



عنوان البحث: برنامج إرشادي إلكتروني قائم على اليقظة العقلية في خد إدمان الألعاب الرقمية لدى عينة المراهقين بالمملكة العربية السعودية

الدكتور : صالح يحي الغامدي

كلية التربية
قسم علم النفس

برنامج إرشادي إلكتروني قائم على اليقظة العقلية في خفض إدمان الألعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين بالمملكة العربية السعودية

اعداد

د. صالح يحي الغامدي
جامعة الملك عبد العزيز

١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على اليقظة العقلية في خفض ادمان الالعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية ، ومن أجل تحقيق ذلك فقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٥٨) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق البحث على عدد (٤٠) مراهقا، منهم (٢٠) طالبا في المجموعة التجريبية، وعدد (٢٠) طالبا في المجموعة الضابطة ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس إدمان الألعاب الرقمية إعداد (Yilmaz et al., ٢٠١٧) ترجمة : (عبد الحليم وآخرون ،٢٠٢٣) ، وأقل الدرجات على مقياس اليقظة العقلية من إعداد : (٢٠١١) Greco, Baer & Smith, ترجمة (الضبع ، ٢٠٢١) ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير اليقظة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في خفض ادمان الالعاب الرقمية في اتجاه المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية، وخفض ادمان الالعاب الرقمية في اتجاه القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية، وإدمان الألعاب الرقمية في اتجاه القياس التتبعي.(بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج) مما يعني استمرار أثر البرنامج الإرشادي، وقد أوصت الدراسة بتفعيل دور البرامج الإرشادية الالكترونية (عن بعد) والتي تهدف لخفض ادمان الانترنت، وكذلك تفعيل دور البرامج الارشادية المستندة على فنيات اليقظة العقلية للحد من إدمان الألعاب الرقمية.

الكلمات المفتاحية : ادمان الالعاب الرقمية . اليقظة العقلية . البرامج الارشادية الالكترونية .

Effectiveness of a Mindfulness-Based Electronic Counseling Program in Reducing Digital Gaming Addiction Among a Sample of Adolescents in Saudi Arabia

Abstract:

The Objective Research of the effectiveness of a mindfulness-based electronic counseling program in reducing digital gaming addiction among a sample of adolescents in Jeddah, Saudi Arabia. To achieve this, the researcher used a quasi-experimental approach to verify the effectiveness of the mindfulness-based electronic guidance program in reducing digital gaming addiction among a sample of adolescents. The research population consisted of all adolescents enrolled in high schools in Jeddah Governorate. The research sample consisted of 58 students who were randomly selected. The study was applied to 40 adolescents, including 20 students in the experimental group and 20 students in the control group who obtained the highest scores on the Digital Gaming Addiction Scale developed by Yilmaz et al. (2017) (translated by Abdel Halim et al., 2023) and the lowest scores on the Mindfulness Scale developed by Greco, Baer & Smith (2011) (translated by Al-Dabbaa, 2021). The results of the study showed statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups in the post-measurement in the mindfulness variable in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups in the post-measurement in the variable of raising awareness of the dangers of digital gaming addiction in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups in the post-measurement in the mindfulness variable in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the research variables of mindfulness and raising awareness of the dangers of digital gaming addiction in the direction of the post-measurement. There were also statistically significant differences between the post- and follow-up measurements of the experimental group in the research variables of mindfulness and raising awareness of the dangers of digital gaming addiction in the direction of the follow-up measurement (one and a half months after the end of the program implementation). The study recommended activating the role of electronic guidance and training programs (distance) that aim to reduce internet addiction, and digital games in particular, for different age groups, especially in adolescence. It also recommended activating the role of guidance programs based on mindfulness techniques to reduce digital gaming addiction.

Electronic guidance programs. - Mindfulness-**Keywords:** Digital gaming addiction

مقدمة البحث:

بفضل التطورات التكنولوجية المتسارعة خلال العقد الماضي، أصبحت الوسائط الإلكترونية الآن جزءًا لا يتجزأ من حياتنا، ومن بين أشكالها المختلفة، الألعاب الرقمية والتي تعد نشاطًا ترفيهيًا قائمًا على الشاشة يستمتع به أشخاص من مختلف الفئات العمرية والجنسين، وعلى الرغم من كونه مسليًا، إلا أن هناك جدلاً كبيرًا حول التأثير النسبي للألعاب الرقمية على الفرد.

ومع انتشار استخدام الهاتف المحمول فإن قطاع استخدام الألعاب الإلكترونية في المملكة العربية يشهد تحولًا كبيرًا لاسيما في ظل اعتمادها كصناعة ورافدًا اقتصاديا، وتمثل مشاركة الشباب في هذه الألعاب

الرقمية نسبة (٦٧٪) من السكان. <https://www.cst.gov.sa>

ورغم الأهمية الاقتصادية للألعاب الرقمية، إلا أنه وفقًا لتصنيف الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية العقلية الأمريكي (DSM-5)، يمكن أن تؤدي إلى الإدمان عليها، وينتج لدى الفرد اضطراب إدمان الألعاب الرقمية، ويؤدي إلى ضيق كبير في حياة الشخص، وتشمل الأعراض المقترحة لاضطراب ألعاب الإنترنت، أعراض الانسحاب (الحزن، والقلق، والتهيج، وغيرها)، وعند إبعاد الألعاب أو عدم القدرة على ممارستها، والشعور بالحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت في اللعب، وعدم القدرة على تقليل اللعب، ومحاولة الإقلاع عن الألعاب، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يتمتع بها سابقًا بسبب الألعاب، والاستمرار في اللعب على الرغم من ملاحظة المشاكل، وخداع أفراد العائلة أو الآخرين بشأن مقدار الوقت الذي يقضيه في الألعاب، واللعب لتخفيف المشاعر السلبية مثل الذنب أو اليأس، والمخاطرة (الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية، ٢٠١٣).

كما صنفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الرغبة الشديدة في الألعاب الرقمية وألعاب الفيديو على أنها اضطراب عقلي في المراجعة الحادية عشر للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) في ١٨ يونيو ٢٠١٨، كما اعتبرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي إدمان ألعاب الإنترنت تشخيصًا محتملًا.

(World Health Organization. 2018)

ويرى الباحث أن الألعاب الرقمية تشهد رواجًا كبيرًا بين المراهقين في العقود القليلة الماضية، مما قد يؤدي إلى إدمان هذه الألعاب، حيث أصبحت الألعاب الرقمية جزءًا لا يتجزأ من حياة الكثير من الناس، خاصة الشباب، مما أدى إلى ظهور مشكلة إدمان الألعاب الرقمية.

ويعد الوعي بإدمان الألعاب الرقمية خطوة أساسية نحو الوقاية منه وعلاجه، حيث تعد العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية (الوعي التام) وإدمان الألعاب الرقمية، مع التركيز على دور التحكم العاطفي كعامل مساعد، ويفترض عددا من الباحثين أن ممارسة اليقظة العقلية تقلل من إدمان الألعاب عن طريق تحسين قدرة الفرد على التحكم بالعواطف، حيث أظهرت دراساتهم أن ممارسة اليقظة العقلية ترتبط بانخفاض في

إدمان الألعاب ، ووجد الباحثون أن التحكم العاطفي يلعب دورًا وسيطًا أي أن تحسن التحكم العاطفي نتيجة ممارسة اليقظة العقلية هو الذي يؤدي إلى انخفاض إدمان الألعاب، فعندما يتعلم الفرد من خلال اليقظة العقلية إدارة مشاعره بشكل أفضل، يقل اعتماده على الألعاب الإلكترونية للتفيس عن المشاعر السلبية أو الهروب من الواقع، حيث أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تكون استراتيجية فعالة للوقاية من إدمان الألعاب أو علاجه. (٢٠٢٢، Bekir, Hasan & Nurettin)

وفي هذا الصدد ذكر (Wang et al., ٢٠١٩) بأن هناك العديد من التدخلات العلاجية التي تستخدم في خفض استخدام الهاتف النقال المشكل وما يرتبط به من مشكلات اخري كالتدخلات المعرفية - السلوكية والمقابلات التحفيزية واليقظة العقلية والعلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية. كما أشار (Verduyn, ٢٠٢٢) بان استخدام ممارسات اليقظة العقلية تعمل علي خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام ادمان الالعاب الرقمية، ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليه وما يترتب عليه من ظواهر اخري.

ولقد اوضح (etal. Van Gordon, ٢٠١٧) بأن التدريب القائم على ممارسات اليقظة العقلية يسهم في خفض الإدمان السلوكي كالاستخدام المُشكل للهاتف النقال حيث أنه يمكن لممارسة التأمل ان تقلل من الاعراض الانسحابية والانتكاسة، وتعمل اليقظة العقلية على تنظيم الانفعالات ، كما أنها تساعد ممارسات اليقظة العقلية الفرد في التعرف على القيمة الجوهرية للحياة بدلا من المكافآت الزائفة التي تقدمها الأنشطة الإدمانية، وتحسن من القدرة على الصبر وعدم الاندفاع نحو الهاتف النقال. وتشير كل من رقبان، وفرحات (٢٠٢٣) إلى أن الثورة التكنولوجية التي يشهدها العالم تؤكد على اهتمام الجميع في شتى بقاع العالم بالتعليم الرقمي، والتدريب الرقمي، ونشر المعارف الالكترونية والتي تعتمد على برامج ومنصات إلكترونية مثل أنظمة التعلم القائم على استخدام الهاتف الجوال، والتي تسهم في تذليل كافة الصعوبات الزمانية، والمكانية مما ينعكس بشكل إيجابي على أفراد المجتمع من الشباب وهم الشريحة الأكبر فيه.

وفي ضوء ما سبق فإن الباحث يرى أن المجتمع السعودي لا يزال في حاجة إلى البحث، والتقصي حول العديد من الطرق والأساليب العلمية للكشف عن حلول علمية للحد من إدمان طلاب المدارس ممن هم في سن المراهقة للانترنت، والألعاب الرقمية تحديداً، لذا قام هذا البحث العلمي للكشف عن فعالية برنامج إرشادي الكتروني يستند على اليقظة العقلية في خفض الإدمان على الألعاب الرقمية.

مشكلة البحث:

تضمن التقرير النهائي لهيئة الاتصالات والتقنية، والفضاء الصادر عام ٢٠٢٣ ارتفاع نسبة انتشار الإنترنت بالمملكة العربية السعودية إلى ٩٩٪، وتشير إحصائيات استخدام الإنترنت للمستخدمين إلى أن تحميل الألعاب الرقمية مثل ما نسبته ٥٣.٨٪ ضمن استخدامات أخرى.

<https://www.cst.gov.sa/ar/mediacenter/reports/Pages/default.aspx>

كما شهدت في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة في عدد المستخدمين المشاركين للألعاب الرقمية، خاصة فئة المراهقين، وتشير التقارير إلى أن الفئة العمرية من ٨ إلى ١٢ عامًا تقضي أكثر من ٤.٥ ساعة، والفئة العمرية من ١٣ إلى ١٨ عامًا تقضي أكثر من ٦.٥ ساعة يوميًا أمام الشاشة (التلفزيون، والهواتف الذكية، والكمبيوترات، وألعاب الفيديو وما إلى ذلك) في المتوسط، ويبلغ حجم أعمال صناعة ألعاب الفيديو حوالي ١٠٠ مليار دولار على مستوى العالم. (Sussman, etal. ٢٠١٨)

وأظهرت الدراسات علاقة بين انخفاض الرفاهية النفسية الاجتماعية والاستخدام المفرط أو المرضي لألعاب الكمبيوتر والفيديو. حددت الدراسات أن مدمني الألعاب أقل رضا عن الحياة اليومية، ولديهم احترام أقل لذاتهم، وكفاءة اجتماعية أقل، ويعانون من الوحدة بشكل أكبر، ويؤدي إدمان الألعاب الرقمية إلى بعض التغييرات السلوكية لدى الأفراد المدمنين، ويزداد الوقت الذي يقضونه في الألعاب. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن هؤلاء الأشخاص ترك اللعبة، وهم غير راضين عن الحياة، وقد يظهرون سلوكًا عدوانيًا، ويعانون من الوحدة، ويعانون من تدني احترام الذات، ويعانون من مشاكل نفسية مختلفة. من المحتمل أن يصبح الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب، وفرط الانتباه، وانخفاض احترام الذات مدمنين على الألعاب. (Lemmens, etal. ٢٠١١)

كما أوصى الحلفاوي، والنجمي، وزكي (٢٠٢٢) في دراستهم بضرورة التوسع في توظيف أنشطة الواقع المعزز في عملية خفض معدلات الإدمان الإلكتروني للمصادر الرقمية. وأوصى القوسي (٢٠٢٤) تفعيل دور البرامج الإرشادية والتدريبية التي تهدف لتنمية الوعي بأصول التعامل مع الإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي، ومخاطر الإنترنت لمختلف الفئات العمرية من مستخدميه.

ومن هذا يتضح أن إدمان الألعاب الرقمية مشكلة خطيرة يمكن أن يكون لها آثار سلبية على حياة الأشخاص، ومع ذلك يمكن الوقاية من هذه المشكلة وعلاجها من خلال البرامج الإرشادية، واستخدام الوسائط الإلكترونية لخفض إدمان الألعاب الرقمية؛ وهذا ما دعى الباحث إلى إجراء دراسته الحالية والتي تتمثل مشكلتها في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على اليقظة العقلية في خفض إدمان الألعاب الرقمية لدى

عينة من المراهقين بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

وينبثق من هذا التساؤل الرئيس بعض التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير اليقظة العقلية؟
 - ٢- ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير ادمان الالعاب الرقمية؟
 - ٣- ما الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الرقمية؟
 - ٤- ما الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الرقمية. (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج)؟
- أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج ارشادي الكتروني قائم على اليقظة العقلية في خفض ادمان الالعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية. وينبثق من هذا الهدف العام بعض الأهداف الفرعية التالية:

- ١- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير اليقظة العقلية.
- ٢- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير ادمان الالعاب الرقمية.
- ٣- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية وادمان الالعاب الرقمية .
- ٤- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية وادمان الالعاب الرقمية .

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- لقاء الضوء على خطر ادمان الالعاب الرقمية والذي أصبح من الاضطرابات المنتشرة حالياً بين العديد من الشباب وخاصة المراهقين في المجتمع السعودي.
- ٢- يقدم البحث تدخلاً ارشادياً قائم على اليقظة العقلية لخفض اعراض خطر ادمان الالعاب الرقمية.
- ٣- تسهم نتائج البحث الحالي في مساعدة العاملين في مجال علم النفس السبيراني للتعرف على ادمان الالعاب الرقمية ليتسنى لهم معرفة المزيد عن ذلك الاضطراب، ومواجهة الآثار السلبية المترتبة

عليه وكذلك المهتمين بمجال اليقظة العقلية وما تتضمنه من ممارسات جيدة في خفض المشكلات النفسية والسلوكية.

مصطلحات البحث:

الألعاب الرقمية **Digital Games** :

هي أنشطة افتراضية تقود الشخص إلى عالم الخيال، وتمكنه من القيام بحركات بدنية في بيئة تكنولوجية لا يمكن القيام بها في حياته الواقعية، وتسمح له بالسعي لتفوق على منافسيه وتحقيق النجاح في بيئة افتراضية من خلال الجوائز والميداليات والنقاط والمكانة وما إلى ذلك، وتحظى بشعبية بين الآخرين. (Tekkurşun, & Hazar, 2018).

ويُعرف إدمان الألعاب الرقمية بأنه "استخدام الشخص المفرط والجبري لألعاب الكمبيوتر أو الفيديو ، حتى لو تسبب ذلك في مشاكل اجتماعية و / أو عاطفية ، ولا يستطيع اللاعب التحكم في الاستخدام المفرط" (Lemmens, et al. 2009)) ويقاس في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس ادمان الألعاب الرقمية.

اليقظة العقلية **Mindfulness**:

عرفها (Kabat-Zinn, J., 2002) بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه بطريقة مقصودة للخبرات الراهنة مع تقبلها دون إصدار أي حكم تقييمي عليها، وهو ما أكدته (Brown & Ryan, 2003) الذي عرفها بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل للخبرات التي تحدث للفرد في اللحظة الحالية وقبولها، مع عدم إصدار أحكام عليها .

وهو ما يتفق مع (Allen, N., Blashki, G., & Gullone, E. 2006) الذي يعرفها بأنها الانتباه المقصود للخبرات أو الانفعالات التي تحدث في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام عليها وذلك حتى يدركها الفرد على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يؤدي إلى استبصاره بالموقف ككل، وتعرف اجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس اليقظة العقلية .

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بموضوعها وهو برنامج ارشادي الكتروني قائم على اليقظة العقلية في خفض إدمان الألعاب الرقمية.
- الحدود المكانية: اجري البحث في محافظة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة ميدانياً خلال الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: اليقظة العقلية

شغلت اليقظة العقلية الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وقد طوروا هذا المفهوم وتناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام سلبية عليها والتعامل معها بموضوعية بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة مع الاعتراف بها مهما كانت مؤلمة . (Christopher & Gilbert . ٢٠١٠) .

مفهوم اليقظة العقلية :

يركز المختصون في مجال علم النفس على دعم وتعزيز اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية العامة، ويهتمون بتطوير الوعي والانتباه وقدرة التحكم في العواطف والتفكير الإيجابي والتعامل المؤثر مع التحديات الحياتية (النجار، ٢٠١٩).

وعرفها كل من (Shonin, E. ، ٢٠١٤) بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد حاضراً خلال أنشطة حياته اليومية وعلى وعي بشكل كاف بالتجربة التي يمر بها مع احتضان كل لحظة من اللحظات الحالية. بينما يرى كل من (Bamber & Schneider، ٢٠١٦) بأنها الانتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام على الخبرات والانفعالات والأفكار والوعي بالطريقة التي تستخدمها لتوجيه الانتباه بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع وهذا يؤدي إلى الاستبصار . بينما يرى دوندا وآخرون (Dunda etal. ٢٠١٦) أن اليقظة العقلية تنطوي على الاهتمام بالهدف في الوقت الحاضر دون التركيز على الماضي أو التفكير في المستقبل. ويختلف الباحثون في تحديد مفهوم اليقظة العقلية؛ إذ هناك من ينظر لها على أنها خاصية عقلية، وبعضهم يؤمن أنها تشكل مجموعة من المهارات، في حين نجد آخرون يؤكدون على اعتبارها حالة من الانتباه والوعي ويراها آخرون على أنها ذات أبعاد متعددة، وعلى الرغم من هذا الاختلاف يؤمن الجميع أنها حالة عقلية إيجابية يتميز بتميز بالتألق الفكري (شاهين، ٢٠١٧)

كما تشير (الحارثي ، ٢٠١٩) الى إن اليقظة العقلية تعبر عن قدرة العقل المرنة غير المرتبطة برأي معين، مما يسمح بالتجدد والانفتاح على جميع الخبرات العقلية والحسية دون تقييمها والحكم عليها. عرفها (Pratscher, & Bettencourt ، ٢٠١٩) بأنها وعي الفرد بذاته وبالأخرين في اللحظة الحالية وقبول خبراته وتجاربه التي يمر بها كما هي دون الحكم عليها او التفاعل معها. يعرفها (Kappen).

(٢٠١٩) ، على أنها عملية تنظيم الوعي الناتج من توجيه الانتباه نحو الخبرة أو الموقف الذي يحدث في اللحظة الراهنة، ويمكن ملاحظتها، إدراكها، ووصفها ومن ثم قبولها دون إصدار أحكام عليها. كما يعرف (النجار ،٢٠١٩) اليقظة العقلية بأنها الإحساس الواعي والإيجابي بالخبرات والمواقف الحالية وما تحمله هذه المواقف من معاني وخصائص. وعرفها (Alidina ،٢٠٢٠) بأنها انتباه الفرد عن قصد للحظة الحالية متمتعاً بصفات كاللطف والشغف والانفتاح والقبول. وتعرفها (المرشود ، ٢٠٢٠) على أنها مجموعة من الدلالات السلوكية المرتبطة بقدرة الإنسان على الانتباه والملاحظة اللحظية بقوة وبصورة مستمرة والتعامل بوعي مع المواقف وقبولها وعدم الحكم عليها وتقييمها بصورة فورية. بينما تذكر (شاهين و ريان ٢٠٢٠) أن اليقظة العقلية تعتبر حالة واعية قادرة على التمييز بصورة فعالة لمعالم المواقف والخبرات مما يجع الإنسان فطناً، منفتحاً ، ومتقبلاً للمستجدات. بالإضافة إلى كونها عملية استحضار الانتباه وتوجيهه بصورة كاملة نحو الموقف الراهن دون إصدار الحكم عليه.

مكونات اليقظة العقلية :

اشار (Pratscher et al.٢٠١٩) بان اليقظة العقلية تشمل مجموعة من المكونات وهي:

- الحضور : **Presence**

يشير الي التواجد في اللحظة الحالية اثناء التفاعلات البينشخصية مع التركيز والانتباه لحديث الشخص الآخر (الاستماع اليقظ).

- الوعي بالذات والآخرين : **Awareness of self and others**

يشير الي ملاحظة ومراقبة الفرد لخبراته الداخلية (كالحالة المزاجية والانفعالات والاحاسيس الجسدية) بالإضافة الي ملاحظته للحالة المزاجية ونوايا والاشارات غير اللفظية الصادرة من الآخرين اثناء تفاعله معهم.

- القبول وعدم الحكم : **Acceptance and Non- judgmental**

يشير الي قبول الفرد لخبراته التي يمر بها كما هي وعدم اصدار احكام عليها.

- عدم التفاعل **Non-reactivity**:

يشير الي التوقف والحصول على الوقت الكاف قبل اصدار الاستجابة كبديل للرد بدون تفكير اثناء التفاعل مع الآخرين. وهذا ما أوضحه ايضا (Alidina ،٢٠٢٠) بان اليقظة العقلية تتكون من:

- إعطاء الانتباه : **Paying: Attention**

لكي يكون الفرد متمتعاً باليقظة العقلية يحتاج الي توجيه وتركيز الانتباه نحو الخبرة التي يمر بها او الشيء الذي اختاره. - اللحظة الحالية **Present: Moment** : يشير هذا المكون الي ان يكون الفرد على دراية ووعي بالطريقة التي تسير عليها الأشياء والمواقف كما هي الان.

- عدم التفاعل: **Non reactivity**

عادة عندما يمر الفرد بخبرة او تجربة معينة فانه يتفاعل معها تلقائياً وفقاً لخبراته السابقة وهذا الأمر لا تتطلبه اليقظة العقلية ولكن التعامل مع الخبرة او الحدث وفقاً لمتطلبات الوقت الراهن.

- عدم اصدار حكم **Non- judgmentally** :

ان اصدار الفرد حكماً على خبرة يمر بها بانها جيدة أو سيئة أو ان هذا الشيء يحبه او يكرهه يشعره ذلك بالسعادة ولكن أحد أهم مكونات اليقظة العقلية هي التخلي عن اصدار الاحكام بناء على الخبرات السابقة وذلك من اجل رؤية الأمور بشكل أفضل.

- الصراحة **Openheartedly** :

لا ترتبط فقط اليقظة العقلية بالعقل ولكنها ترتبط بالقلب أيضاً وان يكون الفرد صريحاً من خلال اظهار اللطف والرحمة والتعاطف والمودة تجاه الخبرة التي يمر بها فعلي سبيل المثال إذا كان الفرد يمارس التأمل فقد يفكر بانه " لا يستطيع ممارسة التأمل" فمن خلال اللطف مع الذات والشفقة بها يمكن للفرد ان يتخلى عن هذا التفكير النقدي ويحول انتباهه مرة اخري الي بؤرة التأمل.

أبعاد اليقظة العقلية :

ينظر بعض الباحثين إلى اليقظة العقلية على أنها تتضمن مكونين رئيسيين هما:

البعد الأول هو : الوعي ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرة الحالية بدلاً من الاستغراق في الماضي أو التفكير في المستقبل.

البعد الثاني هي : الطريقة التي يتم بها التعامل مع ذلك الوعي في اللحظة الراهنة وتشير إلى

الانفتاح والتقبل بمعنى عدم الحكم وعدم التفسير، وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير، ولا يعني ذلك السلبية وإنما يعني فقط مجرد الانتباه بدلاً من الاندماج أو التجنب.

كما تتكون اليقظة العقلية من وجهة نظر (سيد صبحي، ٢٠١٤) من ثلاثة أبعاد هي : (القصد . الانتباه - السلوك) وهي ليست منفصلة عن بعضها وإنما تحدث في وقت واحد حيث تكون اليقظة تحدث لحظة بلحظة، ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، كما انه يذكرالعقلية هي العملية التي : الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات ، وتشير مرحلة (الانتباه إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة

العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاث معاً.

المحور الثاني : ادمان الألعاب الرقمية :

بغض النظر عن المصطلحات المستخدمة، يعترف الباحثون عادةً بأن الاستخدام المفرط للألعاب الكمبيوتر والفيديو يسبب إدماناً سلوكياً. (Griffiths, 2005)

وقد أظهرت الدراسات الحديثة علاقة بين انخفاض الرفاهية النفسية الاجتماعية والاستخدام المفرط أو المرضي لألعاب الكمبيوتر، وحددت الدراسات أن مدمني الألعاب أقل رضا عن الحياة اليومية، ولديهم احترام أقل لذاتهم، وكفاءة اجتماعية أقل، وكذلك يعانون من الوحدة بشكل أكبر، ويؤدي إدمان الألعاب الرقمية إلى بعض التغييرات السلوكية لدى الأفراد المدمنين حيث يزداد الوقت الذي يقضونه في الألعاب، بالإضافة إلى ذلك لا يمكن هؤلاء الأشخاص ترك اللعبة ، وهم غير راضين عن الحياة ، وقد يظهرون سلوكاً عدوانياً ، ويعانون من الوحدة ، ويعانون من تدني احترام الذات ، ويعانون من مشاكل نفسية مختلفة. من المحتمل أن يصبح الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب، وفرط الانتباه، وانخفاض احترام الذات مدمنين على الألعاب. (Lemmens, etal). 2011

والإدمان الرقمي له التأثير المباشر علي الضعف النفسي ، وقد استكشفت الدراسات نقاط ضعف مثل الاكتئاب Kim, K .etal. 2006 ، وانخفاض تقدير الذات ، Fioravanti, G etal . 2012 ، وارتفاع إفراز الأدرينالين أو سلوك البحث عن الإثارة الشديد ، Velezmoro, R etal . 2010 ، والوحدة والخجل ، Kim, J.; etal. 2009 ، ، ومكان التحكم وتجربة الإنترنت ، وفرط النشاط / نقص الانتباه / أعراض الاندفاع ، Chak, K etal . 2004 ، والأفكار الانتحارية ، Goodwin, K. 2018 . ويمكن أن يكون للألعاب الرقمية جوانب سلبية أكثر من الجوانب الإيجابية، فعند لعب الألعاب الرقمية العنيفة لفترة طويلة ، يُقال إنها مرتبطة بمشاكل عقلية واجتماعية ونفسية مثل قلة الانتباه والوحدة والاكتئاب والقلق والعدوانية ، وميل للعنف. (Mentzoni, etal , 2011)

وأظهرت دراسة كلا من Yilmaz; Yilmaz, F.G. 2018 ، King, D.L.; Gradisar, M.; 2013, Fullerton , Taylor (2014) وجود علاقة إيجابية بين إدمان الألعاب عبر الإنترنت ونزعات الاكتئاب، وأن إدمان الألعاب الرقمية يعتبر مشكلة خطيرة فيما يتعلق بالتسبب في مشاكل سلوكية ومشاكل في التركيز لدى الأطفال، وأن الأطفال الذين يقضون وقتاً إضافياً في لعب الألعاب الرقمية يعانون من انخفاض في التحصيل الدراسي وعادات نوم غير كافية، وغير منتظمة وقلة النشاط البدني، والسمنة ومشاكل في الجهاز العضلي الهيكلي، كما تم الإبلاغ عن مشاكل مثل الجفاف والألم والاحمرار في العينين . وكذلك اشارت دراسة (Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z). 2018 إلى أن الدراسات التي أجريت

مع الأطفال الأكبر سنًا (المراهقون والشباب والمراهقة المتوسطة)، لوحظ أن الاكتئاب وإدمان الألعاب الرقمية مرتبطان لذلك من المهم تقييم كيفية تأثر الفئات العمرية الأصغر بهذا الوضع. مع الأخذ في الاعتبار المشاكل النفسية التي قد يعاني منها الأطفال .

التأثيرات الإيجابية :

- تحسين وظائف الدماغ: أظهرت الدراسات أن ألعاب الكمبيوتر والفيديو يمكن أن تحسن وظائف الدماغ مثل الانتباه والذاكرة والقدرة على معالجة المعلومات.

- تعزيز الصحة العقلية: يمكن أن تساعد ألعاب الكمبيوتر والفيديو في تعزيز الصحة العقلية من خلال تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج.

- تعزيز التفاعل الاجتماعي: يمكن أن توفر ألعاب الكمبيوتر والفيديو طريقة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، مما قد يكون مفيدًا بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي أو العزلة الاجتماعية.

- التعليم والتعلم: يمكن استخدام ألعاب الكمبيوتر والفيديو لأغراض تعليمية، حيث يمكن أن تساعد الطلاب على تعلم مهارات جديدة واكتساب المعرفة.

- السلوك الاجتماعي الإيجابي : أظهرت ألعاب الفيديو التي تتضمن مكونًا اجتماعيًا، مثل اللعب معًا كفريق، أنها تعود بفوائد إيجابية على الرفاهية النفسية حيث تؤدي إلى المزيد من التفاعل والاستمتاع ومستويات أقل من العدوانية إذا تم لعبها باعتدال . (Ewoldsen DR, Eno CA , ٢٠١٢)

- حل المشكلات : بسبب تعرض الأطفال والمراهقين للعديد من المشكلات والألعاب المفتوحة، فهم أكثر عرضة لحل المشكلات من خلال التجربة والخطأ. أظهرت دراسة طولية أجراها أدانثي وويلوبي أن المراهقين الذين أفادوا بلعب ألعاب الفيديو الاستراتيجية أظهروا مهارات أعلى في حل المشكلات عند متابعتهم في العام التالي .. (Adachi , ٢٠١٣)

التأثيرات السلبية :

- الإدمان: يمكن أن تكون ألعاب الكمبيوتر والفيديو **addictive**، مما قد يؤدي إلى مشاكل في العمل أو المدرسة أو العلاقات.

- العدوانية: يمكن أن تؤدي بعض ألعاب الكمبيوتر والفيديو إلى العدوانية، خاصة في الأطفال والمراهقين.

- مشاكل النوم: يمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت في لعب ألعاب الكمبيوتر والفيديو إلى مشاكل النوم.

- السمنة: يمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت في لعب ألعاب الكمبيوتر والفيديو إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة.

- المشكلات الصحية : نظرًا لأن الألعاب تتضمن ساعات جلوس طويلة وعدم نشاط، فقد ارتبط لعب الألعاب عبر الإنترنت بالمشكلات العضلية الهيكلية مثل الألم في أجزاء مختلفة من الجسم، وتجدر الإشارة إلى أن التحديق الشديد على شاشة اللعبة يمكن أن يسبب إجهادًا للعين وذلك للمشاهدة المكثفة على الشاشات الرقمية . (Ayenigbara, I. O. 2018)

كما لوحظ أن الألعاب يمكن أن تقلل من مستويات البلازما لهرمونات الكاتيكولامين النورإبينفرين (NE) والأدرينالين (Epi) بمرور الوقت، مما يؤدي إلى حدوث رد فعل إجهاد القلب والأوعية الدموية. (Kim ,etal. 2016))

- المشكلات النفسية : يرتبط الإفراط في ممارسة الألعاب بقضايا نفسية مثل قلة النوم وانخفاض التركيز وضعف السيطرة على النفس. (Männikkö, etal . ٢٠٢٠). كما توصل (Peracchia, et al . ٢٠١٨ إلى أن اللعب بألعاب الفيديو على الكمبيوتر أو وحدات التحكم يرتبط بقلة الراحة وقصر مدة النوم له علاقة إيجابية متوسطة الحجم بين الاستخدام الإشكالي لألعاب الفيديو وظهور أعراض نفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق والعدائية، كما أشار أيضًا إلى وجود علاقة بين لوم الذات والانسحاب السلوكي، والإنكار والادمان بشكل عام.

- التحصيل الدراسي: يرتبط الانخراط الشديد في الألعاب أيضًا ارتباطًا وثيقًا بمشكلات التركيز والدرجات الأكاديمية المنخفضة بين الأطفال واليافعين. (Amin KP, etal . ٢٠٢٢)

- السمات الشخصية : تم ربط درجة إدمان ألعاب الفيديو بسمات شخصية معينة مثل الخجل وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الكفاءة الذاتية ، وتفضيل العزلة الشخصية والعدوانية وحتى الأعراض السريرية للقلق والاكتئاب. (Jeong, Kim, Lee . ٢٠١٥)

- العدوانية : أظهرت دراسة تحليلية شملت ٤٦٢٦ مشاركًا أن ألعاب الفيديو العنيفة تزيد من السلوك العدواني والإدراك العدواني والمشاعر العدوانية وترفع من الإثارة الفسيولوجية وتقلل من السلوك الاجتماعي الإيجابي. (Jeong, Kim . ٢٠١١)

علاج اضطراب ألعاب الإنترنت / اضطراب اللعب:

نظرًا لحدوث اضطراب ألعاب الإنترنت / اضطراب اللعب كتشخيص رسمي، فإن خيارات العلاج لا تزال قيد البحث العلمي النشط. أظهرت دراسة أجراها توريس رودريجز وآخرون على المراهقين أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي المتخصص (برنامج Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación – PIPATIC) عند مقارنته بالعلاج المعرفي السلوكي القياسي لاضطراب ألعاب الإنترنت / اضطراب اللعب، أثبت العلاج المعرفي السلوكي المتخصص فعالية أكبر. (Torres, etal . ٢٠١٨)

ووجدت مراجعة تحليلية حديثة أن العلاج المعرفي السلوكي لا يقلل فقط من أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت ولكن أيضًا يقلل من الأعراض المصاحبة للقلق والاكتئاب بعد العلاج .

(Stevens, etal. 2021)

التدخلات الأخرى التي تم تحديدها هي النهج الانتقائية للعلاج، مثل العلاج الأسري، والنهج التي تركز على اليقظة الذهنية، والمقابلة التحفيزية، والعلاج الداعم. تقترح الدراسات التجريبية التي أجريت على هذه الحاجة إلى إجراء تقييم إضافي. (Zajac, etal. 2020)

ويمكن أن تحدث مشاكل كبيرة عندما يتحول اللعب الرقمي إلى إدمان. يُعرف إدمان الألعاب الرقمية بأنه "استخدام الشخص المفرط والجبري لألعاب الكمبيوتر أو الفيديو ، حتى لو تسبب ذلك في مشاكل اجتماعية و / أو عاطفية ، ولا يستطيع اللاعب التحكم في الاستخدام المفرط"

(Lemmens, etal. 2009)

الدراسات والبحوث السابقة :

أجرى القوصي (٢٠٢٤) دراسة هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي بالأمن السيبراني لدى عينة المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، واشتملت عينة الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (١٠٩) طالباً ، متوسط أعمارهم (١٨,٥) وعينة أخرى وهي عينة التدخل الإرشادي مكونة من (٣٠) طالباً، قسمت إلى مجموعتين (١٥) طالباً تمثل المجموعة التجريبية، وعدد (١٥) طالباً تمثل أفراد المجموعة الضابطة من طلاب المدارس الثانوية الصف الثالث الثانوي بمدينة جدة، واستخدم الباحث اختبار الوعي بالأمن السيبراني: من إعداد نورة الصانع وآخرين (٢٠٢٠) . وبرنامج إرشادي لتنمية الوعي بالأمن السيبراني من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى عديد من النتائج أهمها أن وعى أفراد العينة بالأمن السيبراني كان ضعيفاً، كما كشفت الدراسة عن وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات القياسين البعدي والقبلي في اختبار الوعي بالأمن السيبراني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي، كما كشفت الدراسة عن وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوعي بالأمن السيبراني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه المجموعة التجريبية، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي في الوعي بالأمن السيبراني بأبعاده المختلفة.

وقام كل من (Tharumiya, Sakthivel, & Manicka , ٢٠٢٤) بدراسة هدفت الي تأثير اليقظة الذهنية على إدمان الألعاب - دور الوساطة للسيطرة العاطفية ، وتسعى هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير اليقظة الذهنية والتحكم العاطفي على إدمان الألعاب ، وتم اختيار عينة من ١٨٧ طالب جامعي باستخدام طريقة العينة العشوائية البسيطة ، وتم استخدام أدوات مختلفة لجمع البيانات بما في ذلك: استبيان

المعلومات الشخصية، و مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس اليقظة والانتباه (MAAS) ، واستبيان السيطرة العاطفية (يتضمن أربعة أقسام: التفكير المسبق ، وكبح الانفعال ، والسيطرة على العدوان ، والسيطرة الإيجابية)، وقد أظهرت نتائج الدراسة اختلافاً ملحوظاً بين الجنسين في مستوى إدمان الألعاب ، حيث كان الذكور أكثر إدماناً لألعاب الإنترنت من الإناث ، كما أظهرت اليقظة الذهنية تأثيراً سلبياً كبيراً على إدمان الألعاب ، وأن من بين الأبعاد الأربعة للسيطرة العاطفية ، أظهر بعدان فقط ، وهما التفكير المسبق والسيطرة الإيجابية ، تأثير وساطة بين اليقظة الذهنية وإدمان الألعاب. لم يكن للسيطرة على الاندفاع والعدوان دور وساطة مؤثر .

وهدفت دراسة كل من (Tharumiya, Sakhivel, & Manicka , ٢٠٢٤) إلى استكشاف تأثير كل من التأمل والسيطرة العاطفية على إدمان الألعاب ، وتكونت عينة الدراسة: ١٨٧ طالب جامعي تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، واشتملت الأدوات علي (استبيان معلومات شخصية ، مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، مقياس الانتباه والوعي (MAAS)، استبيان السيطرة العاطفية (يتضمن أربعة أبعاد: التفكير المسبق، وكبح الانفعال، والسيطرة على العدوان، والسيطرة الإيجابية) وأظهرت الدراسة اختلافاً ملحوظاً بين الجنسين في مستوى إدمان الألعاب، حيث كان الذكور أكثر إدماناً على الألعاب الإلكترونية من الإناث ، كما أظهرت الدراسة أن التأمل له تأثير سلبي كبير على إدمان الألعاب ، وانه من بين الأبعاد الأربعة للسيطرة العاطفية، أظهر بعدان فقط (التفكير المسبق والسيطرة الإيجابية) دوراً وسيطاً بين التأمل وإدمان الألعاب. ولم يكن للبعدين الآخرين (كبح الانفعال والسيطرة على العدوان) دور وساطة مؤثر .

وإجريت كل من (Liu, & Nie, ٢٠٢٣) دراسة هدفت الى التأثيرات التفاعلية للمخاطر الاجتماعية البيئية التراكمية واليقظة الذهنية كصفة على أنواع مختلفة من إدمان المراهقين على الهاتف المحمول، وشملت الدراسة الحالية أحد عشر عاملاً بيئياً من بيئات الأسرة والمدرسة والأقران (أي علاقة الأب بالطفل، وعلاقة الأم بالطفل، والصراع بين الوالدين ، والمراقبة الأبوية ، وتجاهل الوالدين لأطفالهم بسبب الهاتف، والانتماء للمدرسة، وعلاقة الطالب بالمعلم، وعلاقة زملاء الدراسة، والضغط من الأقران، والتتمر من قبل الأقران، والانتماء لأقران منحرفين). تم اختبار ما إذا كان الخطر الاجتماعي البيئي التراكمي يتفاعل مع اليقظة الذهنية كصفة شخصية في التنبؤ بإدمان المراهقين على الهاتف المحمول، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٢٠٢ مراهق تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٨ عاماً، وقد أظهرت النتائج أن مؤشر المخاطر الاجتماعية البيئية التراكمية يتنبأ بشكل إيجابي بأربعة أنواع من إدمان الهاتف المحمول (أي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الهاتف المحمول، وإدمان ألعاب الهاتف المحمول، وإدمان الحصول على المعلومات عبر الهاتف المحمول، وإدمان مقاطع الفيديو القصيرة على الهاتف المحمول)، حيث كانت التأثيرات التنبؤية لمؤشر المخاطر الاجتماعية البيئية التراكمية على جميع أنواع إدمان المراهقين على الهاتف

المحمول أقوى بين المراهقين الذين يعانون من مستويات منخفضة من سمة اليقظة الذهنية مقارنةً بأولئك الذين لديهم مستويات عالية من سمة اليقظة الذهنية.

كما هدفت دراسة كل من (Hafez, & Othman, 2023) إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب اليقظة الذهنية على السلوك الإدماني لألعاب الإنترنت بين طلاب جامعة قناة السويس ، واستخدمت الدراسة تصميم بحثي شبه تجريبي مع تقييم قبل وبعد التدخل ، وتم اختيار عينة عشوائية منتظمة من 203 طالب جامعي من ست كليات مختلفة (اثنتين طبييتين، اثنتين عمليتين، واثنين نظريتين) بالجامعة ، واستخدمت خمس أدوات لجمع البيانات: استبيان معرفة ألعاب الإنترنت، استبيان استخدام ألعاب الفيديو، مقياس إدمان الألعاب الرقمية، مقياس لعب ألعاب الفيديو بشكل يثير القلق، مقياس الوعي والانتباه لليقظة الذهنية، وقد أظهرت الدراسة علاقة قوية وإيجابية بين انخفاض مستويات الإدمان الشديد ومشاكل الألعاب وارتفاع مستوى اليقظة الذهنية كما لوحظ أن إدمان الألعاب يزداد مع انخفاض مستوى اليقظة الذهنية. وبعد تطبيق برنامج تدريب اليقظة الذهنية، أظهرت نتائج المجموعة التي تلقت التدخل ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى اليقظة الذهنية مقارنةً بما قبل التدخل، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب اليقظة الذهنية له تأثير إيجابي في تقليل السلوك الإدماني لألعاب الإنترنت بين طلاب المجموعة التي تلقت التدخل.

وأجرت كل من رقبان، وفرحات (2023) دراسة هدفت إلى تفعيل برنامج إرشادي من خلال موقع إلكتروني "منصة الأداء الأخضر" عبر الهواتف الذكية لتحفيز طالبات الجامعة على التفكير الإبداعي بأبعاده (الأصالة - الطلاقة - المرونة) في إدارة الأجهزة المنزلية والالكترونية المستهلكة بنظام الاقتصاد الدائري ، وقد تم تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق الموبايل واعداد الجلسات والفيديوهات اللازمة لتحفيز التفكير الإبداعي لإدارة الأجهزة المنزلية والالكترونية المستهلكة لعينة الطالبات بلغت العينة الأساسية من طالبات الفرقة الرابعة (121) طالبة وتم اختيارهن بطريقة عمدية بشرط أن يكن لديهن خبرة باستخدام الهواتف الذكية وشبكة الانترنت، وتم اختيار عينة البحث التجريبية بطريقة عمدية والتي تكونت من (26) طالبة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي بكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

كما أجرى كل من الحلفاوي، نجمي، زكي (2022) دراسة تستهدف تطوير نموذج مقترح لبرنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز لخفض معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية من قبل المراهقين. تم استخدام منهج البحث المختلط القائم على الدمج بين المناهج الكمية والنوعية، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً بالمرحلة الثانوية، وأوضحت نتائج البحث أن أكثر الألعاب الإلكترونية استخداماً من قبل المراهقين تمثلت على التوالي من المرتبة الأولى حتى المرتبة الخامسة في: فورتنيت **Fortinet**، وفيفا 22 **Fifa 22**، وباجي **Pubg**، وكول أوف ديوتي **Call of Duty**، وأن شارترد **Uncharted**. وأظهرت النتائج أفضلية المجموعة

التجريبية التي استخدمت تكنولوجيا الواقع المعزز بالمقارنة مع المجموعة الضابطة فيما يتعلق بخفض معدلات الإدمان الإلكتروني، كما أظهر التحليل النوعي لآراء الطلاب عن وجود إمكانيات كبيرة لتكنولوجيا الواقع المعزز في خفض معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية.

وهدفت دراسة كل من (Rehman, & Ullah, 2021) إلى استكشاف تأثير تطبيقات الهواتف الذكية على لاعبي بيجي (Player Unknown's Battle Grounds) الباكستانيين عبر الإنترنت خلال جائحة مثل كوفيد-19، واعتمدت الدراسة على منهجية الكمية، حيث تم إجراء استطلاع على 1000 لاعب باكستاني، كما هدفت الدراسة إلى جمع الحقائق حول التأثيرات العملية لتطبيقات الهواتف الذكية على التدخلات المتعلقة بالصحة العقلية ومستوى القلق الاجتماعي، وتشير النتائج إلى أن تطبيقات الهواتف الذكية تعد وسيلة فعالة لممارسة اليقظة الذهنية، ولها تأثير إيجابي على جوانب مختلفة من الصحة النفسية، وبالنسبة لمعظم اللاعبين، تعتبر ألعاب الفيديو الإلكترونية نشاط ترفيهي أساسي، لكن بالنسبة لفئة قليلة، يتحول اللعب إلى إدمان مصحوب ببعض الآثار السلبية، كما وجد الباحثون أن استخدام لعبة بيجي قد ازداد خلال فترة الإغلاق بسبب الجائحة، وأخيراً وجدت الدراسة علاقة إيجابية ملحوظة بين استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية وانخفاض مستوى التوتر.

كما أجرى حفني (2021) دراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الدبلوم العام نظام العام الواحد الملتحقين ببرنامج الدراسات التربوية بجامعة الأقصر - حيث تكونت عينة الدراسة من 28 طالب (8 ذكور - 20 إناث) من طلاب وطالبات الدبلوم العام نظام العام الواحد في التربية بمتوسط عمري 236 سنة وانحراف معياري 0,70. سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية بلغ قوامها 14 طالبا والثانية ضابطة بلغ قوامها 14 طالبا وتم استخدام الأدوات الآتية: استمارة جمع معلومات أولية (أعداد الباحث) - استبيان النوموفوبيا (ترجمة الباحث) - مقياس اليقظة العقلية (ترجمة/ الباحث) - البرنامج الإرشادي والذي اشتمل على 28 جلسة - وأوضحت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم .

وقام الخطيب (2021) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى مصابي جائحة فيروس كورونا بقطاع غزة، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) مصاب من محافظة خانيونس، حيث تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (15) مجموعة تجريبية، و(15) مجموعة ضابطة، واستخدمت الدراسة كل من مقياس استراتيجيات المواجهة الإيجابية، والبرنامج الإرشادي الإلكتروني من إعداد الباحث كأدوات لتحقيق أهدافها، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى استراتيجيات المواجهة الإيجابية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة الإيجابية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، وكذلك استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي الإلكتروني في القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني.

فرضيات الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من مفاهيم وأطر نظرية، ونتائج الدراسات السابقة، فإنه يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير اليقظة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في ادمان الألعاب الرقمية في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الرقمية في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث اليقظة العقلية وخفض ادمان الألعاب الرقمية في اتجاه القياس التتبعي. (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج).

منهج وإجراءات البحث:

منهج البحث : من أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي الكتروني قائم على اليقظة العقلية لخفض إدمان الألعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين.
مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من جميع المراهقين الملتحقين بمدارس محافظة جدة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٥٨) طالبا، ثم قام الباحث بتعيين (٢٠) طالبا في المجموعة التجريبية، وعدد (٢٠) طالبا في المجموعة الضابطة بالطريقة العشوائية ممن حصلوا على أعلى الدرجات بمقياس ادمان الألعاب الرقمية إعداد: (Yilmaz et al., ٢٠١٧) ترجمة : (عبد الحلیم وأخرون، ٢٠٢٣) ، وأقل الدرجات على مقياس اليقظة العقلية من إعداد: (٢٠١١) Greco, Baer & Smith, ترجمة (الضبع، ٢٠٢١) .

وقد استخدم الباحث اختبار (مان وتني) للتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات اليقظة العقلية ، وادمان الالعاب الرقمية.

جدول (١)

نتائج اختبار (مان وتني) للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس القبلي (التكافؤ):

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	التجريبية	20	20.98	419.50	-0.258	0.797 "غير دالة"
	الضابطة	20	20.02	400.50		
ادمان الالعاب الرقمية	التجريبية	20	19.70	394.00	0.664	0.664 "غير دالة"
	الضابطة	20	21.30	426.00		

ومن الجدول رقم ١ يتضح أن قيمة Z لمتغيرات اليقظة العقلية، وخفض إدمان الألعاب الرقمية غير

دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لهذه المتغيرات.

أدوات البحث:

١- مقياس اليقظة العقلية:

مقياس اليقظة العقلية لدى الطفل والمراهق من إعداد (Greco, & Smith ٢٠١١): ترجمة (

الضبع ، ٢٠٢١) تم إعداد مقياس اليقظة العقلية لدى الطفل والمراهق **Child and Adolescent**

Mindfulness Measure لقياس الوعي والانتباه في اللحظة الحاضرة، وتقبل الخبرات، وهو مقياس

أحادي البعد من نوع التقرير الذاتي، يتكون من (١٠) مفردات، تتم الإجابة عنها في ضوء مقياس متدرج

خماسي، يتراوح بين (أوافق تماماً- لا أوافق مطلقاً)، وتقدر الدرجات بـ (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٠). ويتراوح مدى

الدرجات بين (٠-٤). وتشير الدرجة المرتفعة إلى اليقظة العقلية.

وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق، والثبات، حيث قام (فتحي

الضبع ، ٢٠٢١) بترجمة المقياس، وعرضه على متخصص في اللغة الإنجليزية للتحقق من صحة الترجمة،

وآخر متخصص في اللغة العربية للمراجعة اللغوية، ثم عُرض المقياس بعد الترجمة والمراجعة اللغوية

على (٥) أعضاء هيئة تدريس من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وذلك للحكم على

صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ارتباط المفردات باليقظة العقلية في ضوء تعريفها

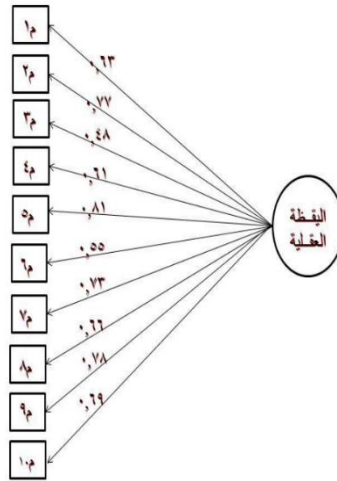
الإجرائي، ومدى مناسبتها للتطبيق على تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض المفردات. وبعد تطبيق المقياس على

العينة الاستطلاعية، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس خلال ما يلي:

الصدق العاملي:

قام (فتحي الضبع ، ٢٠٢١) بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس بهدف التحقق من صدق المقياس، وذلك بطريقة المكونات الأساسية **principal components** لـ " هوتيلنج" **Hottelling** ، وتم تدوير المحاور بطريقة "الفاريماكس" **varimax** لـ " كايزر **Kaiser**، وسعيًا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات البنود على العوامل اعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقًا لمحك "جيلفورد". وقد أسفرت النتائج عن تشعب جميع المفردات على عامل واحد يمكن تسميته باليقظة العقلية، وقد فسرت (٥٢.٧٥ %) من التباين الكلي بجذر كامن (٥,٢٨)، وقد تراوحت تشبعات المفردات على العامل العام ما بين (٠,٤٨ ، ٠,٨١). ويوضح شكل (١) تشبعات المفردات على العامل العام (اليقظة العقلية).



شكل (١): تشبعات المفردات على العامل العام اليقظة العقلية

يتضح من شكل (١) تمتع مقياس اليقظة العقلية في نسخته العربية بصدق عاملي جيد، حيث تشبعت جميع المفردات (١ م - ١٠ م) على عامل واحد، وتراوحت تشبعات هذه المفردات ما بين (٠,٤٨ ، ٠,٧٨)، وتطابقت هذه النتائج مع النتائج التي وردت في تقنين المقياس في النسخة الأصلية، والتي تراوحت تشبعات المفردات فيها ما بين (٠,٤٢ ، ٠,٦٦)، كما تطابقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت لتقنين المقياس في بيانات أخرى، ومنها نتائج دراسة **Kuby, McLean, & Allen (٢٠١٥)** على عينة أسترالية، ودراسة **De Bruin, Zijlstra, & Bögels (٢٠١٤)** على عينة هولندية، ودراسة **Cunha, Galhardo (2013) Pinto-Gouveia, &** على عينة برتغالية.

ج- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وبلغ معامل الثبات على المقياس ككل (٠,٧٦). كما بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٦٩)، وهي قيم مرتفعة؛ مما يعني ارتفاع ثبات المقياس.

تصحيح المقياس:

استقرت الصورة العربية للمقياس على (١٠) مفردات، وهو نفس عدد المفردات في الصورة الأصلية للمقياس، تتم الإجابة عنها تبعاً للاستجابات التالية: (أوافق تماماً أوافق أحياناً، لا أوافق، لا أوافق أبداً)، وتقدر الدرجات للعبارة الموجبة ب(٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٠) على الترتيب، وعكسها للعبارة السالبة، ويتراوح مدى الدرجات بين (٤٠ / ٠). ولحساب مستوى اليقظة العقلية على المقياس تم الاعتماد على معيار الفئات المفتوحة، حيث تم حساب المدى (أكبر قيمة ممكنة أقل قيمة ممكنة)، وبالتالي (٤-صفر = ٤)، وبقسمة المدى على خمس فئات يكون طول الفئة (٠,٨٠)، وبناءً على ذلك يكون المعيار على النحو التالي:

- مستوى اليقظة العقلية منخفض جداً إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (صفر/٠,٨٠).
- مستوى اليقظة العقلية منخفض إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (٠,٨٠/١,٦٠).
- مستوى اليقظة العقلية متوسط إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (١,٦٠/٢,٤٠).
- مستوى اليقظة العقلية مرتفع إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (٢,٤٠/٣,٢٠).
- مستوى اليقظة العقلية مرتفع جداً إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (٣,٢٠/٤,٠٠).

٢- مقياس ادمان الالعاب الرقمية:

يهدف مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إعداد (Yilmaz et al, ٢٠١٧) ترجمة (محمد رياض عبد الحلیم وأخرون ٢٠٢٣) إلى تقييم إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢ عاماً)، ويتكون من (٢١) بنداً، مقسمة إلى أربعة أبعاد وهي:

- البعد الأول: ضبط النفس، ويشمل البنود من (٧١)
- البعد الثاني: التعزيز ويشمل البنود من (٨-١٣)
- البعد الثالث: المشكلات، ويشمل البنود من (١٤-١٧)
- البعد الرابع: المشاركة ويشمل البنود من (١٨-٢١).

وتتم الإجابة علي المقياس من خلال اختيار أحد البدائل المتاحة أمام كل بند، وهي:

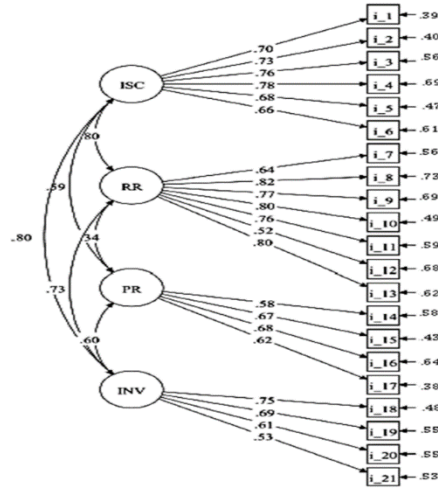
(أبداً، نادر، أحياناً، عادة، دائماً) ويتم الحصول علي مجموع درجات استجابة الأطفال علي بنود المقياس، وتتراوح الدرجات الإجمالية ما بين (٢١-١٠٥)، وتشير النتيجة الأعلى من (٩٠) إلي مستوي أعلى من إدمان الألعاب الإلكترونية.

صدق المقياس:

تحقق معدوا المقياس من صدقه من خلال صدق التحليل الاستكشافي، حيث يتكون المقياس من

أربع أبعاد، البعد الأول: ضبط النفس (ISC)، ويشمل البنود من (١-٧)، والبعد الثاني: التعزيز (RR)،

ويشمل البنود من (٨-١٣)، والبعد الثالث: المشاكل (PR)، ويشمل البنود من (١٤-١٧)، والبعد الرابع: المشاركة (INV)، ويشمل البنود من (١٨-٢١) وقد قام (محمد رياض عبد الحليم وآخرون ، ٢٠٢٣) بحساب صدق مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية (VASC) باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بعد تطبيقه في صورته الأولية على المشاركين بالدراسة والبالغ قوامهم ٢٣٠ طفلاً (٢٩ ذكور، و ١٠١ إناث)، وتراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عام، يدرسون بالصفوف (الرابع، والخامس، والسادس) الابتدائي بمحافظة أسيوط؛ لفحص البنية الكامنة القائمة من خلال دراسة مطابقة البيانات التي تم جمعها مع النموذج لأبعاده الأربعة بواسطة برنامج "Spss" Amos V IBM ٢٠.



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ن=٢٣٠

وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية بعد ترجمته للعربية على المشاركين بالدراسة الاستطلاعية؛ لفحص البنية الكامنة القائمة من خلال دراسة مطابقة البيانات التي تم جمعها مع النموذج الفعلي لأبعاد المقياس بواسطة برنامج "Spss" Amos V IBM ٢٠ أن مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية (VASC) قد حظى بمؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث إن قيمة كا^٢ غير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العوامل الكامنة) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر (*); مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار، وتمتع المقياس بمؤشرات صدق في البيئة العربية جيدة، وبمعدلات ثبات مرتفعة. ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية في هذه الدراسة تم حساب معاملات ارتباط ألفا لكرونباخ **Cronbach's Coefficient Alpha** , وذلك لإيجاد معامل ثبات حيث حصلت على قيمة معامل ثبات الفا لكرونباخ بلغ (0.825), وهو معامل ثبات مرتفع.

جدول (3)

معاملات ارتباط ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس

إدمان الألعاب الإلكترونية ن = 230

الابعاد	الفا لكرونباخ	سيبرمان	جتمان
ضبط النفس	0.693	0.660	0.643
التعزيز	0.713	0.708	0.707
المشاكل	0.555	0.565	0.564
المشاركة	0.664	0.598	0.597
الدرجة الكلية	0.825	0.786	0.783

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات ألفا لكرونباخ بلغ (0.825), وهو معامل ثبات مرتفع, وأن معاملات الارتباط بين النصفين في التجزئة النصفية هي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (0.01) مما يشير الى ثبات المقياس.

3- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث):

استخدم الباحث الإرشاد الإلكتروني في جلسات جماعية، وذلك لدوره الإيجابي في تحقيق اليقظة العقلية وخفض ادمان الألعاب الرقمية.

أهداف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى خفض أدمان الألعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين من خلال الإرشاد القائم على اليقظة العقلية .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

يقوم البرنامج القائم على ممارسات اليقظة العقلية على مجموعة من الأسس المهمة وهي:

التركيز على الحاضر : تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية.

اللامفاهيمية: تركز اليقظة العقلية على الوعي بالأفكار دون الانشغال او التفكير فيها.

عدم الحكم : تركز اليقظة العقلية على عدم اصدار احكام على الخبرة التي يمر بها الفرد.

التعمد: تركز اليقظة العقلية على نية توجيه الانتباه نحو شيء او هدف محدد.

ملاحظة المشاركة: تعمل اليقظة العقلية على تقوية الارتباط بين العقل والجسم. غير لفظية لا يمكن وصف اليقظة العقلية في كلمات وتعتمد على ممارسات غير لفظية. استكشافية: فالوعي اليقظ يتحقق دائما من مستويات الادراك. التحرر: تساعد كل لحظة من اليقظة العقلية على التخلص من المعاناة المشروطة. مصادر بناء البرنامج :

تم الاطلاع علي العديد من الأطر النظرية التي تناولت برامج قائمة على ممارسات اليقظة العقلية ودورها في خفض أدمان الالعب الرقمية لدى عينة من المراهقين والتي من بينها (Shonin ,. ٢٠١٤). Bekaroglu and Yilmaz (2020 ؛ Owen et al (2020 ؛ et al (2018) وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت برامج تدريبية قائمة علي اليقظة العقلية في رفع مستوى الوعي من خطر أدمان الالعب الرقمية لدى عينة من المراهقين ، وذلك للاستفادة من تلك الدراسات التدخلية في تصميم البرنامج الارشادي المعد في البحث الحالي، ومن بين تلك الدراسات دراسة كل من (Nadini ؛ al (2019)، Lan et (2018)، and Lall (2020)، Regan et Choi et al (2020)، al (2021)، Verduyn et al (2020)، وبعض ممارسات اليقظة العقلية المستخدمة في البرنامج:

اشتمل البرنامج على مجموعة من الممارسات كتأمل التنفس - مسح الجسم تأمل الجبل تأمل المشي - الدخول في الخوف - تأمل الأفكار مجرد أفكار - التأمل الخارق - تأمل إزالة العقل بالإضافة الي بعض الفنيات المساعدة كالحوار والمناقشة والمحاضرة والواجبات المنزلية. الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج

لوحات مجموعة من البطاقات - ورق أبيض - أقلام - جهاز الحاسب الآلي - جهاز العرض داتا

شو Data Show

تقويم البرنامج :

تم تقويم البرنامج من خلال المراحل التالية:

المرحلة الأولى: التقويم المبدئي وتمثل ذلك في عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم وتعديل البرنامج وفق ما أجمعت عليه هذه الآراء.

المرحلة الثانية: التقويم البنائي ويتمثل في التقويم المصاحب لعملية تطبيق البرنامج والذي يضمن نمو البرنامج وتقدمه في تحقيق أهدافه خلال الجلسات وذلك من خلال التقويم الذي يعقب كل جلسة والتمثل في الواجب المنزلي.

المرحلة الثالثة : التقييم النهائي ويتمثل في تقييم البرنامج المستخدم في الدراسة بعد الانتهاء من تطبيقه للتعرف على فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لخفض أدمان الألعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين عينة الدراسة.

المرحلة الرابعة: التقييم التبعي ويتمثل في تطبيق مقياس اليقظة العقلية وادمان الألعاب الرقمية المستخدمان في الدراسة الحالية على عينة الدراسة بعد فترة زمنية محددة (شهرين) من انتهاء البرنامج للتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج.
تطبيق البرنامج :

اشتمل البرنامج على (١٦) جلسة عبر تطبيق زوم (zoom) بواقع جلستين أسبوعياً وبذلك استغرق تطبيق البرنامج ثماني اسابيع وتراوح زمن الجلسة (٥٠) : (٦٠) دقيقة.
مكان تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي إلكترونياً (عن بعد) وعبر تطبيق zoom
مخطط جلسات البرنامج:

جدول (٤)

مخطط مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي الإلكتروني قائم على اليقظة العقلية وخفض أدمان
الألعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الممارسة والفيئات	زمن الجلسة
الاولي	التعارف والتهنئة للبرنامج	- كسر الحاجز بين الفاحص والمفحوصين وبناء الثقة - فهم احتياجات المسترشد - شرح البرنامج الإرشادي - تحديد توقعات المسترشد - بناء علاقة إرشادية	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	45
الثانية	ادمان الألعاب الرقمية ومخاطرها	- توعية المسترشد بمخاطر إدمان الألعاب الرقمية - مساعدة المسترشد على تقييم سلوكه - تعليم المسترشد مهارات التعامل مع إدمان الألعاب الرقمية - دعم المسترشد في رحلة التعافي - منع انتكاسة المسترشد	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	45
الثالثة	اليقظة العقلية	- تعريف المسترشد بمفهوم اليقظة الذهنية - تعليم المسترشد تقنيات اليقظة الذهنية - مساعدة المسترشد على تطوير وعي أكبر بمشاعره وأفكاره - تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى المسترشد - مساعدة المسترشد على عيش حياة أكثر حاضراً ووعياً	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	45

45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعريف المسترشد بمفهوم مراقبة الأفكار - تعليم المسترشد تقنيات مراقبة الأفكار - مساعدة المسترشد على تحديد الأفكار السلبية - تعليم المسترشد كيفية تحدي الأفكار السلبية - مساعدة المسترشد على تطوير أنماط تفكير أكثر صحة	مراقبة الأفكار	الرابعة
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعريف المسترشد بمفهوم صفاء الذهن - تعليم المسترشد تقنيات صفاء الذهن - مساعدة المسترشد على تطوير وعي أكبر بمشاعره وأفكاره - تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى المسترشد - مساعدة المسترشد على عيش حياة أكثر حاضراً ووعياً	صفاء الذهن	الخامسة
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعزيز الوعي الذاتي لدى المسترشد - تطوير مهارات التواصل لدى المسترشد - تعزيز التعاطف لدى المسترشد - حل النزاعات بشكل فعال - تعزيز الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى المسترشد	الوعي بالنفس والآخرين	السادسة والسابعة
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعزيز الوعي الذاتي لدى المسترشد - تطوير مهارات التفكير النقدي لدى المسترشد - تعزيز التعاطف لدى المسترشد - زيادة تقبل الاختلاف - تحسين التواصل الفعال	عدم التسرع في اصدار الاحكام	الثامنة والنابعة
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعزيز الوعي الذاتي لدى المسترشد - تطوير مهارات التكيف لدى المسترشد - تعزيز التفكير الإيجابي لدى المسترشد - بناء المرونة لدى المسترشد - تعزيز الشعور بالسيطرة لدى المسترشد	مواجهة التغيير والقدرة على التكيف	العاشرة والحادية عشر
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- تعزيز وعي المسترشد بالوقت - تطوير مهارات التخطيط لدى المسترشد - تعزيز شعور المسترشد بالمسؤولية تجاه مستقبله - زيادة دافع المسترشد لتحقيق أهدافه - تقليل التوتر والقلق لدى المسترشد	ادراك الوقت المستقبلي	الثانية عشر والثالثة عشر
45	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	- مساعدة المسترشد على تحديد قيمه ومعتقداته - ربط المسترشد بأهدافه وأحلامه - تعزيز شعور المسترشد بالامتنان - تطوير شعور المسترشد بالمسؤولية الاجتماعية - تعزيز شعور المسترشد بالرضا عن الحياة	الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعاني	الرابعة عشر والخامس ة عشر
45	المحاضرة والمناقشة	مراجعة الجلسات وتطبيق المقاييس البعيدة	الختام والتقييم	السادسة عشر

نتائج الدراسة ومناقشتها :

نتيجة الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

في متغير اليقظة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (Z)، ودلالاتها لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير اليقظة العقلية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج اختبار مان وتني للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات اليقظة العقلية للقياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	التجريبية	20	29.65	593.00	-4.969	دالة عند (٠,٠١)
	الضابطة	20	11.35	227.00		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة (Z)، للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات اليقظة العقلية للقياس البعدي دالة عند (٠,٠١)، ويوضح المتوسط أن الفرق في اتجاه المجموعة التجريبية مما يدل على صحة هذا الفرض الأول، كما يعني ذلك فاعلية الفنيات التي استخدمها الباحث لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى العينة التجريبية، وبذلك يتضح فعالية البرنامج الارشادي القائم علي اليقظة العقلية في خفض ادمان الالعاب الرقمية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتأتي هذه الفعالية عن طريق تكامل محتوى البرنامج مع الممارسات المستخدمة، والتي ساعدت العينة في التخلص من سلبيات ادمان الالعاب الرقمية من خلال تنمية اليقظة العقلية لديهم واستبدالها بأفكار إيجابية ساعدتهم على زيادة التفاعل وجها لوجه مع الآخرين بدلا من الاعتماد الكلي على الالعاب الرقمية في تواصلهم مع الآخرين، وكل ذلك توفر من خلال البرنامج الارشادي المقدم في الدراسة الحالية، وهذا ما أكدته دراسة كلا من (الجميل، ٢٠٢٠) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) في تغيير اتجاهات الشباب نحو الإدمان.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى جلسات البرنامج الحالي التي حققت مجموعة من الأهداف بواسطة الارشاد الالكتروني باستخدام فنيات واساليب اليقظة العقلية في رفع مستوى الوعي من خطر ادمان الالعاب الرقمية لدى عينة من المراهقين ومنها (توعية المسترشد بمخاطر إدمان الألعاب الرقمية، والمساعدة على تقييم سلوكه، وتعليم مهارات التعامل مع إدمان الألعاب الرقمية، والدعم في رحلة التعافي، ومنع انتكاسة المراهق للالعاب الرقمية، والتعريف بمفهوم اليقظة الذهنية، وتعليم تقنيات اليقظة الذهنية والمساعدة على تطوير وعي أكبر بمشاعره وأفكاره، وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي، والمساعدة على عيش حياة أكثر حاضراً ووعياً، والتعريف بمفهوم مراقبة الأفكار، وتعليمه تقنيات مراقبة الأفكار، والمساعدة على تحديد الأفكار السلبية، وتعليم كيفية تحدي الأفكار السلبية، والمساعدة على تطوير أنماط تفكير أكثر صحة، والتعريف

بمفهوم صفاء الذهن، وتعليم تقنيات صفاء الذهن، والمساعدة على تطوير وعي أكبر بمشاعره وأفكاره، وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي، والمساعدة على عيش حياة أكثر حاضراً ووعياً، وتعزيز الوعي الذاتي، وكذلك تطوير مهارات التواصل، وتعزيز التعاطف، وحل النزاعات بشكل فعال، وتعزيز الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، وتعزيز الوعي الذاتي، وتطوير مهارات التفكير النقدي، وتعزيز التعاطف، وزيادة تقبل الاختلاف، وتحسين التواصل الفعال، وتطوير مهارات التكيف، وتعزيز التفكير الإيجابي، وبناء المرونة، وتعزيز الشعور بالسيطرة، وتعزيز الوعي بالوقت، وتطوير مهارات التخطيط، وتعزيز الشعور بالمسؤولية تجاه مستقبله).

ويؤكد ذلك دراسة توريس رودريجز وآخرون على المراهقين حيث توصلت إلى أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي المتخصص (برنامج Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación – PIPATIC) عند مقارنته بالعلاج المعرفي السلوكي القياسي لاضطراب ألعاب الإنترنت / اضطراب اللعب، أثبت العلاج المعرفي السلوكي المتخصص فعالية أكبر، وتعد اليقظة العقلية من فنيات العلاج المعرفي السلوكي الحديث. (Torres, etal. ٢٠١٨)

نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في ادمان الالعاب الرقمية في اتجاه المجموعة الضابطة.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (Z)، ودلالاتها لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في خفض ادمان الالعاب الرقمية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار مان وتني للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ادمان الالعاب الرقمية للقياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ادمان الالعاب الرقمية	التجريبية	20	10.90	218.00	-5.202	دالة عند (0.01)
	الضابطة	20	30.10	602.00		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة (Z)، للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات إدمان الألعاب الرقمية للقياس البعدي دالة عند (0.01)، وتوضح النتيجة أن المجموعة التجريبية بلغ متوسطها (10.90)، وهو أقل من متوسط المجموعة الضابطة الذي بلغ (30.10)، والفرق في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يدل على صحة هذا الفرض .

ويشير ذلك إلى فاعلية الأساليب التي استخدمها الباحث في خفض إدمان أثناء جلسات البرنامج التجريبي للمجموعة التجريبية، وأدت إلى خفض مستوى إدمان الألعاب الرقمية لدى المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة: **Tharumiya, Sakthivel, & Manicka**, (2024) والتي هدفت إلى تأثير اليقظة الذهنية في خفض إدمان الألعاب الرقمية، التي أكدت أن (التفكير المسبق والسيطرة الإيجابية) لهما دورًا وسيطًا بين التأمل وإدمان الألعاب ، ودراسة : **Liu, Q. Q., Yang, X. J., & Nie, Y. G**. (2023) من أن مؤشر المخاطر الاجتماعية البيئية التراكمية يتفاعل مع سمة اليقظة الذهنية للتأثير على إدمان المراهقين على الهاتف المحمول، حيث كانت التأثيرات التنبؤية لمؤشر المخاطر الاجتماعية والبيئية التراكمية على جميع أنواع إدمان المراهقين على الهاتف المحمول أقوى بين المراهقين الذين يعانون من مستويات منخفضة من سمة اليقظة الذهنية مقارنةً بأولئك الذين لديهم مستويات عالية من سمة اليقظة الذهنية .

وتؤكد (شاهين وريان 2020) أن اليقظة العقلية تعتبر حالة واعية قادرة على التمييز بصورة فعالة لمعالم المواقف والخبرات مما يجعل الإنسان فطنًا، منفتحًا، ومتقبلًا للمستجدات، بالإضافة إلى كونها عملية استحضار الانتباه وتوجيهه بصورة كاملة نحو الموقف الراهن دون إصدار الحكم عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (حفني، 2021) إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم، ودراسة كل من (**Tharumiya, Sakthivel, & Manicka**, 2024)، ودراسة **Liu, & Nie**, (2023) (تأثيرا لليقظة العقلية على الانتباه على أنواع مختلفة من إدمان المراهقين على الهاتف المحمول، وكذلك دراسة كل من (**Hafez, & Othman**, 2023) علاقة قوية وإيجابية بين انخفاض مستويات الإدمان الشديد للألعاب الإلكترونية، وارتفاع مستوى اليقظة الذهنية كما لوحظ أن إدمان الألعاب يزداد مع انخفاض مستوى اليقظة الذهنية، وبعد تطبيق برنامج تدريب اليقظة الذهنية، أظهرت نتائج المجموعة التي تلقت التدخل ارتفاعًا ملحوظًا في مستوى اليقظة الذهنية مقارنةً بما قبل التدخل، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب اليقظة الذهنية له تأثير إيجابي في تقليل السلوك الإدماني للألعاب الإنترنت بين طلاب المجموعة التي تلقت التدخل، وتتفق أيضا هذه النتيجة مع دراسة كل من (**Rehman, & Ullah**, 2021) (التي توصلت إلى أن تطبيقات الهواتف الذكية تعد وسيلة فعالة لممارسة اليقظة الذهنية، ولها تأثير إيجابي

على جوانب مختلفة من الصحة النفسية ، كما وجدت الدراسة علاقة إيجابية ملحوظة بين استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية وانخفاض مستوى التوتر لدى اللاعبين في لعبة ببوجي.
نتيجة الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وادمان الألعاب الرقمية في اتجاه القياس البعدي.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (Z) ودالاتها للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وخفض ادمان الألعاب الرقمية .

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكسون لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وخفض ادمان الألعاب الرقمية

المتغيرات	البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية (قبلي/بعدي)	القيم الموجبة	20	10.50	210.00	-3.923	دالة عند (0.01)
	القيم السالبة	صفر	0.00	0.00		
	التساوي	صفر				
	الكلية	20				
خفض ادمان الالعاب (قبلي/بعدي)	القيم الموجبة	20	10.50	210.00	-3.923	دالة عند (0.01)
	القيم السالبة	صفر	0.00	0.00		
	التساوي	صفر				
	الكلية	20				

ومن الجدول (٧) يتضح أن قيمة Z دالة عند ٠.٠١ لصالح القياس البعدي في اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة Z (٣.٩٢٣) وهو مستوى دال عند ٠.٠١ ، وقيمة Z دالة عند ٠.٠١ لصالح القياس البعدي في ادمان الألعاب الرقمية حيث بلغت قيمة Z (-٣.٩٢٣) وهو مستوى دال عند ٠.٠١ مما يشير إلى صحة الفرض الثالث.

مما يدل على فعالية الإجراء التجريبي المستخدم في الدراسة بفنياته المتعددة في تحسين مستوى اليقظة العقلية، وخفض ادمان الألعاب الرقمية وهو ما يدعم نتائج الفروض السابقة للدراسة، ويتفق مع نتائج الدراسات التي استخدمت مجموعة من البرامج الإرشادية كتدخل تجريبي مباشر للتغلب على الكثير من الاضطرابات النفسية وأكدت على فعالية معظم هذه البرامج.

وتنتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت اليه دراسة : (Tharumiya, Sakthivel, & Manicka, 2024 ؛ bou Abdou, Mohammed, Hafez & Osthman,2023, 2023؛ حفني، ٢٠٢١) من تأثير برنامج تدريب اليقظة الذهنية على السلوك الإدماني للألعاب الإنترنت بين الطلاب، علاقة قوية وإيجابية بين انخفاض مستويات الإدمان الشديد للألعاب الالكترونية، وارتفاع مستوى اليقظة الذهنية كما لوحظ أن إدمان الألعاب يزداد مع انخفاض مستوى اليقظة الذهنية. وبعد تطبيق برنامج تدريب اليقظة الذهنية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المجموعة التي تلقت التدخل بالبرنامج الإرشادي الإلكتروني أصبح لديها ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى اليقظة الذهنية مقارنةً بما قبل التدخل، إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على اليقظة العقلية، والذي تكون من ستة عشر جلسة إرشادية تخللها فنيات لليقظة العقلية مقرونة بجلسات توضح خطورة إدمان الألعاب الرقمية، وكان لذلك تأثير إيجابي في تقليل السلوك الإدماني للألعاب الرقمية بين طلاب المجموعة التي تلقت التدخل الإرشادي، مما يثبت أهمية البرامج والخدمات الإرشادية والعلاجية النفسية في خفض مستويات الإدمان لمستخدمي المنصات الرقمية المختلفة على الإنترنت في مجتمعاتنا لتلافي أضرارها، وهذا ما تؤكدته دراسة السعيد، عبدالحמיד. (٢٠٢١) والتي أكدت ضرورة توجيه ناشئي الألعاب الفردية، وإرشادهم لكي يتمكنوا من تحديد مصادر الضغوط النفسية وتدريبهم على تجنبها وكيفية مواجهتها ، ودراسة (حفني ، ٢٠٢١) والتي أكدت فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم ، وإمكانية استخدام برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية في خفض مشكلات مشابهة كإدمان الانترنت والهاتف النقال ، كما استعرضت الدراسة نتائج دراسات أخرى سابقة تناولت موضوع إدمان الألعاب الرقمية. على سبيل المثال، دراسة (Bekir, r & Nurettin ٢٠٢٢) والتي استهدفت مستوى إدراك طلاب المرحلة الثانوية لإدمان الألعاب الرقمية ، و دراسة (sa, Murat ٢٠٢٣) والتي هدفت إلى استكشاف العوامل التي تؤثر على إدمان الألعاب الرقمية لدى طلاب المدارس الثانوية ، وبناءً على نتائج هذه الدراسة يمكن استنتاج أن مستوى وعي المراهقين بإدمان الألعاب الرقمية كان منخفض، وإن الألعاب الإلكترونية تشغل حيزاً كبيراً من أوقات المراهقين، مما من زاد قلق الآباء والتربويين من آثار مثل هذه الألعاب على القدرات الذهنية والعمليات المعرفية، وعلى الصحة النفسية بشكل عام.

نتيجة الفرض الرابع:

توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وخفض ادمان الالعاب الرقمية في اتجاه القياس التتبعي.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة **Z** ودلالاتها للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وخفض ادمان الالعاب الرقمية.

جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكسون لدلالة الفرق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية وخفض ادمان الألعاب الرقمية

المتغيرات	البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	(ال) القيم الموجبة	17	10.38	176.50	-3.290	دالة عند (0.01)
	يعد	2	6.75	13.50		
	(ي) القيم السالبة	1				
	لنت	20				
ادمان الالعاب	(ال) القيم الموجبة	18	10.82	184.00	-3.596	دالة عند (0.01)
	يعد	2	3.00	6.00		
	(ي) القيم السالبة	0				
	لنت	20				
الرقم						
ية						

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة (**Z**)، دالة عند (٠.٠١)، في اتجاه القياس التتبعي في متغير اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة (**Z**) ٣.٢٩٠، وهي قيمة دالة عند (٠.٠١)، في اتجاه القياس التتبعي ، وجاءت قيمة (**Z**)، دالة عند (٠.٠١)، في اتجاه القياس التتبعي في متغير ادمان الالعاب الرقمية حيث بلغت قيمة (**Z**) ٣.٥٩٦، وهي قيمة دالة عند (٠.٠١)، في اتجاه القياس التتبعي ، وهذا يوضح أن أثر الإجراء التجريبي المستخدم في البحث وهو البرنامج الإرشادي مستمر وممتد من القياس البعدي إلى القياس التتبعي في تحسين مستوى اليقظة العقلية، وخفض ادمان الالعاب الرقمية لدى المراهقين من العينة التجريبية، وهذا ما أكده (Owen, etal . ٢٠١٨) بان الاعتماد على ممارسات اليقظة العقلية تساعد الفرد في ان يكون أكثر وعياً بالسلوكيات والإجراءات التي يقوم بها تجاه الألعاب الرقمية، والتحكم في رغباته ودوافعه، وأن ممارسات اليقظة العقلية المستخدمة في البرنامج الإرشادي أدى بدوره إلى رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم.

أما فيما يتعلق بممارسة الأفكار فقد ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في التعرف على الصور الذهنية المصاحبة للتوتر، والخوف عند التعامل مع الآخرين، والثقة في قدراته وإمكاناته والآن يستمع إلى آراء الآخرين، أو خبراتهم السابقة في الحكم على نفسه، أو على غيره، وان يكون على وعي تام بما يحدث في الوقت الحالي.

وتتفق أيضا هذه النتيجة مع دراسة كل من (Rehman, & Ullah, 2021) التي توصلت إلى أن تطبيقات الهواتف الذكية تعد وسيلة فعالة لممارسة اليقظة الذهنية، ولها تأثير إيجابي على جوانب مختلفة من الصحة النفسية ، كما وجدت الدراسة علاقة إيجابية ملحوظة بين استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية وانخفاض مستوى التوتر لدى اللاعبين في لعبة ببوجي.

التوصيات والدراسات المقترحة :

- التوصيات :

- 1- تفعيل دور البرامج الإرشادية والتدريبية الإلكترونية (عن بعد) والتي تهدف لخفض ادمان الانترنت، والألعاب الرقمية بالذات لمختلف الفئات العمرية وبالذات في مرحلة المراهقة.
- 2- تفعيل دور البرامج الارشادية المستندة على فنيات اليقظة العقلية للحد من إدمان الألعاب الرقمية.
- 3- الاستفادة من الجوانب الإيجابية للألعاب الرقمية في إيجاد حلول علاجية لبعض الاضطرابات النفسية، كالعزلة، والقلق، والاكتئاب.

المراجع :

الجميل، زهراء عبدالمهدى محمد على. (2020). برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي "اليقظة العقلية" لتغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة. مجلة الآداب، ع134، 383 - 410.

الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية. (2013). معايير تصنيف وتشخيص الاضطرابات النفسية(ترجمة، أنور الحمادي). الجمعية الامريكية لطب النفسي .

هيئة الاتصالات والتقنية والفضاء. (2023). التقرير السنوي لانتشار الانترنت بالمملكة العربية السعودية . مسترجع من الموقع

<https://www.cst.gov.sa/ar/mediacenter/reports/Pages/default.asp>

الحارثي، سعد محمد عبدالله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، ج57، ص 129 - 157

حفني، علي ثابت إبراهيم. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف النقال" لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. المجلة التربوية، ج88، ص 126 - 203

الخلفاوي وليد؛ نجمي علي؛ زكي، منى (٢٠٢٢). فاعلية الواقع المعزز في خفض معدلات إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين: بحث بالأساليب المختلطة. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: العلوم التربوية والنفسية. ١(٢). ٧١-١١١.

الخطيب، عبد الله عبد الهادي.(٢٠٢١). برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى مصابي جائحة فيروس كورونا بقطاع غزة. دراسات تربوية ونفسية. ع ١٤. ص ص ٣٦٥-٣٨٠

شاهين، محمد عبدالفتاح، و ريان، عادل عطية. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، مج ٨، ع ١٤٤، ١ - ١٣.

شاهين، هيام صابر صادق. (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، مج ٢٧، ع ٤٤، ٥٠٧ - ٥٦٢.

الضبع، فتحي عبدالرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٦، ع ٩١٤، ٣٢٥ - ٣٦٥.

عبدالمجيد، حسين السعيد. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسي لناشئي الألعاب الفردية والجماعية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٩١٤، ج ٣، ٩١ - ١١٥.

عبد الحليم ، محمد ، والحديبي ، مصطفى ،وعمران ، فاطمة ، وعبد الرحيم نسمة .(٢٠٢٣) . البناء العاملي لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية (VASC) لدى عينة من الأطفال بالبيئة المصرية ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد السادس ، العدد الثالث ، يوليو ٢٠٢٣ .

القوصي، أحمد مصطفى. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي بالأمن السيبراني لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت بمدينة جدة. مجلة الإرشاد النفسي، ع ٧٨٤، ٥٣٧ - ٥٨٨

رقبان، نعمه مصطفى؛ فرحات، شيرين عبد الباقي. (٢٠٢٣) . تفعيل برنامج إرشادي من خلال موقع الكتروني "منصة الأداء الأخضر" عبر الهواتف الذكية لتحفيز طالبات الجامعة على التفكير الإبداعي. مجلة بحوث التربية النوعية. م (٢٠٢٣). ع (٧٤) . ص ص ٣٧-١١٣

النجار، حسني زكريا السيد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، مج ٣٠، ع ١٢٠، ٩٠ - ١٥٥.

المراجع الأجنبية :

Adachi, P. J. C., & Willoughby, T. (2013). More than just fun and games: The longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1041–1052.

Allen, N., Blashki, G., & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285–294.

Amin, K. P., Griffiths, M. D., & Dsouza, D. D. (2022). Online gaming during the COVID-19 pandemic in India: Strategies for work-life balance. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 296–302.

Ayenigbara, I. O. (2018). Gaming disorder and effects of gaming on health: An overview. *Journal of Addiction Medicine and Therapeutic Science*, 001–003.

Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32.

Barch, D. M., Harms, M. P., Tillman, R., Hawkey, E., & Luby, J. L. (2019). Early childhood depression, emotion regulation, episodic memory, and hippocampal development. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(1), 81–95.

Barch, D. M., Whalen, D., Gilbert, K., Kelly, D., Kappenman, E. S., Hajcak, G., & Luby, J. L. (2020). Neural indicators of anhedonia: Predictors and mechanisms of treatment change in a randomized clinical trial in early childhood depression. *Biological Psychiatry*, 88(11), 879–887.

Brown, J. A. (2016). Exploring the next generation of older gamers: Middle-aged gamers. In *Human Aspects of IT for the Aged Population. Healthy and Active Aging* (pp. 308–318). Springer International Publishing.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Cankurtaran, F., Menevşe, O., Namlı, A., Kızıltoprak, H. Ş., Altay, S., Duran, M., Demir, E. B., Şahan, A. A., & Ekşi, C. (2022). The impact of digital game addiction on musculoskeletal system of secondary school children. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 25(2), 153–159.

Çar, B., Güler, H., & Konar, N. (2022). The effect of awareness level on digital game addiction. *International Journal of Education*, 14(1), 105.

Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 29(1), 10–23.

Depressive disorders: DSM-5® selections. (2015). *American Psychiatric Association*.

Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A., & Binder, P. E. (2016). Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: A naturalistic longitudinal study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 114–131.

De Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., & Bögels, S. M. (2014). The meaning of mindfulness in children and adolescents: further validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in two independent samples from the Netherlands. *Mindfulness*, 5, 422–430.

Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E., & DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(5), 277–280.

Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(6), 318–323.

Fullerton, S., Taylor, A. W., Dal Grande, E., & Berry, N. (2014). Measuring physical inactivity: do current measures provide an accurate view of "sedentary" video game time? *Journal of Obesity*, 2014, 287013.

Goodwin, K. (2018). Dijital dünyada çocuk büyütme- teknolojiyi dođru kullanmanın yolları (çev, T. Er). *Aganta Kitap Yayınevi: İstanbul*.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163–185.

Hafez, H. S. M., Abou Abdou, S. E., Mohammed, K. A. E., & Osthman, S. A. E. A.(2023): Effect of Mindfulness Training Program on Internet Gaming Addictive Behavior among Suez Canal University Students.

Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(4), 213–221

Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2015). Game addiction from psychosocial health perspective. *Proceedings of the 17th International Conference on Electronic Commerce 2015*.

Kabat-Zinn, J. (2002). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 10(2), 144–156.

Kachan, D., Olano, H., Tannenbaum, S. L., Annane, D. W., Mehta, A., Arheart, K. L., Fleming, L. E., Yang, X., McClure, L. A., & Lee, D. J. (2017). Prevalence of mindfulness practices in the US workforce: National health interview survey. *Preventing Chronic Disease*, 14(160034).

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(4), 451–455

Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S., & Nam, B.-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192.

Kim, N., Hughes, T. L., Park, C. G., Quinn, L., & Kong, I. D. (2016). Resting-state peripheral catecholamine and anxiety levels in Korean male adolescents with Internet game addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(3), 202–208

King, D. L., & Gaming Industry Response Consortium. (2018). Comment on the global gaming industry's statement on ICD-11 gaming disorder: a corporate strategy to disregard harm and deflect social responsibility? *Addiction (Abingdon, England)*, 113(11), 2145–2146.

King, D. L., & Potenza, M. N. (2013). Gaming disorder among female adolescents: A hidden problem? *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(6), 650–652.

Kuby, A., McLean, N., & Allen. K. (2015). Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) with Non-Clinical Adolescents. *Mindfulness*, 6(6), 1448-1455.

Lemmens, J. S., & Hendriks, S. J. F. (2016). Addictive online games: Examining the relationship between game genres and internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(4), 270–276.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152.

Liu, Q. Q., Yang, X. J., & Nie, Y. G. (2023). Interactive effects of cumulative social-environmental risk and trait mindfulness on different types of adolescent mobile phone addiction. *Current Psychology*, 42(20), 16722-16738.

- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Käariäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67–81
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(10), 591–596.
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A sistematic review of experimental evidences. *Sleep Science (Sao Paulo, Brazil)*, 11(04), 302–314.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061.
- Rehman, A. U., Ullah, R., & Ullah, S. (2021). The Impact of mindfulness Apps during Covid19: An Analysis of Pakistani Online Gamers. *Journal of Mass Communication Department, Dept of Mass Communication, University of Karachi*, 25.
- Ryan, R. (2003). the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,well-bing. *Journal Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Shonin, E. (2014). Mindfulness and the social media. *Journal of Mass Communication and Journalism*, 04(05).
- Singh, M. (2019). Compulsive digital gaming: An emerging mental health disorder in children. *Indian Journal of Pediatrics*, 86(2), 171–173.
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>

Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L., & Weigle, P. (2018). Internet and video game addictions: Diagnosis, epidemiology, and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 307–326.

Tekkurşun-Demir, G., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128–139.

Tharumiya, A. K., P, R., Sakthivel, K., K, J., & Manicka, M. M. K. (2024). Influence of mindfulness on Game Addiction-mediating role of emotional control. *Psychological Reports*, 332941241232940.

Tharumiya, A. K., P, R., Sakthivel, K., K, J., & Manicka, M. M. (2024). Influence of Mindfulness on Game Addiction-Mediating Role of Emotional Control. *Psychological Reports*, 00332941241232940.

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939–952.

van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., van Gorp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697–706

Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, Garcia-Campayo, J., Demarzo, & Griffiths, M. D. (2017). Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 212–220.

Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, J. W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1526–1530.

Verduyn, P., Schulte-Strathaus, J. C. C., Kross, E., & Hülshager, U. R. (2021). When do smartphones displace face-to-face interactions and what to do about it? *Computers in Human Behavior*, 114(106550), 106550.

World Health Organization. 6C51 Gaming disorder. *ICD-11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*. (2018).

Yılmaz, R., Karaoglan Yılmaz, F. G., & Kılıç, A. E. (2018). Examination of relation between high school students' online game addiction and



عنوان البحث: برنامج ارشادي الكتروني قائم على اليقظة العقلية في خ
إدمان الالعب الرقمية لدى عينة المراهقين بالمملكة العربية السعودية

الدكتور : صالح يحي الغامدي

Loneliness, aggression, depression tendency. In *Proceedings of the International Child and Information Safety Congress "Digital Games* (pp. 11–13).

Yılmaz, R., & Yılmaz, F. G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıkları ile Yalnızlık ve Depresyon Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. In *Proceedings of the I.Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, Tam metin bildiri* (pp. 13–15).

Zajac, K., Ginley, M. K., & Chang, R. (2020). Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 20(1), 85–93.