



توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول الإدمان الإلكتروني من منظور نفسي وسلوكي

أ. انتصار عمر سعيد *

قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة الزاوية، ليبيا

Recommendations of the American Academy of Pediatrics on Electronic Addiction: A Psychological and Behavioral Perspective

Entisar Omar Said*

Department of Education and Psychology, Faculty of Arts, University of Zawia, Libya

*Corresponding author

a.shallali@zu.edu.ly

*المؤلف المراسل

Received: June 12, 2025

Accepted: July 26, 2025

Published: August 05, 2025

المخلص

الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال، ليس بظاهرة محلية، بل هو مشكلة عالمية تتداخل فيها الجوانب النفسية والاجتماعية والطبية، وقد برزت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال كأحد المؤسسات التي تعنى بهذا الشأن من خلال مجموعة من التوصيات، وعليه فقد هدفت الدراسة إلى دراسة وتحليل تلك التوصيات من منظور نفسي وسلوكي. قد اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي وتحليل المحتوى، وخلصت إلى أن الاتفاق يغلب بين علماء النفس والسلوك بأن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية على أنه سلوك إدماني، ويعد الإدمان الإلكتروني من منظور نفسي كونه وسيلة هروب من واقع غير إيجابي يؤدي إلى الاعتماد الانفعالي القهري، بينما من ناحية سلوكية في ناتج لتعزيز إيجابي متكرر يمنح الطفل شعور بالمتعة أو الإنجاز الفوري حتى يتحول إلى نمط مسيطر. كما أوضحت الدراسة بأن توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ليست إجراءات تقنية وفنية فقط، بل إلى هي وسيلة لخلق التوازن بين العالم الرقمي والواقع التفاعلي، والحد من الآثار طويلة المدى للإفراط الرقمي، كما بينت الدراسة أن لتلك التوصيات أساس نظري متين وما هي إلا تطبيقات لفرضيات النظريات النفسية والسلوكية. وعليه فقد أوصت الدراسة أولياء الأمور والتربويين والأكاديميين بدورهم في الحد من ظاهرة الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال كلاً حسب تخصصه ومواطن تفاعله من الطفل.

الكلمات المفتاحية: الإدمان، الإدمان الإلكتروني، الطفل.

Abstract

Electronic addiction among children is not a local phenomenon, but rather a global issue that intersects psychological, social, and medical dimensions. The American Academy of Pediatrics (AAP) has emerged as a prominent institution concerned with this matter through a set of well-defined recommendations. Accordingly, this study aimed to examine and analyze those recommendations from psychological and behavioral perspectives. Using an inductive approach and content analysis methodology, the study found a prevailing consensus among psychologists and behaviorists that excessive use of electronic devices constitutes an addictive

behavior. From a psychological viewpoint, electronic addiction serves as a form of emotional escape from a non-positive reality, leading to compulsive emotional dependence. Behaviorally, it results from repeated positive reinforcement that provides children with immediate gratification or a sense of accomplishment, which eventually evolves into a dominant behavioral pattern. The study further clarified that AAP's recommendations are not merely technical guidelines; rather, they represent a framework for balancing digital engagement with interactive real-life experiences and minimizing long-term consequences of excessive screen exposure. Moreover, the findings confirmed that these recommendations rest on strong theoretical foundations and act as practical applications of core psychological and behavioral theories. Therefore, the study recommends that parents, educators, and specialists assume proactive roles in addressing electronic addiction among children—each within their domain and point of interaction with the child.

Keywords: Addiction, Electronic Addiction, Children.

مقدمة:

أصبح استخدام الأجهزة الإلكترونية بكل أنواعها وخصوصاً تلك المرتبطة بالإنترنت في تزايد يوماً بعد يوم، حتى غزت كل أسرة وبيت، واليوم صار العالم يجني بعض الآثار السلبية من التكنولوجيا، ولعل أخطرها تلك المتعلقة بالإدمان على استخدامها، وخصوصاً في مرحلة الطفولة. ولأهمية مرحلة الطفولة وارتباطها الوثيق بتشكيل الشخصية وتنمية القيم والمهارات، والحاجة إلى أن يعيشها الطفل بكل تفاعلاتها ومواقفها الاجتماعية، صار الانشغال بالأجهزة الإلكترونية أمراً مقلقاً للتربويين ولأولياء الأمور وكل المختصين (مناحي وعامر، 2017)، فقد أتاحت الأجهزة الذكية وشبكة الإنترنت للأطفال انفتاحاً سهلاً على العالم دون قيود بما يحتويه من مواقع لا أخلاقية وعنف وتطرف، وتسلية وترفيه، جعلها تؤثر في سلوكياتهم وارتباطهم الوثيق بها واستعمالهم المفرط لها حتى وصل حد الإدمان (هادي ورشيد، 2021).

والإدمان الإلكتروني لدى الأطفال، ليس بظاهرة محلية، بل هو مشكلة عالمية تتداخل فيها الجوانب النفسية والاجتماعية والطبية، ولا يختلف في طبيعته عن الأنواع الأخرى من أنواع الإدمان كإدمان المخدرات مثلاً، ولهذا فقد ظهرت الكثير من المؤسسات التي تجاهر بمواقفها الرافضة لاستعمال الأطفال للأجهزة الذكية ولعل من أبرزها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics - AAP) التي تشدد كثيراً في توصياتها على استخدام الأجهزة الإلكترونية أو التعرض لها بالنسبة للأطفال، وذلك استناداً لأبحاث علمية تهدف لحماية النمو العقلي والنفسى للأطفال. وفي هذه الورقة نقدم ربطاً بين تفسير النظريات النفسية والسلوكية للإدمان الإلكتروني وبين توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، حيث تلك التوصيات لا ينبغي النظر إليها فقط كإرشادات إجرائية، بل كإجراءات مضادة تحاكي آليات الإدمان كما تفسرها هذه النظريات.

مشكلة البحث:

في ظل التحول الرقمي المتسارع الذي تشهده المجتمعات العربية، ومنها ليبيا، بات استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية أمراً شائعاً حيث تشير تقارير محلية إلى أن الأطفال الليبيين يقضون أكثر من خمس ساعات يومياً أمام الشاشات، دون وجود رقابة أسرية أو تربوية فعالة (الزروق، 2025؛ العوامي والطيرة، 2023). وهذا الاستعمال الشائع والمفرض أدى إلى ظهور مؤشرات سلوكية ونفسية ترتبط ب الإدمان الإلكتروني (Young, 1998؛ Kuss & Griffiths, 2015).

وما يؤكد خطورة هذا الأمر، هو الاهتمام الكبير للمختصين بهذه الظاهرة، فقد وضعت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics, 2016) توصيات تنظيمية تهدف إلى ضبط استخدام الأطفال للتقنيات الرقمية، مثل تحديد وقت الشاشة، مشاركة الأهل، وحظر الأجهزة قبل النوم. ومع ذلك، فتوصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول تنظيم استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية تنبثق من رؤية مؤسسية قائمة على حماية النمو النفسي والمعرفي لدى الطفل، إلا أن هذه التوصيات، رغم وضوحها، لا تكتمل فعاليتها إلا إذا خضعت لتحليل نظري يربطها بالأسس النفسية والسلوكية التي تفسر ظاهرة الإدمان الإلكتروني.

وعليه فإن مشكلة هذا البحث تتمثل في السؤال الرئيسي التالي:
ما مدى التوافق بين توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول تنظيم استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية ومفاهيم الإدمان الإلكتروني في ظل النظريات النفسية والسلوكية؟

أهداف البحث:

1. تبين الأسس النفسية والسلوكية لتفسير ظاهرة الإدمان الإلكتروني.
2. التعرف على توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول تنظيم استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية.
3. تحليل توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومفاهيم الإدمان الإلكتروني في ظل النظريات النفسية والسلوكية.

أهمية البحث:

إن أهمية مرحلة الطفولة وما تشكله من أساساً لبناء مجتمع سوي وقوي، يجعل لهذا البحث أهمية حيوية حاضرة ومستقبلاً، وتزداد هذه الأهمية مع التزايد الملحوظ في ظاهرة الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال في المجتمعات المعاصرة، ومنها المجتمع الليبي، حيث تشير الملاحظات والدراسات كما أسلفنا إلى أن الأطفال أصبحوا أكثر تعرضاً لمخاطر الأجهزة الذكية والانترنت والحاجة الماسة إلى كل جهد بحثي في هذا الاتجاه. ويمثل هذا البحث مساهمة علمية في ربط توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بنماذج تفسيرية مستندة إلى النظريات النفسية والسلوكية مثل نظرية الاعتماد النفسي ونظرية التعزيز، مما يمنح الباحثين والمعنيين بالتربية أداة تحليلية لفهم وتفسير الإرشادات الطبية في سياق سلوكي ونفسي.

منهجية البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج الاستقرائي وتحليل المحتوى، وذلك من خلال استقراء توصيات الأكاديمية الأمريكية والدراسات والأدبيات المتعلقة بالنظريات النفسية والسلوكية، وتحليل محتوى تلك التوصيات في ظل تلك النظريات.

الدراسات السابقة:

- دراسة (APP 2016): تسلط الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الضوء على تأثير الاستخدام المتزايد للتقنيات الرقمية على النمو المعرفي والاجتماعي للأطفال من الولادة حتى سن الخامسة. وقد خلصت التوصيات إلى ضرورة تنظيم وقت الشاشة، والحرص على جودة المحتوى، ومشاركة الأهل في الاستخدام، تجنباً لحدوث اضطرابات سلوكية مثل التشتت المعرفي وضعف التواصل الاجتماعي، والتي قد تندرج ضمن أنماط الإدمان السلوكي.

الدراسة تستند إلى إطار نمو الطفل المبكر، وتؤكد أن الاستخدام المفرط للشاشات قد يؤثر على تطور اللغة والانتباه والعلاقات الاجتماعية. وتوصي الأكاديمية بمنع استخدام الأجهزة تمامًا لمن هم دون عمر 18 شهرًا، وتحديد استخدام الأطفال بين سنتين وخمس سنوات بساعة واحدة يوميًا، مع إشراف مباشر من الأهل.

– **دراسة هادي ورشيد (2021):** دراسة ميدانية في مدينة بغداد تناولت ظاهرة الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الذكية، حيث هدفت الدراسة إلى تحليل التداعيات السلبية للسلوك الإدماني المرتبط بالتقنيات الرقمية، وذلك من خلال استطلاع آراء أولياء الأمور وملاحظة الأعراض النفسية والسلوكية التي تظهر لدى الأطفال نتيجة الاستخدام المفرط، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وقد خلصت إلى أن الأطفال باتوا أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية، وانخفاض الحالة النفسية، والاعتماد المفرط على الإنترنت والتطبيقات الترفيهية، كما تبين أن الكثير منهم يعاني من شعور بالضجر والقلق بمجرد انقطاع الشبكة أو منعهم من استخدام الأجهزة، الدراسة لم تكتف برصد الأعراض، بل اقترحت مجموعة من التدخلات التربوية، من بينها تعزيز مشاركة الأسرة، وتوجيه الأطفال نحو التفكير النقدي، وتنمية الوعي الرقمي المسؤول من خلال برامج إرشادية تتبنى منهجًا وقائيًا وليس فقط علاجيًا.

– **دراسة لامية (2022):** بحثت الدراسة في ظاهرة الإدمان الإلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي من منظور نفسي واجتماعي، محاولة فهم الأسباب والدوافع النفسية التي تقود الأفراد، وخاصة فئة الشباب، إلى الاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية. اعتمدت الدراسة على مقاربة نظرية متعددة الأطراف، دمجت بين النظرية السلوكية التي تقسر الإدمان كنتيجة للتعزيز الإيجابي المتكرر، والنظرية المعرفية التي تعزو الاستخدام القهري إلى أنماط تفكير غير واقعية، إضافةً إلى النظرية السيكوندينامية والاجتماعية الثقافية التي تربط الإدمان بعوامل نفسية وثقافية مركبة، وخلصت الباحثة إلى أن الإدمان الإلكتروني لا يرتبط فقط بغياب الرقابة، بل بعوامل أعمق تشمل اضطرابات في الهوية الذاتية، الهروب من الضغوط النفسية، وتطبيع أنماط سلوكية رقمية في البيئة الاجتماعية. كما أكدت على ضرورة التوعية النفسية والتربوية بمخاطر هذا النوع من الإدمان، وعلى أهمية إعادة صياغة العلاقة التربوية بين الطفل والوسائط الرقمية ضمن أطر تنظيمية مستندة إلى فهم علمي.

– **دراسة حدة والربيع (2023):** هدفت الدراسة إلى التعرف على مخاطر الإدمان الإلكتروني على الأطفال ودور الأسرة في حمايتهم من الآثار السلبية للإنترنت، وقد اعتمدت الدراسة على منهج تحليل المحتوى، وقد خلصت الدراسة إلى أن التطور التكنولوجي السريع فرض تحديات كبيرة على الأسرة، جعلتها تقف أحيانًا عاجزة أمام هذا التدفق الرقمي، مما ساهم في ظهور مشكلات تربوية وانحرافات سلوكية لدى الأبناء، وتؤكد الدراسة أن الأسرة، بصفتها المؤسسة الأولى للتنشئة الاجتماعية، تتحمل مسؤولية كبيرة في متابعة استخدام الأطفال للإنترنت، وتوجيههم نحو الاستخدام الآمن والواعي، كما تدعو إلى تعزيز الوعي الأسري، وتطوير استراتيجيات تربوية لمواجهة هذا النوع من الإدمان الذي بات يشكل تهديدًا لقيم الطفولة وتوازنها النفسي والاجتماعي.

– **دراسة الغفيلي (2023):** هدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية وبين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت أدوات قياس متعددة شملت مقياس الإدمان الرقمي، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس التوافق الاجتماعي، على عينة بلغت 382 طفلًا وطفلة من مدرستين بالرياض، كشفت النتائج أن الإدمان الرقمي يؤثر سلبًا على التوافق الاجتماعي، حيث يؤدي إلى ضعف العلاقات الأسرية والمدرسية، وتراجع في أداء الواجبات الاجتماعية، كما أظهرت الدراسة أن الأطفال الذين يقضون وقتًا

طويلاً أمام الشاشات يعانون من انخفاض في التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة، أوصت الدراسة بضرورة تفعيل برامج الإرشاد الأسري، وتوعية أولياء الأمور بمخاطر الاستخدام غير المنضبط للتقنيات الحديثة، مع التأكيد على أهمية التوازن بين العالم الرقمي والتفاعل الواقعي في حياة الطفل.

- **دراسة العوامي والطيرة (2023)**، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الأجهزة الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات، وذلك في سياق تربوي ونفسي بمدينة المرج الليبية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستهدفت عينة مكونة من 125 أمًا من المعلمات في المدارس الابتدائية، باستخدام استبيان مكوّن من 28 فقرة موزعة على خمسة أبعاد: الاجتماعي، النفسي، الصحي، السلوكي، والرقابة على المحتوى، أظهرت النتائج أن مستوى استخدام الأطفال للأجهزة الذكية كان مرتفعاً، وأن الأمهات يرين أن لهذا الاستخدام تأثيراً سلبياً واضحاً في جميع الأبعاد المدروسة، خصوصاً في الجانبين الصحي والسلوكي، حيث وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية مرتبطة بعمر الطفل وعدد الأطفال وساعات الاستخدام. كما كشفت الدراسة عن ضعف الرقابة على المحتوى الرقمي، مما يزيد من احتمالية تعرض الأطفال لمواد غير مناسبة، وقد أوصت بشكل عام بضرورة تدخل تربوي وأسري منظم للحد من آثار الإدمان الرقمي لدى الأطفال.

المبحث الأول: مدخل مفاهيمي للإدمان الإلكتروني لدى الأطفال

تشكل ظاهرة الإدمان الإلكتروني إحدى التحديات السلوكية والنفسية الأشد تأثيراً على الإنسان والناشئة الجديدة بشكل أخص، فلم يعد استخدام التكنولوجيا مقتصرًا على التعليم والترفيه، بل تحول لدى بعض الفئات إلى نمط قهري ينعكس سلباً على الصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والإنجاز الدراسي. وتكمن خطورة الإدمان الإلكتروني في كونه نمطاً سلوكياً متكرراً يصعب ضبطه ذاتياً، ويؤثر على آليات التنظيم النفسي والانفعالي، خاصة في مراحل النمو الحرجة، كمرحلة الطفولة.

المطلب الأول: مفهوم الإدمان الإلكتروني

لا مفر من البداية التقليدية في صياغة المداخل المفاهيمية، حيث لا بد لنا أن نضع المفاهيم في مكانها وصوغها بصورتها الواضحة، لذا وجب أن نوضح أولاً مفهوم الإدمان. يعود استعمال كلمة الإدمان Addiction إلى القرن 16م، وفي ذلك العصر كان القاضي يملك القدرة على اتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدان الغير القادر على قضاء دينه، فيقوم المدين بتقديم تصريح يفيد به أن هذا الشخص أصبح عبداً للشخص، الذي أدانته، لذا فمفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت كلمة "إدمان"، باعتبار أن بعض الأشخاص قد يصبحون عبيداً باستهلاكهم لمادة منشطة نفسية تؤثر على العقل والتفكير وعلى المعاش النفسي للشخص أو أثناء ممارسة لنشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحاً لسلوكيات عديدة حيث يصبح الشخص عبداً لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته لها (حمودة، 2015).

تفيد الأدبيات ذات العلاقة بأن أول ظهور المصطلح إدمان الانترنت عام 1995 عندما نشر أونيل (O'Neill) مقالة بعنوان: "سحر وإدمان الحياة على شبكة الانترنت" والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح إيفان حولد برج (Evan Goldberg) في نفس السنة بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل، ولم يحظى هذا المفهوم بالقبول الفوري، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) سنة 1996 نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان: "إدمان الانترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية وبذلك كانت أول من استخدمت

مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت"، ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه "استخدام الإنترنت المرضى" (حنفي، 2018)، وقد أوضحت في بحوثها المبكرة تعريفها للإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي بكونه استخدام الإنترنت لأكثر من (38) ساعة في الأسبوع (Murali & George, 2007). وفي بحوثها وضعت يونغ (1996) تعريفها للإدمان الإنترنت: "اضطراب سريري جديد يتمثل في الاستخدام القهري للإنترنت، والذي يؤدي إلى خلل في الأداء الاجتماعي، المهني، أو النفسي للفرد". ومن التعريفات المبكرة للإدمان الإلكتروني ما ذكره Griffiths (1996) بأنه: "سلوك إدماني يتميز بالتحمل، والأعراض الانسحابية، وفقدان السيطرة، والرغبة المستمرة في تقليل الاستخدام". وعرفه أبوغزالة (2010) بأنه: "استخدام الإنترنت لفترات طويلة دون سبب أكاديمي أو وظيفي، مع ظهور أعراض مثل الرغبة الملحة، الانسحاب، وعدم التحكم، والتحمل". ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية (2023)، بأن وصفته على أنه: "اضطراب سلوكي ناتج عن الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا الرقمية، يؤثر على الأداء اليومي، ويؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية والنفسية، خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة". وفي هذا التعريف الصادر عن أبرز المنظمات العالمية المهتمة بالصحة الجسدية والنفسية والسلوكية تؤكد خطورته على المراحل العمرية الصغيرة، وقد وصفت آثاره على العلاقات الاجتماعية والنفسية مما يجعله مؤثراً خطيراً على الأمم والأجيال.

المطلب الثاني: آثار الإدمان الإلكتروني على الأطفال

لا شك بأن التكنولوجيا بمعداتنا ومحتواها تشكل سلاحاً ذو حدين، والإبحار فيها دون رقابة والإفراط في الارتباط بها واستخدامها دون تقنين له آثاره، ويجب أن نعلم أن للأجهزة الإلكترونية والإنترنت مخاطر وأثار سلبية كبيرة على الطفل، فكيف به إذا وصل إلى حالة الإدمان عليها. ولقد تعددت آثار الإدمان الإلكتروني على الأطفال، وهنا نعرض إلى أهمها:

1. **الآثار النفسية والسلوكية:** تشير العديد من الدراسات إلى أن الإدمان الإلكتروني يمثل أحد أهم العوامل المسببة لعدة اضطرابات نفسية وسلوكية للأطفال، فمثلاً، يُلاحظ ارتفاع معدلات القلق والتوتر والانفعالية الزائدة نتيجة الاستخدام المطول للأجهزة الذكية، كما أن التعلق بها يؤثر على الاستقلالية والنضج الانفعالي للطفل (Clay, 2018).

وعلى ذات الصعيد، أكدت الجمعية الأمريكية لعلم النفس وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وظهور مشكلات نفسية وتوتر الروابط الاجتماعية وكذلك تدهور جودة النوم لدى الطفل، وهو ما دفعها إلى التوصية بوضع ضوابط واضحة للاستخدام الرقمي للأطفال (American Psychological Association, 2019).

وكذلك أظهرت بعض الدراسات أن الإدمان على الهواتف المحمولة بين الأطفال والمراهقين يرتبط بمشكلات سلوكية يغلب عليها العصبية والعنف، إضافة إلى أعراض شبيهة بالاكتئاب وضعف الانتباه والتركيز (Sahu et al., 2019)، هذا النوع من الإدمان يؤثر أيضاً على النمو العصبي الطبيعي للطفل ويضعف من مهاراته الإدراكية، حسب ما أفاد به Ting & Chen (2020)، اللذان أكداً على وجود تغيرات عصبية واضحة نتيجة الاستخدام المفرط.

2. **الآثار العضوية:** لقد أصبح من المثير للقلق وجود الارتباط بين الإدمان الإلكتروني وآثار عضوية مباشرة لدى الأطفال، خاصة لدى الأطفال الذين لا يزالون في مراحل النمو، فقد أوضحت دراسة Clay

(2018) أن التعرض الطويل للأجهزة الرقمية والشاشات بكل أنواعها يسبب إجهادًا بصريًا نتيجة التعرض المستمر للضوء الأزرق، وهذا يؤدي إلى اضطرابات في النوم وتلف الساعة البيولوجية. ومن ناحية أخرى فقد أشار Ting & Chen (2020) إلى أن وضعيات الجلوس غير الصحية أثناء استخدام الأجهزة يسبب في آلام في الرقبة والظهر ومشاكل في الجهاز العضلي الهيكلي، خاصة في حال غياب النشاط الحركي المنتظم.

كما تشير دراسة Shin (2017) إلى أن قلة الحركة الناتجة عن الانغماس في العالم الرقمي تؤثر على النمو الحركي والتناسق العضلي لدى الأطفال الصغار، وقد تساهم في ظهور أعراض الخمول البدني وضعف اللياقة.

3. الآثار الأكاديمية: سبق الذكر بأن الإدمان الإلكتروني يسبب تشتت في التركيز وضعف الانتباه، وهو ما يؤثر بشكل كبير على مستوى التركيز لدى الأطفال في الصف الدراسي، فقد فهناك علاقة عكسية بين الإدمان وانخفاض التحصيل الدراسي، فقد أظهرت دراسة (Ayed et al, 2020) بأن الأطفال الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط يعانون من انخفاض معدل درجاتهم ومستواهم العلمي مقارنة بأقرانهم من هم أقل استخداماً وتعلقاً بالإنترنت.

المبحث الثاني: الإدمان الإلكتروني وفق النظريات النفسية والسلوكية والتوصيات المؤسسية
كل الآثار والمخاطر التي أثبتت الدراسات إحاطتها بالأطفال والمراهقين دقت ناقوس الخطر والاهتمام المتعدد المداخل والأطراف نحو هذه الظاهرة التي تهدد صحة وسلامة أطفالنا، فدأب المختصون في دراسة وتشخيص وتفسير مراحل الإدمان الإلكتروني وإسقاط النظريات السلوكية والنفسية على الظاهرة لفهمها والخلوص إلى كيفية مواجهتها، وفي ذات الوقت نشطت المراكز والمؤسسات التربوية والطبية من أجل تعزيز الجهود الرامية للحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال.

المطلب الأول: تحليل الإدمان الإلكتروني وفق النظريات

أن فهم ظاهرة الإدمان الإلكتروني عند الأطفال والمراهقين يتطلب، وهو ما يجعل التحليل النفسي والسلوكي وفقاً للنظريات النفسية والسلوكية، حيث بات من المسلم به أن الإدمان الإلكتروني أحد صور الاضطرابات النفسية والسلوكية الحديثة، والتي تستدعي توظيف نظريات علم النفس لفهم الدوافع والأنماط السلوكية لدى الأطفال، خاصة مع ازدياد التعلق بالأجهزة الإلكترونية

فمن منظور التحليل النفسي، يُعزى الإدمان الإلكتروني إلى دوافع لا واعية وسعي الطفل نحو الإشباع الفوري لاحتياجاته النفسية والاجتماعية والهروب من الضغوط النفسية أو الحرمان العاطفي، فوفقاً لنظرية فرويد، فإن الطفل قد يتعامل مع الأجهزة الذكية كأداة لتحقيق رغبات الهو، متجاوزاً الأنا الأعلى الذي يمثل المعايير الاجتماعية. (Friedman, 2021)

كما يقر نموذج الحاجات النفسية الأساسية المستند في فرضياته على نظرية التحديد الذاتي، بأن الطفل يلجأ إلى الأجهزة الإلكترونية والعالم الرقمي عندما يكون الواقع غير قادر على إشباع حاجات الانتماء والاستقلالية والكفاءة لديه، وهو ما يعزز السلوك الاعتمادي لديه كتعويض نفسي. (Liu et al. 2025) وتضيف نظرية التعلق أن الأطفال ذوي أنماط التعلق غير الآمن، خاصة من يعانون من ضعف في التواصل الأسري، أكثر عرضة للإفراط في استخدام التكنولوجيا، بحثاً عن الشعور بالأمان عبر التفاعل الرقمي (Shin, 2017).

أما من منظور السلوك، فإن نظريات التعلم توقّر تفسيراً دقيقاً لأنماط الاستخدام المتكررة التي يتحول فيها الجهاز إلى محفز سلوكي دائم، فوفقاً لنظرية التعلم الإجرائي، فإن التعزيز الفوري والشعور بالإنجاز الناتج عن استخدام التطبيقات (كالايجابيات أو الفوز في الألعاب) يدفع الطفل إلى تكرار السلوك، مما يُرسّخ النمط الإدماني (Almourad et al., 2020).

وتفيد نظرية التعلم الاجتماعي بأن تقليد الطفل سلوك من حوله سواء من الأقران أو الشخصيات الرقمية يعد معزراً للاستخدام القهري للأجهزة الإلكترونية (Shaltout, 2025). وبشكل عام ومن خلال مجموع النظريات وتتبع السلوك الإدماني تقر الأدبيات (أرنوط، 2006؛ سليمان، 2025) بأن مراحل الإدمان على الإنترنت تتمثل في:

1. مرحلة التعلق: وفيها ينطلق الطفل رويداً رويداً بالتعرض للأجهزة الإلكترونية واستخدام الإنترنت بشكل متكرر للشعور بالراحة والهروب من الواقع، فيتحصل على تعزيز إيجابي بعد كل تجربة، مما يدفعه إلى تكرار السلوك، وهذا هو ما تؤكدُه النظرية السلوكية بأن التعزيز الإيجابي الناتج عن الشعور بالمتعة دفع لتكرار السلوك.

2. مرحلة الاعتقاد: وفيها يصبح استخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية جزءاً من الروتين اليومي، ويبدأ فيه هذا الاستخدام في الاستيلاء على أوقات النشاط الاجتماعي أو الأكاديمي، ووفق النظرية المعرفية، فإن هذا السلوك ناشئ من خلال بناء معتقدات خاطئة حول أهمية الإنترنت في الحياة اليومية.

3. مرحلة الاعتماد النفسي: وفي هذه المرحلة يصبح هناك شعور بالضيق والانعراج والقلق عند انقطاع الإنترنت أو منع الأجهزة الإلكترونية عن الطفل، فتظهر عليه أعراض انسحابية، فوفق النظرية السيكوندينامية كان الإنترنت واللعب الإلكتروني وسيلة الطفل للهروب من الواقع والتخلي بتعزيز إيجابي وتعويض الحرمان الاجتماعي أو العاطفي.

4. مرحلة الإدمان القهري: وفي هذه المرحلة يفقد الطفل القدرة عن التخلي تماماً، ويفقد السيطرة على الاستخدام، فيستمر رغم شعوره بالآثار السلبية، وهنا يحدث تداخل لكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية الضاغطة التي تكون الإدمان.

المطلب الثاني: توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

تعد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics - AAP) منظمة علمية ومهنية غير ربحية تأسست عام 1930، وتُعد من أبرز الهيئات العالمية المتخصصة في صحة الأطفال، وتضم في عضويتها أكثر من 67 ألف طبيب أطفال وأخصائي في صحة الطفل حول العالم.

وفي إطار مهامها ونشاطاتها فإنها تقدم توصيات طبية وسلوكية تشمل التغذية والتطعيمات والصحة النفسية والاستخدام التكنولوجي والوقاية من الأمراض، عليه فقد انشغلت شأنها شأن الكثير من المؤسسات المتخصصة بالاستخدام المفرط للإنترنت والأجهزة الإلكترونية والتعرض للشاشات لدى الطفل، وفي عام (2016)، واستناداً على بحوث ودراسات قام بها الخبراء بالأكاديمية أصدرت الأكاديمية جملة من التوصيات متعلقة بمنع وتقنين تعرض الأطفال للشاشات واستخدام الأجهزة الإلكترونية، ويتم تحديث تلك التوصيات بشكل دوري.

تؤكد الأكاديمية أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية، مثل القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية. لذلك، جاءت توصياتها على النحو التالي:

1. تقنين وقت الشاشة حسب الفئة العمرية:

- للرضع دون 18 شهراً: يُمنع استخدام الشاشات تماماً، باستثناء مكالمات الفيديو مع أفراد العائلة.

- من 18 إلى 24 شهرًا: يسمح باستخدام محدود، مع إشراف مباشر من الوالدين، ومحتوى تعليمي عالي الجودة.

- من 2 إلى 5 سنوات: ساعة واحدة يوميًا من المحتوى التفاعلي، مع مشاركة الوالدين في المشاهدة.

- من 6 سنوات فأكثر: تحديد وقت الشاشة بساعتين يوميًا كحد أقصى، ومنع الاستخدام أثناء الوجبات أو قبل النوم بساعة.

وقد أكدت دراسات الأكاديمية بأن الزيادة عن هذا الحد مرتبطة بالسمنة واضطرابات النوم وتراجع المستوى الأكاديمي (AAP, 2016).

2. منع استخدام الأجهزة كوسيلة للتهدة:

حيث تحذر الأكاديمية بشدة من استخدام الأجهزة الإلكترونية كوسيلة لتهدة الأطفال أثناء نوبات الغضب أو القلق أو البكاء، فذلك يعيق تطور مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، ويزيد من احتمالية التعلق المرضي بالشاشات. (AAP, 2022).

3. تعزيز التفاعل الواقعي والأنشطة البدنية

حيث تشجع الأكاديمية على زيادة الحصة التفاعلية وخلق بدائل للشاشات والأجهزة الإلكترونية وتقترح:

- اللعب الحر والنشاط البدني كبديل صحي للتكنولوجيا.
- الأنشطة الاجتماعية مثل القراءة الجماعية، والرحلات العائلية.
- المشاركة الفعالة للوالدين في استخدام الطفل للتكنولوجيا، مما يعزز الفهم النقدي ويقلل من العزلة الرقمية.

4. الرقابة الأبوية والمحتوى الآمن

توصي الأكاديمية باستخدام أدوات الرقابة الأبوية، ومراقبة نوعية المحتوى الذي يتعرض له الطفل، مع تجنب الإعلانات الموجهة والمحتوى العنيف أو غير المناسب. (Haroun, 2019).

5. بيئة نوم خالية من الأجهزة

توصي الأكاديمية بإبعاد الأجهزة الإلكترونية عن غرف النوم، لما لها من تأثير سلبي على جودة النوم وتوازن الجهاز العصبي لدى الأطفال والمراهقين (AAP, 2022).

كما هو ملاحظ فإن توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تهدف إلى تنظيم استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية بما يحقق التوازن بين الفوائد التعليمية والوقاية من الآثار السلبية، من خلال تحديد وقت الشاشة، اختيار محتوى عالي الجودة، والمشاركة الأبوية الفعالة في الاستخدام، ولا بد أن لهذه التوصيات منطلق نفسي وسلوكي يبرر هذه التحذيرات والتوصيات وخصوصاً في المنع والتقنين المتشدد لتعرض الطفل للأجهزة الإلكترونية والشاشات، حتى يكون أهل التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع في ذات القناة والمبدأ مع المؤسسات الطبية المتخصصة بطب الأطفال.

تحليل التوصيات في منظور نفسي وسلوكي

لا تشكل توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بشأن الإدمان الإلكتروني مجرد نصائح طبية أو سلوكية، وليست مجرد إجراءات تنظيمية للتقليل من استخدام الأجهزة الرقمية، بل هي انعكاس دقيق لمدى تأثير التكنولوجيا على النمو المعرفي والانفعالي والسلوكي للأطفال. ومن خلال توظيف النظريات النفسية والسلوكية، يمكن تفسير دوافع السلوك الإدماني لدى الأطفال، وفهم كيفية تشكل وتأثير البيئة الرقمية عليه، هذا التحليل يمنح المربين والباحثين إطاراً نظرياً متيناً لتطبيق التوصيات بشكل أكثر فاعلية، ويسهم في

تطوير تدخلات تربوية ونفسية قائمة على أدلة علمية، تُراعي احتياجات الطفل في مراحل نموه المختلفة، وتعزز من جودة التربية الرقمية الوقائية في ظل التحولات المعاصرة.

ومن خلال النظر إلى تلك التوصيات بمنظور نفسي وسلوكي وفي إطار ما تناولته هذه الدراسة من مدخل موجز لأهم النظريات، يمكن أن نحلل تلك التوصيات وفق منظور نفسي وسلوكي متين من خلال تفسير كل توصية وفق ذلك المنظور.

1. التوصية بتقنين التعرض للشاشات واستخدام الأجهزة الإلكترونية: فعلى الصعيد النفسي، تشير هذه التوصية إلى أهمية حماية الطفل من الآثار العميقة المترتبة على الاستخدام المفرط؛ مثل اضطرابات النوم، وتراجع القدرة على التركيز، وظهور أعراض القلق والتوتر العاطفي، ومن خلال تقنين هذا الوقت، تتيح الأكاديمية للطفل فرصة التعافي العاطفي والانخراط في أنشطة واقعية تعزز من ذكائه الاجتماعي وتدعم نموه النفسي المتوازن.

أما من منظور السلوك، فإن هذه التوصية تعكس استراتيجية تربوية تهدف إلى إعادة تشكيل السلوك الإدماني قبل وقوعه وتحويله إلى سلوك واعٍ ومنضبط، فبتقليل وقت التعرض، يتم كسر سلسلة التعزيز الإيجابي التي تربط الجهاز بالشعور بالراحة أو الهروب من الواقع، ويُعد هذا التحول السلوكي جوهرياً في بناء عادات تقنية صحية تستند إلى الوعي الذاتي والانضباط، لا إلى الحاجة القهرية أو الاعتقاد السلبي.

2. التوصية بمنع استخدام الأجهزة الإلكترونية كوسيلة للتهدة: تهدف إلى حماية الطفل نفسياً وسلوكياً من الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية لتخفيف التوتر. نفسياً، يُعيق هذا السلوك تطور مهارات التنظيم الانفعالي، ويؤدي إلى ضعف قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره ذاتياً. سلوكياً، يُعد تقديم الجهاز في لحظة الغضب تعزيزاً للسلوك الانفعالي، مما يرسخ ارتباطاً شرطياً بين الانفعال واستخدام التكنولوجيا. لذلك، يشجع هذا التوجيه التربوي على تطوير استجابات واقعية وصحية للتوتر بعيداً عن الاعتماد على المثيرات الرقمية.

3. التوصية بتعزيز الواقع التفاعلي والأنشطة البديلة: من المنظور النفسي تُعد هذه التوصية دعوة لاستعادة التوازن الانفعالي والمعرفي للطفل، حيث إن الأنشطة البديلة – كالرسم، اللعب الحر، أو المشاركة الاجتماعية – تتيح للطفل التعبير عن مشاعره وتطوير مهاراته الذاتية بعيداً عن التحفيز الرقمي المستمر، فهي تعزز لديه التركيز، وتدعم قدرته على ضبط الانفعالات، وتوفر بيئة تعزز الشعور بالأمان والانتماء الأسري.

ومن المنظور السلوكي، ما من منظور النظريات السلوكية، فإن هذه التوصية تهدف إلى استبدال السلوك الإدماني المرتبط باستخدام الأجهزة بسلوكيات صحية مدعومة بالتعزيز الطبيعي، كالتشجيع الأسري أو الرضا الشخصي الناتج عن إنجاز نشاط فعلي، وتساعد الأنشطة البديلة على كسر أنماط الاعتقاد القهري، وتقليل الارتباط الشرطي بين الراحة النفسية واستخدام الشاشة، مما يضعف قوة السلوك الإدماني تدريجياً ويهيئ الطفل لاكتساب أنماط سلوكية أكثر توازناً واستقلالية.

4. التوصية بالرقابة الأبوية والمحتوى الآمن: من المنظور النفسي، تهدف هذه التوصية إلى حماية الطفل من التعرض لمحتوى قد يربك نموه الانفعالي أو يثير لديه مشاعر القلق والخوف، خاصة في مراحل التكوين المبكر. فالمحتوى غير المناسب قد يؤثر على تصور الطفل لذاته والعالم من حوله، ويزرع أنماطاً إدراكية مشوشة يصعب تعديلها لاحقاً.

أما من الجانب السلوكي، فإن الرقابة الأبوية تُعد أداة فعالة لضبط السلوك الرقمي للطفل، من خلال تقنين التعزيز المرتبط بالمحتوى الترفيهي أو المثير، وتوجيهه نحو استخدام أكثر وعياً ومسؤولية. فحظر المواقع

غير الملائمة وتحديد وقت الشاشة يُسهم في كسر نمط الاعتقاد القهري، ويعزز السلوك البديل الصحي مثل التفاعل الأسري أو الأنشطة الواقعية.

5. التوصية بتوفير بيئة نوم خالية من الأجهزة: في توصيتها بتهيئة بيئة نوم خالية من الأجهزة الإلكترونية، تسعى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال إلى حماية الطفل من التأثيرات النفسية والسلوكية التي قد تعيق جودة النوم ونموه الصحي. فمن الناحية النفسية، وجود الأجهزة في غرفة النوم يُبقي الدماغ في حالة تنبّه مستمر بفعل التحفيز البصري والضوء الأزرق، مما يؤثر على إفراز الميلاتونين ويُضعف قدرة الطفل على الدخول في نوم عميق ومنظم.

أما سلوكياً، فإن إزالة الأجهزة من بيئة النوم يُعد تعديلاً مباشراً للسلوك الاعتيادي، حيث يُقلل من التعزيز المرتبط باستخدام الشاشة قبل النوم، ويُعيد تشكيل الروتين الليلي نحو أنشطة أكثر هدوءاً، مثل القراءة أو التأمل، مما يُعزز الاسترخاء ويكسر نمط الاعتماد القهري على التكنولوجيا.

النتائج والتوصيات:

في ختام هذه الورقة، والتي تناولت توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بشأن الإدمان الإلكتروني لدى الأطفال من منظور نفسي وسلوكي، يأتي عرض النتائج ليجسد المخرجات المستخلصة من تحليل تلك التوصيات وتفسير أبعادها نفسياً وسلوكياً، وكذلك تعزيز تلك النتائج بمجموعة من التوصيات التي تهدف إلى الحد من السلوك الإدماني للأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال.

1. بالرغم من التعدد النظرياتي النفسية والسلوكية إلا أنها تكاد تتفق جميعها على أن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية يشكل سلوكاً إدمانياً ليس من السهل تعديله، وله آثاره الخطيرة السلوكية والنفسية والجسدية أو العضوية.

2. يركز مفهوم الإدمان الإلكتروني من منظور نفسي على الاعتماد الانفعالي القهري على الأجهزة الإلكترونية، ويفسر هذا الاعتماد بأنه وسيلة للهروب من الواقع غير الإيجابي.

3. من ناحية سلوكية، فإن الإدمان الإلكتروني لدى الطفل هو ناتج لتعزيز إيجابي متكرر يمنح الطفل الشعور بالمتعة أو الإنجاز والمكافأة الفورية، ومع غياب الرقابة أو البديل في الواقع يتحول السلوك إلى سيطرة يصعب تعديلها أو التخلص منها.

4. تظهر الدراسة أن المؤسسات التربوية أو الطبية ذات العلاقة بالطفل لها دور في الحد من الإدمان الإلكتروني وذلك من خلال ما أبرزته من دور محوري للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في توجيه السياسات التربوية والصحية نحو مكافحة والحد من الإدمان الإلكتروني، وذلك من خلال ما أصدرته من توصيات قائمة على دراسات وأدلة علمية، وقد تمثلت أبرز تلك التوصيات تقنين وقت الشاشة، الرقابة الأبوية، وتعزيز الأنشطة البديلة الواقعية، وقد ساهمت هذه التوصيات في رفع وعي الأسر والمربين بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتوفير إطار وقائي يدعم النمو النفسي والسلوكي المتوازن للطفل.

5. من خلال تحليل توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال من منظور نفسي وسلوكي، أن تلك التوصيات ليست إجراءات تقنية وفنية فقط، بل إلى هي وسيلة لخلق التوازن بين العالم الرقمي والواقع التفاعلي، والحد من الآثار طويلة المدى للإفراط الرقمي، هذه التوصيات تمنح الأسر والمربين أدوات عملية لفهم آليات الإدمان، والتدخل المبكر، وتطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى الطفل.

6. أوضح دراسة وتحليل توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال من منظور نفسي وسلوكي أن كل التوصيات الصادرة ما هي إلا تطبيق لمسلمة أو فرضية نظرية من نظريات علم النفس والسلوك، وبالتالي فهي ذات أساس نظري متين وباعث ثقة لدى التربويين والمختصين بعلم نفس الطفولة.

واستناداً على ما توصلت إليه الدراسة من حقائق ونتائج وتفسيرات، فإنه لا مناص من وضع مجموعة من التوصيات التي من شأنها أن تحقق لهذه الدراسة بعداً تطبيقياً وتلامس فيه ذوي الاختصاص بظاهرة الإدمان الإلكتروني بشكل مباشر، وهذه التوصيات تمثلت في:

1. توصية لأولياء الأمور: على أولياء الأمور من أباء وأمهات وإخوة بالغين تقليل استخدام الأجهزة الإلكترونية أمام الأطفال، وكذلك التوقف والامتناع عن استخدام الأجهزة الرقمية كوسيلة لتهدئة الأطفال في المواقف الانفعالية، والعمل بدلاً من ذلك على تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى الطفل، عبر التفاعل العاطفي، والحوار، والأنشطة المشتركة التي تنمّي إدراكه لمشاعره.
2. توصية للتربويين والمؤسسات التربوية والتعليمية: إطلاق برنامج وطني توعوي داخل المؤسسات التربوية والتعليمية ابتداء من الحضانة ورياض الأطفال لتشمل كل المدارس تركز على التربية الرقمية الأمانة والسلوكيات الفاعلية الصحية مع هذا التطور التقني الذي لا يمكن تجاوزه.
3. توصية للأكاديميين والباحثين: بضرورة البحث والدراسة من أجل تكيف مثل هذه التوصيات (توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال) في سياقات ثقافية واجتماعية تتوافق ونمط الحياة في مجتمعنا، ما يضمن خلق التوازن بين النمو النفسي والسلوكي للطفل والبيئة الرقمية الأمانة.

المراجع:

- [1] أبو غزالة، سميرة علي جعفر. (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 25 (يونيو).
- [2] أرنوط، بشرى إسماعيل. (2006). إدمان الإنترنت وعلاقته بأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- [3] البقعي، نابغة بنت مناحي. عامر، فاتن محمد. (2017). المشكلات الاجتماعية المترتبة على إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية من وجهة نظر الأمهات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 8(4).
- [4] بيومي، محمد. (2002). انحرافات الشباب في عصر العولمة. ج2. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- [5] حدة، نش. الربيع، العيزوزي. (2023). مخاطر الإدمان الإلكتروني على الأطفال ودور الأسرة في حمايتهم. مجلة آفاق لعلم الاجتماع، 13(1).
- [6] حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 7(21).
- [7] حنفي، داليا. (2018). إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بأسوط. مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي. المجلد 1. العدد 1.
- [8] الخواجه، عبد الفتاح محمد. (2017). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 8 (23).
- [9] الزروق، مخزوم، (2025). ظاهرة إدمان الأطفال على الإلكترونيات تأثير قلق الأخصائيين في ليبيا. ليبيا أوبزرفر <https://ar.libyaobserver.ly/article/31556>.
- [10] سليمان، أفنان سليم. (2025). الآثار النفسية والاجتماعية للإدمان الإلكتروني: دراسة تطبيقية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم الإنسانية، 33(1).

- [11] طالة، لامية. (2022). شبكات التواصل الاجتماعي والإدمان الإلكتروني: مقارنة نفسية اجتماعية. مجلة المعيار، 26(3).
- [12] العوامي، أسماء سعد. الطيرة، فاطمة عبدالله. (2023). أثر استخدام الأجهزة الذكية على الأطفال من وجهة نظر الأمهات. مجلة دراسات الإنسان والمجتمع. العدد 22.
- [13] الغفيلي، بسمة راشد. (2023). الإدمان الرقمي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 47(3).
- [14] مرحباوي، سارة. فنتازي، كريمة. (2018). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: مقارنة نفسية نظرية. حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 12(2).
- [15] منظمة الصحة العالمية. (2023). الاستخدام الإشكالي للتكنولوجيا الرقمية وتأثيراته النفسية والاجتماعية على الشباب. تقرير الصحة النفسية الأوروبي. منشور رسمي للمنظمة.
- [16] هادي، زهرة عباس. رشيد، سعاد حميد. (2021). الإدمان الإلكتروني وتداعياته السلبية على سلوك الأطفال من مستعملي الأجهزة الذكية: دراسة ميدانية في مدينة بغداد. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 25(2).
- [17] Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.
- [18] American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and Young Minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- [19] American Academy of Pediatrics. (2022). *AAP Recommendations on Screen Time and Digital Media Use*. Retrieved from [Sehatok](<https://www.sehatok.com> -
- [20] American Psychological Association. (2019, December 12). *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
- [21] Ayed, M. M. A., Hassan, G. A., Abdalla, S. S., & Zaghamir, D. E. F. (2020). *Effect of Internet Addiction on Academic Achievement among Primary School Children*. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), 298–312. https://ejhc.journals.ekb.eg/article_298938.html
- [22] Clay, R. A. (2018, November 1). *Treating the misuse of digital devices*. *Monitor on Psychology*, 49(10). <https://www.apa.org/monitor/2018/11/cover-misuse-digital>
- [23] Friedman, E. (2020). Internet addiction: A critical psychology of users. Routledge.
- [24] Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36
- [25] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11–23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- [26] Lalmuanawma, J., & Ralte, Z. (2024). *The Impact of Children's Digital Addiction on Their Lifestyle and Academic Performance: An In-Depth Review*. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 12(1), 575–589. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2501575.pdf>
- [27] Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24–30. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002907>

- [28] Sahu, M., Gandhi, S., & Sharma, M. K. (2019). *Mobile phone addiction among children and adolescents: A systematic review*. *Journal of Addictions Nursing*, 30(4), 261–268. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000309>
- [29] Schulz van Endert T (2021) Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PLoS ONE* 16(6): e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- [30] Schulz van Endert, T. (2021). *Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance*. *PLOS ONE*, 16(6), e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- [31] Shaltout, N. (2025). Investigating the Risk and Protective Factors of Internet Addiction Among Adolescents through the Lens of Cognitive Behavioral Theory: A Cross-Sectional Study [Master's Thesis, the American University in Cairo]. AUC Knowledge Fountain. <https://fount.aucegypt.edu/etds/2373>
- [32] Shin, Y. M. (2017). *Smartphone addiction in children and adolescents*. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment* (pp. 29–45). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826133731.0002>
- [33] Smith, K. E., Wang, W. L., & Mason, T. B. (2023). Facets of impulsivity and reward in relation to binge-eating disorder course of illness among children: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(7), 1056-1066.
- [34] Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). *Smartphone addiction*. In C. A. Essau & P. H. Delfabbro (Eds.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment* (2nd ed., pp. 215–240). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- [35] Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>