

اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي (PUBG MOBILE)

Mindfulness of teens addicted to PUBG MOBILE

بن شدة مليكة¹ ، عون عمار²

¹ جامعة وهران 2 محمد بن احمد (الجزائر)، benchedda.malika@univ-oran2.dz

² جامعة الوادي (الجزائر)، aouna63@yahoo.com

تاريخ النشر: 2021/12/30

تاريخ القبول: 2021/12/23

تاريخ الاستلام: 2021/10/09

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي، والتعرف على الفروق تبعا للجنس والمنطقة، حيث تكونت عينة الدراسة من (600) مراهقا ومراهقة، وبعد تطبيق مقياس (اليقظة الذهنية من إعداد أحلام مهدي، 2013)، حيث توفرت فيه شروط الصدق والثبات.

بعد المعالجات الإحصائية أسفرت النتائج على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين جاءت بدرجة متوسط، كما أنه هناك فروق تبعا لمنطقة السكن تعزي لصالح منطقة الجنوب، وهناك فروق بين الجنسين ولصالح الإناث.

كلمات مفتاحية: اليقظة الذهنية، لعبة ببجي، المراهق.

Abstract:

The current study aims to know the level of mental alertness of the adolescent addicted to the game PUBG MOBILE, and to identify the differences according to gender and region. Where the study sample consisted of (600) male and female adolescents, and after applying the scale (mindfulness, prepared by Ahlam Mahdi, 2013), Where the conditions of honesty and stability were met.

After the statistical treatments, the results showed that the level of mental alertness among adolescents came to an average degree, and there are differences according to the area of residence due to the benefit of the south, and there are differences between the sexes and in favor of females.

Keywords: Mindfulness, MOBILE PUBG game, teenager.

* المؤلف المرسل.

مقدمة:

تعد لعبة ببجي PUBG المعروفة بلعبة ساحات معارك اللاعبين المجهولين من أكثر الألعاب الالكترونية إنتشارا حول العالم، بفضل تقنياتها ومميزاتها التي تجذب اليها مختلف الفئات من أطفال ومراهقين وحتى الشباب الذين أصبحوا مدمنين عليها بطريقة لا عقلانية ودون الإنتباه لأثارها السلبية على صحتهم الجسدية والعقلية والنفسية، باعتبارها لعبة الكترونية نتاج لثقافة غربية فهي لا تعكس واقعنا وثقافتنا العربية الإسلامية التي تندد بمختلف أنواع العنف وأشكاله.

وللتخلص من هاته الاستجابات الذاتية اللاعقلانية التي يبدئها المراهق من خلال إدمانه على لعبة ببجي عليه مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره بالتعامل مع المثيرات من حوله بانتباه ووعي، ويشير برونر إلى اللعب على أنه وسيلة لاكتساب المعارف ويزود الطفل بالفرص التي تتيح له تجربة ما لم يجربه من سلوك وتساعد الطفل على تمثيل خبرات العالم الخارجي داخليا عن طريق التمثيل العقلي (Bruner,1973) وعليه يمكن إعتداد اليقظة الذهنية من بين الطرق التي يعول عليها كثيرا لتنمية القدرات والمهارات العقلية وعلاج الكثير من الإضطرابات السلوكية والانفعالية، فعندما يستخدم المراهق عقله يكون قادرا على إكتساب خبرات جديدة والتعامل معها بوعي وانتباه لتنظيم سلوكاته وقراراته التي تجعله يتكيف مع مختلف استجاباته الذاتية وتوجيهها التوجيه المناسب.

وبالنظر إلى ما تعانيه البيئة الاجتماعية والأسرية من مشاكل سلوكية ناتجة عن إدمان فئة المراهقين على وجه الخصوص للعبة ببجي بالنظر إلى خصوصية هذه المرحلة العمرية وخطورتها، جاءت هذه الورقة البحثية من أجل الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي.

1. الإشكالية:

يتعامل الفرد الذي يتميز باليقظة الذهنية مع المثيرات من حوله بانتباه ووعي من خلال مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره لاكتساب خبرات جديدة والتعامل معها لتنظيم سلوكاته وقراراته التي تجعله يتكيف مع مختلف إستجاباته الذاتية، وهذا ما أشار إليه كل من كازاماتو وهيرل بقولهم ان الأفراد الذين يتميزون باليقظة الذهنية يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم

وأَنهم يعلمون ما يحدث حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني يعيقهم على ذلك (kasamatsu & Hirai, 1966,p 711).

فاليقظة الذهنية تجعل الفرد أكثر تأملاً وإنتباها لكل مجالات الوعي والتي تبقى في حالة متفتحة ونشطة ويمكن توجيهها إلى الخبرات المحسوسة والأفكار والعواطف التي تحدث في الخبرة الفورية للفرد مصحوبة بالاهتمام والفتنة بعيدا عن الرتابة والسلوكات الآلية، وهنا أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية اليقظة الذهنية كدراسة (Langer & Parpee, 2005,p 43) ودراسة (Baer, 2003, p311) حيث أكدت جميعها أن السلوك غير اليقظ يعني التصرف بدون وعي وأن اليقظة الذهنية هي التي تشكل الإدراك والإنتباه والتركيز وترشد سلوك وقرارات الفرد وتحدد فهمه للبيئة.

وهذا عكس ما يحدث للمراهق المدمن على لعبة ببجي يكون حبيس أفكاره وانفعالاته وتصورات المنصب على عالمه الافتراضي الروتيني الذي تفرضه عليه، فهي لعبة تستحوذ على عقول الأطفال والمراهقين وحتى الشباب وتسلب منهم تفكيرهم وإنتباههم وتركيزهم على حياتهم الشخصية والاجتماعية وخاصة الأسرية وتستنزف طاقتهم وأوقاتهم وحتى أموالهم فيصبحون حبيسي عالمهم الافتراضي اللا متناهي، وهذا ما حذر منه كل من ماستن وريد بقولهم لابد من القضاء على السلوكات الآلية التي تجعل الفرد يدور في حلقة مفرغة، عازلة لحيوية الحياة وتحولاتها وممارسة العادات الذهنية المتميزة بالرتابة والتكرار (Masten & Reed, 2002,p 75).

وقد لاحظ أعضاء فرقة البحث من خلال تعاملهما مع معظم المراهقين المدمنين على لعبة ببجي من الأقارب والأصدقاء وحتى الغرباء أَنهم يبدون سلوكيات غير طبيعية كالقلق والانعزال والغضب وعدم التركيز على مختلف متطلبات حياتهم اليومية كالتنازل عن ساعات النوم والأكل وحتى الواجبات الدراسية والأسرية... الخ، وهذا ما جعل أعضاء فرقة البحث يشكون فيما إذا كان كل هؤلاء منتبهون وواعون بالذي يحدث معهم أثناء ممارستهم للعبة ببجي الافتراضية !!! وعليه جاءت هذه الورقة البحثية للإجابة على السؤال التالي: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي؟ وهل أن مستوى اليقظة الذهنية لديهم يتأثر بالمتغيرات الجنس ومنطقة الانتماء؟

2.1. فرضيات الدراسة:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي منخفضة.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي وفق المتغيرات (الجنس ومنطقة الانتماء).

3.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- أن الهدف الإجرائي هو إنشاء برامج تدريبية للمراهقين من أجل رفع كفاءة اليقظة الذهنية لديهم
- الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي وفق المتغيرات (الجنس ومنطقة الإنتماء).

4.1. أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة الحالية في أصالتها بانعدام أو قلة الدراسات التي جمعت بين متغير اليقظة الذهنية والإدمان على لعبة ببجي.
- قد توفر نتائج الدراسة فهما أفضل لأهم الأسباب التي تجعل المراهقين يدمنون على لعبة ببجي.
- الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي من أجل الإسهام فيما بعد في تنمية اليقظة الذهنية لديهم من خلال برامج تدريبية وإرشادية.
- لفت نظر المراهقين المدمنين على لعبة ببجي إلى أهمية اليقظة الذهنية وذلك للتخفيف من حدة الإدمان على اللعبة.

5.1. التعريف الاجرائي:

اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي: وهي لعبة الكترونية تلعب على الهواتف الذكية أو على الحواسيب. وتعرف إجرائيا هو الدرجة المتحصل عليها من خلال الإجابة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية. من قبل المراهقين من فئة (من 14 الى 17 سنة) المدمنين على لعبة ببجي.

6.1. حدود الدراسة:

البعد الجغرافي: وشملت الدراسة كل من ولاية قالمة (الشرق)، ولاية وهران (الغرب)، ولاية وادي سوف (الجنوب).

البعد الزمني: أجريت هذه الدراسة في ديسمبر 2020.

البعد البشري: حددت الدراسة بعينة من المراهقين المدمنين على لعبة ببجي بلغ عددها (600) وموزعة على النحو التالي: (200) تمثل الشرق، (200) تمثل الغرب، (200) تمثل الجنوب.

7.1. الدراسات السابقة الخاصة باليقظة الذهنية:

دراسة (بير، 2003): التي أظهرت أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها كالأفكار والعواطف السلبية والأحاسيس المادية (Baer, 2003, p. 311).

دراسة (لانجر وبيربي، 2005): والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والرضا الزوجي، تكونت عينة الدراسة من (96) فردا واستخدمت الباحثان إستبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديمغرافية، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أن الإناث يتصفن بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال إبتكارهن مناخا متاح لليقظة الذهنية المفتوحة من الخبرة وإستغراقهم فيها وأتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة الذهنية أثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم (Langer & Parpee, 2005, p. 43).

دراسة (أحلام مهدي عبد الله، 2013): والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس والتخصص)، وقامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية المتكون من (36) فقرة بأبعاده الأربعة التمييز اليقظ والانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر والمعني بوجهات النظر المتعددة وذلك بالاعتماد على نظرية لانجر، وطبق المقياس على عينة بلغ عددها (500) طالب وطالبة، توصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (إناث، ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعا لتفاعل الجنس والتخصص.

8.1. الدراسات السابقة الخاصة بلعبة ببجي:

دراسة (عبد المنعم ابراهيم اسماعيل المدهون، 2019): هدفت هذه الدراسة إلى تقصي ومعرفة أثر لعبة ببجي (PUBG) كأحد أنواع الألعاب الإلكترونية المنتشرة في قطاع غزة على تحصيل الطلبة في المدارس، من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج شبه التجريبي، تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف العاشر الأساسي بمدرسة سامي العلمي الثانوية للبنين للعام الدراسي (2019 – 2018)، حيث تم إختيار عينة قصدية من الطلاب ذوي التحصيل المتوسط والبالغ عددهم (60) طالباً، تم إجراء إمتحان قبلي لعينة مكونة من (30) طالباً كمجموعة تجريبية، و(30) طالباً كمجموعة ضابطة، بحيث أن الامتحان القبلي للمجموعتين قبل أن تلعب المجموعة الأولى لعبة ببجي، وتم رصد معدلاتهم التحصيلية في الإمتحان. ثم تم إخضاع المجموعة الأولى (التجريبية) لممارسة لعبة ببجي، وبعد مدة زمنية تم إجراء إمتحان بعدي لكلا المجموعتين وتم رصد معدلاتهم التحصيلية، ثم مقارنة المعدلات التحصيلية للمجموعتين، ومناقشة النتائج، وأسفرت نتائج الدراسة أن للعبة ببجي تأثير على مستويات الطلاب التحصيلية، ولكن على المدى البعيد يكون التأثير أعمق وأكثر خطراً. للعبة ببجي تأثير على أنماط التفكير لدى الطلاب، وخصوصاً في الأسئلة التي تحتاج إلى تحليل. لعبة ببجي تسيطر على عقول الطلاب، حيث تمنع تفتق الذهن وصفاءه وتقبل المادة التعليمية من المعلم. تجعل الطالب يشعر بالملل من المواد الدراسية، بحيث أنها لا تحتوي على عناصر الجذب الموجودة في لعبة الببجي التي تشد الذهن وتسيطر على الحواس.

دراسة (Zhuqing, Ming & Lijun 2018): والتي جاءت بعنوان عوامل تأثير ولاء الطلبة الجامعيين في لعبة ببجي، حيث هدفت إلى معرفة هل يوجد إنتماء وولاء للطلبة في لعبة ببجي بين بعضهم البعض أثناء اللعب، وتكونت العينة من 119 طالب وطالبة جامعيين، وتم إستخدام إستبانة كأداة للدراسة، والمنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت النتائج الى أن تصميم اللعبة والخبرة الاجتماعية والثقة كلها عوامل مهمة تؤثر على إنتماء وولاء الطلبة لبعضهم البعض كما أن الاناث لديهم إنتماء أقوى من الذكور.

2. منهج وطريقة إجراء الدراسة:

1.2. منهج الدراسة:

بما أن دراستنا الحالية تهدف إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي، فإن المنهج المناسب لتحليل وكشف معطيات الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يقوم بوصف الظاهرة.

2.2. عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من المراهقين المدمنين على لعبة ببجي والتي بلغ عددها (600) لاعب ولاعبة مقسمة على النحو التالي: (200) من الشرق، (200) من الغرب، (200) من الجنوب. واختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية.

3.2. أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي بمدينة وهران وقالة و وادي سوف، وهو من إعداد (لانجر 2002) وقامت الباحثة (أحلام مهدي عبد الله 2013) بترجمته وإعداده على البيئة العربية.

1.3.2. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أجرت الباحثة (أحلام مهدي عبد الله 2013) دراسة بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وقامت بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية (لانجر 2002) بعد أن طبقت على عينة إستطلاعية بلغ عددها (300) طالب وطالبة لحساب الصدق الظاهري وصدق البناء وحساب الثبات بطريقة إعادة الإختبار، حيث بلغ ارتباط بيرسون (0,79) ومعامل الثبات الفا كرونباخ (0,82)، وهذا يعني إمكانية استخدام المقياس على البيئة العربية.

تكون المقياس بصورته النهائية على (36) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية موزعة على الأبعاد الأربعة التي حددتها (لانجر) وهي:

- التمييز اليقظ ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء ويتضمن 11 فقرة (الفقرات من 1 إلى 11).
- الانفتاح على الجديد ويعني مدى إستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وإنشغاله فيها ويتضمن 9 فقرات (الفقرات من 12 إلى 20).

- التوجه نحو الحاضر ويعني درجة إنشغال الفرد أو إستغراقه في أي موقف معين ويتضمن 6 فقرات (الفقرات من 21 الى 26).
- الوعي بوجهات النظر المتعددة ويعني مدى إمكانية تحميل الموقف أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور ويتضمن 10 فقرات (الفقرات من 27 الى 36).
- ويصحح المقياس بإعطاء وزن لكل بند ما بين (1 و 5) والبدائل هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، حيث أدنى علامة في المقياس هي (36) وأكبر قيمة هي (180).

3. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إعتمدت فرقة البحث في معالجة البيانات على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت).
 - تحليل التباين الأحادي.
- المعالجة الإحصائية للبيانات تمت بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20).

لتحديد درجة اليقظة الذهنية تم استخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{القيمة العليا للبيانات} - \text{القيمة الدنيا للبيانات}}{\text{عدد المستويات}}$$

$$1.33 = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3}$$

وبذلك تكون الدرجة المنخفضة من (1-2.33) والدرجة المتوسطة من (2.34-3.67) والدرجة المرتفعة من (3.68-5.00)

3. عرض نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

3.1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها:

والتي نصها "ما مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي". وسيتم عرض نتائج هذه الفرضية كالآتي:

جدول 1

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة

.. .PUBG MOBILE

رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة تنازليا	درجة اليقظة الذهنية
01	أجد نفسي قادر على الإصغاء الى احد الأشخاص وأن اعمل أشياء أخرى في نفس الوقت.	2	0.8517	28	منخفضة
02	أنا محب للإستطلاع.	1.7638	0.90158	34	منخفضة
03	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به.	2.269	1.40689	13	منخفضة
04	إستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	2.1569	1.34455	19	منخفضة
05	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.	2.1534	1.36407	20	منخفضة
06	لدي القدرة على إبتكار الحلول المجردة للمشكلات.	2.0828	1.33249	25	منخفضة
07	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.	2.1966	1.35151	17	منخفضة
08	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.	1.5466	0.77051	36	منخفضة
09	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	1.8638	0.85194	31	منخفضة
10	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	1.9138	0.87341	30	منخفضة
11	إستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	1.9293	0.96045	29	منخفضة
12	أشعر أنني أوجه أليا دون أن أكون على وعي بما أفعله.	2.1948	0.79396	18	منخفضة
13	من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني	2.2138	0.79451	14	منخفضة
14	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	2.2034	0.81818	15	منخفضة
15	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	2.1241	0.85883	22	منخفضة
16	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي.	2.0914	0.84358	23	منخفضة
17	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	2.2862	1.23876	10	منخفضة
18	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	2.2845	1.38961	11	منخفضة
19	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).	2.2017	1.37168	16	منخفضة
20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	2.3	1.55487	7	منخفضة
21	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدا إنني منتبه إليهم.	2.2966	1.27212	8	منخفضة
22	أنا شخص مرن.	2.3052	1.30429	6	منخفضة
23	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة او غير جيدة.	2.0672	1.12006	26	منخفضة
24	أؤدي وظائف والمهام الموكلة إلي دون أن أعني ما أفعله.	2.2879	1.41721	9	منخفضة
25	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها.	2.3069	1.29258	5	منخفضة
26	أميل في تقييم ما إذا كان ما أدركه صحيحا أو خاطئ.	2.1276	1.17292	21	منخفضة
27	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.	2.0138	1.32329	27	منخفضة

28	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	1.8569	1.12064	33	منخفضة
29	أنا شخص مبدع.	2.0897	1.22674	24	منخفضة
30	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.	2.3293	1.28099	1	منخفضة
31	أحكم على الأمور التي تستحق الإهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.	2.3086	1.28614	4	منخفضة
32	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	2.3121	1.3088	3	منخفضة
33	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	2.3224	1.28812	2	منخفضة
34	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	2.2793	1.31863	12	منخفضة
35	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	1.8603	1.16341	32	منخفضة
36	أمتلك أفكار غير عقلانية.	1.5707	0.94777	35	منخفضة
37	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	2.1141	0.23037		منخفضة

المصدر: مخرجات الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

يلاحظ من الجدول (1) أن درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE كانت منخفضة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.1141) بانحراف معياري (0.23037). وجاءت الفقرات جميعها في الدرجة المنخفضة، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.3293) و(1.5466). وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة رقم 30 التي تنص على "أميل الى تجريب كل ما هو جديد"، بمتوسط حسابي (2.3293). وبدرجة منخفضة، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة رقم 08 التي نصها: "لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني" بمتوسط حسابي (1.5466). وبدرجة منخفضة.

ففي مرحلة المراهقة يصبح المراهق متقلب المزاج، وقد يمتلك الكثير من الطاقة التي يحتاج إلى تفريغها، كما يعتقد بأن مشاكله الشخصية تخصه لوحده دون الآخرين، فيبدأ البحث عن هويته وإستقلاله عن الآخرين وقد يلجأ إلى الانسحاب من النشاطات العامة و التجمعات إعتقاداً منه أنه سيكون موضع سخرة مما يدفعه إلى الاعتزال و يظهر سلوك الخجل لديه لعدم قدرته على مواجهة الآخرين في ظل التغيرات التي تحدث له ويصبح لديه الرغبة في الانفراد بنفسه فترة طويلة ولهذا يلجأ إلى الأشياء التي تساعد على إيجاد الكثير من المتعة فيها وتصبح لعبة بيجي فرصته الكبرى ليكون أصدقاء جدد وتصبح لديه بيئة جديدة تشبهه، فيفضل العزلة عن الآخرين، ويعيش في عالمه الافتراضي ليتمتع باستقلال نفسي عن عالم الأسرة، فيوجه المراهق إهتماماته وعواطفه، توجهاً جديداً على نطاقات وأشخاص مختلفين، وتصبح له إهتمامات كثيرة جديدة تستحوذ على قلبه، كما أن عملية الاستقلال والتفرد في مرحلة المراهقة تزداد، وأن ذلك

يستهدف إعادة تنظيم الشخصية من جديد، فيجد نفسه بين مد التفرد والاستقلالية وجزر التجمع والاختلاط وعليه الموازنة ليكون شخصا متحرراً ومستقلاً بآتم معنى الكلمة، إضافة إلى كونه جزءاً لا يتجزأ من الأسرة والمجتمع، وبذلك فإن المراهق يبحث لنفسه عن مكان في أسرته ومجتمعه، ولكن بعد أن يخلق لنفسه ذاتاً إجتماعية خاصة به دون غيره، وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه عملية التنشئة الاجتماعية التي تميز تكوين الفرد نفسياً وفردياً وإجتماعياً.

2.3. عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها:

والتي نصها: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي وفق متغير منطقة الإنتماء وسيتم عرض نتائج هذه الفرضية كالآتي:

جدول 2

تحليل التباين الأحادي لإيجاد دلالة الفروق في درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE ، تبعا لمتغير منطقة الانتماء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	44998.523	2	22499.261	278.468	0.05
داخل المجموعات	46619.634	577	80.797		
المجموع	91618.157	579			

المصدر: مخرجات الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

تشير النتائج في الجدول (2)، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq 0)$. في درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE . . . تبعا لمتغير المنطقة، إستنادا إلى قيمة "ف" المحسوبة إذ بلغت (278.468). وبمستوى دلالة (0.01). ولمعرفة عائدة الفروق تم إستخدام إختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (03) يبين النتائج.

جدول 3

إختبار شيفيه للمقارنات البعدية لإيجاد دلالة الفروق في درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE، تبعا لمتغير المنطقة

المنطقة	الغرب م=69.3538	الشرق م=88.6597	الجنوب م=70.5412
الجنوب ن=200			-18.53148*
الشرق ن=200		*18.89680	
الغرب ن=200	.36532		

المصدر: مخرجات الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

يظهر من الجدول (3) أن الفرق جاء لصالح اليقظة الذهنية لدى المراهقين من منطقة الشرق عند مقارنتها مع اليقظة الذهنية لدى المراهقين من منطقة الغرب والجنوب، بمتوسط أعلى قدره (88.6597). كما أنه لا توجد فروق بين منطقة الجنوب والغرب في اليقظة الذهنية لدى المراهقين.

وفيما يتعلق بانعكاسات هذه اللعبة على الفرد ومنطقة إنتمائه (الشرق والغرب والجنوب) أوضحت النتائج وجود فروق في درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي، تبعا لمتغير المنطقة مع انخفاضها طبعاً بالنسبة للمناطق الثلاثة، حيث جاء الفرق لصالح اليقظة الذهنية لدى المراهقين من منطقة الشرق عند مقارنتها مع اليقظة الذهنية لدى المراهقين من منطقة الغرب والجنوب، كما أنه لا توجد فروق بين منطقة الجنوب والغرب في اليقظة الذهنية لدى المراهقين.

وترى فرقة البحث أن الشروط والقوانين التي تضعها هذه اللعبة للاعبها هي شروط موحدة وعالمية تنطبق على كل اللاعبين بمختلف أجناسهم وثقافتهم وعاداتهم وتقاليدهم مما تجعل جميع اللاعبين يشتركون في أفكارهم وردود أفعالهم بغض النظر عن الاختلاف الموجود في مواقعهم الجغرافية، وهذا ما توضحه النتائج المتشابهة والمتماثلة لتأثيرات الاندماج في اللعبة على لاعبها بمختلف مناطق إنتمائهم من حيث درجات الانطواء، والرغبة في الجلوس في الغرف منفردين ومنعزلين عن الأهل والأصدقاء لمواكبة اللعبة والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى لعبها لمدة تزيد عن 12 ساعة متصلة، وتوهم لاعبها أن أسلوب العنف هو أفضل طريقة للدفاع عن النفس، وأن العنف هو الوسيلة المنشودة للوصول إلى الهدف، مع إلغاء التفاهم، والمناقشة،

والحوار، واللين، والود من ذهن الشباب، والصور اللاأخلاقية التي تظهر مع بداية تشغيل اللعبة وتأثيرها السيئ على الشباب (المدهون، 2019).

وتعتقد فرقة البحث أن تلك الفروق الطفيفة في مستوى اليقظة عند اللاعبين الذين ينتمون إلى الشرق الجزائري عنه عند اللاعبين من الغرب والجنوب هو راجع لا محالة إلى تفكيرهم الوسطي الذي يجمع بين التحرر والتقييد بكل ما تمليه عليهم عاداتهم وتقاليدهم الأسرية والاجتماعية، عكس ما نجده ربما عند اللاعبين الذين ينتمون إلى الغرب الجزائري والمعروفين عادة بالتحرر أكثر من حيث الأفكار وإتخاذ القرارات بحكم درجة التمدن والتفتح لديهم على العالم الخارجي، وهذا أيضا عكس ما نلاحظه عند اللاعبين الذين ينتمون إلى الجنوب الجزائري والمعروفين أكثر بالتقييد والحرمان من معظم مظاهر التمدن والتفتح وهذا ما قد يخلق لديهم نوعا من الكبت وبالتالي التعويض يكون بالانغماس في مثل هذه الألعاب لتكون كميكانيزمات دفاعية يلجؤون إليها للتفريغ والهروب من ظروفهم المعيشية التي صنف وتصنف بمناطق الظل، وعليه تكون الوسطية في التفكير بمعنى لا التحرر ولا التقييد هو التفسير الأقرب إلى ثقافتنا وواقعنا المعاش.

3.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة و تفسيرها ومناقشتها:

والتي نصها: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي وفق متغير نوع الجنس. وسيتم عرض نتائج هذه الفرضية كالآتي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE. . . ، تبعا لمتغير الجنس، كما تم تطبيق اختبار (t-test). كما هو مبين في الجدول الآتي.

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE، تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	358	71.203	10.772	13.717	578	0.01
إناث	222	84.018	11.193			

المصدر: مخرجات الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

تشير النتائج في الجدول (4). إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). في درجة اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة PUBG MOBILE. . . . تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث بمتوسط أعلى قدره (84.018)، استناداً إلى قيمة "ت" المحسوبة إذ بلغت (13.717).

أما عن وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية عند المراهقين المدمنين على لعبة ببجي لصالح المراهقات (الإناث)، فيمكننا تفسير ذلك كون الذكور يميلون إلى المغامرات الجماعية، وخاصة مع الأصدقاء، كما يميلون إلى الضبط والالتزام داخل هذه المجموعة، وهذا الالتزام المنسق يجدونه أثناء ممارستهم للعبة ببجي حيث يخضعون لأساليب أصدقائهم وأترابهم ومعاييرهم ونظمهم، وبذلك يتحول ولاؤهم الجماعي من الأسرة إلى الأصدقاء، وهنا يشعر المراهق مع أصدقائه بالتشابه والتجانس وبوحدة الأهداف والمشاعر، وفي ذات الوقت يشعر بهوة واسعة، تفصل بينه وبين الكبار، في كثير من الأحيان، ويؤكد العلماء أن من أقوى العوامل المؤثرة على حياة المراهق في هذه الفترة هم الرفاق والأصدقاء، في حين يتراجع تأثير دور الجماعات الأخرى، كالأسرة والمدرسة، وهذا طبعاً عكس ما يحدث عند المراهقات فهن مرتبطات بمشاغل كثيرة سواء داخل أسرهن أو خارجها، كمساعدة الأم في المطبخ أو نظافة البيت أو الإهتمام بجمالهن أو الدردشة مع صديقاتهن أو الخروج إلى التسوق... الخ وهذا ما يجعلهن ربما أكثر يقظة من الذكور فهن أكثر انشغالا بالأمور الأنثوية التي لا تعد ولا تحصى بدلا من الانغماس في تلك الألعاب التي قد تلهين عن عالمهن الخاص المليء بالمشاعر والعواطف والأحداث المختلفة.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة (لانجر وبيربي، 2005) في أن الإناث يتصفن بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال إبتكارهن مناخا متاح لليقظة الذهنية المفتوحة من الخبرة وإتباع المرونة في ممارستها (Langer & Parpee, 2005, p 43).

كما تتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة (Zhuqing, Ming & Lijun) 2018: فيما مفاده أن تصميم اللعبة والخبرة الاجتماعية والثقة كلها عوامل مهمة تؤثر على إنتماء وولاء الطلبة لبعضهم البعض كما أن الاناث لديهم إنتماء أقوى من الذكور.

خاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها يمكننا التأكيد على أهمية اليقظة الذهنية ودورها في تنمية مختلف القدرات العقلية كالتركيز والإدراك والإنتباه... الخ، وهذا عكس ما يبديه المدمنون على

لعبة ببجي فهي لعبة تلغي التفاهم والحوار بينهم وبين المحيطين بهم، وتشتت إنتباههم وإدراكهم لممارساتهم الواقعية لتسيطر على أذهانهم تلك السلوكيات الغير سوية وتتحكم في قراراتهم وتصرفاتهم اليومية، في حين إذا ركز المراهقون المدمنون على لعبة ببجي- إنتباههم جيداً يكتسبون المزيد من السيطرة والقوة في مختلف مجالات حياتهم بما فيها سلوكياتهم اليومية الفردية والأسرية والاجتماعية أيضاً، ويتعزز الشعور لديهم بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة بهم من خلال تعزيز الاستجابات الفورية لمواجهة الضغوط التي قد تجعلهم يفقدون السيطرة على تصرفاتهم، فتنمو لديهم الرغبة في الحياة الطبيعية وإكتشاف المعنى الحقيقي للأفكار والمشاعر والتفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز وبالتالي الشعور بالحرية الداخلية والوعي والإدراك التام للحياة بأبعادها النفسية والروحية والإنسانية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية التي أثبتت أن المدمنين على لعبة ببجي يفتقرون إلى اليقظة الذهنية مما يجعلهم غير واعون بمخاطرها على صحتهم النفسية والجسدية.

التوصيات:

فيما يلي جملة من التوصيات المعتمدة على نتائج الدراسة:

- التوعية والتحسيس بضرورة وأهمية المراقبة الأبوية.
- التوعية والتحسيس بأهمية اليقظة الذهنية في التخفيف من شدة الإدمان على مختلف الألعاب الالكترونية ولعبة ببجي خصوصاً.
- التوعية والتحسيس بضرورة تنظيم الوقت وتقسيمه على مختلف النشاطات اليومية الضرورية ثم بعدها ممارسة لعبة ببجي لمدة زمنية قليلة.
- التوعية والتحسيس بمساوئ الألعاب الالكترونية بما فيها لعبة ببجي على مستوى مختلف المؤسسات التربوية والوسائل السمعية البصرية، وتسلط الضوء على النشاطات والأعمال المفيدة بدلاً من تضييع الوقت في الألعاب التي لا تفيدهم.

قائمة المصادر والمراجع:

1. رمضان، نور طلعت اسماعيل (2019). العلاقات الاجتماعية لمستخدمي الألعاب الالكترونية عبر الانترنت: لعبة ببجي نموذجاً، المجلة العربية للنشر العلمي AJSP، العدد الرابع عشر، تاريخ الاصدار: 2- 12- 2019، تحت رقم ISSN: 2663- 5798.
2. المدهون، عبد المنعم ابراهيم اسماعيل. (2019). أثر لعبة ببجي على التحصيل الدراسي. <https://www.neweduc.com>
3. مهدي، عبد الله احلام. (2013): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، العدد (205)، المجلد الثاني، 343-366.

4. Zhuqing Xu, Ming Xiang and Lijun Pang (2018) "Study on the influence factors of college students' loyalty in PUBG game" Published under licence by IOP Publishing Ltd.
5. Bruner. J. (1973) : Going beyond the information given. New-York. Norton.
6. Langer, E. J. Parpee, A (2005): Mindfulness and marital satisfaction. Journal of social Issues, (56).
7. Masten, A. S and Reed, M. J (2002): Resilience in development. In Snyder, C. R and Lopez, S. J (Eds), Handbook of positive psychology, New- York: Wiley.
8. Baer, R. A (2003): Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical psychology: Science and practice, 10.
9. Advait, A (2012): Effect of mindfulness awareness meditation on quality of life (Master theses). Available from proquest dissertations and theses database. (UMI N°. 1517568).
10. Kasamatsu, Akira M. D., Tomio, Hiria M. D (1966): An electroencephalographic study on the zen meditation (ZAZEN).

كيفية الاستشهاد بهذا المقال وفق نظام توثيق الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA الإصدار السابع (7):

بن شدة مليكة، عون عمار. (2021). اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي (PUBG MOBILE). آفاق فكرية، سيدي بلعباس (الجزائر)، 9 (3)، 823-808. رابط المجلة <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/396>