق في التخصص لصالح التخصصات الإنسانية، والفروق في مكان السكن لصالح الطلبة القرويين. في دراسة بلقندوز (2017) بعنوان واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس، تكونت عينة الدراسة من 55 طالبا وطالبة من تخصص علم النفس، وتوصلت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى العينة عالي، وأن الطالبات يتمتعن بصحة نفسية أعلى من الطلاب.

وفي دراسة هالي (Halley, 2022) بعنوان دراسة العافية والاحتياجات النفسية الأساسية وعلاقتها باضطراب اللعب: الأدوار الوسيطة للمعنى في الحياة والمسؤولية، تكونت العينة من 474 مشاركاً من أستراليا، وأعمارهم من 18-66 سنة، 47% منهم إناث، أظهرت النتائج أن العمر ومشاكل الانتباه، يعملان كمتنبئات ذات دلالة إحصائية بإدمان الأفراد للعب عبر الإنترنت، على عكس الاكتئاب والقلق والوحدة لم يظهر كمتنبئين مهمين.

ثانياً: دراسات تناولت إدمان الألعاب الإلكترونية:

في دراسة قام بها العبد اللات (Abdallat, 2024) على طلبة الجامعات الأردنية بعنوان اضطراب ألعاب الإنترنت وجودة النوم بين طلبة الجامعات الأردنية. هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار اضطراب ألعاب الإنترنت، وأعراضه، والعلاقة بينه وجودة النوم. تكونت عينة الدراسة من 2473 مشاركاً استُبعد منهم 432 مشاركاً، وتم تطبيق مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت SF IGDS9- ومؤشر جودة النوم PSQI. أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الاضطراب 15.2%، وأن

انتشاره بين الذكور أكثر من الإناث، وأن ضعف جودة النوم منتشر بنسبة 64.6% من المشاركين وأنه أكثر انتشاراً بين الإناث. بينما لم يؤثر العمر والتخصص الأكاديمي في النتائج. وهدفت دراسة كايا وتورك وجريفيث (Kaya,A. Turk,N. Batmaz,H.& Griffith,M. ,2023) على مجموعة من المراهقين الأتراك لمعرفة أثر تحمل المسؤولية ووجود معنى للحياة في إدمانهم للعب عبر الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من 545 شخصاً تراوحت أعمارهم بين 15-18 عام، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاقة عكسية بين وجود معنى للحياة وتحمل الأفراد للمسؤولية وإدمان اللعب عبر الإنترنت.

في دراسة شينج تان وليان تام، وأموداكارديوفالي (Cheng,T.Lian,T.& Amudhakadirvelu ,2023) على مجموعة من المراهقين الماليزيين لاستكشاف العلاقة بين الأداء الأسري وعلاقة الوالدين بأطفالهم وبين إدمان الألعاب عبر الإنترنت بين المراهقين الماليزيين الشباب، تكونت من 373 شاباً. أظهرت النتائج وجود علاقة بين نوعية الحياة والعلاقة بين الأم والطفل ومستوى إدمان الألعاب لدى المراهقين، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا بين الأم والطفل مرتبط بخطر زيادة الإدمان عبر الإنترنت بين المراهقين الصغار، وأن معدل انتشار إدمان الألعاب عبر الإنترنت بين المراهقين الماليزيين 1.9%.

وفي دراسة الخليفي والشمري (Al khaleefi. & Al shammari, 2019) على عينة من المراهقين الكويتيين هدفت لمعرفة خطر الإدمان على الإنترنت عندهم والعلاقة بين الأداء الأكاديمي والجنس وبين الإدمان على الإنترنت. تكونت العينة من 248 طالباً مراهقاً، وتم تطبيق مقياس إدمان الألعاب ومقياس ألعاب الفيديو المرضية ومقياس إدمان الإنترنت، وتوصلت النتائج إلى أن 10% من المشاركين خطورتهم منخفضة في إدمان الإنترنت، وأن 57.7% منهم في خطورة متوسطة، و32.26% بخطورة عالية.

وما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة أنها تربط بين مفهومي العافية النفسية وإدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى الفئة الشابة من فئات المجتمع وهم طلبة الجامعات الأردنية وهي الفئة المنتجة المستقبلية على مستوى المهنة والعمل وعلى المستوى الاجتماعي وتكوين الأسر. وتدرس القدرة التنبؤية للعافية النفسية في إدمان الألعاب مما يتيح فهماً أوسع لفئة الشباب المدمن ويُسهم في وضع الخطط الوقائية والعلاجية المناسبة.

منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي التنبؤي للتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالعافية النفسية، حيث يقوم المنهج بوصف الظاهرة وتفسيرها ثم التنبؤ بها.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من طلبة البكالوريوس في جامعات الشمال الأردنية، وعددها ثماني جامعات، هي: اليرموك، والعلوم والتكنولوجيا، وآل البيت، وإربد الأهلية، وجرش الأهلية، وجدارا، وعجلون الوطنية، ولومينوس- إربد.

وحسب إحصائيات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في الأردن لعام 2023م بلغ عدد طلبة البكالوريوس في جامعات الشمال الأردنية 99,157 طالباً وطالبة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2025).

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية في الشمال، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وذلك للتأكد من خصائص أداة الدراسة ومدى ملاءمتها لجمع البيانات من عينة الدراسة، وتم استبعادهم من عينة الدراسة عند إجراء التحليلات الإحصائية.

تكونت عينة البحث من (481) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة. ويوضح الجدول (1) خصائص عينة الدراسة:

هنا جدول (1):

جدول (1): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة			
النسبة	التكرار	الفئات	
66.7	321	أنثى	الجنس
33.3	160	ذكر	
18.0	87	الأولى	السنة الدراسية
18.0	87	الثانية	
21.3	102	الثالثة	
21.3	102	الرابعة	
21.3	102	أكثر من الرابعة	
60.7	292	حكومية	نوع الجامعة
39.3	189	خاصة	
31.3	150	ممتاز	المعدل التراكمي
42.0	202	جيد جداً	
20.7	100	جيد	
6.0	29	مقبول	
100.0	481	المجموع	

يتبين من الجدول (1) أن التوزيع السكاني للعيينة وفقاً للمتغيرات المختلفة يعكس تنوعاً في خصائص المشاركين. بالنسبة للجنس، شكلت الإناث 66.7% من العينة بينما كانت نسبة الذكور 33.3%. أما بالنسبة للسنة الدراسية، فقد كانت النسب موزعة بشكل متساوٍ تقريباً بين السنوات الدراسية الأولى إلى الرابعة، حيث تمثل كل منها 18.0% إلى 21.3% من العينة، بينما كانت النسبة للطلاب الذين تجاوزوا السنة الرابعة 21.3%. بالنسبة لنوع الجامعة، كانت الأغلبية في الجامعات الحكومية بنسبة 60.7%، بينما كانت النسبة في الجامعات الخاصة 39.3%، وفيما يتعلق بالمعدل التراكمي، كانت النسبة الأعلى من المشاركين (42.0%) في فئة "جيد جداً"، تلتها فئة "ممتاز" بنسبة 31.3%.

أدوات الدراسة:

اعتمد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)

وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

قليلة	من 2.33 - 1.00
متوسطة	من 3.67 - 2.34
كبيرة	من 5.00 - 3.68

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = 3 / (5 - 1) =$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

أولاً: مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية:

تبنت الباحثة مقياس ليمنز لإدمان الألعاب الإلكترونية (Lemmans, Valkenburg & Peter, 2009) بعد ترجمته للغة العربية وهو يتكون من (21) فقرة، ويتكون المقياس من سبعة أبعاد

وهي:

هنا جدول (2):

جدول (2) توزيع الفقرات على أبعاد مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية	
أرقام الفقرات واتجاهها	البعد
1، 2، 3	الظهور
4، 5، 6	التحمل
7، 8، 9	التغيرات في المزاج
10، 11، 12	الانتكاس
13، 14، 15	الانسحاب
16، 17، 18	الصراع
19، 20، 21	المشكلات

صدق الأداة:

1- صدق المحكمين:

تم التأكد من صدق الأداة بعرضها (5) من المحكمين المختصين في العلوم النفسية والتربوية والبحث العلمي، وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية الأدوات، وعُدلت بعض الفقرات لغوياً بناءً على اقتراحهم.

2- الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

لفحص صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس كانت دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05\%$) أو يساوي وهذا يعني أن المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات الأداة:

للتحقق من درجة ثبات المقياس استخدمت طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل كرونباخ ألفا، ويوضح الجدول (3) نتائج الثبات، التي تراوحت بين 0.71 و 0.89 والتي تعكس مستويات ثبات عالية.

هنا جدول (3):

جدول (3) معاملات ثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية بطريقة كرونباخ ألفا	
الاتساق الداخلي/ كرونباخ ألفا	المجالات
0.84	تقبل الذات
0.86	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0.82	الاستقلالية
0.76	التحكم في البيئة
0.71	أهداف الحياة
0.80	النمو الشخصي
0.89	مقياس العافية النفسية

ثانياً: مقياس العافية النفسية:

تبنت الباحثة مقياس رايف للعافية النفسية (Ryff, Lee, & Keyes, 1995) بعد ترجمته للغة العربية وهو يتكون من (18) فقرة، موزعة على ستة أبعاد، ويوضح الجدول (4) توزيع أبعاد المقياس.

هنا جدول (4):

جدول (4) توزيع الفقرات على أبعاد مقياس العافية النفسية	
أرقام الفقرات واتجاهها	البُعد
1,2,-5	تقبل الذات
-6,13,-16	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
-15,17,18	الاستقلالية
-4,8,9	التحكم في البيئة
3,7,10	أهداف الحياة
11,12,-14	النمو الشخصي

صدق الأداة:

1-صدق المحكمين:

تمّ التأكد من صدق الأداة بعرضها على (5) من المحكمين المختصين في العلوم النفسية والتربوية والبحث العلمي، وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية الأدوات، وعُدلت بعض الفقرات لغوياً بناءً على اقتراحهم.

2-الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

لفحص صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس كانت دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05\%$) وهذا يعني أن المقياس تمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات الأداة:

للتحقق من درجة ثبات المقياس استخدمت طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل كرونباخ ألفا، ويوضح الجدول (5) نتائج الثبات، التي تراوحت بين 0.70 و 0.89، التي تعكس مستويات ثبات عالية.

هنا جدول (5):

جدول (5) معاملات ثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية بطريقة كرونباخ ألفا	
مقياس العافية النفسية	0.89
الظهور	0.73
التحمل	0.86
تغيرات في المزاج	0.70
الانتكاس	0.87
الانسحاب	0.82
الصراع	0.84
المشكلات	0.88
مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية	0.91

متغيرات الدراسة:

تتضمن الدراسة المتغيرات التالية:

أ- المتغير المتنبئ: العافية النفسية:

ب- المتغير المتنبأ به: إدمان الألعاب الإلكترونية

ج. المتغيرات التصنيفية: العمر، الجنس، السنة الدراسية، نوع الجامعة، المعدل التراكمي، نوع الكلية
المعالجة الإحصائية:

تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن أول سؤالين، وتم استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Stepwise) للإجابة عن السؤال الثالث.
نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى العافية النفسية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية، والجدول أدناه يوضح ذلك.
هنا جدول (6):

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية:					
المرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	6	النمو الشخصي	4.08	0.56	مرتفع
2	1	تقبل الذات	3.78	0.67	مرتفع
3	2	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	3.64	0.81	متوسط
4	3	الاستقلالية	3.55	0.66	متوسط
5	4	التحكم في البيئة	3.46	0.61	متوسط
6	5	أهداف الحياة	3.26	0.66	متوسط
		مقياس العافية النفسية	3.63	0.39	متوسط

يتبين من الجدول (6) أن مستوى العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية يظهر تنوع في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عبر المجالات المختلفة. حيث تصدر مجال "النمو الشخصي" المرتبة الأولى بمعدل حسابي قدره 4.08 مع انحراف معياري 0.56، مما يشير إلى مستوى مرتفع من العافية النفسية في هذا المجال. كما جاء مجال "تقبل الذات" في المرتبة الثانية بمعدل حسابي 3.78، مما يدل على أنه أيضاً من المجالات ذات العافية النفسية المرتفعة، بالرغم من أن الانحراف المعياري أكبر قليلاً (0.67)، أما في المجالات الأخرى مثل "العلاقات الإيجابية مع الآخرين"، "الاستقلالية"، "التحكم في البيئة"، و"أهداف الحياة"، فقد كانت المتوسطات

الحسابية تتراوح بين 3.26 و3.64، مما يعكس مستوى متوسطاً من العافية النفسية، مع انحرافات معيارية تتراوح بين 0.61 و0.81، مما يعكس تبايناً معتدلاً بين أفراد العينة في هذه المجالات، وسجل مقياس العافية النفسية بمعدل حسابي قدره 3.63 مع انحراف معياري 0.39، مما يشير إلى أن مستوى العافية النفسية بشكل عام لدى طلبة الجامعات الأردنية يعتبر متوسطاً.

إنّ النتيجة التي ظهرت بأن مستوى العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية متوسطة منسجمة مع طبيعة التنوع في المجتمع الأردني، ونتائج مختلف المؤشرات العالمية التي تناولت مقاييس الصحة النفسية والسعادة وجودة الحياة في الأردن على مدار السنوات العشرين الماضية، وذلك تبعاً لطبيعة الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة في الأردن.

وتبعاً للتقرير السنوي الذي يصدر عن مؤسسة (Numbeo) لمؤشر جودة الحياة في الأردن فإن الأردن حصل على درجة متوسطة. (التقرير السنوي لمؤسسة نمبيو، 2025)

وتفسّر هذه النتيجة بعدد من العوامل المتشابكة النفسية والاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية، منها أثر الامتحانات والتقييمات خصوصاً في التخصصات العلمية التي تحتاج لمستوى عالٍ من الاجتهاد والدراسة؛ إذ تشكّل ضغطاً كبيراً على الطلاب، كما أن مواجهة بعض الطلاب للصعوبات المالية بسبب ارتفاع كلف التعليم والمواصلات واضطرار بعضهم للعمل لتغطية هذه النفقات، وصعوبة الموازنة بين الدراسة وهذه المتطلبات تزيد من الضغط الذي يواجهونه.

ويؤدي ارتفاع مستويات البطالة بعد التخرج لزيادة شعور طلبة الجامعات بالقلق تجاه المستقبل الوظيفي والاجتماعي. وهذا ينسجم مع دراسة (طشوش وعمورة، 2021)، التي أشارت إلى أن قلق البطالة لدى طلبة الجامعات بمستوى مرتفع.

وإنّ وجود ضعف في الخدمات الإرشادية التي تقدّمها بعض الجامعات أو تردّد الطلبة بمراجعتها بسبب الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالعلاج النفسي يُساهم في مفاومة هذه الضغوط وزيادة تأثيرها السلبي في الطلبة وهو ما أشارت إليه دراسة (علاء الدين، 2011)

كما أنّ لجوء بعض الطلبة للألعاب الإلكترونية أو وسائل التواصل لتفريغ مشاعرهم السلبية المتعلقة بالضغوط التي يواجهونها وتجنّب مواجهتها يقلّل من قدرتهم على التواصل الفعّال على أرض الواقع مما يزيد القلق والتوتر لديهم.

إنَّ كل هذه العوامل تنعكس بصورة سلبية على مستوى العافية النفسية وتفسّر حصول طلبة الجامعات الأردنية على مستوى متوسط.

السؤال الثاني: ما مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

هنا جدول (7):

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية:					
المرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	تغيرات في المزاج	2.39	1.25	متوسط
2	2	التحمل	2.06	1.00	منخفض
3	7	المشكلات	2.01	0.99	منخفض
4	1	الظهور	1.90	0.88	منخفض
5	4	الانتكاس	1.87	0.93	منخفض
6	6	الصراع	1.81	0.91	منخفض
7	5	الانسحاب	1.73	0.84	منخفض
		مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية	1.97	0.84	منخفض

يتبين من الجدول (7) أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية يظهر تفاوتاً في درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عبر المجالات المختلفة. فقد جاء مجال "تغيرات في المزاج" في المرتبة الأولى بمعدل حسابي قدره 2.39، مع انحراف معياري 1.25، مما يدل على أنه يتمتع بمستوى متوسط من الإدمان. في المقابل، جاء مجالات مثل "التحمل"، "المشكلات"، و"الظهور" في المراتب التالية، حيث كانت لديهم متوسطات حسابية منخفضة (أقل من 2) مع انحرافات معيارية تتراوح بين 0.88 و 1.00، مما يشير إلى أن مستويات الإدمان في هذه المجالات تُعتبر منخفضة، وإن مجموعة المجالات الأخرى مثل "الانتكاس"، "الصراع"، و"الانسحاب" أظهرت متوسطات حسابية منخفضة مع انحرافات

معيارية مماثلة، مما يضعها في فئة "منخفض" من حيث مستوى الإدمان. بشكل عام، يمكن ملاحظة أن مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ككل سجل متوسطاً حسابياً قدره 1.97 مع انحراف معياري 0.84، مما يعكس بشكل عام مستوى منخفضاً من الإدمان بين الطلاب المشاركين في الدراسة.

وهذا ينسجم مع دراسة العبدالات (Abdallat, 2024) ودراسة شينج تان وليان تام، وأموداكارديوفالي (Cheng,T.Lian,T.& Amudhakadirvelu, 2023)

ويفسر حصول طلبة الجامعات الأردنية على مستوى منخفض بإدمان الألعاب الإلكترونية بكون المجتمع الأردني مجتمع محافظ وتقليدي يراعي القيم المجتمعية مما قد يقلل من لجوء الطلبة لسلوكيات إدمانية متعلقة بالألعاب، كما أن الرقابة الأبوية والأسرية تلعب دوراً في توجيه الطلبة حتى في المرحلة الجامعية.

وإنّ عمل عدد من طلبة الجامعات بعمل جزئي أو كلي يقلل من الوقت المتاح لديهم للعب، كما أن الكلفة المالية المرتبطة ببعض الألعاب الإلكترونية مثل شراء أجهزة باهظة الثمن للعب من خلالها أو الاشتراك ببعض الألعاب المدفوعة الثمن يحدّ من قدرتهم على اللعب والإدمان عليها. السؤال الثالث: ما مدى مساهمة العافية النفسية بالتنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية؟

ويهدف الكشف عن مدى مساهمة العافية النفسية بالتنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى طلبة الجامعات الأردنية؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (8)

هنا جدول (8):

جدول (8) نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة للكشف عن مدى مساهمة العافية النفسية بالتنبؤ بالإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى طلبة الجامعات الأردنية وإدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise								
المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R^2)	مقدار ما يضيقه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R^2)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	.423	.179	.179	-.441	32.061	-5.662	3.577	.000
الاستقلالية	.453	.205	.026	-.205	18.807	-2.177	4.263	.000

يتضح من الجدول (8) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية هي العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، التي فسّرت مجتمعة ما نسبته (20.5٪) من التباين المفسر لمقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، وكان متغير العلاقات الإيجابية مع الآخرين الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية؛ حيث فسر ما نسبته (17.9٪) من التباين، يليه متغير الاستقلالية الذي أضاف (2.6٪) إلى التباين، وكانت نسبة التباين المضافة لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05\%$) وهذا ولم يدخل متغيرات تقبل الذات، والتحكم في البيئة، وأهداف الحياة، والنمو الشخصي، في التنبؤ بمقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية بالنظر إلى أن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05\%$)

يتضح أيضاً من الجدول (8) أن ارتفاع العلاقات الإيجابية مع الآخرين بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية بمقدار (0.441) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع الاستقلالية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية بمقدار (0.205) من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05\%$)

ويفسر هذا بأن العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والوقت الذي يقضيه الفرد بالتواصل مع أهله وأصدقائه يُعدّ عاملاً مهماً في تقليل لجوء الفرد للألعاب الإلكترونية والتسلية وقضاء الوقت فيها، فيشبع حاجته للانتماء والشعور بالتقدير، وهي الحاجات التي يسعى مدمني الألعاب الإلكترونية لتلبيتها من خلال اللعب. كما أنهم يكونون أكثر ميلاً للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية في البيئة الجامعية؛ مما يقلل الوقت المتاح للعب ويتيح بديلاً صحياً للتفاعل الاجتماعي، فلا يبحث عن إثبات ذاته وتحقيق نجاح متوهم من خلال الألعاب الإلكترونية.

كما أن الدعم الاجتماعي الذي يقدمونه يساعد في ضبط السلوكيات وتنظيم الوقت وحث الطالب على التوازن في استخدام التكنولوجيا، وهذا يتفق مع دراسة (أحمد، 2020) وتعتبر متنفساً للفرد للتعبير عن مشاعره ومشاركة أفكاره ومواجهة التحديات التي يواجهها في حياته اليومية وبالتالي تقلل من لجوء الفرد للألعاب الإلكترونية كتفريغ للمشاعر وهروبه من الواقع للعالم الافتراضي.

أما بُعد الاستقلالية فيُظهر تأثير كون الفرد يُنظّم أموره النفسية الداخلية بصورة ذاتية وأثر ذلك في تحكمه بسلوكياته الإدمانية ومنها إدمان الألعاب الإلكترونية، مما يُسلط الضوء على طرق التفكير وأهميتها في سلوك الأفراد وتأثيرها فيهم؛ فالطالب الذي يمتلك قدرة على تنظيم ذاته يكون أكثر وعياً وقدرةً على تنظيم وقته وترتيب أولوياته، فلا تسيطر الألعاب الإلكترونية على معظم وقته، ويكون متحملاً للمسؤولية، مراقباً لذاته، ولأي انحراف في استخدامه للألعاب الإلكترونية ومدركاً لأثر الإفراط في اللعب في مستقبله الأكاديمي والاجتماعي والنفسي.

كما أنه يكون أكثر قدرة على تنظيم القلق والتوتر والانفعالات التي يتعرض لها فلا يلجأ للعب كوسيلة لتفريغ انفعالاته، كما أنّ حافزه الداخلي لتحقيق أهدافه الدراسية والاجتماعية عالٍ مما يقلل انجذابه للألعاب الإلكترونية لأنها وسيلة آنية ولحظية فقط، وهذا يتفق مع دراسة (عبد الرازق، 2023)

النتائج:

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- 1- مستوى العافية النفسية العام لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية متوسط.
- 2- مجال النمو الشخصي وتقبل الذات وهي من مجالات العافية النفسية أظهرت مستوى مرتفع لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.
- 3- مجالات العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والتحكم في البيئة وأهداف الحياة وهي من مجالات العافية النفسية أظهرت مستوى متوسطاً لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.

- 4- المستوى العام لإدمان الألعاب الإلكترونية بين طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية منخفض.
- 5- مجال التغيرات في المزاج وهو من مجالات إدمان الألعاب الإلكترونية جاء بمستوى متوسط.
- 6- يمكن التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من خلال بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.
- 7- تمكّن بُعد الاستقلالية من التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الأردنية.
- 8- أبعاد النمو الشخصي وأهداف الحياة وتقبل الذات والتحكّم في البيئة لم تتمكّن من التنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- 1- الحاجة المستمرة لتطوير العمليات المعرفية والتفكير المنطقي لدى الشباب من جميع الجهات ذات الاختصاص على مستوى الحكومة ومنظمات المجتمع المدني.
- 2- زيادة الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج إرشادية تُسهم في تحسين التفكير المنطقي لدى فئة الشباب.
- 3- زيادة الاهتمام بتصميم وتطبيق برامج إرشادية تُسهم بتحسين التواصل الاجتماعي بين الأفراد، وحل المشكلات المتعلقة به.
- 4- إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بالسلوك الإدماني لفئة الشباب وعلاقته بسمات الشخصية والظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بهم.
- 5- إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بمفاهيم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية على فئة الشباب وطلبة الجامعات.

المراجع:

- أحمد، رندا (2020). العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطالبات الجامعيات، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. 3(51)، ص: 883-926
- بلقندوز، زينب (2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس، مجلة العلوم النفسية والتربوية. 4(1)، ص: 248-266
- الجندي، نبيل وتلاحمة، جبارة (2016). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 11(2)، ص: 377-351
- السيد، نعيم (2021). أثر ممارسة الألعاب الإلكترونية التفاعلية على الذاكرة العاملة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية: جامعة المنصورة. ع(116)، ص: 1157-1196

- طشطوش، رامي وعمورة، تسنيم(2024). الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بقلق البطالة لدى الطلبة الخريجين في جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 20(1)، ص: 17-34
- عبد الرزاق، أسامة(2023). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالشعور بالمسؤولية وتقدير الذات والتواصل الأسري لدى طلبة المرحلة الثانوية بنجران. DOI: [10.60037/edu.v1i19.1636](https://doi.org/10.60037/edu.v1i19.1636)
- علاء الدين، جهاد(2011). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو السعي للمساعدة النفسية: دور عوامل الشخصية. *دراسات، العلوم التربوية*، 38(4)، ص: 1485-1525
- مؤسسة نميبو (2025). *التقرير السنوي لجودة الحياة في الدول*. <https://www.numbeo.com/quality-of-life/in/Amman>
- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي(2025). *واقع التعليم العالي في الأردن* https://www.mohe.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/EB_Info_Page/Infograph-2024.jpg
- Abdallat, M., (2024). Internet Gaming Disorder and Sleep Quality among Jordanian University Students: A Cross-sectional Study. *Clin. Pract. Epidemiol. Mental Health* ISSN: 1745-0179 DOI: 10.2174/0117450179310269240820042452, 2024, 20, e17450179310269
- Al khaleefi, R., and Al shammari, E., (2019). online gaming addiction among adolescent in Kuwait: private sector. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*. Kuwait. 97(24)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders—Text Revision*. 5th ed
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Andre, F., Munck, I., Hakansson, A., and Knutsson, E., (2022). *Game Addiction Scale for Adolescents—Psychometric Analyses of Gaming Behavior, Gender Differences and ADHD*. *frontiers in psychiatry*. V (13) Article 791254
- Cheng, T., Lian, T., and Amudha, k., (2023). An exploration study of family functioning, parent-child relationship, and online game addiction among Malaysian young adolescent. *International Journal of Advances in Science Engineering and Technology*. 11(1)
- Dierendonck, D., Diaz, D., Carvajal, R. and Madrid, A., (2007). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*. 87(3):473-479
- Dong, G., Dai, D., and Potenza, M., (2024). Ten years of research on the treatments of internet gaming disorder: A scoping review and directions for future research. *Journal of Behavioral Addictions*. DOI: 10.1556/2006.2023.00071

- Greenfield, D., (2018). Clinical Considerations in Internet and Video Game Addiction Treatment. **Child Adolescent Psychiatric Clin N Am** 31 (2022) 99–119
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.09.003>
- Halley, P., (2022). **Investigating the role of health factors and psychological wellbeing in Gaming Disorder**. ISSN 2152-2715. 25(2).81-82
- Harasim, K., (2018). Determinants of psychological well being. *Humanum*. 31(14)
- Internet gaming**. (2023). *apa@psych.org*
- Hubbert, F., (2009). **Psychological well-being: Evidence Regarding its causes and consequences**. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Jancee, J., (2011). The effects of video games on academic performance. **Modern Psychological**. 17(1)
- Kaya, A., Turk, N., Batmaz, H., and Griffith, M., (2023). Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. **International Journal of Mental Health and Addiction**.
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Kiraly, O., Griffith, M., and Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. Springer international publishing. DOI 10.1007/s40429-015-0066-7
- Lemmans, J., Valkenburg, P., and peter, J., (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. **Media Psychology**, 12:77–95, DOI: 10.1080/15213260802669458
- Limone, P., Rangi, B., and Toto, G., (2023). **The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis**.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>
- Moghe, S., and Misra, S., (2024). A Study on Psychological Well-being among University Students. **The International Journal of Indian Psychology**. 12(1). DOI: 10.25215/1201.241
- Mohammad, S., Jan, R., and Alsaedi, S., (2023). Symptoms, Mechanisms, and Treatments of Video Game Addiction cures. DOI: 10.7759/cureus.36957
- Psychological wellbeing**. Reterived from:
<https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/27134/02chapters3-4.pdf?sequence=3>

- Procher, S., (2024). Internet gaming disorder: the four needs of the addiction. **Frontiers into psychiatry**. DOI 10.3389/fpsyt.2024.1341140
- Ryff, C., (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. **International Journal of Behavioural Development**. 12(1).35-55
- Ryff, C., Lee, C., and Keyes, M., (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**. 69(4): 719-727
- Soto, E., Lahoz, A., Quejo, A., Toscano, E., Lagonas, N., Renses, B., and Luque, A., (2024). Problematic gaming use and psychological distress among Spanish young adults: A comprehensive study. **The European Journal of Psychiatry**. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100279>
- Tylor, A., (2021). The influence of video games on mental health of college students and adolescents. <https://repositories.lib.utexas.edu/items/f1549506-efd6-4402-9c5c-97875cd2de8f>
- World health organization. (2022). **A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada**. V (6)
- Young, D., (2009). understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. **The American Journal of Family Therapy**. V(37):355-372