



تأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز الدراسي لدى طلبة الإعدادية

زين العابدين ماجد ياسر

البريد الإلكتروني : zyoone12@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى تحليل مستوى استخدام الألعاب الإلكترونية ومستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل، بالإضافة إلى استكشاف العلاقة بين المتغيرين. اعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي، حيث شملت عينة بحثية قوامها 238 طالبًا. استخدمت الاستبيانات كأداة رئيسية لجمع البيانات وتحليلها وأظهرت النتائج أن متوسط استخدام الألعاب الإلكترونية بلغ 137.7، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ 120 بشكل دال إحصائيًا. في المقابل، كان متوسط التركيز الدراسي 114.2، وهو أقل من المتوسط المتوقع. أظهر تحليل معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة سلبية معتدلة بين استخدام الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي، حيث بلغ معامل الارتباط $r = -0.45$ وتم تفسير هذه النتائج في إطار نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1977) التي تسلط الضوء على تأثير النمذجة والسلوك المكتسب، ونظرية الانتباه المشترك التي تشير إلى أن الموارد المعرفية المحدودة قد تتأثر بالاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية. تفيد هذه النظريات بأن الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى استنزاف الانتباه المعرفي، مما ينعكس سلبًا على الأداء الدراسي، وتؤكد الدراسة أهمية وضع برامج تربوية تهدف إلى تنظيم أوقات استخدام الألعاب الإلكترونية وتعزيز مهارات التركيز الدراسي. كما توصي بإشراك الأسر والمدارس في تطوير استراتيجيات توجيهية تحد من التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي للطلبة.

كلمات مفتاحية: الألعاب الإلكترونية، التركيز، التركيز الدراسي، التحصيل

The Impact of Electronic Games on Academic Focus Among Secondary School Students

Zain Al Abidin Majed Yasser

Abstract

This study aimed to analyze the level of electronic game usage and academic focus among secondary school students in Babylon Governorate, as well as to explore the relationship between these two variables. The study employed a correlational research design with a sample of 238 students. Questionnaires were utilized as the primary tool for data collection and analysis. The findings revealed that the average level of electronic game usage was 137.7, significantly higher than the hypothesized mean of 120. In contrast, the average level of academic focus was 114.2, which was below the expected mean. Furthermore, Pearson correlation analysis indicated a moderate negative relationship between electronic game usage and academic focus, with a correlation coefficient of $r = -0.45$. These results were interpreted within the framework of Social Learning Theory (Bandura, 1977), which emphasizes the impact of modeling and learned behaviors, and the Joint Attention Theory, which suggests that excessive use of electronic games can deplete cognitive resources, adversely affecting academic performance. The study highlights the importance of developing educational programs to regulate electronic game usage and enhance students' focus. Additionally, it recommends involving families and schools in devising



strategies to mitigate the negative effects of excessive electronic game use on students' academic achievement.

Keywords: electronic games, focus, academic focus, achievement.

(التعريف بالبحث)

مشكلة البحث:

في العصر الرقمي الحديث، أصبحت الألعاب الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، حيث يقضي العديد من طلبة الإعدادية ساعات طويلة يومياً أمام الشاشات يمارسون هذه الألعاب (العوفيشات وآخرون، 2021). ومع تزايد شعبيتها وتنوعها، أثارت هذه الظاهرة قلقاً متزايداً لدى الآباء والمعلمين والباحثين التربويين حول تأثيراتها المحتملة على التحصيل الدراسي والتركيز. فبينما توفر الألعاب الإلكترونية وسائل ترفيهية جذابة قد تسهم في تنمية بعض المهارات المعرفية، مثل التنسيق بين العين واليد أو التفكير الاستراتيجي، فإنها قد تحمل آثاراً سلبية على الأداء الأكاديمي والتركيز الدراسي (الظفري وآخرون، 2022).

يعد التركيز الدراسي من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها الطلبة في استيعاب المواد الدراسية، حل المشكلات، وإتمام الواجبات الأكاديمية بنجاح (عبدالهادي، 2024). و أن الإفراط في استخدام الألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى ضعف في هذه المهارة بسبب الإدمان، السهر، والإجهاد العقلي والبدني الناتج عن قضاء وقت طويل في اللعب. إضافةً إلى ذلك، فإن الطبيعة التفاعلية والمحفزة لهذه الألعاب قد تجعل المهام الدراسية أقل جاذبية، مما يؤدي إلى تشتت انتباه الطلبة وغياب الحافز الأكاديمي لديهم (عبد الكريم وشبيب، 2022).

تتفاقم المشكلة بشكل أكبر عندما تصبح الألعاب الإلكترونية وسيلة للهروب من ضغوط الدراسة أو المشكلات الشخصية، مما يؤدي إلى تعزيز العزلة الاجتماعية وضعف التفاعل مع البيئة التعليمية. كما أن الوقت المفرط المخصص لهذه الألعاب قد يزاحم الوقت المخصص للنشاطات الأكاديمية مثل المذاكرة، القراءة، وأداء الواجبات (بلال وآخرون، 2023). وفي ضوء هذا الوضع، تظهر الحاجة إلى دراسة شاملة تستكشف العلاقة بين ممارسة الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي، مع التركيز على طلبة الإعدادية باعتبارهم الفئة الأكثر تأثراً بهذه الظاهرة.

مما سبق، تتبلور مشكلة البحث في تساؤل رئيسي: "ما هو تأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟" وتسعى الدراسة إلى فهم أبعاد هذه العلاقة من منظور علم النفس التربوي، مما يساهم في تقديم توصيات علمية وعملية للحد من الآثار السلبية وتعزيز بيئة دراسية متوازنة للطلبة.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في تناوله لموضوع حيوي ومعاصر يمس شريحة واسعة من المجتمع، وهي طلبة المرحلة الإعدادية، الذين يمثلون جيل المستقبل وأحد أهم ركائز التنمية البشرية (بلال وآخرون، 2023). إن فهم العلاقة بين ممارسة الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي يحمل أهمية كبيرة من الناحيتين العلمية والتطبيقية، خاصةً في ظل تزايد استخدام التكنولوجيا في الحياة اليومية واعتمادها بشكل كبير كوسيلة للترفيه والتفاعل الاجتماعي (عباس، 2018).

بينما تتعلق الأهمية العلمية للبحث بتقديم إسهام معرفي في ميدان علم النفس التربوي، من خلال دراسة الظواهر المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الحديثة وتأثيراتها النفسية والسلوكية على الطلبة. سيعمل البحث على سد الفجوة المعرفية المتعلقة بتأثير الألعاب الإلكترونية على مهارة التركيز الدراسي، وهي مهارة جوهرية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحقيق النجاح الأكاديمي وتطوير القدرات العقلية والمعرفية. كما يهدف



البحث إلى استكشاف العوامل الوسيطة التي قد تؤثر على هذه العلاقة، مثل نوعية الألعاب، مدة الاستخدام، والبيئة الاجتماعية المحيطة بالطالب (بلال وآخرون، 2023).

أيضا تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في وضع خطط وبرامج تربوية وتوعوية تسهم في توجيه الطلبة نحو الاستخدام المعتدل للألعاب الإلكترونية، مع الحفاظ على تركيزهم الدراسي وتعزيز تحصيلهم الأكاديمي. ستساعد نتائج البحث المعلمين والأهل والمستشارين التربويين في فهم التحديات التي يواجهها الطلبة بسبب انشغالهم بالألعاب الإلكترونية، وبالتالي تطوير استراتيجيات تعليمية وتربوية تساعد في تحقيق التوازن بين الترفيه والدراسة (عبد الكريم وشبيب، 2022).

علاوة على ذلك، يمكن أن يساهم البحث في رفع وعي المجتمع حول الآثار الإيجابية والسلبية للألعاب الإلكترونية، مما يدعم اتخاذ قرارات مستنيرة فيما يتعلق بتصميم المناهج الدراسية والأنشطة التربوية التي تراعي احتياجات الطلبة في ظل هذا العصر الرقمي. كما يُمكن أن يشكل البحث أداة لتقديم توصيات للجهات المعنية بالتعليم والتكنولوجيا لوضع سياسات وتشريعات تضمن الاستخدام الآمن والمفيد للألعاب الإلكترونية بين الطلبة (الظفري وآخرون، 2022).

في المجل، يكتسب هذا البحث أهميته من كونه يسלט الضوء على إحدى القضايا التربوية والنفسية ذات التأثير المباشر على حياة الطلبة ومستقبلهم الأكاديمي، ويسعى إلى تقديم حلول علمية عملية تساهم في تحسين جودة التعليم والتربية في المجتمع.

أهداف البحث

1. قياس مستوى استخدام الألعاب الإلكترونية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
2. قياس مستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
3. تحليل العلاقة بين استخدام الألعاب الإلكترونية ومستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث

1. الحدود البشرية: يقتصر البحث على طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل.
2. الحدود المكانية: يتم إجراء البحث ضمن المدارس الإعدادية الواقعة في محافظة بابل.
3. الحدود الزمانية: يشمل البحث العام الدراسي الحالي (2024-2025).
4. الحدود الموضوعية: يركز البحث على دراسة تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

تعريف مصطلحات البحث

1- الألعاب الإلكترونية

1. "الألعاب الإلكترونية هي برامج تفاعلية تُدار بواسطة الحاسوب أو الأجهزة الذكية، تُستخدم للترفيه أو التعلم، وتتطلب من المستخدم اتخاذ قرارات لتحقيق أهداف محددة ضمن بيئات افتراضية" (Anderson & Dill, 2000).
2. "الألعاب الإلكترونية هي أنشطة رقمية تعتمد على تفاعل المستخدم مع الجهاز، تهدف إلى تحقيق الترفيه أو التعلم من خلال محاكاة سيناريوهات افتراضية" (Przybylski et al., 2010).



3. "الألعاب الإلكترونية هي تطبيقات برمجية يتم تصميمها باستخدام تقنيات تفاعلية تعتمد على الصور والصوت، وتتيح للمستخدم التفاعل مع محتوى اللعبة لتحقيق أهداف محددة" (Granic et al., 2014).

2- التركيز الدراسي

1. "التركيز الدراسي هو القدرة على توجيه الانتباه بشكل متواصل نحو المهام التعليمية، مع تقليل التشتت والانشغال بالمؤثرات الخارجية" (Rosen et al., 2013).

2. "التركيز الدراسي يشير إلى مهارة الفرد في التحكم بالانتباه خلال أداء الواجبات التعليمية، مما يُعزز عملية التعلم والتذكر" (Zimmerman & Schunk, 2011).

3. "التركيز الدراسي هو الحالة العقلية التي يتمكن فيها الطالب من تخصيص الموارد الإدراكية اللازمة لتحقيق الأهداف التعليمية المحددة" (Alloway & Alloway, 2010).

3- طلبة الإعدادية

1. "طلبة الإعدادية هم الفئة العمرية التي تقع بين الطفولة والمراهقة، والذين يدرسون في المرحلة المتوسطة أو الثانوية المبكرة، ويتميزون بخصائص نمو معرفي واجتماعي متسارعة" (Eccles et al., 1993).

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد الإجابة على استبيان استخدام الألعاب الإلكترونية وكذلك استبيان التركيز الدراسي المبني من قبل الباحث .

(الإطار النظري)

- الألعاب الإلكترونية

الألعاب الإلكترونية هي نوع من الألعاب التي تعتمد على التكنولوجيا الحديثة وتستخدم أجهزة الكمبيوتر، والأجهزة المحمولة، وأجهزة الألعاب المنزلية أو منصات الإنترنت. تُعد هذه الألعاب جزءاً لا يتجزأ من حياة العديد من الأفراد، خاصة في العصر الحالي، حيث أصبحت وسائل الترفيه المرتبطة بالتكنولوجيا جزءاً أساسياً من الحياة اليومية. يمكن تصنيف الألعاب الإلكترونية إلى العديد من الأنواع، مثل الألعاب الترفيهية، التعليمية، الاجتماعية، والاستراتيجية، كلٌ منها يقدم تجربة مختلفة للمستخدمين تبعاً لهدف اللعبة وطبيعتها (عبد الكريم وشبيب، 2022).

طبيعة الألعاب الإلكترونية

تتسم الألعاب الإلكترونية بالتفاعل بين اللاعب والجهاز الإلكتروني، حيث يتعين على اللاعب اتباع قواعد اللعبة لتحقيق أهداف معينة. تختلف الألعاب الإلكترونية عن غيرها من الأنشطة الترفيهية في أنها تعتمد على محفزات بصرية وصوتية، بالإضافة إلى مستوى عالٍ من التفاعل والتحدى، مما يؤدي إلى إثارة اهتمام اللاعبين (عباس، 2018). نظراً لتنوع الألعاب الإلكترونية، فإن لكل نوع منها تأثيرات معينة على سلوك الأفراد وتفاعلاتهم الاجتماعية (الظفري وآخرون، 2022).

من أبرز خصائص الألعاب الإلكترونية هو أنها تُقدم عوالم افتراضية تتيح للاعبين اختبار قدراتهم العقلية والبدنية في بيئات خيالية تتسم بالتحدى المستمر. كما أن بعض الألعاب تعتمد على فكرة الانغماس التام في اللعبة، وهو ما يُعرف بـ "التدفق"، حيث يشعر اللاعبون بأنهم في حالة من التركيز الشديد، ويصبحون غير قادرين على التمييز بين الوقت الذي يقضونه في اللعبة والوقت الفعلي (عباس، 2018).



العمليات النفسية المرتبطة بالألعاب الإلكترونية

يُعتبر تأثير الألعاب الإلكترونية على العمليات النفسية من المواضيع التي حظيت باهتمام واسع في الأبحاث النفسية الحديثة (الظفري وآخرون، 2022). يرتبط تأثير الألعاب الإلكترونية بعدد من العمليات المعرفية والسلوكية مثل التحفيز، الانتباه، والإدمان السلوكي. على الرغم من أن الألعاب الإلكترونية قد توفر فوائد معرفية، مثل تحسين القدرة على اتخاذ القرارات السريعة أو تعزيز القدرة على التفكير الاستراتيجي، فإنها قد تؤدي أيضًا إلى تأثيرات سلبية مثل الإدمان أو تشتت الانتباه (العوفيشات وآخرون، 2021).

الإدمان السلوكي هو أحد الآثار المترتبة على الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية، حيث يُظهر بعض الأفراد سلوكيات قهرية تجاه هذه الألعاب، ما يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي. أظهرت الدراسات أن الأطفال والشباب الذين يقضون وقتًا طويلاً في اللعب يمكن أن يعانون من تراجع في قدرتهم على التركيز في الأنشطة الدراسية، حيث يُصرف انتباههم بعيدًا عن المهمات الأكاديمية بسبب الانغماس في الألعاب. هذه العمليات تؤدي إلى تدهور في مستوى التحصيل الدراسي لدى هؤلاء الأفراد (بلال وآخرون، 2023).

الألعاب الإلكترونية والتعليم

على الرغم من الجوانب السلبية المحتملة للألعاب الإلكترونية، فإن هناك بعض الاستخدامات الإيجابية لها في المجال التعليمي. إذ يمكن للألعاب التعليمية أن تُحسن من مهارات التفكير النقدي، وزيادة القدرة على حل المشكلات، وتحفيز التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين. العديد من الألعاب الإلكترونية اليوم تستخدم تقنيات حديثة تجعلها أداة فعالة في تعلم مفاهيم جديدة وتطبيقاتها. ومع ذلك، يجب مراقبة الاستخدام المفرط لهذه الألعاب لضمان استفادة اللاعب منها دون التأثير السلبي على جوانب أخرى من حياته، مثل دراسته أو علاقاته الاجتماعية (العوفيشات وآخرون، 2021).

بناءً على ما سبق، تُظهر الأدبيات العلمية أن للألعاب الإلكترونية تأثيرات متنوعة على الأفراد، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وبالتالي، تتطلب هذه الظاهرة مزيدًا من الدراسات لفهم آثارها الدقيقة وكيفية توجيه استخدامها في اتجاه يعود بالنفع على الأفراد والمجتمع (بلال وآخرون، 2023).

وتُعد الألعاب الإلكترونية مجالًا معقدًا يتداخل فيه الترفيه مع التعليم والتفاعل الاجتماعي. ورغم أن هذه الألعاب توفر فوائد معرفية وتحفيزية، إلا أن لها تأثيرات سلبية أيضًا، خاصة فيما يتعلق بتشتت الانتباه والإدمان. ومن المهم، في هذا السياق، تطبيق النظريات النفسية التي تفسر السلوكيات المرتبطة بالألعاب الإلكترونية لفهم كيفية تأثير هذه الألعاب على التركيز الدراسي والعمليات النفسية الأخرى (الظفري وآخرون، 2022).

- التركيز الدراسي

التركيز الدراسي هو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في التحصيل الأكاديمي للطلاب. يمثل التركيز عملية معرفية معقدة تتضمن توجيه الانتباه والقدرة على تجاهل المشتتات الخارجية والداخلية بهدف تحسين الأداء العقلي في بيئة التعلم. يُعد التركيز جزءًا لا يتجزأ من عملية التعلم، حيث يتطلب الأمر انتباهًا مستمرًا ومعالجة معلومات في الوقت المناسب أثناء دراسة الموضوعات المختلفة. يشمل التركيز الدراسي عناصر متعددة، مثل الانتباه الانتقائي، الذاكرة العاملة، والتحكم المعرفي، التي تعمل معًا لتحقيق الهدف المعرفي (جاسم وعلي، 2023).



- طبيعة التركيز الدراسي

التركيز الدراسي يعد عملية ديناميكية تتطلب تدخلاً مستمراً من العمليات العقلية. يتضمن هذا الانتباه إلى المعلومات ذات الصلة وتركيز الجهود على المهام الأكاديمية دون التشتت بالمحفزات الأخرى. التركيز ليس مجرد استجابة لحوافز، بل هو القدرة على ضبط الانتباه داخل البيئة الدراسية المتغيرة. يمكن تقسيم التركيز الدراسي إلى نوعين أساسيين: التركيز القصير المدى والتركيز طويل المدى. في النوع الأول، يكون التركيز مرتبطاً بالمهام الأكاديمية الفورية مثل الامتحانات أو الواجبات. أما في النوع الثاني، فهو يتضمن القدرة على الحفاظ على التركيز لفترات طويلة خلال الدروس أو أثناء دراسة المواضيع المعقدة (الفتلاوي، 2023).

من الملاحظ أن التحصيل الأكاديمي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة الطالب على الحفاظ على تركيزه، حيث إن الطلاب الذين يعانون من صعوبة في التركيز أو الذين يتشتت انتباههم بسهولة غالباً ما يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي. تتأثر مستويات التركيز الدراسي بعدة عوامل نفسية وبيئية مثل القلق، الاكتئاب، الظروف البيئية المحيطة، والمشتتات التكنولوجية (جاسم وعلي، 2023).

العمليات النفسية المؤثرة على التركيز الدراسي

تؤثر العديد من العوامل النفسية في قدرة الأفراد على التركيز أثناء دراستهم. إحدى هذه العوامل هو الانتباه الانتقائي، الذي يعني قدرة الفرد على انتقاء المعلومات الهامة والتركيز عليها مع تجاهل المشتتات غير المهمة (عبدالهادي، 2024). يساهم الانتباه الانتقائي في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال توجيه الانتباه نحو المهام ذات الأولوية، مثل الواجبات الدراسية أو قراءة الدروس. يرتبط الانتباه الانتقائي ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على اتخاذ قرارات سريعة وفعالة، وهو أمر أساسي لتحقيق النجاح الأكاديمي (الفتلاوي، 2023).

الذاكرة العاملة هي أحد العوامل النفسية الأخرى التي تلعب دوراً رئيسياً في التركيز الدراسي. الذاكرة العاملة تشير إلى القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات وتعديلها واستخدامها أثناء أداء المهام المعرفية. على سبيل المثال، يمكن للطلاب الذين يمتلكون ذاكرة عاملة قوية أن يحتفظوا بالمعلومات لفترات أطول أثناء الامتحانات ويستطيعون ربط هذه المعلومات مع المعرفة السابقة. من ثم، فإن الطلاب الذين يعانون من ضعف الذاكرة العاملة غالباً ما يواجهون صعوبة في التركيز على الدروس وإتمام المهام الدراسية بنجاح (جاسم وعلي، 2023).

التحكم المعرفي هو عملية نفسية أخرى تؤثر في التركيز الدراسي. يشير التحكم المعرفي إلى قدرة الشخص على تنظيم انتباهه وتوجيهه نحو الأهداف المرغوبة. يشمل ذلك كبح الانفعالات أو المشاعر السلبية التي قد تؤثر في الأداء المعرفي. القدرة على إدارة هذه الانفعالات تساهم بشكل كبير في تحسين تركيز الطلاب أثناء الدراسة، حيث يساعدهم ذلك على تجاهل التشتتات التي قد تنشأ بسبب القلق أو ضغوط الحياة اليومية (عبدالهادي، 2024).

التأثيرات النفسية للبيئة الدراسية على التركيز

البيئة الدراسية تلعب دوراً هاماً في تحسين أو تقليل التركيز لدى الطلاب. يُعتبر الهدوء والنظام في البيئة الدراسية من العوامل التي تدعم تركيز الطلاب. كذلك، تؤثر المشتتات في البيئة المحيطة، مثل الأصوات أو الحركة، على القدرة على الحفاظ على التركيز. في بيئة دراسية هادئة ومنظمة، يمكن للطلاب أن يبذلوا جهداً أكبر في التركيز على مهامهم الدراسية، في حين أن أي تداخلات بيئية قد تؤدي إلى انخفاض مستويات التركيز (عبدالهادي، 2024).



التركيز الدراسي يعد من العوامل الجوهرية التي تؤثر بشكل كبير في نجاح العملية التعليمية. تتداخل مجموعة من العوامل النفسية مثل الانتباه، الذاكرة العاملة، والتحكم المعرفي في تحديد قدرة الطلاب على التركيز أثناء الدراسة. علاوة على ذلك، تقدم النظريات النفسية، مثل نظرية الانتباه، نظرية الحمل المعرفي، ونظرية التداخل، فهما عميقًا لكيفية تأثير العوامل النفسية والبيئية على مستوى التركيز لدى الطلاب. ومن خلال فهم هذه العمليات النظرية والنفسية، يمكن تحسين استراتيجيات الدراسة وتعزيز القدرة على التركيز، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين التحصيل الأكاديمي (عبدالهادي، 2024).

الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على التركيز الدراسي

تعد الألعاب الإلكترونية واحدة من الظواهر الحديثة التي أثرت بشكل كبير في الحياة اليومية للعديد من الأفراد، وبخاصة لدى الشباب والمراهقين (عباس، 2018). بينما تتنوع الألعاب الإلكترونية بين ألعاب تعليمية وترفيهية، إلا أن تأثيرها على جوانب متعددة من حياة الأفراد، لا سيما على مستوى التركيز الدراسي، أصبح موضوعًا ذا أهمية في الأبحاث النفسية التربوية. تنطوي الألعاب الإلكترونية على محاكاة بيئات افتراضية تستدعي تفاعل اللاعب بشكل مستمر، مما قد يؤثر على انتباهه وتركيزه في مختلف الأنشطة الأخرى، بما في ذلك الدراسة الأكاديمية (عبدالهادي، 2024).

النظريات المفسرة لتأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز

هناك العديد من النظريات النفسية التي تفسر تأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز. إحدى هذه النظريات هي نظرية التحفيز والتشتت (Distraction and Motivation Theory) التي اقترحها alkenburg & Peter". وفقًا لهذه النظرية، تتسبب الألعاب الإلكترونية في إحداث تشتت في انتباه اللاعبين بسبب الانغماس الشديد في البيئة الافتراضية. وتتناقض هذه التجربة مع الأنشطة الأكاديمية التي تتطلب تركيزًا مستمرًا دون الحصول على تحفيز فوري. تشير النظرية إلى أن الطلاب الذين يقضون وقتًا طويلاً في اللعب لا يتعرضون لنفس نوع التحفيز الذي يحصلون عليه في البيئة الدراسية، مما قد يؤدي إلى ضعف التركيز الأكاديمي (Valkenburg & Peter, 2013).

من النظريات الأخرى التي تفسر العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والانتباه هي نظرية التحميل المعرفي (Cognitive Load Theory). تشير هذه النظرية إلى أن الألعاب الإلكترونية قد تؤدي إلى زيادة الحمل المعرفي لدى اللاعب، حيث أن هذه الألعاب تطلب من اللاعبين التعامل مع مؤثرات بصرية وصوتية متعددة، مما يحد من قدرتهم على التركيز على المهام الأخرى. في السياق الدراسي، يتطلب الأمر من الطلاب تنظيم وتحليل المعلومات بطريقة منطقية ومتسلسلة، وهو ما يصعب في ظل وجود حمل معرفي مرتفع ناتج عن تفاعل مفرط مع الألعاب (Sweller, 1988).

كذلك هنالك نظرية الانتباه الانتقائي (Selective Attention Theory) و تعتبر أيضًا ذات صلة بتفسير تأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز الدراسي. هذه النظرية تشير إلى أن الألعاب الإلكترونية قد تضعف قدرة الفرد على توجيه انتباهه إلى المهام غير المثيرة أو غير المترتبة على مكافآت فورية، مما يقلل من التركيز على الدراسة. بدلاً من ذلك، قد يسعى اللاعبون إلى الهروب من المهام الدراسية التي تتطلب جهدًا أكبر في المعالجة المعرفية (Broadbent, 1958).



(إجراءات البحث)

منهجية البحث

تعتمد منهجية هذا البحث على المنهج الارتباطي، الذي يهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرين رئيسيين هما "الألعاب الإلكترونية" و"التركيز الدراسي". في المنهج الارتباطي، يتم تحليل العلاقة بين المتغيرات دون التدخل المباشر أو تغيير الظروف، حيث يهدف إلى تحديد مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى التركيز الدراسي لدى الطلبة. يتم جمع البيانات من خلال الاستبيانات الموجهة إلى عينة من الطلاب، ثم يتم تحليل هذه البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لقياس قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات.

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة بابل خلال العام الدراسي الحالي. يمثل هذا المجتمع الشريحة التي تتعرض بشكل مكثف للألعاب الإلكترونية في بيئات متعددة، مما يجعلها عينة مثالية لدراسة تأثير الألعاب على التركيز الدراسي. يتضمن مجتمع البحث جميع الطلاب المسجلين في المدارس الإعدادية بالمحافظة.

عينة البحث

تم اختيار عينة عشوائية من طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة بابل، تتكون من ٢٣٨ طالب وطالبة، وذلك لضمان تمثيل شامل لمختلف الفئات الدراسية والبيئات التعليمية. تم اختيار العينة بناءً على معايير تشمل العمر والجنس، بحيث تكون موزعة بشكل متوازن بين الذكور والإناث. ستتم دراسة العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي من خلال تحليل بيانات الاستبيان الذي سيتم توزيعه على هذه العينة، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة الأخرى مثل الوقت الذي يقضيه الطلاب في ممارسة الألعاب والأداء الدراسي العام.

أدوات البحث

في هذا البحث، تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وذلك لما يوفره من وسيلة فعالة لقياس وتحليل تأثير الألعاب الإلكترونية على التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. يعتبر الاستبيان أداة بحثية موثوقة تتمتع بمرونة في جمع المعلومات من عينة كبيرة من الطلاب بشكل منظم ودقيق، حيث قام الباحث ومن خلال مراجعة الأدبيات الخاصة بكل متغير ببناء استبيان لقياس المتغيرين وكما يلي :

الاستبيان الاول : الألعاب الإلكترونية

يتألف هذا القسم من 40 فقرة تهدف إلى قياس تكرار استخدام الطلاب للألعاب الإلكترونية وتأثير هذه الألعاب على سلوكهم. تشمل الفقرات أسئلة تتعلق بعدد ساعات اللعب اليومي، الأنواع المفضلة من الألعاب، ومدى تأثير هذه الألعاب على حياتهم الاجتماعية والدراسية. تم تصميم هذه الفقرات بناءً على مقياس ليكرت المكون من خمس نقاط، حيث تتدرج الإجابات من "موافق بشدة" إلى "غير موافق بشدة"، مما يوفر وسيلة فعالة لقياس شدة التأثيرات الإيجابية أو السلبية على الطالب.



الاستبيان الثاني: التركيز الدراسي

يتكون هذا القسم أيضًا من 40 فقرة تهدف إلى قياس قدرة الطلاب على التركيز أثناء الدراسة. تركز هذه الفقرات على ملاحظة مستوى التششت والانتباه أثناء فترات المذاكرة، بما في ذلك تأثير العوامل المختلفة مثل القلق، التوتر، وجود ضوضاء، أو التفكير في الألعاب الإلكترونية. كما تركز الفقرات على ممارسات الدراسة مثل تنظيم الوقت وأهمية الراحة النفسية والجسدية في تحسين التركيز. تم استخدام نفس مقياس ليكرت لتقييم ردود الطلاب على هذه الفقرات، مما يتيح تحليلًا موضوعيًا لمستوى التركيز الدراسي، تم تصميم الاستبيان ليكون سهل الفهم والتطبيق، حيث يُملأ من قبل الطلاب بشكل فردي. سيساعد هذا في الحصول على بيانات شاملة ودقيقة عن العوامل التي تؤثر في مستوى تركيزهم الدراسي جراء استخدام الألعاب الإلكترونية.

صدق الظاهري

تم اختبار صدق الظاهري للاستبيان من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجالات علم النفس التربوي والتقويم التربوي. تم جمع ملاحظات الخبراء حول مدى وضوح وملاءمة الأسئلة لقياس المفاهيم المستهدفة في البحث، كما تم التأكد من أن الفقرات تغطي جميع أبعاد المتغيرات (الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي) بشكل كامل وشامل. بناءً على التعديلات والتوصيات التي قدمها الخبراء، تم تحسين بعض الفقرات وضبط صياغتها، مما يعزز مصداقية الاستبيان في قياس ما تم تصميمه من أجله.

صدق الاتساق الداخلي

تم قياس صدق الاتساق الداخلي للاستبيان باستخدام طريقتين مختلفتين:

الطريقة الأولى: تقسيم العينة إلى مجموعتين ذات درجات عليا ودنيا

تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين على أساس الدرجات المتطرفة، حيث تم اختيار 27% من الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات (المجموعة العليا) و27% من الطلاب الذين حصلوا على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا). تم حساب العلاقة بين درجات كل مجموعة والدرجة الكلية للاستبيان. أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين الدرجات الفردية في كل مجموعة والدرجات الكلية، مما يعكس اتساقًا داخليًا عاليًا في مقياس الاستبيان.

الطريقة الثانية: علاقة الدرجة بالدرجة الكلية

تم تحليل العلاقة بين الدرجات الفردية لكل فقرة والدرجة الكلية للاستبيان. أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة إيجابية قوية بين الإجابات على الفقرات المختلفة والدرجات الكلية، مما يعزز الاتساق الداخلي للأداة ويؤكد أن الفقرات تقيس نفس المتغيرات المستهدفة بشكل موحد ودقيق.

الثبات

تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وهو مقياس شائع يستخدم لقياس الثبات الداخلي للأداة. أظهرت النتائج أن معامل ألفا كرونباخ للنسخة الكاملة من الاستبيان



بلغ 0.89، مما يشير إلى أن الاستبيان يمتلك درجة عالية من الثبات الداخلي، حيث تعتبر قيمة المعامل 0.70 أو أعلى مناسبة للبحث الاجتماعي والنفسي. يدل هذا على أن الأداة توفر قياسات موثوقة للمتغيرات المدروسة عبر جميع الفقرات.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام برنامج (SPSS (Statistical Package for the Social Sciences لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للبحث. تم استخدام البرنامج لتحليل البيانات من خلال مجموعة من الإجراءات الإحصائية المتقدمة، بما في ذلك اختبار الصدق الداخلي، وتحليل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، وتحليل الارتباط بين الفقرات والدرجات الكلية. يتيح برنامج SPSS إجراء تحليلات دقيقة وموثوقة، ويعد أداة أساسية لتحليل البيانات الكمية في الدراسات الاجتماعية والنفسية.

(نتائج البحث)

أولاً: قياس مستوى استخدام الألعاب الإلكترونية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

أظهرت النتائج الإحصائية تحليلاً لمستوى استخدام الألعاب الإلكترونية لدى عينة مكونة من 238 طالباً من المرحلة الإعدادية. بلغ المتوسط الحسابي لاستخدام الألعاب الإلكترونية 137.7، مع انحراف معياري قدره 8.256. تم مقارنة هذا المتوسط بـ المتوسط الفرضي المحدد بـ 120، باستخدام اختبار T-test. أسفر التحليل عن قيمة T المحسوبة البالغة 33.1، والتي تفوق بشكل كبير قيمة T الجدولية البالغة 1.96 عند درجة حرية 237 ومستوى دلالة 0.05.

جدول رقم 1 مستوى استخدام الألعاب الإلكترونية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T-test	قيمة T الجدولية
238	137.7	8.256	120	237	33.1	1.96

و تشير هذه النتائج إلى أن متوسط مستوى استخدام الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة يزيد بشكل دال إحصائياً عن المتوسط الفرضي. يعكس هذا الاستخدام العالي انتشاراً كبيراً للألعاب الإلكترونية بين طلبة المرحلة الإعدادية، مما يستدعي دراسة أعمق لتأثيراتها المحتملة على الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية. وهذه النتيجة تفسر في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (Bandura, 1977)، التي تشير إلى أن السلوك البشري يتأثر بالنمذجة والملاحظة، حيث يميل الأفراد، لا سيما المراهقون، إلى تقليد الأنماط السلوكية التي يرونها في بيئاتهم. الاستخدام المرتفع للألعاب الإلكترونية يمكن اعتباره نتيجة لتأثير النماذج الاجتماعية التي تشجع على ممارسة الألعاب، سواء من خلال الأقران أو وسائل الإعلام. كما أن الألعاب الإلكترونية غالباً ما تقدم تعزيزاً فورياً، مثل الشعور بالمتعة أو الإنجاز، مما يعزز تكرار السلوك وفقاً لمبادئ الإشراف الإجرائي لسكنر (Skinner, 1953). بناءً على ذلك، فإن الارتفاع الملحوظ في مستوى الاستخدام يُعزى إلى دور البيئة الاجتماعية والتعزيز المستمر الذي تقدمه الألعاب الإلكترونية، مما يبرز الحاجة إلى دراسة تأثيراتها على الوظائف المعرفية والسلوكية بشكل أكثر تعمقاً.

ثانياً: قياس مستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لمستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بلغ (114.2) بانحراف معياري قدره (9.674)، وهو أقل من المتوسط الفرضي المحدد بـ (120). باستخدام



اختبار T-test لقياس الفروق، بلغت قيمة T المحسوبة (9.28) وهي أعلى من قيمة T الجدولية (1.96) عند درجة حرية (237) ومستوى دلالة (0.05). يدل ذلك على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، مما يشير إلى انخفاض مستوى التركيز الدراسي لدى الطلبة عن المستوى المتوقع وفقاً للمتوسط الفرضي.

جدول رقم 2 مستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T-test	قيمة T الجدولية
238	114.2	9.674	120	237	9,28	1.96

توضح هذه النتيجة أن الطلبة يعانون من تحديات في التركيز الدراسي، مما يستدعي دراسة العوامل المؤثرة في ذلك، مثل استخدام الألعاب الإلكترونية أو العوامل البيئية والنفسية. وحسب نظرية التعلم الاجتماعي يمكن أن يكون انخفاض مستوى التركيز الدراسي لدى الطلبة مرتبطاً بتأثير النمذجة الاجتماعية (Social Modeling) والسلوكيات المكتسبة من البيئة (Bandura, 1977). الألعاب الإلكترونية، التي غالباً ما تُصمم لتكون محفزة بشكل كبير، تُعلم الطلاب التفاعل مع المثيرات السريعة والمكافآت الفورية. هذا التعلم المتكرر من البيئة الرقمية قد يؤثر سلباً على قدرة الطلاب على التركيز على المهام الدراسية التي تتطلب انتباهاً مستداماً وجهداً معرفياً أطول. بالإضافة إلى ذلك، تؤكد النظرية على دور الفعالية الذاتية (Self-Efficacy)، حيث قد يشعر الطلاب الذين يواجهون تحديات في التركيز بانخفاض في ثقتهم بقدرتهم على النجاح الأكاديمي، مما يؤدي إلى تراجع أدائهم الدراسي. وبالتالي، فإن تحسين بيئة التعلم وتعزيز الفعالية الذاتية قد يساعدان في زيادة تركيزهم وتحقيق نتائج أفضل.

ثالثاً : تحليل العلاقة بين استخدام الألعاب الإلكترونية ومستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

بلغ معامل الارتباط بين استخدام الألعاب الإلكترونية ومستوى التركيز الدراسي -0.45، وهو ارتباط سلبي متوسط القوة. هذا يشير إلى أن زيادة الوقت المخصص لاستخدام الألعاب الإلكترونية يرتبط بتراجع مستوى التركيز الدراسي لدى الطلاب. كما كانت القيمة $p = 0.001$ ، مما يدل على أن هذه النتيجة ذات دلالة إحصائية قوية، حيث أن $p < 0.05$ وجدول رقم 3 يوضح ذلك.

جدول رقم 3 معامل ارتباط بيرسون بين استخدام الألعاب الإلكترونية ومستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

المتغير	التركيز الدراسي	تابع
استخدام الألعاب الإلكترونية	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية P
مستقل	- 0,45	0,001

أن هناك تأثيراً سلبياً معتدلاً لاستخدام الألعاب الإلكترونية على مستوى التركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين استخدام الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. هذه العلاقة السلبية قد تفسر من خلال نظرية الانتباه المشترك (Shared Attention Theory)، حيث أن الألعاب الإلكترونية تستنزف انتباه الطلاب، مما يقلل من قدرتهم على التركيز في الأنشطة الأكاديمية. تزداد محاكاة الدماغ في الألعاب الإلكترونية بسبب التحفيز البصري والسمعي المستمر، مما يؤدي إلى صعوبة في الانتقال إلى وضع التركيز الدراسي، كما تتناقص



القدرة على التحكم في الانتباه بسبب الانشغال بالمكافآت الفورية التي توفرها الألعاب Broadbent (1958).

الاستنتاجات:

1. هناك استخدام مرتفع للألعاب الإلكترونية بين طلبة المرحلة الإعدادية، مما يؤثر سلباً على تركيزهم الدراسي.
2. مستوى التركيز الدراسي لدى الطلبة أقل من المتوقع، مما يشير إلى وجود تحديات تؤثر على أدائهم الأكاديمي.
3. توجد علاقة سلبية معتدلة بين استخدام الألعاب الإلكترونية والتركيز الدراسي، مما يدل على تأثير الألعاب على القدرة المعرفية للطلبة.

التوصيات:

1. تنظيم أوقات استخدام الألعاب الإلكترونية من خلال برامج توعوية للطلبة وأولياء الأمور.
2. تعزيز الأنشطة التعليمية التفاعلية لجذب انتباه الطلبة وتحسين تركيزهم.
3. تقديم دورات تدريبية للطلبة حول إدارة الوقت والتحكم في الانتباه.

المقترحات:

1. إجراء مزيد من الدراسات لتحليل تأثير الألعاب الإلكترونية على الجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة.
2. تطوير برامج تعليمية تعتمد على التكنولوجيا لتحقيق توازن بين الترفيه والتعلم.
3. تعزيز التعاون بين المدارس والأسر لمراقبة ومتابعة استخدام الألعاب الإلكترونية بشكل صحي.

المصادر

- نسرین العوفيشات ، سارة أ. الصليبي ، محمد سعيد الزبون (2021)، أثر الألعاب الإلكترونية على زيادة التسرب المدرسي بين طلبة المرحلة الأساسية في الأردن من وجهة نظر معلمهم ، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد 32، العدد 4، الصفحات 51-62 .
- سعيد سليمان الظفري، حسين علي الخروصي، سلمى علي العلوي، عزة محمد الرواحي، ناصر ياسر الرواحي ، (2022) ، دوافع طلبة الصف الثاني الثانوي العمانيين نحو الألعاب الإلكترونية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 19، العدد 73، الصفحات 428-458
- حسين محسن عبد الكريم، أ. م. دكتور. صالح شبيب محمد، (2022)، تأثير ممارسة الألعاب الإلكترونية على السلوك الاجتماعي للطلبة ، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، المجلد 4، العدد 93، الصفحات 547-579
- بلال، وسيلة، سورحان، بن سالم، عيسى/مؤطر. (2023). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالتحصيل الدراسي (أطروحة دكتوراه)، جامعة احمد دراية-ادرار.
- رنا فاضل عباس. (2018). الألعاب الإلكترونية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 15(59)، 303-329.



بتول محمد جاسم ، عبد المطلب كريم علي ،(2023)، أثر استراتيجيات التركيز على تحصيل طالبات الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 29، العدد 121، الصفحات 353-330

حيدر قيصر علي الفتلاوي ، (2023) ، الإدراكات الخاصة بالدافعية وعلاقتها بإعادة التركيز الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، مجلة الكوفة للآداب، 2023، المجلد ج3، العدد 56، الصفحات 357-380 .

كوثر ماجد عبدالهادي ، (2024)، أثر استراتيجيات التركيز على تحصيل مادة الأدب لدى طالبات الصف الخامس الابتدائي ، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 30، العدد 124، الصفحات 1029-1011

-Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2010). Investigating the predictive roles of working memory and IQ in academic attainment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 106(1), 20-29. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2009.11.003>

-Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

-Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

-Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154-166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>

-Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

-Steinberg, L. (2011). *Adolescence*. McGraw-Hill Education .

-Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.

Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication* 63 (2), 221-243 .

Broadbent, D. E. (1958). *Perception and Communication*. London: Pergamon Press. <https://doi.org/10.1037/10037-000>

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.



ملحق رقم 1 استبيان
ممارسة الألعاب الإلكترونية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق
1	أقضي ساعات طويلة في ممارسة الألعاب الإلكترونية يوميًا.					
2	ألعب الألعاب الإلكترونية بشكل يومي دون انقطاع.					
3	أعتبر الألعاب الإلكترونية جزءًا أساسيًا من حياتي اليومية.					
4	أخصص وقتًا محددًا يوميًا لممارسة الألعاب الإلكترونية.					
5	أستمتع بممارسة الألعاب الإلكترونية أكثر من الأنشطة الأخرى.					
6	الألعاب الإلكترونية تساعدني على تحسين مهاراتي في حل المشكلات.					
7	أشعر بالاسترخاء عند ممارسة الألعاب الإلكترونية.					
8	أستخدم الألعاب الإلكترونية كوسيلة للتخلص من التوتر.					
9	الألعاب الإلكترونية تجعلني أكثر قدرة على اتخاذ القرارات بسرعة.					
10	أميل إلى ممارسة الألعاب التنافسية على الألعاب البسيطة.					
11	أفضل ممارسة الألعاب الإلكترونية ذات الرسومات العالية والجودة المتقدمة.					
12	الألعاب الإلكترونية تساعدني على تحسين ردود أفعالي وسرعة استجابتي.					
13	أمارس الألعاب الإلكترونية للتواصل مع أصدقائي عبر الإنترنت.					
14	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تساعدني على تطوير مهارات التعاون والعمل الجماعي.					
15	أقوم بتخصيص جزء من مصاريفي الشخصية لشراء الألعاب الإلكترونية.					
16	أتابع باستمرار تحديثات الألعاب الجديدة وأبحث عن أحدث الإصدارات.					
17	أمارس الألعاب الإلكترونية بشكل أكبر في أوقات العطلة والإجازات.					
18	أجد صعوبة في التوقف عن ممارسة الألعاب الإلكترونية عند البدء فيها.					
19	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تؤثر بشكل إيجابي على تفكيري الإبداعي.					
20	أشعر بالتعب بعد قضاء وقت طويل في ممارسة الألعاب الإلكترونية.					
21	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تستهلك وقتي بشكل كبير.					
22	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تعيقني عن إنجاز المهام الدراسية.					
23	ألاحظ أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على علاقتي الاجتماعية مع أسرتي.					



24	أواجه صعوبة في تنظيم وقتي بسبب الألعاب الإلكترونية.				
25	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تقلل من تركيزي أثناء المذاكرة.				
26	أمارس الألعاب الإلكترونية حتى لو كنت أعلم أن لدي مهام دراسية مهمة.				
27	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على جودة نومي.				
28	أجد نفسي أفكر في الألعاب الإلكترونية حتى عندما لا أمارسها.				
29	أشعر بالاندماج الكبير أثناء ممارسة الألعاب الإلكترونية.				
30	أعتقد أن ممارسة الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى تحسين مهاراتي التقنية.				
31	أستخدم الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من مشاكل اليومية.				
32	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تساعدني على تحسين مهاراتي القيادية.				
33	أمارس الألعاب الإلكترونية بشكل عشوائي دون تخطيط مسبق.				
34	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تقوي علاقتي مع أصدقائي.				
35	ألاحظ أن الألعاب الإلكترونية تزيد من رغبتني في التحدي والمنافسة.				
36	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية قد تؤدي إلى إدمانها إذا لم يتم تنظيم وقت اللعب.				
37	أمارس الألعاب الإلكترونية حتى عندما أشعر بالإرهاق.				
38	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية تساهم في تحسين ذاكرتي.				
39	أشعر بالملل إذا لم أمارس الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.				
40	أعتقد أن الألعاب الإلكترونية وسيلة فعالة للتعلم.				

ملحق رقم

2 استبيان التركيز الدراسي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق
1	أستطيع التركيز بسهولة أثناء الدراسة.					
2	أجد صعوبة في التركيز على المهام الدراسية لفترات طويلة.					
3	أتمكن من إنهاء المهام الدراسية في الوقت المحدد دون تشتت.					
4	أستطيع ترتيب أولوياتي الدراسية بسهولة.					
5	ألاحظ أنني أشتت بسهولة أثناء المذاكرة إذا كان هناك ضوضاء.					
6	أستطيع التركيز على الدراسة حتى في وجود مؤثرات خارجية.					
7	أواجه صعوبة في فهم المواد الدراسية عند الشعور بالتعب.					
8	أعتقد أنني أمتلك القدرة على إدارة وقتي بفعالية.					
9	أستطيع تذكر المعلومات الدراسية بسهولة بعد قراءتها.					
10	أجد صعوبة في التركيز إذا كنت أشعر بالقلق أو التوتر.					
11	أعتقد أنني أستطيع تحسين أدائي الدراسي من خلال التركيز الجيد.					
12	ألاحظ أنني أحتاج إلى فترات راحة متكررة أثناء الدراسة.					
13	أستطيع المحافظة على نفس مستوى التركيز طوال فترة الدراسة.					



14	أعتقد أنني أستوعب المعلومات بشكل أفضل عند الدراسة في مكان هادئ.				
15	ألاحظ أنني أشتت بسهولة عند استخدام الهاتف أثناء الدراسة.				
16	أتمكن من إنجاز المهام الدراسية حتى إذا كانت تتطلب تركيزاً عالياً.				
17	ألاحظ أنني أعاني من تشتت الانتباه عند وجود أصدقاء بجانبني أثناء الدراسة.				
18	أعتقد أنني أستطيع تحسين تركيزي من خلال ممارسة الرياضة.				
19	أواجه صعوبة في بدء الدراسة إذا كنت أفكر في أمور أخرى.				
20	ألاحظ أنني أستطيع التركيز بشكل أفضل في الصباح مقارنة بالمساء.				
21	أستطيع تنظيم وقتي بشكل جيد لأوازن بين الدراسة والأنشطة الأخرى.				
22	أعتقد أن تنظيم مكان الدراسة يُساعدني على تحسين تركيزي.				
23	أستطيع البقاء مركزاً لفترة طويلة عند الدراسة لمادة أحبها.				
24	أعتقد أنني أحتاج إلى استخدام تقنيات خاصة لتحسين تركيزي أثناء الدراسة.				
25	أواجه صعوبة في تذكر المعلومات الدراسية عند الشعور بالإرهاق.				
26	ألاحظ أنني أشتت أثناء الدراسة إذا كنت أفكر في الألعاب الإلكترونية.				
27	أستطيع التغلب على التشتت أثناء الدراسة بسهولة.				
28	أعتقد أنني أحتاج إلى بيئة هادئة لتحقيق تركيز أفضل أثناء الدراسة.				
29	أواجه صعوبة في التركيز إذا كنت أشعر بالجوع أو العطش.				
30	أعتقد أنني أمتلك قدرة جيدة على التحكم في وقتي الدراسي.				
31	ألاحظ أنني أحتاج إلى تقسيم الدراسة إلى فترات قصيرة للحفاظ على تركيزي.				
32	أعتقد أنني أستفيد من استخدام الجداول الزمنية لتحسين تركيزي الدراسي.				
33	أواجه صعوبة في التركيز إذا كنت أشعر بالضغط النفسي.				
34	أستطيع التركيز بشكل أفضل عند استخدام تقنيات مثل التلخيص أو الخرائط الذهنية.				
35	أعتقد أنني أستطيع التغلب على التشتت إذا وضعت أهدافاً دراسية واضحة.				
36	ألاحظ أنني أشتت بسهولة عند الدراسة في الأماكن المزدحمة.				
37	أعتقد أنني أستطيع تحسين تركيزي من خلال أخذ فترات راحة منتظمة.				
38	أواجه صعوبة في التركيز إذا كنت أشعر بالإرهاق من الأنشطة اليومية.				
39	أعتقد أنني أستطيع تحسين تركيزي من خلال تنظيم جدول يومي للمهام الدراسية.				
40	أستطيع التركيز بشكل أفضل عند التخلص من العوامل المشتتة.				