

جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية



قسم علم النفس و الفلسفة

اليقظة العقلية وعلاقتها بإدمان الألعاب الالكترونية  
لدى عينة من الطلبة الجامعيين  
(دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د/ درماش أسيا

إعداد الطالبتين:

جابري نوال

جناد اشواق

الموسم الجامعي 2026/2025



# شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

وقوله عليه الصلاة والسلام

" مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ "

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له سبحانه على توفيقه وسداد خطانا  
لإتمام هذا العمل المتواضع

نتقدم بأسمى آيات التقدير والعرفان إلى المشرفة الفاضلة الدكتورة "درماش آسيا"،  
التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها السديدة ورؤيتها العلمية الثاقبة، فكانت لنا خير سند  
ومنارة طوال فترة إعداد هذا البحث

كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرين، لتفضلهم  
بقبول تقييم هذا الجهد وملاحظاتهم القيمة التي ستثري مسارنا العلمي

قسم علم النفس والفلسفة، لدعمه المستمر

إلى كل الأقارب والأهل.....

إلى كل الصديقات والزملاء.....

وإلى كل من مد لنا يد العون، أو أثار دربنا بكلمة طيبة، أو ساهم من قريب أو

بعيد في اخراج هذا العمل إلى النور؛ جزاكم الله عنا خير الجزاء

. سبحانه على توفيقه وسداد خطانا لإتمام هذا العمل المتواضع



## اهداء

إلى أبي الغالي...

إلى ذلك القلب الكبير الذي كان دائماً سندي، والذي علمني أن الصبر مفتاح الفرج، وأن النجاح لا يأتي إلا بالتعب والإصرار...

إليك يا من تعبت لأجلي، وسهرت لياليك حتى أحقق أحلامي، دون أن تنتظر مقابلًا...

أهديك ثمرة جمدي، عربون حب ووفاء، راجية أن أكون دائماً مصدر فخر لك.

إلى أمي الحبيبة...

يا من كانت دعواتك تسبق خطاي، وحنانك يخفف عني كل عناء...

إليك يا سر قوتي وسبب استمرارتي، يا من كنت لي الحزن الدافع في لحظات الضعف...

أهديك هذا العمل المتواضع، اعترافاً بجميلك الذي لا يُوصف.

إلى أخي وأخواتي...

رفاق دربي، وسندي في هذه الحياة، الذين شاركوني التعب والفرح...

شكراً لوجودكم بجانبني دائماً.

إلى أحفاد العائلة...

أتم بسمه البيت ونور القلوب، في ضحكاتكم أجد الأمل، وفي براءتكم أرى مستقبلاً أجمل...

أتمنى أن يكون هذا الإنجاز دافعاً لكم لتحقيق أحلامكم يوماً ما.

إلى حفيدة العائلة الصغيرة "جوهر"...

يا زهرة العائلة وروحها الجميلة، يا من تحملين في اسمك معنى الغلاء والقيمة...

أهديك هذا العمل، متمنية لك طريقاً مليئاً بالنجاح والتألق، وأن تكبري وتحققي كل ما تحملين به بكل حب وثقة.

إلى كل من دعمني ولو بكلمة طيبة،

إلى كل من آمن بقدرتي على الوصول...

إلى كل من كان جزءاً من رحلتي من قريب أو بعيد...

أهديك هذا العمل، الذي هو ثمرة تعب سنوات، وأمل بمستقبل أفضل

## اشواق

## اهداء

الى امي الغالية....

الى التي اخترت في قلبها معاني الرحمة، وتجتهدت فيها أنتى صور الحنان  
إلى أمي الغالية، ملاذي الأول ومصدر قوتي الذي لا ينضب،  
إليك أهدي ثمرة جهدي، وكلي يقين أن الكليات تعجز عن الإحاطة بفضلك،  
فأنتِ النعمة التي أحمد الله عليها في كل حين،  
حفظك الله وأدامك نورًا يضيء دري

الى ابي الغالي ....

إلى من علمني أن السمو لا يُنال إلا بالصبر، وأن المجد يُصنع بالعزيمة  
إلى أبي العزيز، سندي الذي لا يميل، وظلي الوارف في كل الموقف،  
أهديك هذا العمل المتواضع، اعترافًا بجميلك الذي لا يُحصى،  
فلك مني خالص التقدير وعظيم الامتنان،  
أطال الله في عمرك وجعلك فخرًا لا ينقطع  
إلى أخواتي الحبيبات: **جوهر، زهرة، أمينة**  
يا من كنت لي دواء الروح، وأنس الطريق، ورفقة العمر الجميل،  
أشكركن من أعماق القلب على محبتكن الصادقة ودعمكن الدائم،  
دمت لي نعم السند وزينة الأيام...

إلى إخوتي الأعزاء: **محمد، حسين، فؤاد، نور الدين**

يا من بهم أستقوي، وبقربهم أطمئن،  
لكم مني أصدق عبارات الشكر والعرفان على وقوفكم إلى جانبي،  
حفظكم الله وأدامكم عزًا وفخرًا

إلى شقائق الروح: **شروق وسارة**

إلى من نسجت معها خيوط الذكريات، وتقاسمت معها تفاصيل الحياة،  
كنت معكم أكثر أكتألاً، وأكثر قوة،  
فلكم مني محبة لا توصف، وامتنان لا يُجد

إلى أحفاد العائلة الأعزاء، بهجة القلوب ونبض الفرح،  
أهديك هذا العمل، راجية أن يكون نبراسًا يلهمكم ويقودكم نحو آفاق النجاح

إلى زميلتي العزيزة **أشواق**

رفيقة هذه المسيرة، وشريكة الجهد والتعب،  
أشكرك على صدقك، وصبرك، وروحك النبيلة التي أضفت للرحلة معنى خاصًا،  
دمت لي صديقة وفية لا تُعوض

نوال

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الدلالة الإحصائية العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة، والكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال درجات اليقظة العقلية، بالإضافة إلى معرفة مستوى كل من اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى أفراد العينة، وكذا الكشف عن دلالة الفروق في مستوى كل متغير تبعاً لمتغير الجنس. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قصدية قوامها 150 طالباً وطالبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس اليقظة العقلية المعرب لـ (Bear, et all) 2016. ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لـ (بوفرة مختار 2023).

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، أسفرت النتائج عن:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة وضعيفة بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
2. إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال درجات اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
3. مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة متوسط.
4. مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة متوسط.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تعزى لمتغير الجنس.
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية تعزى لمتغير الجنس، وهي لصالح الذكور.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية؛ إدمان الألعاب الإلكترونية؛ طلبة الجامعة.

## **Abstract:**

The current study aimed to investigate the correlational relationship between mindfulness and electronic game addiction among a sample of students at ZianeAchour University of Djelfa, and to examine the predictive power of mindfulness regarding addiction levels. Additionally, it sought to determine the levels of both variables and identify the significance of differences based on gender. The study employed a descriptive approach on a purposive sample of 150 male and female students. Data were collected using the Mindfulness Scale (Baer et al.) and the Electronic Game Addiction Scale (Boufra Mokhtar). After statistical analysis, the results revealed:

A statistically significant negative correlation between mindfulness and electronic game addiction.

The ability to predict electronic game addiction levels through mindfulness scores among students.

A moderate level of both mindfulness and electronic game addiction within the study sample.

No statistically significant differences in mindfulness attributed to gender.

Statistically significant differences in electronic game addiction attributed to gender, favoring males.

**Keywords:** Mindfulness; Electronic Game Addiction; University Students

# فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر	
اهداء	
ملخص الدراسة	
<b>Abstract</b>	
فهرس الجداول	
فهرس المخططات و الاشكال	
فهرس الملاحق	
مقدمة :	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1.الاشكالية:	5
2.الفرضيات:	7
3.اهداف الدراسة:	7
4.أهمية الدراسة:	8
5.تحديد المفاهيم إجرائيا:	9
6.الدراسات السابقة والتعقيب عليها:	9
الفصل الثاني : اليقظة العقلية	
تمهيد:	21
1-مفهوم اليقظة العقلية:	21
2-تاريخ اليقظة العقلية:	23
3-أهمية اليقظة العقلية:	24
4-نظريات اليقظة العقلية:	25
5-خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:	28
6-مقومات اليقظة العقلية :	29
7-خصائص اليقظة العقلية:	30
8-تمارين اليقظة العقلية:	31
خلاصة:	33

## الفصل الثالث: ادمان الالعاب الالكترونية

35	تمهيد :
35	1-تعريف ادمان الالعاب الالكترونية :
36	2-تاريخ ادمان الالعاب الالكترونية:
37	3-انواع ادمان الالعاب الالكترونية:
41	4-اسباب ادمان الالعاب الالكترونية :
42	5-خصائص ادمان الالعاب الالكترونية :
42	6-اضرار ادمان الالعاب الإلكترونية:
43	7-ايجابيات ادمان الالعاب الالكترونية :
44	خلاصة:

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

46	1-الدراسة الاستطلاعية:
49	2-الدراسة الأساسية :
49	3-منهج الدراسة:
50	4-عينة الدراسة الأساسية:
52	5-حدود الدراسة :
52	6-أدوات الدراسة:
57	7-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

59	1.عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:
60	2.عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:
62	3.عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:
64	4.عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:
66	5.عرض ومناقشة النتائج الفرضية الخامسة:
68	6.عرض ومناقشة النتائج الفرضية السادسة :
70	الاستنتاج العام:
	خاتمة

72 ..... المراجع

78 ..... الملاحق



## فهرس الجداول

- الجدول رقم 00 : انواع ادمان الالعاب الالكترونية..... 37
- الجدول رقم (01) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب الجنس ..... 47
- الجدول رقم (02) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب المستوى ..... 48
- الجدول رقم (03) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب الجنس ..... 50
- الجدول رقم (04) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب المستوى ..... 51
- الجدول رقم (05) يوضح أبعاد و بنود مقياس اليقظة الذهنية ..... 53
- الجدول رقم(06) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا لمقياس اليقظة العقلية ..... 54
- الجدول رقم (07) يبين نتائج ثبات بإستخدام ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية..... 54
- الجدول رقم(08) يبين معامل ثبات بإستخدام التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية ..... 55
- الجدول رقم (09) يمثل مستويات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية..... 55
- الجدول رقم(10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية ..... 56
- الجدول رقم (11) يبين نتائج ثبات بإستخدام ألفا كرونباخ لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية..... 56
- الجدول رقم(12) يبين معامل ثبات بإستخدام التجزئة النصفية لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية .... 57
- الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية ..... 59
- الجدول رقم(14) بين نتائج تحليل الإنحدار الخطي البسيط للتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من خلال اليقظة العقلية ..... 61
- الجدول رقم(15) : قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس اليقظة العقلية ..... 63
- الجدول رقم(16): قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية..... 64
- الجدول رقم(17) جدول تطبيق إختبار (test) لعينتين مستقلتين على المقياس..... 66
- الجدول رقم(18) جدول تطبيق إختبار (test) لعينتين مستقلتين على المقياس..... 68

## فهرس المخططات و الاشكال

4	مخطط رقم 01 : مخطط الدراسة:
28	مخطط رقم 02 : ملخص النظريات:
32	مخطط رقم 03 : ملخص تمارين اليقظة العقلية :
39	مخطط رقم 04 : ملخص أنواع ادمان الالعب الالكترونية:
47	الشكل رقم (01) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب الجنس
48	الشكل رقم (02) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب المستوى
50	الشكل رقم (03) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب الجنس
51	الشكل رقم (04) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب المستوى

## فهرس الملاحق

79	ملحق رقم(01) المقاييس
82	ملحق رقم(02)مخرجات برنامج spss

## مقدمة :

عالمنا في السنوات الأخيرة شهد تطوراً كبيراً في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال، وهذا ما أدى إلى حدوث تغييرات واضحة في مختلف جوانب الحياة. فقد أصبحت التكنولوجيا الحديثة والوسائط الرقمية جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد، وأثرت في أساليب التعلم والتواصل والعمل والترفيه، ويعد الطلبة الجامعيون من أكثر الفئات استخداماً للتكنولوجيا الحديثة، إذ يستخدمونها في التحصيل العلمي والبحث الأكاديمي والتواصل الاجتماعي والترفيه، بالإضافة إلى الاستفادة منها في إنجاز مختلف المهام والأنشطة اليومية، ومن بين أهم مظاهر هذا التطور الانتشار الواسع للألعاب الإلكترونية، التي أصبحت من أكثر وسائل الترفيه استخداماً في العالم. فقد تطورت هذه الألعاب بشكل كبير وأصبحت توفر مستويات عالية من المتعة والتفاعل والتنافس، كما ساهم انتشار الهواتف الذكية والإنترنت في زيادة الإقبال عليها من مختلف الفئات العمرية، وخاصة فئة الشباب.

ويعتبر إدمان الألعاب الإلكترونية من المشكلات النفسية الحديثة التي أصبحت محل اهتمام المختصين في مجالات علم النفس والتربية والصحة النفسية. ويظهر هذا الإدمان من خلال الاستخدام المفرط للألعاب وعدم القدرة على التحكم في مدة اللعب، والاستمرار فيه رغم ما يسببه من مشكلات مختلفة. كما قد يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي والعزلة الاجتماعية وظهور بعض الاضطرابات النفسية كالنوتر والقلق. (World Health Organization [WHO], 2019).

وتزداد أهمية دراسة هذه الظاهرة لدى الطلبة الجامعيين، باعتبارهم يعيشون مرحلة مهمة من حياتهم تتسم بوجود العديد من المسؤوليات والضغوط الدراسية والاجتماعية. وقد يلجأ بعض الطلبة إلى الألعاب الإلكترونية للترويح عن أنفسهم أو للهروب من الضغوط اليومية، إلا أن هذا السلوك قد يتحول مع مرور الوقت إلى نمط إدماني يؤثر سلباً على حياتهم الأكاديمية والاجتماعية. وفي المقابل، ظهر مفهوم اليقظة العقلية كأحد المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس خلال السنوات الأخيرة. ويقصد باليقظة العقلية قدرة الفرد على الانتباه والتركيز في اللحظة الحالية بوعي كامل، مع تقبل الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها. وتساعد اليقظة العقلية الفرد على فهم ذاته بشكل أفضل وتنظيم انفعالاته والتعامل مع المواقف المختلفة بطريقة أكثر توازناً. وانطلاقاً من ذلك، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة الجامعيين، حيث إن فهم هذه العلاقة قد يساعد على التعرف على دور اليقظة العقلية في الحد من السلوك الإدماني المرتبط بالألعاب

الإلكترونية. كما قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم مجموعة من الإقتراحات التي تساعد المختصين والباحثين في المجال النفسي والتربوي على إعداد برامج إرشادية وتوعوية موجهة للطلبة الجامعيين.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى خمسة فصول:

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
- الفصل الثاني: اليقظة العقلية
- الفصل الثالث: إدمان الألعاب الإلكترونية
- الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
- الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
- خاتمة
- قائمة المراجع وقائمة الملاحق

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

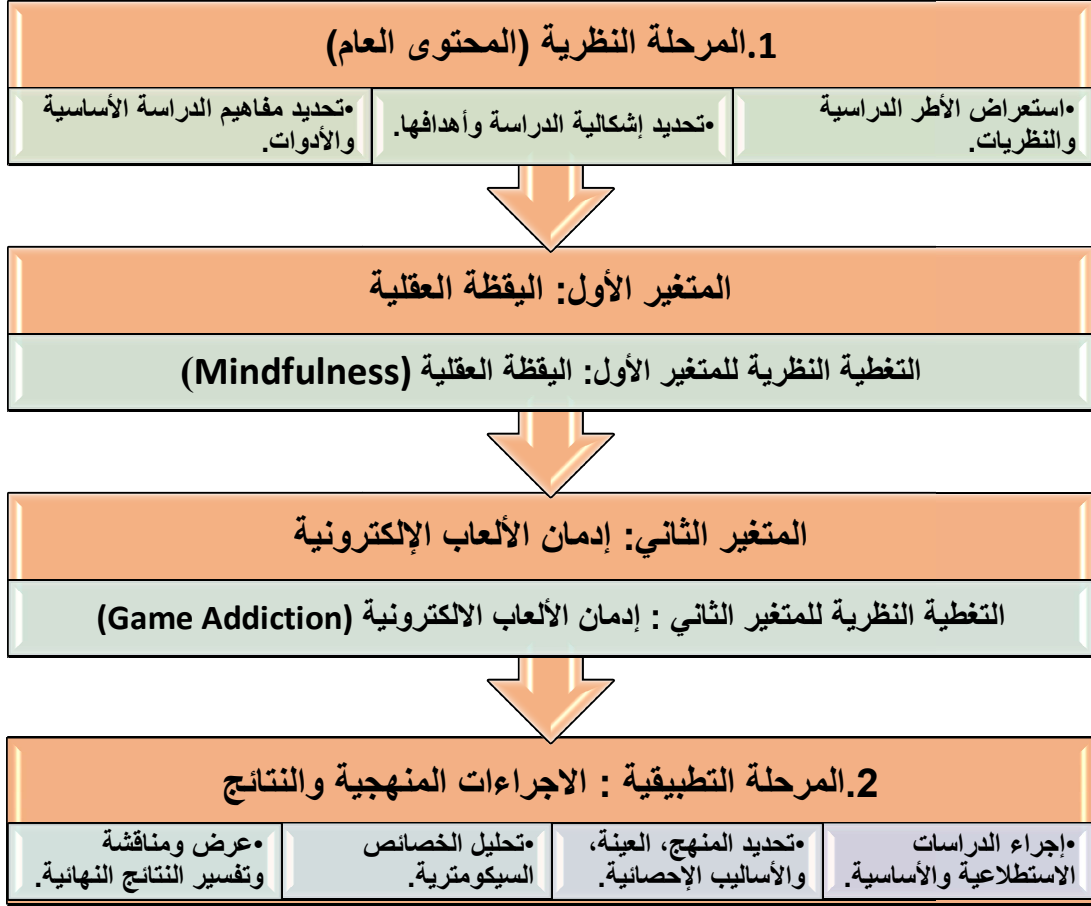
3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد المفاهيم اجرائيا

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها

مخطط رقم 01 : مخطط الدراسة:



المصدر : من انجاز الطالبتين.

### 1. الإشكالية:

في السنوات الأخيرة، شهد العالم تطورا تكنولوجيا سريعا مس مختلف جوانب الحياة الإنسانية، حيث أصبحت الوسائط الرقمية جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية خاصة لدى فئة الشباب و الطلبة الجامعيين، ومن بين ابرز مظاهر هذا التطور انتشار الألعاب الالكترونية التي تحولت من مجرد وسيلة ترفيهية بسيطة الى ظاهرة عالمية تستقطب ملايين المستخدمين بمختلف أعمارهم، لما توفره من بيئات افتراضية تجمع بين التحدي، الاثارة و التواصل الاجتماعي.

و بالرغم ما تحمله الألعاب الالكترونية من جوانب إيجابية كتنمية بعض المهارات المعرفية و تحسين سرعة الاستجابة و اتخاذ القرار الا ان الاستخدام المفرط لها قد يؤدي الى نتائج سلبية، من بين ابرزها ظهور ما يعرف "إدمان الألعاب الالكترونية"، الذي اصبح محل اهتمام متزايد من قبل الباحثين في مجالات علم النفس نظرا لتأثيره على الصحة النفسية و الاجتماعية لدى الافراد، كما في دراسة (lemmen et all، 2011) التي شملت المراهقين بينت ان مدمني الالعاب الالكترونية اقل رضا عن حياتهم اليومية و يعانون من انخفاض في تقدير الذات لديهم، و كفاءة اجتماعية اقل، و يعانون من الوحدة شكل اكبر ، كذلك بينت الدراسة ان ادمان الألعاب الالكترونية يؤدي الى تغييرات سلوكية التي تؤدي الى العدوان ، ومشاكل النفسية مختلفة بحيث يزداد وقت اللعب لديهم بدون وعي منهم مما يجعلهم يقضون ساعات طويلة في اللعب لا يمكنهم ترك اللعب ، كذلك اشارت الدراسة انه من المحتمل ان الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب و فرط الانتباه و انخفاض في تقدير الذات يولد لديهم ادمان الألعاب الالكترونية، و في دراسة التداعيات السلبية لإدمان الالعاب الالكترونية ورصد اهم الاثار السلبية المترتبة على ادمان الألعاب الالكترونية لطلاب المرحلتين الثانوية و الجامعية اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان الألعاب الالكترونية لصالح الذكور (إبراهيم، 2020)، في حين حاولت دراسة "رميساء اسحاق" الكشف عن تأثير الألعاب الالكترونية على مقومات التنشئة الاجتماعية عند الشباب بحيث اشارت النتائج ان الالعاب الالكترونية تؤدي الى خلل في العلاقات الاجتماعية وضعف التواصل بين افراد الاسرة، (إسحاق، 2022).

ويعد ادمان الألعاب الالكترونية من الظواهر السلوكية الحديثة التي ترتبط بمجموعة من العوامل النفسية والمعرفية، حيث لا يمكن تفسيره بمعزل عن الخصائص الفردية للفرد، و لا سيما تلك المرتبطة بقدرته على التحكم في سلوكياته و تنظيم انفعالاته، و في هذا السياق برز مفهوم اليقظة العقلية كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي ظهر على يد "مارتن سليجمان"، و الذي يشير الى حالة من الوعي

والانتباه الى اللحظة الراهنة ، مع تقبل الأفكار والانفعالات دون اصدار احكام(سليجمان،1998)، وقد اشارت دراسة دغنوشالى ان اليقظة العقلية تركز على الخبرات الحاضرة و تهمل الماضية او الخبرات التي لم تحدث بعد، تتسم بالمرونة من خلال التقبل و التسامح مع تلك الخبرات دون اصدار احكام عليها، كذلك توجيه الانتباه الى اللحظة الراهنة و ذلك بمراقبة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تنتج للفرد حالة من الوعيما تجعله يعيش حالة من الهدوء و السكينة(دغنوش،2020).

وقد حظيت اليقظة العقلية باهتمام كبير في علم النفس نظرا لدورها الفعال في تعزيز الصحة النفسية، وتقليل مستويات القلق و التوتر، كما أظهرت دراسة "وينغ" ان العديد من الكليات في أمريكا و إيطاليا وباكستان قد تبنت اليقظة العقلية مادة دراسية ضمن منهاجها التعليمي كونها تعمل على زيادة الانتباه والتركيز و تجعل الفرد اكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف الحالي بشكل فعال بحيث الافراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونون اكثر قدرة على التحكم في سلوكياتهم و اقل عرضة للانخراط في السلوكيات الإدمانية (وينغ، 2019)، و هذا ما تبرزه الدراسات الميدانية التي تناولت موضوع اليقظة العقلية كدراسة أحلام عبد الله التي جاءت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية والفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين وفق متغيري الجنس والتخصص وتوصلت النتائج الى مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعا، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، لا توجد فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير التخصص (عبد الله،2016)، في حين حاولت دراسة "ابنج و ديوفيناج"دراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفقا لأساليب الرعاية الوالدية لديهم، وقد اسفرت النتائج ان مستوى اليقظة العقلية يرتبط ارتباطا موجبا بنوعية الأساليب الوالدية، حيث يزداد مستوى اليقظة العقلية مع شعور المراهقين الجامعيين بالدفء الاسري و يقل مع الشعور بالصد و التجنبوالنبدأو الإهمال(ديوفيناج،2016).

وبعد الاطلاع على السياق النظري والدراسات السابقة المتوفر لدينا - في حدود اطلاعنا- تبين لنا انه ليس هناك دراسة تناولت المتغيرين معا وهذا ما يبرز يعزز اصالة الموضوع ويؤكد الحاجة العلمية للبحث فيه بالإضافة الى إدراك الباحثين لأهمية متغيري اليقظة العقلية وادمان الألعاب الالكترونية لدى الطلبة الجامعيين، فقد شكل ذلك دافعا أساسيا للبحث في الموضوع من خلال طرح التساؤلات التالية:

- 1 هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة؟
- 2 هل يمكن التنبؤ بمستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة؟
- 3 ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة؟
- 4 ما مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة؟
- 5 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟
- 6 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟

### 2. الفرضيات:

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
2. لا يمكن التنبؤ بمستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى عينة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

### 3. أهداف الدراسة:

1. الكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
2. التنبؤ بمستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.

3. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.
4. التعرف على مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.
5. الكشف عن فروق في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس.
6. الكشف عن فروق في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس.

### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في أهمية الموضوع المدروس، حيث له أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

### 1.4 الأهمية النظرية:

إضافة وإثراء المعرفة النظرية حول متغيرين حديثين في البحث العلمي ألا وهما اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية والتعرف على طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات ومحاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لدى الطلبة الجامعيين.

**فاليقظة العقلية تساعد في:** تقليل التوتر وتحسين الصحة النفسية وتعزيز التركيز للحد من السلوكيات الإدمانية، وتعزيز التركيز والانتباه مما يساهم في رفع جودة الحياة والأداء الأكاديمي والمهني لدى الأفراد. كذلك أهمية دراسة إدمان الألعاب الإلكترونية تتجلى في:

فهم تأثيرها النفسي والاجتماعي على الأفراد والتعرف على العوامل التي تؤدي للإدمان الألعاب الإلكترونية، وتطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من سلوكيات الإدمان.

ويعتبر الطالب الجامعي في مرحلة يواجه فيها تحديات متعددة يكون مطالباً بالتوازن بين ضغط الدراسة، الامتحانات، والواجبات، الحياة الاجتماعية، وأحيانا العمل الجزئي مما يجعله أكثر عرضة للإجهاد والضغط النفسي، هذا الضغط قد يدفع بعض الطلاب إلى اللجوء إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب أو الترفيه، وهو ما قد يتحول بسهولة إلى سلوك إدماني يؤثر سلباً على التركيز والتحصيل الدراسي.

### 2.4 الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد الأدوات المستخدمة في البحث لقياس اليقظة العقلية كذلك إدمان الألعاب الإلكترونية في التطبيق على عينات أخرى ومراحل دراسة أخرى.

- ندرة الدراسات الميدانية السابقة التي سبق لها الربط بين المتغيرين في حدود الاطلاع.
- تعتبر هذه الدراسة كمرجع أو دراسة سابقة للمقبلين على إنجاز منكرات الليسانس والماستر .
- قد تقيد نتائج البحث طلبة الماستر في بناء برامج إرشادية.
- كذلك تنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين والكشف المبكر عن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة.

### 5.تحديد المفاهيم إجرائيا:

- **اليقظة العقلية:** هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من اجابتهم على بنود مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة المعد من طرف "بيير" وآخرون، والمعرب من قبل "محمد السيد عبد الرحمان" (2016) والذي تتراوح درجاته ما بين (39-195 درجة).
- **إدمان الألعاب الإلكترونية:** هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من اجابتهم على بنود مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية المستخدم في هذه الدراسة المصمم من طرف " بوفرة مختار" (2023) والذي تتراوح درجاته ما بين (10-50 درجة) .

### 6.الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

#### دراسات عربية تناولت اليقظة العقلية:

- (دغوش نورة 2022): [اليقظة العقلية والضغط النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة] هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة كذلك التعرف على الفروق تبعا لمستويات الضغوط النفسية واليقظة العقلية، كذلك بعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في الجنس، ونمط الإقامة (خارجي /إقامة جامعية)، والمستوى الجامعي (ليسانس، ماستر)، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 293 طالبا وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر ٢، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس اليقظة العقلية (Baer) (2006) ، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الزهراني(2018)، كذلك الاعتماد على المعدل التراكمي كمؤشر لقياس الإنجاز الأكاديمي ، وقد أسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي، كما أظهرت وجود فروق دالة في

إنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي .

• **بوحارة هناء (2023):** [اليقظة العقلية وعلاقتها بالانفعال لدى الطلبة الجامعيين] هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والإنترانالإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس وكذا التعرف على درجة الفروق في مستوى اليقظة العقلية والإنترانالإنفعالي تبعا لبعض المتغيرات (الجنس. المستوى الدراسي) ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على فرضياتها تم الإعتماد على المنهج الوصفي واختيار عينة قصدية قوامها (83) من فئة الطلبة الجامعيين، حيث طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (Baer. al.2006) و مقياس الاتزان الانفعالي (البشير،2018) ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية والإنترانالإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين ، لا توجد فروق في مستوى ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى افراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

• **نورة صلاح إبراهيم شويقي، هيام صبار شاهين (2024):** [اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة] هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة عين الشمس بمصر. بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري الدراسة باختلاف المتغيرات الديمغرافية: النوع (ذكور. إناث) لدى عينة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من 163 طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية أعمارهم ما بين (19-21) عاما بمتوسط (22-20) سنة، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (من اعداد الباحثين) كذلك مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة (من إعداد الباحثين)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة لعينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الفرعية ،وصعوبات التنظيم الانفعالي بأبعاده الفرعية، كما أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مستوى مقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي كدرجة كلية وكأبعاد فرعية.

• الوليد عبد الله فارح ميري (2024): [التدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة تنبؤية في ضوء اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية] هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق الأكاديمي وكل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة إضافة إلى دراسة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية بالتدفق الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والأكاديمية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي حيث اختيرت العينة عشوائيا وتكونت من 122 طالبا وطالبة من قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ومقياس التدفق الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية وأظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق الأكاديمي لصالح الطلبة ذوي اليقظة العقلية مرتفعة ، في حين لم تظهر فروق تعزى لمستوى الكفاءة الذاتية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق حسب التخصص في بعد الاستمتاع الذاتي والاندماج والتركيز في المهمة، وأشارت الدراسة إلى أن بعد الوصف من أبعاد اليقظة العقلية يعد متغيرا تنبؤيا بالتدفق الأكاديمي.

• محمود الصافي عبد الكريم عبد اللا (2024): [اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة] هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، حيث اعتمدت الدراسة على عينة قصدية من مختلف طلبة الجامعة بمحافظة الإسكندرية، حيث تكونت العينة من 53 طالبا و 240 طالبة بمعدل سن يتراوح بين 19 و 22 سنة من طلبة الجامعة باختلاف الجنس والتخصص والمستوى الدراسي واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف ( بيير وآخرون) عربه السيد عبد الرحمان (2016) ، ومقياس القابلية للإيحاء ومقياس الإنجاز الأكاديمي وأظهرت الدراسة عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين القابلية للإيحاء واليقظة العقلية من جهة والإنجاز الأكاديمي من جهة أخرى، في حين وجدت علاقة عكسية دالة بين اليقظة العقلية و القابلية للإيحاء.

• محمد فتحي علي سليمان (2026): [النوموفوبيا وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والقلق والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة] هدفت إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا واليقظة العقلية والقلق والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وشارك في البحث (280) طالب وطالبة ، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن بحيث اعتمدت على مقاييس النوموفوبيا من اعداد yildirim (2014) ومقياس اليقظة العقلية من اعداد (Baer. Et.al. 2006) و مقياس الأداء الأكاديمي من اعداد (2011) shahzadi.etahmed ومقياس القلق من اعداد (سبيليرجر وآخرون) وعربه أحمد عبد الخالق

(1992)، وفسرت النتائج بأنه توجد فروق دالة إحصائية في النوموفوبيا لصالح الاناث، توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لصالح الاناث .

دراسات أجنبية حول اليقظة العقلية:

• دراسة (Liu, wang, zahou, 2022): [اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة] هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين من مختلف الجامعات (جامعة تيانجين للتجارة وجامعة تشينغداو للتكنولوجيا بالصين... إلخ) تم الاعتماد فيها على منهج التحليل البعدي meta analyses ضمن إطار التعليم من أجل التنمية المستدامة، شملت الدراسة تحليل 20 دراسة بحثية سابقة (مذكرات ماستر، دكتوراه، ماجيستر)، بحيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية وبدرجة متوسطة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، كما بينت أن الخلفية الثقافية ومستوى التطور الاقتصادي للدولة ونوع مقياس المرونة لم يؤثر على العلاقة بين المتغيرين، في حين كان مقياس اليقظة العقلية عاملا معدلا ذا دلالة، كذلك أظهرت النتائج أن بعدي الوعي وعدم التفاعل كانا الأكثر ارتباطا بالمرونة النفسية لدى الطلبة

• دراسة (Gonzalez of all, 2023): [أثر برامج اليقظة العقلية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة] هدفت الدراسة إلى تحليل أثر برامج اليقظة العقلية على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال المراجعة والتحليل البعدي meta analysés للدراسات السابقة، حيث تم فحص 321 دراسة واختيار 21 دراسة استوفت شروط الدراسة، بحيث أظهرت النتائج أن برامج اليقظة العقلية كان لها أثرا إيجابيا واضحا في خفض مستويات القلق، الاكتئاب، الضغط النفسي لدى الطلبة، بحيث مدة البرامج تراوحت 8 أسابيع إلى 3 أشهر، وخلصت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تعد استراتيجية فعالة لتحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات، وأوصت بإدماج هذه البرامج ضمن الخدمات النفسية الدعم الجامعي لتعزيز التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي.

دراسات عربية تناولت إدمان الألعاب الإلكترونية:

• إبراهيم هلال العززي (2020): [التداعيات السلبية لإدمان الألعاب الإلكترونية على المرحلتين الثانوي والجامعية] هدفت الدراسة إلى الكشف عن واقع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الشباب والعوامل الدافعة إلى ذلك، والعمل على رصد أهم الآثار السلبية المترتبة على العينة وعلى إدمان الألعاب

الإلكترونية واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي من خلال العينة وعلى الاستبيان الإلكتروني كأداة لجمع البيانات و تمثلت عينة الدراسة في 600 مفردة من طلاب المرحلتين ومثلت النظرية السلوكية مدخلا نظريا مفسرا للدراسة، ولقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها أن هناك حالة إدمان لممارسة الألعاب الإلكترونية لدى فئة مرتفعة من الشباب، ومن أهم العوامل الدافعة لذلك هو ما تحتويه تلك الألعاب من أساليب التشويق والإثارة وكذلك حالة العزلة التي يعيشها الكثير من الشباب، وكشفت الدراسة أن هناك العديد من الآثار السلبية، وقدمت الدراسة بعض التوصيات من أهمها ضرورة العمل على رقابة ما يمارسه الشباب من ألعاب والتأكد من موافقتها لثقافة المجتمع والعمل على إنتاج ألعاب إلكترونية تحتوي على نفس مقومات الجذب مع مراعاة قيم المجتمع ويكون لها أهداف علمية وثقافية مفيدة

• براتمية هشام(2021-2022) : [ادمان الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المستوى التعليمي لطلبة الجامعيين لعب بوجي وفري فاير نموذجا] هدفت الدراسة الى اثر استخدام الالعاب الالكترونية لدى الطلبة الجامعيين لعبة بوجي وفري فاير نموذجا، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة، تنتمي الدراسة الى الدراسات الوصفية التحليلية حيث تم الاعتماد على الملاحظة والاستمارة كأداة لجمع البيانات ومنهج المسح بالعينة الذي يعد المنهج الرئيسي لدراسة جمهور الإعلام ولتجنب المسح الشامل لكل مفردات مجتمع البحث المتمثل في طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة وتم اختيار العينة القصدية حيث قدر عدد الأفراد بـ58 مفردة كحجم العينة لهذه الدراسة وقد توصلت الدراسة لتسجيل النتائج التالية :

. معظم أفراد العينة بدأوا ممارسة لعبة بوجي وفري فاير منذ أكثر من 3 سنوات وبنسبة 49% نظرا للانتشار الواسع للعبة

. بينت النتائج كذلك أن 65.5% من أفراد العينة يلعبون لعبة بوجي وفري فاير لحاجتهم للترفيه والتسلية

. وتبين من إجابات المبحوثين أن ممارسة لعبة بوجي وفري فاير تسبب العديد من الآثار يتصدرها الصداع بنسبة 43.1%، يليه آلام جسدية (اليد. الأصابع. الرقبة...) بنسبة 36.2%، يليه نقص الرؤية بنسبة 24.1%، وأخيرا وبنسبة 5.2% صعوبة في التعامل مع الآخرين

كما تبين نتائج الدراسة أن أغلبية أفراد العينة وبنسبة 13.8% لم تؤثر عليهم الألعاب بشكل كبير تليها 10.3% من المبحوثين أثرت عليهم اللعبة إيجابيا من خلال إضاعة الوقت، أما 10.3% من أفراد العينة أجابوا أن الألعاب تؤثر عليهم بشكل سلبي ومضر

• يحي نسمة (2023) : [العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وبين الميول الإنتحارية لدى الشباب في الجامعة ] هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الادمان الالعب الإلكترونية وبين الميول الإنتحارية لدى الشباب الجامعة، وايضا الكشف عن الاختلاف حول الألعاب الإلكترونية والميول الإنتحارية لدى الشباب في الجامعة وفقا لمتغير العمر وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب جامعي وقد استخدمت الباحثة مقياس الألعاب الإلكترونية ومقياس الميول الانتحارية لدى الشباب، اعتمدت الباحثة على منهج المسح الإجتماعي بطريقة العينة العشوائية المنتظمة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان الألعاب الإلكترونية والميول الإنتحارية كما بينت أن مستوى الإدمان كان ملحوظا لدى أفراد العينة

• دراسة راجحي إسلام لمين، رمضان محمد لمين (2024) : [مشكلات الفضاء السيبراني لدى طلبة جامعة زيان عاشور] هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات الفضاء السيبراني لدى طلبة جامعة زيان عاشور وتحديد أكثرها انتشارا، مع كشف الفروق حسب الجنس والمستوى الجامعي واعتمد الباحثان المنهج الوصفي المسحي وطبقت مقياس المخدرات الرقمية، إدمان الأنترنت، ادمان الألعاب الإلكترونية، التمر الالكتروني والابتزاز الالكتروني على عينة قصدية قوامها 1322 طالبا أظهرت النتائج أن أكثر المشكلات انتشارا هي المخدرات الرقمية بنسبة 55.49% يليها إدمان الأنترنت بـ 54.68% ثم إدمان الألعاب الإلكترونية بـ 52.16% مع مستوى عام منخفض لمشكلات الفضاء السيبراني وعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الجامعي

الدراسات أجنبية تناولت ادمان الألعاب الالكترونية:

• (Givron, et, autre 2018) : [الإستخدام الإشكالي للأنترنت وألعاب الفيديو بين طلاب الطب ]

توضح الدراسة أن الإعتماد على الأنترنت وألعاب الفيديو يؤثر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الطب في السنة الأولى بجامعة تامور ببلجيكا اعتمد الباحثون على مقياس ذاتي شمل مقياس الضغط النفسي، إدمان الأنترنت، ممارسة ألعاب الفيديو، اشكالية الإكتئاب وتخلص الدراسة إلى ضرورة التمييز بين الإستخدام العقلاني والإستخدام الإشكالي للتقنيات الحديثة وأهمية الوقاية المبكرة منذ بداية الدراسة الجامعية وإعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الإستخدام الإشكالي للأنترنت وألعاب الإلكترونية وتمثلت العينة من طلبة الطب بإعتبارهم فئة تعاني من ضغط دراسي وقد تكون عرضة للاستخدام المفرط

توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع نسبيا من الإستخدام الإشكالي للأنترنيت وألعاب الإللكترونية مع تأثيرات سلبية محتملة على الأداء الأكاديمي والحالة النفسية

• Danial, and all. 2020: [إدمان ألعاب الفيديو لدى طلبة الجامعات في غانا، مدى الإنتشار، العوامل المرتبطة به تأثير بعض العوامل الديمغرافية] تعد هذه الدراسة أو البحث يتناول إدمان ألعاب الإللكترونية في غانا وإفريقيا وهدفت الدراسة إلى تقصي مدى الإنتشار إدمان ألعاب الفيديو وبعض العوامل المرتبطة به إضافة إلى فحص تأثير بعض العوامل الديمغرافية على هذا النوع من الإدمان تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين غانيين عددهم(253) تم اختيارهم عشوائيا من ثلاث جامعات عمومية في غانا بلغ عدد الذكور 136 في حين بلغ عدد الاناث 127 طالبة وكان مستوى أعمار المشاركين بين 65/21 سنة وتوصلت النتائج إلى أن مستوى إدمان الألعاب الإللكترونية كان مرتفعا نسبيا ووجود علاقة بين الإدمان وبعض المتغيرات الديمغرافية

### التعقيب على الدراسات السابقة:

تُظهر القراءة الفاحصة للدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري اليقظة العقلية وادمان الألعاب الالكترونية وجود ثراء بحثي ملموس، حيث مثلت تلك الجهود الركيزة الأساسية التي انطلق منها البحث الراهن، ويُلاحظ من خلال المقارنة بين نتائج تلك الدراسات وجود نقاط تقاطع وتعارض، تُعزى في مجملها الى اختلاف البيئات الجامعية التي طبقت عليها. ان هذا التنوع في النتائج لا يقلل من قيمتها العلمية، بقدر ما يفتح افاقا جديدة للاستقصاء والتحقق في الدراسة الحالية.

### الدراسات السابقة المتعلقة باليقظة العقلية:

#### • من حيث المنهج:

انفتحت معظم الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، مثل دراسة ميري (2021)، دراسة عبد اللاه (2024)، دراسة محمد فتحي علي سليمان (2026)، دراسة شويقي وشاهين (2024) دراسة بوحارة (2023)، دراسة دغنوش نورة (2022) وهو ملائم لدراسة الظواهر التربوية كما هي ، في حين نجد بعض الدراسات اعتمدت على منهج التحليل البعدي metaanalysis مثل دراسة. (Lui Wang 2022) و دراسة (Gonzalez of all 2023)

#### • من حيث العينة:

تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث عدد افرادها حيث تراوحت ما بين 83 إلى 293 بعضها عينة قصدية كدراسة محمد الصافي عبد الكريم عبد اللا (2024) و دراسة بوحارة هناء (2023) ودراسة محمد فتحي علي سليمان (2026)، اما دراسة نورة صلاح ابراهيم شويقي وهيام صابر شاهين (2024) ودراسة الوليد عبد الله فارح ميري (2024) ودراسة دغنوش نورة (2022) فكانت عشوائية

تراوحت العينات بين صغيرة مثل دراسة بوحارة 83 طالبا، ومتوسطة (دراسة محمد فتحي، ميري، شويقي، شاهين) وكبيرة (دراسة دغنوش وعبد اللا ب 293 طالبا) في حين دراسة (Lui wang martin 2022) ودراسة (Gonzalez of all 2023) لم يعتمدوا على عينة بشرية بل اعتمدوا على تحليل بعدي لمجموعة من المذكرات والدراسات السابقة. أما عينة الدراسة الحالية تتمثل في الطلبة الجامعيين ذكورا واناثا بلغ عددهم (150) طالبا وطالبة.

### • أداة الدراسة:

اختلفت الدراسات السابقة من حيث ادواتها فكان بعضها مقياسا معد من طرف الباحث مثل (دراسة شويقي وشاهين 2024)، والبعض الآخر يعتمد على مقاييس معدة مسبقا من طرف باحثين آخرين على غرار دراسة ميري (2021) الذي اعتمد على مقاييس التدفق الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس اليقظة العقلية، أما دراسة بوحارة (2023) ودراسة عبد اللاه (2024) ودراسة دغنوش نورة (2022) اعتمدوا على المقياس المعرب من طرف عبد الرحمان (2016) لقياس اليقظة العقلية (Baer, 2006) نفس المقياس الذي اعتمده الدراسة الحالية .

الدراسات السابقة المتعلقة بإدمان الألعاب الإلكترونية:

### من حيث المنهج:

اتفقت اغلب الدراسات السابقة على اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لدراسة ظاهرة الإدمان الألعاب الإلكترونية وأثارها المختلفة، حيث استخدمته دراسة براتمية هشام (2021/2022) ودراسة إبراهيم هلال العنزي (2020) في تحليل تأثير الإدمان على مستوى التعليمي والسلوكي إضافة إلى دراسة راجي ورمضاني في تحليل تأثير الإدمان على الجوانب الدراسية والنفسية في حين اعتمدت دراسة يحي نسمة (2023) على المنهج الوصفي الإرتباطي للكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والميول الإنتحارية كما سارت الدراسات الأجنبية مثل دراسة (danial2020) ودراسة (givron2018) في نفس التوجه الوصفي .

### من حيث العينة:

قد تباينت أحجامها وخصائها حسب طبيعة كل دراسة حيث شملت عينات من الطلبة الجامعيين في معظم الدراسات كما في دراسة راجي ورمضاني براتمية هشام، يحي نسمة، givron, danial بينما جمعت دراسة العنزي بين طلبة المرحلتين الثانوي و الجامعي وقد تميزت بعض الدراسات باختيار عينات متخصصة مثل طلبة الطب في دراسة givron مما أضفى دقة أكبر على النتائج وقد اعتمدت أغلب الدراسات على المعاينة العشوائية في حين استخدمت بعض الدراسات المعاينة القصدية

### أداة الدراسة:

اعتمدت جميع الدراسات تقريبا على المقياس كأداة رئيسية لجمع البيانات مدعما بمقاييس نفسية مقننة لقياس إدمان الألعاب الإلكترونية إضافة إلى مقاييس أخرى مرتبطة بالمتغيرات المدروسة مثل التحصيل الدراسي أو الميول الانتحارية كما ركزت دراسة رابحي ورمضاني على ابعاد المشكلات السلوكية والاجتماعية والأكاديمية المرتبطة بالفضاء السيبراني.



## الفصل الثاني: اليقظة العقلية

### تمهيد

- 1- مفهوم اليقظة العقلية
- 2- تاريخ اليقظة العقلية
- 3- أهمية اليقظة العقلية
- 4- نظريات اليقظة العقلية
- 5- خصائص اليقظة العقلية
- 6- قياس اليقظة العقلية
- 7- تمارين اليقظة العقلية

### خلاصة

### تمهيد:

تعد اليقظة العقلية من ابرز المفاهيم الأساسية المعاصرة التي لاقت صدى واسع واهتمام متزايد في شتى مجالات العلوم الإنسانية، نظرا لأهميتها الجوهرية في تشكيل الوعي الإنساني و ضبط التوازن النفسي ، ويرتبط هذا المفهوم ارتباطا وثيقا بقدرة الفرد على الحضور الذهني التام و الانتباه الواعي لمجريات اللحظة الراهنة ، مما ينعكس إيجابا على الصحة النفسية و تكامل الشخصية، وتبرز أهمية هذا المصطلح كركيزة أساسية داخل الوسط الجامعي ،لما له من دور فعال في تطوير قدرات الطالب الجامعي على التحكم بالذات و مواجهة الضغوط بمرونة مما يوفر له المناخ النفسي الملائم لتحقيق التفوق و زيادة فرص التطور و النجاح في مساره الاكاديمي. واعتمادا على ما ذكر سوف نتطرق في هذا الفصل الى العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية، نظرياتها، مكوناتها، خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا، مقوماتها، ابعادها، خصائصها، أهميتها، تمارينها، مختتما بخلاصة.

### 1- مفهوم اليقظة العقلية:

هي حالة من الوعي القائم على الانتباه المقصود للحظة الراهنة، حيث يوجه الفرد تركيزه الكامل نحو الخبرات الجارية (الأفكار، الاحاسيس الجسدية، والمشاعر) وقت حدوثها، مع تبني موقف يتسم بالقبول والانفتاح وعدم إطلاق الاحكام لغة: معجم الوسيط: يقض صاح من نومه، تأتي بمعنى التنبه للأمر والفتن وأخذ الحذر. (معجم الوسيط، 2011، ص1066).

اصطلاحا: تتنوع وجهات نظر الباحثين في تحديدهم لمفهوم اليقظة العقلية ومن بين هذه التعاريف ما يلي:

أشار "معارف وآخرون" (15: 2025: maarif et al.) الى ان اليقظة العقلية عبارة عن الوعي المتمركز حول الحاضر، والانتباه المجرد للأحاسيس الجسدية والقيمة العاطفية والظواهر المعرفية والوجدانية والبيئة الخارجية مع موقف مقبول ومتزن.

عرفها قاموس (2024) oxford اليقظة العقلية بانها حالة ذهنية يتم تحقيقها من خلال التركيز على اللحظة الحالية، مع قبول المشاعر والأفكار التي تأتي الى الفرد بهدوء، وتستخدم كأسلوب لمساعدته على الاسترخاء فهي وسيلة لإعادة التواصل بين الجسم والعقل.

ويشير محمد السيد عبد الرحمان: الى ان اليقظة العقلية على انها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من اجل الحد من الاعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال او الهناء الشخصي. (دغنوش، 2020، ص 544)

اكدا مارك وداني ان اليقظة العقلية: هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية ز فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ز فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

(الشلوي، 2021، ص681)

ولا يقتصر التعريف على الانتباه فقط بل يتكون من مجموعة من المكونات الأساسية حيث ذكر لانجر 1989 أربعة مكونات مترابطة وهي:

-البحث عن الجديد.

-الارتباط: ويشير الى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.

-تقديم الجديد: وهو ما يقدمه الفرد لبيئته المحيطة.

-المرونة: يشير الى كيفية تعامل الفرد مع بيئته.

(الحربي، 2021، ص7)

وقد افترض الوليدي (2017) ان هناك مكونين لليقظة العقلية وهما:

الاول: يشير الى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف.

الثاني: فيشير الى المعالجة المعرفية واليقظة للمعلومات. (الوليدي، 2017، ص10)

كذلك أشار كل من ديفيد لاوسون (2023)، وحلمي الفيل (2018) يوجد أربعة مكونات لليقظة العقلية:

1- الملاحظة: إدراك ما يحيط بنا من أفكار ومشاعر.

2- وصف: وصف ما يحيط بنا من أفكار بشكل موضوعي.

3- الانتباه: التركيز عما يحدث حوله بالوقت الحاضر، وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية لحظة بلحظة.

4- الوعي: يؤثر درجة انتباه الفرد وترتبط اليقظة العقلية مع الوعي، ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح.

### 2- تاريخ اليقظة العقلية:

اجمع المختصون على ان مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته واصوله فإنها ترجع للثقافات الشرقية القديمة البوذية والهندية، في هذا الصدد تشير جواني (2019) :

"ان اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي 25 قرنا عندما قدمها بوذا والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقية قبل تصور الشيء والتعرف عليه"

في هذا السياق تضيف (TESSA.2012) ان ممارسة اليقظة العقلية قديمة تعود الى الاف السنين ، وكثير من التقاليد الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقة داخلية تنتج لنا التواصل مع ذاتنا او مع الكينونة الإلهية ، فعلى سبيل المثال في الديانة البوذية تعد اليقظة العقلية جزءا أساسيا من تعليماتها اكثر من أي تقليد اخر و قد اهتم بها المفكرون البوذيون اهتماما كبيرا خلال القرون الماضية بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني و تطوير أساليب تدريب الذهن ليكون اكثر حضورا و تركيزا و انتباها، و نظرا للأوضاع السياسية للدول الاسيوية في 1960

وفي سنة 1979 انشا العالم الأمريكي "جونكابات زين" الحاصل على دكتوراه في علم الاحياء وضع برنامجا تعليميا مكونا من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية بجامعة ماساشوستس لمساعدة المرضى الذين يعانون من حالات حرجة مثل الامراض المزمنة و السرطان و الايدز و دون ان يكون قادرا على معالجتهم فقد اكتشفتهم ان اليقظة العقلية تساعدهم على الاتصال بضغوطات و معاناتهم بطريقة مختلفة، كما كان بحثه أرضية خصبة لمجموعة من الأبحاث المنظمة بالتعاون مع احد مؤسسي علم الاعصاب الوجداني ريتشاردديفيدسون و يوضح زين انه على الرغم من ان اليقظة الذهنية جذورها بوذية الا ان تطبيقها علماني وهو ممارسة توجيه الانتباه بعناية وليس شكلا من اشكال التدوين.

(الدماغ والجسم، 2019)

وفي سنة 1990 حققت اليقظة العقلية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاث رواد في علم النفس الاكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج العلاج المعرفي القائم على

اليقظة العقلية كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري وهو شبيه ببرنامج كابات زين مع التركيز حول كيفية التعامل مع التفكير السلبي والذي قد يقود للاكتئاب

كما في تعاليم الإسلام يجد ان التفكير أساس عقيدة المسلم وقد حظي التدبر و التفكير و التأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، و ما اكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك فقد قال الله عزوجل في محكم تنزيله "الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه أولئك الذين هداهم الله و أولئك هم أولو الألباب" ويقول الامام الغزالي "الإسلام لا يلوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة و الذهول، و المصابون بكسل التفكير و استرخاء العقل عصاة، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين "اليقظة اول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين فاذا استيقظ اوجبت له اليقظة و هي توجيه القلب نحو المطلوب(الضبع ومحمود،2013)

### 3-أهمية اليقظة العقلية:

زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة باليقظة العقلية نظرا للدور الذي تؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية فاصبح المهتمون بالصحة النفسية يوصون بها لتحسين جودة الحياة و التغلب على مصاعب الحياة و تكمن أهميتها في كونها احدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر، الادراك، التفكير، و التعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات سابقة الذكر ، مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير ام على صعيد السلوك و تفسيره، كما انها تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي و ملاحظة الذات ، و زيادة تدفق الأفكار و تتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة و مدروسة. (عباس، 2019)

فمن خلال ما سبق ذكره تبين لنا ان اليقظة العقلية تساعد الفرد على اكتساب ما هو جديد مع زيادة الوعي بأراء متنوعة مما يجعله قادرا على إدراك مشاعره بشكل جيد دون اصدار احكام ومن ثم التعامل معها.

اشار كل من اميرة بدر (2019)، وحملي الفيل (2018) أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

1- تساعد الفرد على استحداث حلول جديدة للمشكلات.

2- تمكن الفرد من الانفتاح على المعلومات الجديدة.

3- تمكن الفرد من مراقبة ظواهر الأشياء لحظة بلحظة باستمرار، فهو يراقب كيف يؤثر في الآخرين.

4- اليقظة العقلية تمكن الفرد مراقبة دون اصدار احكام او ادانة.

### 4-نظريات اليقظة العقلية:

#### • نظرية لانجر (1989):

- تعرف لانجر اليقظة العقلية بانها القدرة على تكوين فئات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة وهي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على كل ما هو جديد.

(عبد المطلب، خريبة، 2020، ص13)

وفي هذا المقام يمكننا ان نعرف «بالين لانجر» هي أستاذة في جامعة هارفارد، قدمت كتاب تناولت فيه شرح كيف يحاول الانسان ان يكون لنفسه فنا خاصا يعيش اللحظة بعنوان (mindfulness) وهو مصطلح اخترعته لتلك اللحظة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه، وقد طورت الين لانجر وزملائها (1992) نظرية اليقظة على مدى السنوات المنصرمة، وقد توصلت من خلال النتائج والأبحاث الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلط اليقظة مع المفاهيم الأخرى والتميز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع والمسميات والأدوار، بالإضافة الى العادة والتثبيت الوظيفي والتلقائية، فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكن تختلف عنه في السلوك. (اليامي، 2021، ص 683)

ووفقا للانجر فان السلوك اليقظ يتكون من عدة اشكال التفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

إعادة تكوين فئات جديد وتحديث القديمة، فغير المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة تسمية القديمة.

-تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل الى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين.

-الآخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الافراد اراء تقوم على الانطباعات ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطتها وتسميه لانجر الالتزامات الادراكية الغير الناضجة.

-التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف أقوم بذلك بلا من هل يمكنني القيام بذلك ز وهو ما يعني التأكيد على العملية بدل النتيجة بغية الانتباه على تحديد الخطوات اللازمة.

(دغوش، 2020، ص548)

### • نظرية الوعي الذاتي التألمي:

تنص هذه النظرية على وجوب يقظة الافراد لحالتهم الداخلية وسلوكياتهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وقد اكدت هذه النظرية ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسيا في تطوير المعرفة الذاتية ، وانا الفرق الرئيسي بين الانتباه واليقظ والانتباه التألمي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ،وفي إدراك الذات التألمي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة ، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات ، وتسلط هذه النظرية الضوء على الوعي بما هو داخلي وتعطي الدور الرئيسي للسيطرة الواعية بالتجربة.

(مطلبك، 2019، ص653)

### • نظرية تقرير المصير:

تشير هذه النظرية الى ان الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمة اهتماماتهم، وتؤكد هذه النظرية ان الحاجة الى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل: العقل والجسم والفكر والسلوك.

ان اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فان الأشخاص الذين يكونون متيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون الأكثر تذكرًا من الأشخاص اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية اثناء أدائهم للعمليات المعرفية.

(محمود، عيسى، 2021، ص 45)

### • نظرية العلاج المعرفي السلوكي:

اشارت ميار عبد الحسيب (2021): عرفه ارون بيك بانه علاج توجيهي له نهج منظم محدد الوقت تم استخدامه لعلاج بعض الاضطرابات وذلك باعتماده على السلوك يتأثر بالتفكير والادراك وتفسير الفرد لنفسه وقد قدم ارون بيك نموذجا علاجيا مبني على المنهج المعرفي والفنيومونولوجيا معا، حيث انه يركز على معتقدات الفرد، كما انه يستخدم بعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب ان تغيير مع تغير مدركاته عن ذاته والعالم وعن المستقبل. كما يرى بيك ان الشخصية تتكون من مجموعة من الأبنية المعرفية كالمعتقدات والمعلومات والمفاهيم التي يكتسبها الفرد خلال مراحل نموه.

### • نظرية شابيرو لليقظة العقلية:

اشارت ميار عبد الحسيب (2021): قدم شابيرو تفسيراً يوضح اليات العمل التي تستند اليها التدخلات المبنية على اليقظة العقلية لتوضيح الاليات المحتملة لشرح التأثير الإيجابي لليقظة العقلية فهي تعتبر اللبنة الأولى في فهم العملية الغامضة والمعقدة لليقظة العقلية حيث قدم ثلاث محاور بديهية هي: النية، الانتباه، الموقف.

مخطط رقم 02 : ملخص النظريات المفسرة لليقظة العقلية



المصدر : من انجاز الطالبتين اعتمادا على المراجع النظرية

5- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:

بين كابات وزين (1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا ومنها:

الانفتاح: ينظر الشخص المتيقظ للأشياء كما لو انه راها لأول مرة، و يركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

اللاحكم: ويتصف الشخص المتيقظ عقليا بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة الحاضرة دون تقييم او تصنيف.

الموافقة والقبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله، وهي لا تعني السلبية بل ان يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.

الصبر: وهي ان يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها المناسب وفي لحظتها الحاضرة.

**اللفظ:** يتسم المتيقظ عقليا كونه محبا، حنونا ومتسامحا.

**التعاطف:** يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة

(مطلبك، 2019، ص652)

يمكن القول ان اليقظة العقلية تعمل على تحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال تعزيز القدرة على التعامل مع التحديات اليومية بمرونة ووعي ومنه فان المتيقظين عقليا يتميزون بخصائص تشير الى مجموعة من السمات التي تميزهم عن باقي الأشخاص كالقدرة على التركيز والانتباه بشكل فعال وكذلك القدرة على إدارة أعمالهم ومشاعرهم بوعي.

### 6- مقومات اليقظة العقلية :

اعطى كل من ريان وبراون تصنيفا لليقظة العقلية المتمثل في:

- **حضور الوعي:** وهو اول شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والاحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد اثناء اثارها او مرورها للفرد في اللحظة الانية، والوعي بالمنبهات من خلال الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
- **المرونة في الوعي والانتباه:** هي القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة او مظهر واحد.

**الاستقرار او الاستمرارية في الوعي والانتباه:** وهي صفات غير للوعي والانتباه وهي غير معهودة تماما عمد كعظم الناس، وبما ان اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية.

(السقا، 2016، ص630)

اما لانجر (1989) فقد ذكرت ان السلوك اليقظ يتكون من خم طرق للتفاعل مع العالم وهي:

**تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** اذ ان استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعود من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، اذ ان إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الافراد فيها والأدوات تعطي مزيدا من الخيارات في أداء اعمال أفضل.

تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن ان يؤدي النظر الى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد الى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

تقبل الأفكار الجديدة: تتشكل اراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، اذ يستخدم الافراد جميع الأدوات المتاحة من اجل تحسين مقدرتهم على الفهم. تأكيد العملية بدلا من النتيجة: ومن هنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والافراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي الى الحصول على نتائج أفضل.

تقبل الشك: يعتمد الكثير من الافراد على التنبؤ كما انهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، اما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون ان العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تميمتها عند كل الافراد.

(اماني الهشام، 2017)

لليقظة العقلية دور فعال في تحسين الصحة النفسية والجسدية بحيث تساعد الفرد في التركيز على ما يدور حوله دون تشتيت او الانشغال بالأفكار السلبية، كذلك تعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط والمشاعر بشكل هادئ ومتوازن، كذلك تعمل على التقليل من مستويات التوتر والقلق و تحسين الانتباه ، إضافة الى ان اليقظة العقلية ليست مقتصرة على فئة معينة بحيث يمكن للجميع ممارستها من خلال تمارين التنفس، التأمل و الانتباه للأحاسيس الجسدية سواء كان الشخص مبتدئا او لديه خبرة سابقة كما يمكن لأي شخص تطوير هذه المهارة بالتدريب.

### 7- خصائص اليقظة العقلية:

تتطلب اليقظة العقلية من الفرد مراقبة أفكاره ومشاعره ومعايشتها بدلا من احتجازها في اللاوعي، ومن الخصائص من أهمها كما أشار ديفيد لاوسون (2023):

ان يدرك الفرد كل مبرراته العقلانية وانفعالاته ويتصرف وفقا لذلك، والمشاركة بشكل عفوي وتلقائي، وعدم الحكم وتقبل كل لحظة بدون تقييم، واليقظة لشيء واحد، واليقظة بفعالية ووضع أهدافه نصب عينيه.

### 8- تمارين اليقظة العقلية:

تشمل اليقظة العقلية ببساطة لفت الانتباه لأهمية التنفس في تمرين اليقظة العقلية وللتدرب على اليقظة العقلية نمر بالمراحل التالية:

- الجلوس في وضع مريح
- تركيز العقل على الجسم والاسترخاء وارتخاء أي منطقة مشدودة في الجسم
- الانتباه لنظام التنفس ومتابعة حركة دخول الهواء وخروجه وأغماض العينين قليلا، والشعور بدرجة حرارة الهواء اثناء دخوله وخروجه والشعور بامتلاء الرئتين، والتأكيد على ان الفرد يجب ان يكون واعيا للإحساس المرافق للجلوس والتنفس.
- التركيز على اليقظة اثناء الاكل وذلك بالجلوس امام الطاولة وتناول الطعام دون الانخراط في أي أنشطة أخرى وإعطاء الاهتمام الكامل للطعام كيف هي رائحته؟ كيف نمضغه؟ والإحساس بملمسه ونكهته وملاحظة تأثير الاكل على الأفكار والاحاسيس والمشاعر.
- اليقظة اثناء المشي: ويتمثل في التركيز على الأرض والاقدام
- اليقظة للأفكار والاحداث المؤلمة: الجلوس في وضع مستقيم والتساؤل مالذي يحدث معي في هذه اللحظة؟ والسماح للنفس بمراقبة كل ما يحدث وتسمية الأفكار التي تمر ثم تركها تعبر والسماح لها بان تطفو بعيدا، بعدها تبدأ الذكريات والمشاعر بالانخفاض تدريجيا في الشدة ومعدل التكرار
- مصاحبة الأفكار والاحداث المؤلمة بممارسة تمارينات التنفس
- الانتباه لكل الأشياء المراد القيام بها.

(ايان موريس، 2015).

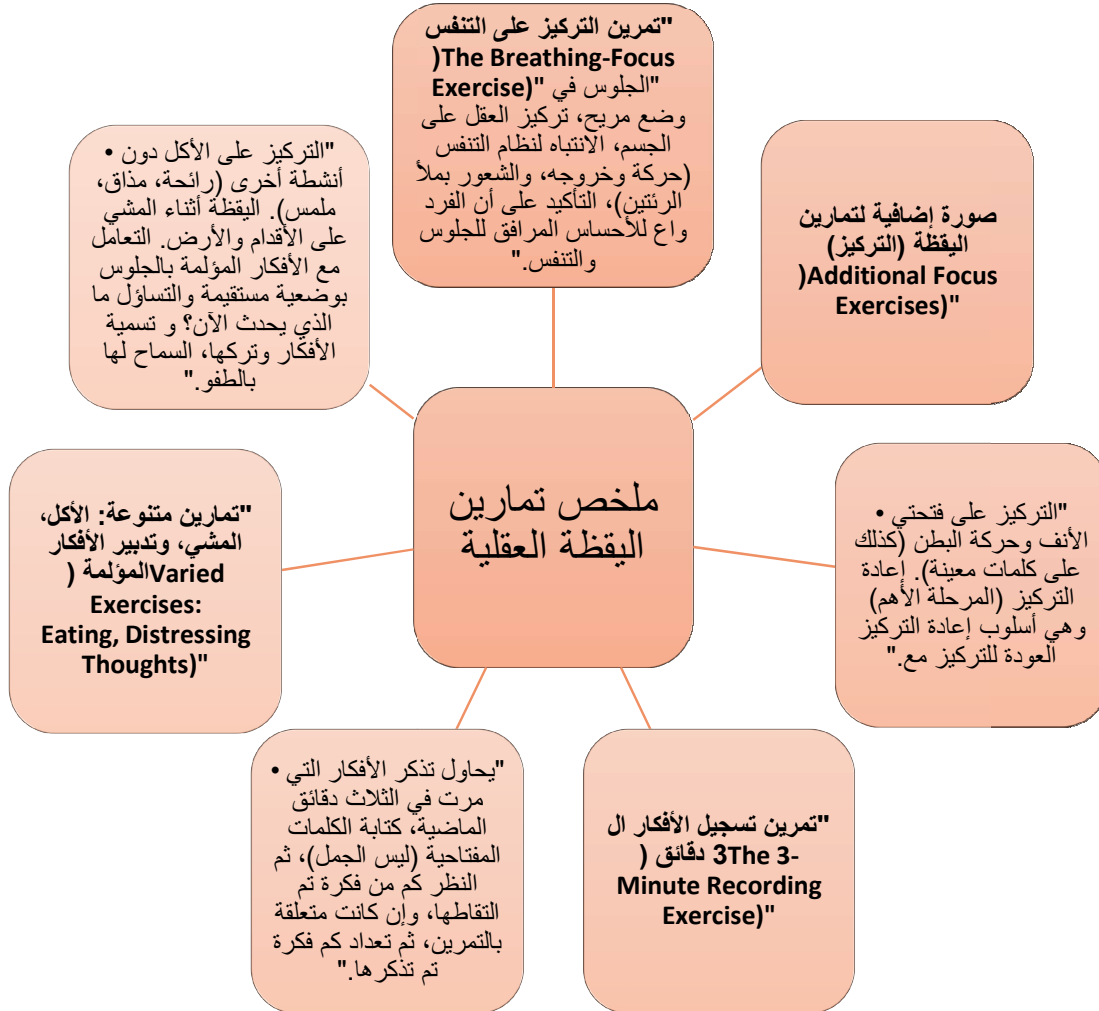
كما يوجد تمرين اخر عقلي يقدمه فؤاد واخرون (2017) حسب (Linhan، 2015) ويدعى تسجيل 3 دقائق من الأفكار، من خلاله يحاول تذكر وتركيز وتعيين الأفكار التي مرت في ذهنه في الثلاث دقائق الفارطة ومحاول كتابة الكلمات المفتاحية وليس الجمل كلمة بكلمة، ثم النظر كم من فكرة تمكن من التقاطها في هذه الثلاث دقائق الأخيرة حتى وان كانت متعلقة بالتمرين او الورق، ثم في الأخير تعداد كم من فكرة خطرت في باله ومعرفة كم من فكرة تم تذكرها في تلك الساعة

كما قدم إسماعيل (2017) صورة أخرى لتمرين اليقظة العقلية وذلك ب:

- التركيز: التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الانف وحركة البطن كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة او عبارات بسيطة.
- إعادة التركيز: يعد الجزء الأكثر في هذه الفنية هو ان يختار أسلوب إعادة التركيز والعودة الى التركيز مع التحلي بالصبر.
- وضعية الجسم: عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- العيون: وهذا معناه اغلاق العينين وفتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.
- التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب للممارسة اليقظة العقلية الإيجابية.

(إسماعيل، 2017، ص301)

### مخطط رقم 03 : ملخص تمارين اليقظة العقلية :



المصدر : من انجاز الطالبتين

### خلاصة:

تناول هذا الفصل مفهوم اليقظة العقلية بشكل عام، ثم ركز على تعريفها حسب التصنيفات موضحة كذلك مكوناتها، بين ان اليقظة تهدف الى تحقيق حالة من الوعي التام والتركيز المتعمد على الخبرات الراهنة، كما تطرق الى نظريات اليقظة العقلية بأنواعها كافة، بعدها بين صفات الأشخاص المتيقظين عقليا، وتم عرض اهم مقومات اليقظة العقلية، مثل حضور الوعي، تعديل السلوك التلقائي، تقبل الأفكار الجديدة. كما بين خصائص اليقظة إضافة الى أهمية تطبيق اليقظة العقلية في الحياة اليومية لجميع الافراد، واختتم الفصل بإبراز اهم تمارين اليقظة العقلية وكيفية تطبيقها والتدريب عليها.

## الفصل الثالث: امان الالعب الالكترونية

### الفصل الثالث: امان الالعب الالكترونية

#### تمهيد

- 1-تعريف امان الالعب الالكترونية
- 2-تاريخ امان الالعب الالكترونية
- 3-انواع امان الالعب الالكترونية
- 4-اعراض امان الالعب الالكترونية
- 5-اسباب امان الالعب الالكترونية
- 6-خصائص امان الالعب الالكترونية
- 7-اضرار امان الالعب الالكترونية
- 8-ايجابيات امان الالعب الالكترونية

#### خلاصة

### تمهيد :

يعد التطور الالكتروني من ابرز سمات العصر الحديث, حيث اصبحت الالعاب الالكترونية جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية ,خاصة لدى المراهقين والشباب . ورغم ما توفره هذه الالعاب من ترفيه وتنمية لبعض المهارات , الا ان الافراط في استخدامها قد يؤدي الى ما يعرف بإدمان الالعاب الإلكترونية , وهو سلوك له اثار نفسية , اجتماعية وصحية خطيرة . لذلك يهدف هذا الفصل الى تسليط الضوء على تعريف ادمان الالعاب الإلكترونية, تاريخه, انواعه, اعراضه, اسبابه وخصائصه, اضراره ,وايجابياته.

### 1-تعريف ادمان الالعاب الالكترونية :

يعرف ادمان الالعاب الالكترونية على انه نمط سلوكي يتسم باستغراق الفرد في اللعب لفترات طويلة دون الاكتراث بمهامه ونشاطاته اليومية مما يؤدي الى حدوث تأثيرات سلبية على النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية .

(344,2026),وسام

تشير شيرين حسن (187,2023) الى ان الطفل الذي يفرط في استخدام الالعاب الالكترونية قد يواجه صعوبة في التكيف مع الحياة في العالم الواقعي,ويؤدي ذلك الى تعرض الطفل لحالات من الفراغ النفسي والشعور بالوحدة سواء داخل المنزل او في المدرسة,مما يجعله اقل اندماجا اجتماعيا. كما ان قضاء الطفل لساعات طويلة في ممارسة الالعاب الالكترونية دون تفاعل مع الآخرين يحوله الى طفل منغلق وغير اجتماعي, على عكس الالعاب الجماعية التي تعزز مهارات التواصل.

ويمكن تعميم بعض هذه الآثار على فئة الطلبة الجامعيين, خاصة فيما يتعلق بالعزلة الاجتماعية و ضعف التفاعل الواقعي.

تري(رندا محمد,2020,كما ورد في امل مصطفى,158,2025)« ان ادمان الالعاب الالكترونية هو ممارسة يومية يألفها الفرد ويمارسها في جميع الاوقات بمختلف الاماكن مما يؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي . »

تعريف "هيرون و شابيرا" : انه اضطراب سلوكي يتضمن فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الانترنت, ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية. (رندا محمد, 2020, 900)

تعريف "كانجانوباس kanjanopas": انه التفكير المستمر في اللعب والتخطيط له وممارسته في مختلف الاوقات مما يؤدي الى تشوش الانشطة الحياتية للاعبين وادمانهم للعب.

(رندا محمد, 2020, 900, مرجع نفسه)

انطلاقا مما سبق ذكره يمكن القول ان ادمان الالعاب الالكترونية هو ذلك السلوك المتمثل في الاستخدام المفرط للألعاب الرقمية من طرف الطلبة الجامعيين، والذي يؤدي الى فقدان التحكم في مدة اللعب، والانغماس فيها بشكل كبير مع الاستمرار في ممارستها رغم ما ينجر عنها من آثار سلبية على الجانب الدراسي والنفسي والاجتماعي.

### 2- تاريخ ادمان الالعاب الالكترونية:

يعود الاهتمام العلمي بإدمان الالعاب الالكترونية الى بدايات ظهور العاب الفيديو في اوائل السبعينيات من القرن الماضي، غير ان هذا المفهوم لم يحظ بالاهتمام البحثي الا خلال الثمانينيات، حيث ظهرت اولى التقارير في ادبيات الطب النفسي التي تناولت حالات الافراط في ممارسة الالعاب. فقد اشار روز وآخرون (1982) الى وجود حالات لأفراد يمارسون لعبة "غزة الفضاء" بشكل مفرط يصل الى حد الهوس.

والعشرين، ازداد الاهتمام بشكل ملحوظ نتيجة الانتشار الواسع للإنترنت وظهور العاب متعددة اللاعبين عبر الشبكة، مما ادى الى تضاعف عدد الدراسات وتنوعها. كما ساهم هذا التطور في ادراج اضطراب الالعاب عبر الانترنت ضمن الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات ( DSM-5 ) عام (2013)، ولاحقا ادراجه في التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) الصادر عن منظمة الصحة العالمية

وهو ما يعكس الاعتراف المتزايد بخطورة هذه الظاهرة على الصحة النفسية .

### 3-انواع ادمان الالعاب الالكترونية:

كما قدم سوبر وميلر (1983) اسهاما مهما من خلال اعتبار ادمان الالعاب شكلا من اشكال الإدمان السلوكي، نظرا لتشابهه مع انماط الادمان الأخرى كالمقامرة، من حيث الممارسة القهرية، وضعف التحكم والاستمرار في اللعب رغم الاثار السلبية. (عبد الرحمن بن علي الضالع, 95,2024)

مع تطور البحث في هذا المجال خلال التسعينيات، بدأ الباحثون في دراسة ادمان الالعاب اعتمادا على معايير ادمان المقامرة، رغم الجدل حول مدى دقة هذا القياس وفي العقد الاول من القرن الحادي

نوع الإدمان	الخصائص والوصف	أمثلة للألعاب/المنصات
حسب نوع اللعبة	ألعاب الحركة والقتال تعتمد على الصراع والعنف، وتتميز بإفراز هرمونات التوتر كالأدرينالين و	فورت نايت (Fortnite) ، ببجي (PUBG) ،

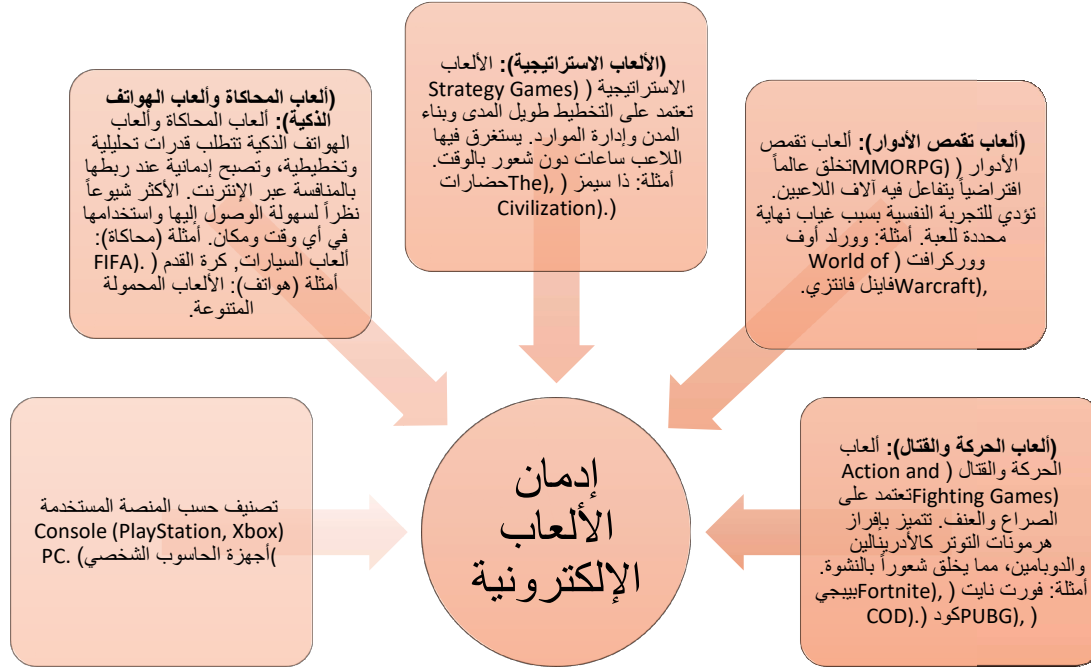
الجدول رقم 00 : انواع ادمان الالعاب الالكترونية

## الفصل الثالث ادمان الالعاب الالكترونية

الدوبامين مما يخلق شعوراً بالنشوة. كونترسترايك.			
تخلق عالماً افتراضياً يتفاعل فيه آلاف اللاعبين، وتؤدي للتبعية النفسية بسبب غياب نهاية محددة للعبة. وورلد أوف وور كرافت (World of Warcraft)، فاينل فانتزي.	ألعاب تقمص الأدوار (MMORPG)		
تتعتمد على التخطيط طويل المدى وبناء المدن وإدارة الموارد، ويستغرق فيها اللاعب ساعات دون شعور بالوقت. ذا سيمز (The Simas)، سيفيليزيشن (Civilisation).	الألعاب الاستراتيجية		
ألعاب تتطلب قدرات تحليلية وتخطيطية، وتصبح إدمانية عند ارتباطها بالتنافس عبر الإنترنت. ألعاب السباقات، كرة القدم (FIFA).	ألعاب المحاكاة		
الأكثر شيوعاً نظراً لسهولة الوصول إليها واستخدامها في أي وقت ومكان. الهواتف النقالة الذكية.	ألعاب الهواتف الذكية	حسب المنصة المستخدمة	
واسعة الانتشار (خاصة في الجزائر) نظراً لإمكانية قرصنة الألعاب وانخفاض أسعارها. بلايستيشن (PlayStation)، إكس بوكس (Xbox).	أجهزة التحكم (Console)		
ترتبط بشكل خاص بألعاب الحروب والاستراتيجية المتقدمة. أجهزة الحاسوب الشخصي (PC).	أجهزة الكمبيوتر		

(الشمري، 2024؛ رحالي وختاش، 2021؛ بوديبة ومنغور، 2018)

### مخطط رقم 04 : ملخص جكأنواع ادمان الالعاب الالكترونية:



المصدر : من انجاز الطالبتين

### 1. اعراض ادمان الالعاب الالكترونية :

تُعدّ أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية من المؤشرات الأساسية التي تكشف عن تحوّل الاستخدام العادي إلى سلوك مرضي، يؤثر على توازن الفرد، حيث تتجلى هذه الأعراض في جوانب متعددة، تشمل النواحي النفسية، والسلوكية، والاجتماعية، ويظهر ذلك من خلال فقدان التحكم في وقت اللعب، والانشغال المستمر به، إضافةً إلى اضطراب العلاقات اليومية والانفعالات، ومن خلال التعرف على هذه الأعراض، يمكن فهم درجة الإدمان، والتدخل في الوقت المناسب، للحد من اثاره السلبية .

### ❖ الاعراض السلوكية والنفسية :

الانشغال الدائم بالألعاب: التفكير باللعب طوال اليوم، والتشوق للعودة الى المنزل من اجل اللعب.

✓ فقدان القدرة على التوقف : الشعور بالعجز عن الاقلاع عن اللعب رغم محاولات لذلك.

✓ اعراض الانسحاب : الشعور بالقلق والتوتر والتعاسة عند عدم القدرة على اللعب، والشعور

بالضيق عند محاولة التوقف . (الشمري, 2024, ص55, مرجع نفسه)

الصراعات العائلية: ازدياد الخلافات مع الاسرة بسبب اللعب , واخفاء عدد ساعات اللعب عن الاسرة .

(الشمري, 2024, ص54)

### ❖ الاعراض المرتبطة بالتحصيل الدراسي :

✓ اهمال انجاز الواجبات المدرسية .

✓ انخفاض التحصيل الدراسي وتدني الدرجات.

✓ تفضيل اللعب على عملية استذكار الدروس.

(بوديبة ومنغور , 2018, 134)

### ❖ الاعراض الاجتماعية :

✓ فقدان الاصدقاء بسبب اللعب ساعات طويلة.

✓ رفض المشاركة في الانشطة العائلية.

✓ العزلة الاجتماعية والانسحاب من التفاعلات الاجتماعية.

(قدي, 2018, 178)

### ❖ الاعراض الصحية :

- ✓ الام في الظهر والمفاصل
- ✓ مشاكل في العيون بسبب قضاء الوقت الطويل في اللعب
- ✓ السهر لوقت متأخر
- ✓ اشغال الالعاب عن تناول الطعام.

(الشمرى, 2024, 55)

### 4- اسباب ادمان الالعاب الالكترونية :

يعد الانتشار الكثيف للهواتف المحمولة وتوفر الالعاب عبر الانترنت من ابرز المحفزات التي عززت الافراط في اللعب, وذلك بفضل التطور التكنولوجي الذي جعل الوصول الى هذه الالعاب امرا في غاية السهولة. (عصماني رشيدة, 2023, 883)

كما يعد الهروب من الواقع والمشكلات النفسية سببا مهما, اذا يلجأ الافراد الى الالعاب لتخفيف مشاعر القلق او الاكتئاب والشعور بالإنجاز والسيطرة. (Clifford J Sussman, 2018)

اضافة الى ذلك, تلعب جاذبية الالعاب وتصميمها المحفز دورا مهما ورئيسيا, حيث تعتمد الالعاب على نظام المكافآت والتحديات المستمرة, ما يعزز الاستمرار في اللعب ويزيد من احتمالية ادمان .

(Clifford J Sussman, 2018,)

يعتبر الفراغ وضعف الرقابة الاسرية من العوامل الاجتماعية التي تسهم في ادمان, اذ يؤدي قضاء وقت طويل دون تنظيم او متابعة الى تعلق الاطفال والمراهقين بالألعاب.

(عصماني رشيدة, 2023, 883)

ان التعرض المبكر للألعاب الالكترونية يرفع من احتمالية تطوير ادمان تدريجيا منذ الطفولة مع زيادة الوقت المخصص للعب. (عصماني رشيدة, 2023, 884)

### 5- خصائص ادمان الالعب الالكترونية :

يعد ادمان الالعب الالكترونية من الاضطرابات السلوكية الحديثة التي تتميز بنط استخدام قهري ومستمر,حيث يقضي الفرد وقتا طويلا في اللعب على حساب انشطته اليومية,مع عجز واضح عن تقليل هذا السلوك رغم ادراك اضراره, وهو ما يعكس فقدان التوازن في تنظيم الوقت والحياة اليومية.

(شيرين حسن, 2023, 166)

كما يتسم ادمان الالعب الالكترونية بفقدان السيطرة السلوكية,حيث يصبح الفرد غير قادر على التحكم في اندفاعه نحو اللعب,ويتشابه ذلك مع انماط ادمان الاخرى من حيث سيطرة الدوافع القهرية على السلوك,مما يؤدي الى استمرار الممارسة رغم العواقب السلبية.(شيرين حسن,2023,166)

من اهم الخصائص كذلك الاعتماد النفسي والانفعالي,اذ يلجأ الفرد الى الالعب كوسيلة للهروب من الواقع او الضغوط النفسية,ويشعر بالمتعة والراحة فقط اثناء اللعب,مما يعزز تعلقه بها ويزيد من صعوبة الاقلاع عنها.(رحالي وختاش,2021,52)

كما تظهر على المدمن اعراض انسحابية عند التوقف,مثل القلق والتوتر, العصبية او نوبات الغضب,وهو ما يدل على وجود ارتباط نفسي قوي بالالعب الالكترونية.

(شيرين حسن, 2023, 166)

### 6- اضرار ادمان الالعب الالكترونية:

تتعد اضرار ادمان الالعب الالكترونية لتشمل مختلف جوانب حياة الفرد,حيث تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والسلوكية,اذ تسهم الالعب العنيفة في تنمية السلوك العدوانى وتعزيز ميول العنف,نتيجة التعرض المستمر لمشاهد القتل والتخريب,كما يؤدي الى اضطرابات نفسية مثل:القلق والتوتر والانفعال الزائد. اضافة الى ضعف القدرة على التحكم في المشاعر, وهو ما يؤثر سلبا على التوازن النفسي للفرد.

(شيرين حسن,2023,174-175)

من الجانب الصحي فان الجلوس لفترات طويلة امام الشاشات يؤدي الى مشكلات جسدية مثل آلام العضلات واضطرابات النوم والاجهاد البدني، مما يؤثر على الصحة العامة للفرد.

(شيرين حسن،2023،175،مرجع نفسه)

كما ان بعض الالعاب تحمل مضامين تتعارض مع القيم الدينية و الاجتماعية،مما يؤدي الى تشويه المنظومة القيمية لدى الفرد،خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة.

اما من الناحية الدراسية، فان الافراط في اللعب يؤدي الى اهمال الواجبات المدرسية وانخفاض المستوى الدراسي ،نتيجة استنزاف الوقت والجهد في اللعب بدل الدراسة.

(شيرين حسن،2023،167)

### 7- ايجابيات ادمان الالعاب الالكترونية :

تشير بعض الدراسات إلى أن الألعاب الإلكترونية تُساهم في تنمية القدرات العقلية لدى الأطفال والمراهقين، حيث تساعد على تحسين الانتباه والتركيز وسرعة الاستجابة للمثيرات المختلفة

(نبار، 2020، 45).

كما تُعزز هذه الألعاب مهارات التفكير وحل المشكلات، نظرًا لاعتمادها على استراتيجيات متعددة تتطلب التخطيط واتخاذ القرار في مواقف متغيرة

(بلعالي و مراكشي، 2019، 78).

من جهة أخرى، تساهم الألعاب الإلكترونية في تطوير التناسق الحركي بين العين واليد، وهو ما ينعكس إيجابًا على المهارات الحسية والإدراكية لدى الفرد

(عصماني رشيدة ، 2023 ، 882).

إضافة إلى ذلك، يمكن أن تلعب دورًا في تنمية الخيال والإبداع، من خلال ما توفره من بيئات افتراضية تفاعلية تساعد على الاستكشاف والتجريب

(رحالي و ختاش ، 2021، ص 60).

ويمكننا القول بأنه يمكن الحد من هذه الظاهرة من خلال التوعية وتنظيم الوقت.

### خلاصة:

ختامًا في هذا الفصل، يتضح ان ادمان الالعب الالكترونية يمثل مشكلة متنامية في المجتمعات الحديثة، نتيجة سهولة الوصول اليها وجاذبيتها الكبيرة وقد تبين ان هذا الادمان لا يقتصر على الجانب الترفيهي فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للفرد، ومن هنا تبرز اهمية التوعية بخطورة هذا السلوك، مع ضرورة اعتماد اساليب وقائية وعلاجية متوازنة، تقوم على تنظيم الوقت، تعزيز التواصل الاسري، وتوجيه الافراد نحو أنشطة بديلة مفيدة.

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

2-1. منهج الدراسة

2-2. عينة الدراسة وخصائصها

2-3. حدود الدراسة

2-4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

2-5. الأساليب الإحصائية المستخدمة

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعدّ الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في منهجية البحث العلمي، إذ تمثل الخطوة الأولى التي تمكّن الباحث من استكشاف مجال دراسته وتحديد أبعاده بدقة. وتهدف هذه المرحلة إلى جمع قدر كافٍ من المعلومات حول موضوع البحث، بما يساعد على تكوين تصور واضح وشامل عن الظاهرة المدروسة. كما تتيح للباحث التأكد من توفر عينة تتوافر فيها الخصائص المطلوبة، وضمان تمثيلها لمجتمع الدراسة، فضلاً عن التحقق من صلاحية أدوات جمع البيانات وسلامتها، وتحديد المسار الأنسب لتنفيذ الدراسة الأساسية.

#### 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد المجتمع الأصلي الذي تُجرى عليه الدراسة بدقة.
- تعيين العينة الأساسية التي سيتم اعتمادها في التطبيق النهائي.
- استكشاف الظروف والإمكانات المحيطة بعملية التطبيق، والعمل على تجنب العراقيل والمشكلات المحتملة.
- التأكد من ملاءمة أداة الدراسة المختارة لخصائص العينة، ومدى توافرها مع أهداف البحث وموضوعه.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، من حيث الصدق والثبات، على العينة الاستطلاعية قبل تطبيقها على العينة الأساسية.
- الكشف عن الصعوبات التي قد تعترض عملية التطبيق تمهيداً لمعالجتها قبل الشروع في الدراسة الفعلية.

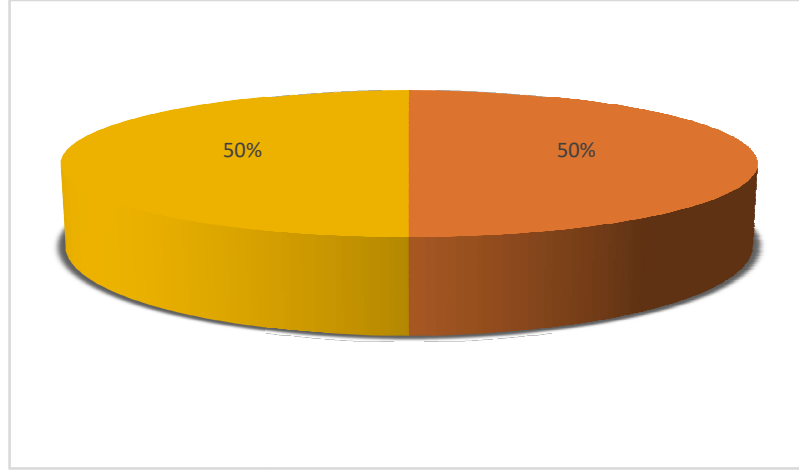
#### 1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وكان عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (30) فرد من طلبة الجامعة، أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين اخترناهم.

من حيث الجنس :

الجدول رقم (01) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	الجنس
50%	15	نكر
50%	15	أنثى
100%	30	المجموع



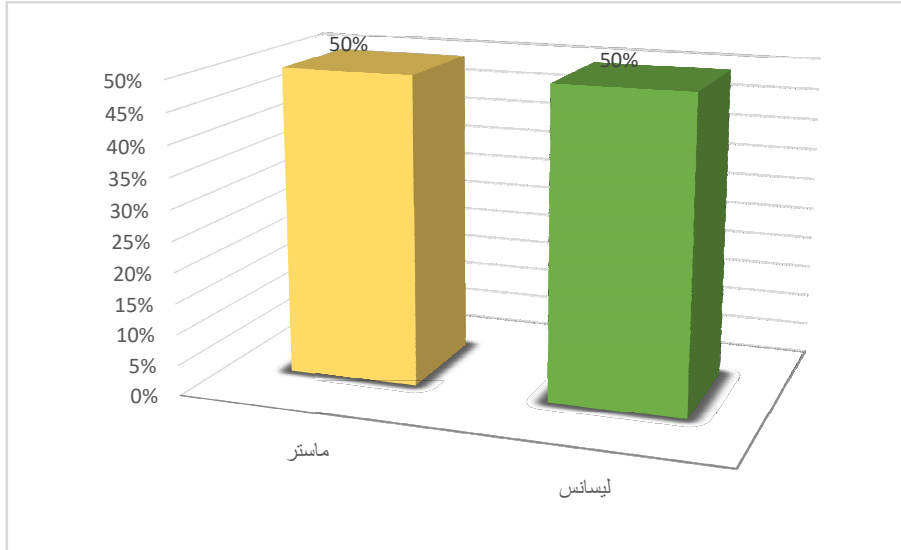
الشكل رقم (01) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب الجنس

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) و الشكل رقم (01) أن نسبي الطلبة من الجنسين متساويتان، حيث بلغت نسبة الذكور 50% ونسبة الإناث 50%.

من حيث المستوى التعليمي :

النسب المئوية	التكرار	المستوى
50%	15	ليسانس
50%	15	ماستر
100%	30	المجموع

الجدول رقم (02) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب المستوى



الشكل رقم (02) يمثل خصائص العينة الإستطلاعية حسب المستوى

يتضح من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) أن نسبة الطلبة الحاصلين على مستوى الماستر ونسبة الطلبة الحاصلين على مستوى الليسانس متساويتان، حيث بلغت كل منهما 50%.

### 2- الدراسة الأساسية :

#### 1.2- منهج الدراسة:

يُعدّ المنهج خطوة أساسية وجوهرية في جميع البحوث والدراسات العلمية، حيث يختلف باختلاف طبيعة كل دراسة أو الظاهرة محل البحث.

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، نظرًا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها. ويُعد المنهج الوصفي منهجًا تحليليًا يقوم على الوصف العلمي المنظم لظاهرة أو مشكلة محددة، مع تفسيرها اعتمادًا على جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بها، ثم تصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة بهدف الوصول إلى استنتاجات موضوعية (عبد المؤمن، 2008).

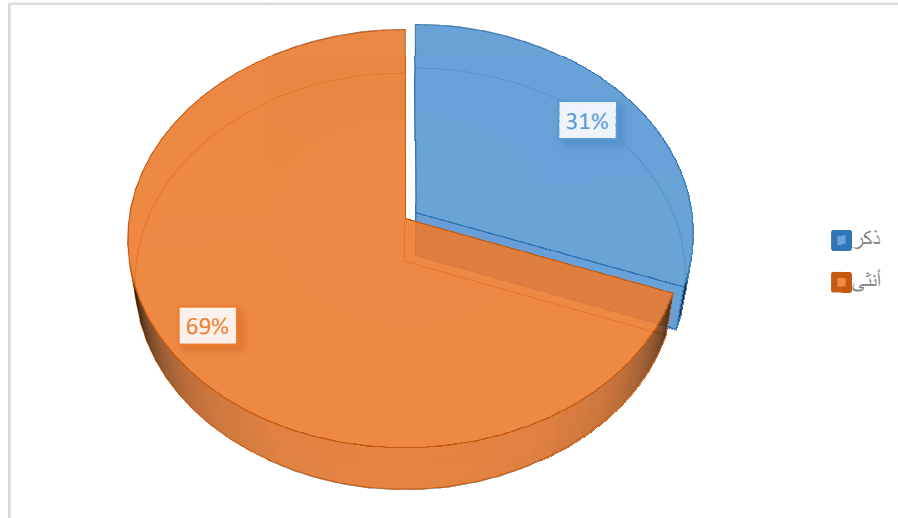
## 2.2- عينة الدراسة الأساسية:

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة "كلية العلوم الاجتماعية" بجامعة زيان عاشور خلال الموسم الدراسي (2026/2025)، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، نظرًا لسهولة الوصول إليهم، حيث بلغ الحجم النهائي للعينة (150) طالبًا جامعيًا.

### من حيث الجنس

الجدول رقم (03) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	الجنس
31%	46	ذكر
69%	104	أنثى
100%	150	المجموع



الشكل رقم (03) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب الجنس

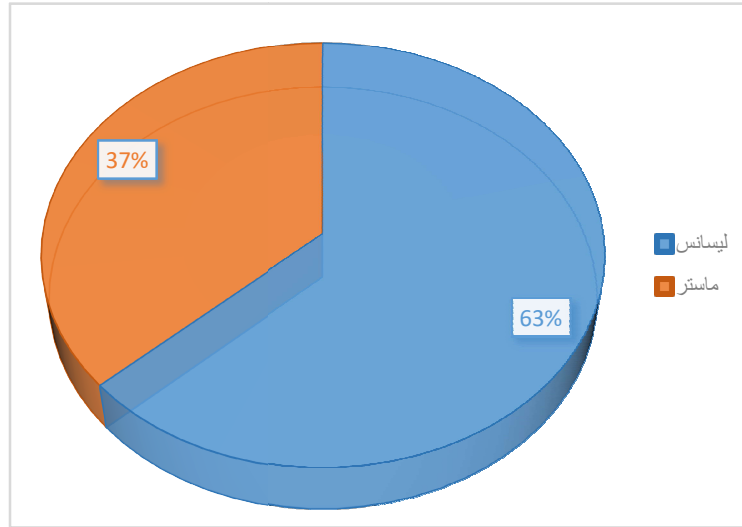
نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) و الشكل رقم (03) أن نسبة الإناث (69%) أكبر من نسبة الذكور (31%).

## الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

من حيث المستوى التعليمي :

النسب المئوية	التكرار	المستوى
63%	95	ليسانس
37%	55	ماستر
100%	150	المجموع

الجدول رقم (04) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب المستوى



الشكل رقم (04) يمثل خصائص العينة الأساسية حسب المستوى

يتضح من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (04) أن نسبة الطلبة الحاصلين على مستوى الليسانس (63%) أكبر من نسبة الطلبة الحاصلين على مستوى الماستر (37%) .

### -3.2 حدود الدراسة :

الحدود المكانية: تمت الدراسة في جامعة زيان عاشور بالجلفة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس

الحدود البشرية: 150 طالب من جامعة زيان عاشور بالجلفة، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس

الحدود الزمنية: بداية هذه الدراسة تزامنت مع الموسم الثاني للدراسة من 08 جانفي 2026 الى 05 مارس 2026.

### -4.2 أدوات الدراسة:

من اجل جمع البيانات تم الاعتماد على المقاييس التالية:

1. مقياس اليقظة العقلية وخصائصه السيكمترية:

وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية من اعداد إعداد بيير و آخرون ترجمة و تعريب محمد السيد عبد الرحمان (2016) متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي الملاحظة الوصف التعامل مع الوعي عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال ويتكون مقياس من 39 بنداً أو عبارة مزروعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقاً حتى تنطبق دائماً وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقاً على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائماً على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه وقد تم تقنين، هذا المقياس في العديد من الثقافات الغربية مثل إسبانيا والنرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي :

الجدول رقم (05) يوضح أبعاد و بنود مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	البنود
الملاحظة	م1 ، م6 ، م11 ، م15 ، م20 ، م31 ، م36
الوصف	م2 ، م7 ، م12 ، م16 ، م22 ، م27 ، م32 ، م37
التعامل مع الوعي	م5 ، م8 ، م13 ، م18 ، م23 ، م28 ، م34 ، م36
عدم إصدار أحكام	م3 ، م10 ، م14 ، م17 ، م15 ، م30 ، م35 ، م39
عدم إصدار ردود أفعال	م4 ، م9 ، م19 ، م21 ، م24 ، م29 ، م33

م = موجبة س = سالبة

في هذا الجدول نسجل ما يلي :

وجود 20 عبارة موجبة، وجود 19 عبارة سالبة، جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال موجبة الاتجاه، جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام سالبة الاتجاه، العبارات رقم 22,16,12 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه . (دغوش، 2022، ص 190)

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

الصّدق التّمييزي عن طريق المقارنة الطّرفية:

يتم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم يتم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنحصل على (10) فرداً من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) أفراد تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

## الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا لمقياس اليقظة العقلية

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=10		العينة العليا ن=10		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى (0.01=α)	7.660	6.81	110.00	9.13	137.60	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول أن قيمة اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (α = 0.01) وهو ما يعكس قدرة الأداة على التمييز بين المستجيبين، ويُعد ذلك دليلًا على صدقها التمييزي.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم إيجاد درجة ثبات الاداة بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach).

الجدول رقم (07) يبين نتائج ثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

مقياس العينة عدد البنود معامل ألفا كرونباخ

مقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
اليقظة العقلية	30	39	0.715

يتبين من خلال الجدول أن قيمة ألفا كرونباخ بلغت (0.71) وهي قيمة مقبولة وتدلل على ثبات الأداة.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وتقوم هذه الطريقة على تقسم المقياس إلى نصفين ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين وكذا

معادلة تصحيح الطول لـ سبيرمان براون أو حوثمان وذلك حسب تساوي التباينات مع عدمه.

## الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (08) يبين معامل ثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون	سبيرمان براون	جوتمان
39	0.663	0.797	0.791

يتضح من خلال الجدول أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغ (0.66) وبعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان-براون، تم الحصول على (0.79)، وهي قيمة مقبولة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### 2. مقياس ادمان الألعاب الإلكترونية:

#### وصف المقياس:

تم بناء المقياس من طرف (بوفرة و مختار 2023) و الذي يتكون المقياس من 10 فقرات موزعة درجات الإجابة على سلم خماسي الخيارات وهي ( موافق بشدة ، موافق ، محايد، غير موافق ، غير موافق بشدة ) وتكون الأوزان على النحو التالي (5،4،3،2،1) وتتراوح الدرجات على المقياس من أدنى درجة وهي 10 و خمسون كحد أقصى يحصل عليه كل تلميذ. (رابحي، 2024، ص 112)

الجدول رقم (09) يمثل مستويات مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

المجال	10-23	24-37	38-50
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية:

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية:

يتم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم يتم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان منطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) أفراد تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم

## الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=10		العينة العليا ن=10		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى (0.01=α)	6.919	7.32	22.40	3.94	40.60	إدمان الألعاب الإلكترونية

يتبين من الجدول أن قيمة اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا كانت دالة إحصائياً عند مستوى (α = 0.01) وهو ما يعكس قدرة الأداة على التمييز بين المستجيبين، ويُعد ذلك دليلاً على صدقها التمييزي.

**الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

تم إيجاد درجة ثبات الاداة بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach).

الجدول رقم (11) يبين نتائج ثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

مقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
إدمان الألعاب الإلكترونية	30	10	0.916

يتبين من خلال الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.92) وهي قيمة مرتفعة جداً، مما يدل على تمتع الأداة بدرجة عالية من الثبات.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وتقوم هذه الطريقة على تقسم المقياس إلى نصفين ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين وكذا معادلة تصحيح الطول لـ سبيرمان براون أو جوتمان وذلك حسب تساوي التباينات مع عدمه.

الجدول رقم (12) يبين معامل ثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون	سبيرمان براون	جوتمان
10	0.823	0.903	0.903

يتضح من خلال الجدول أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ (0.82) ويعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان-براون بلغ (0.90) وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

5.2- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات، تم فرزها وتفرغها في جداول قصد معالجتها إحصائياً باستعمال برنامج (Spss 27) المتضمن للعديد من الإجراءات الإحصائية الشائعة، وقد مكّنا البرنامج من تحليل بيانات الدراسة بالأدوات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون
- المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. التكرارات. النسب المئوية.
- معامل الانحدار الخطي البسيط
- اختبار "T" للفروق لعينتين مستقلتين: الصدق التمييزي ، فرضيات الفروق.
- اختبار "T" للفروق في العينة واحدة، لتحديد مستوى اليقظة العقلية ومستوى ادمان الالعاب الالكترونية.
- الفاكرونياخ: الثبات

## الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج و تفسيرها

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 2 . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- 3 . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
- 4 . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
- 5 . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
- 6 . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
- 7 . الاستنتاج العام

### 1. عرض و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الاولى:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الإلكترونية

ولتحقيق نتائج الفرضية تم تطبيق اختبار معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لقياس قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرين وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الإلكترونية

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	150	-0.183*	0.025
ادمان الألعاب الإلكترونية			

\* العلاقة الارتباطية دالة عند المستوى 0.05

يوضح الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الإلكترونية بلغت (-) 0.183، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة (Sig = 0.025) ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين المتغيرين.

ويعني ذلك أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يرتبط بانخفاض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، وعليه فإن هذه النتيجة تتعارض مع ما نصت عليه الفرضية:

"لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين".

### مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الاولى:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة \_ في حدود بحثنا \_ لم نجد دراسات تجمع بين هذين المتغيرين (اليقظة العقلية وادمان الألعاب الإلكترونية) فانه يمكن القول انها تعتبر فجوة بحثية عملت هذه الدراسة على سدها، وهي إضافة علمية تثمن هذا البحث وتفتح افاق جديدة للبحوث العلمية

اثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الالكترونية، يتبين لنا ان العلاقة العكسية بين المتغيرين تعزز للطالب القدرة على التحكم في انفعالاته ومشاعره والوعي بالذات، مما يجعله أكثر إدراكا للوقت المستغرق طويلا في الألعاب الالكترونية

وعلى ضوء النتيجة يمكن استنتاج أن ادمان الألعاب الالكترونية يرتبط بنقص في ابعاد اليقظة العقلية وهذا ما يجعله أكثر عرضة للإدمان، كما ان العبارات السلبية في البعدي الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع ((عدم اصدار الاحكام)، هي ما تجعلنا نستنتج انه يمكن ان مشكل الإدمان قد تعود جذوره للمراهقة نتيجة نقص في هذه الابعاد لأنها ابعاد تتضح عبر المراحل النمائية. حيث أن بعد التعامل مع الوعي:وهي التركيز الكامل في النشاط الحالي، عند النقص في هذا البعد يجد المراهق نفسه يفتح الألعاب ويقضي فيها ساعات دون الوعي بمرور الوقت،وبعد عدم اصدار الاحكام: أي تقبل الأفكار والمشاعر كما هي دون انتقاد النفس او لومها، فالمراهق في تلك المرحلة يكون قاسيا على نفسه ويحكم على مشاعره بانها سيئة، مما تجله يهرب من الواقع لجوءا إلى الألعاب الالكترونية بحيث فيها يشعر بالسيطرة و الإنجاز

## 2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي: لا يمكن التنبؤ بمستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، واعتمدنا على إختبار الإنحدار الخطي البسيط وكانت النتائج كالتالي:

المتغير	المتغير	قيمته b	قيمة بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R <sup>2</sup>	F	مستوى الدلالة
إدمان	الثابت	45.724	—	6.183	0.000	0.183	0.034	5.157	0.025

				0.025	-	-	-0.139	اليقظة	الألعاب
				2.271	0.183			العقلية	الإلكترونية

### الجدول رقم(14) بين نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بإدمان الألعاب الإلكترونية من خلال اليقظة العقلية

تشير نتائج الجدول إلى وجود تأثير دال إحصائياً لليقظة العقلية على إدمان الألعاب الإلكترونية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ( $R = 0.183$ ) ، وهي علاقة ضعيفة، كما بلغ معامل التحديد ( $R^2 = 0.034$ ) ، مما يدل على أن اليقظة العقلية تفسر حوالي (3.4%) من التباين في إدمان الألعاب الإلكترونية، في حين تعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى، كما أظهر اختبار تحليل التباين (ANOVA) أن النموذج دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة ( $F = 5.157$ ) عند مستوى دلالة ( $p = 0.025$ ) وبالاعتماد على قيمة معامل الانحدار ( $\beta = -0.183$ ) يتضح أن العلاقة بين اليقظة العقلية وإدمان الألعاب الإلكترونية علاقة عكسية، أي أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية انخفض مستوى الإدمان وعليه، فإن هذه النتائج تتوافق مع الفرضية التي تنص على أنه: "يمكن التنبؤ بمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة الجامعيين".

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

أظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان الألعاب الإلكترونية من خلال اليقظة العقلية، وهو ما يشير إلى أن هذا المتغير يمثل عاملاً مهماً في تفسير السلوك الإدماني لدى الطلبة الجامعيين. وتعكس هذه النتيجة الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية والانتباهية في توجيه السلوك وضبطه، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على التحكم في اندفاعاتهم واتخاذ قرارات واعية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد فتحي (2026) التي أبرزت دور المتغيرات النفسية في التنبؤ بالسلوكيات، كما تدعمها دراسة Gonzalez وآخرون (2023) التي أكدت أهمية اليقظة العقلية في تحسين التوازن النفسي وتقليل السلوكيات غير التكيفية. في حين تختلف مع بعض الدراسات التي تؤكد

أن الإدمان يرتبط بشكل أكبر بالعوامل البيئية والاجتماعية، وهو ما يمكن تفسيره باختلاف النماذج النظرية المعتمدة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التنظيم الذاتي، التي ترى أن قدرة الفرد على مراقبة ذاته وتنظيم سلوكياته تمثل أساس التحكم في الأفعال، حيث تساعد اليقظة العقلية الفرد على ملاحظة أفكاره وانفعالاته دون الانجراف معها، مما يقلل من الاستجابات التلقائية المرتبطة بالسلوكيات الإدمانية. كما أن اليقظة العقلية تعزز ما يُعرف بـ الوعي الميتامعرفي، أي قدرة الفرد على التفكير في تفكيره، وهو ما يمكنه من تقييم سلوكه واتخاذ قرارات أكثر توازناً.

كما يمكن ربط هذه النتيجة بالنظرية المعرفية السلوكية، التي تؤكد أن تعديل العمليات المعرفية (مثل الانتباه، الإدراك، والوعي) يؤدي إلى تعديل السلوك، حيث إن الفرد الذي يتمتع بوعي مرتفع يكون أكثر إدراكاً لعواقب سلوك اللعب المفرط، وأكثر قدرة على التحكم في الوقت الذي يقضيه في الألعاب.

ورغم ذلك، فإن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية تبقى نسبية وليست مطلقة، نظراً لتداخل مجموعة من العوامل الأخرى التي تؤثر في سلوك الإدمان، مثل سمات الشخصية (كالاندفاعية)، مستوى الضغوط النفسية، الدعم الاجتماعي، وطبيعة البيئة الرقمية التي يعيش فيها الفرد. وهذا ما يشير إلى أن إدمان الألعاب الإلكترونية ظاهرة متعددة الأبعاد، لا يمكن تفسيرها من خلال متغير واحد فقط.

وبناءً على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن اليقظة العقلية تمثل متغيراً تنبؤياً مهماً في تفسير إدمان الألعاب الإلكترونية، حيث تسهم في تعزيز الوعي الذاتي وضبط السلوك، مما يقلل من احتمالية الانخراط في السلوكيات الإدمانية.

### 3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا إختبار t لعينة واحدة، على المقياس وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم(15): قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	العينة	المتوسط	المتوسط الحسابي	قيمة " ت "	قيمة	مستوى	الدلالة
	الفرضي	الحسابي	المحسوبة	المعتمد	الدالة	المعتمد	الدالة
اليقظة العقلية	150	117	120.46	3.527	0.001	0.01	دالة

يلاحظ من خلال الجدول أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=3.527) وهيدالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة sig تساوي (0.001) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط أفراد عينة الدراسة و الفروق لصالح المتوسط الحسابي في مستوى اليقظة العقلية و هذا ما يتوافق مع ما نصت عليه الفرضية: " مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى عينة من الطلبة الجامعيين " .

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي (117) ومتوسط طلبة عينة الدراسة (120) في مستوى اليقظة العقلية و الفروق لصالح المتوسط الحسابي مما يشير الى أن مستوى اليقظة العقلية لدى افراد عينة الدراسة مرتفع، وعليه يمكن القول إن الفرضية التي تنص على ان : " مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى عينة من الطلبة الجامعيين " تحققت .

حيث اتفقت مع دراسة الوليد عبد الله فارح ميري (2024) التي أظهرت نتائجها وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة بحيث اشارت الى ان اليقظة العقلية تعد متغيرا منبئا بالتدفق الاكاديمي مما يدعم النتيجة الحالية في ان طلبة الجامعة يمتلكون قدرا جيدا من الحضور الذهني، كذلك مع دراسة (zahouwangliu 2022) التي توصلت عبر التحليل البعدي ل 20 دراسة سابقة الى وجود علاقة ارتباطية دالة و بدرجة متوسطة الى مرتفعة في مستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين عبر الثقافات المختلفة، كما تدعمها نتائج دراسة (دغوش نورة،2022) التي اكدت فاعلية اليقظة العقلية كمتغير حيوي لدى الطلبة، وربطت بينها و بين النجاح في مواجهة الضغوط النفسية ، مما يتطلب بالضرورة مستولا مرتفعا من الوعي الأنبي .

و تختلف مع دراسة (بوحارة هناع، 2023) بالرغم من اثباتها لوجود اليقظة العقلية، الا انها اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اليقظة تعزى لمتغير الجنس او المستوى الدراسي في بعض الجوانب ، مما قد يوحي بان الارتفاع قد لا يكون عاما او ثابتا في جميع البيئات الجامعية بنفس الدرجة ، كما لم تتفق نتائجنا مع دراسة(محمود الصافي، 2024) حيث ركزت على ان اليقظة العقلية قد لا ترتبط دائما بالإنجاز الاكاديمي او القابلية للإيحاء ، مما قد يضعف من أهمية الارتفاع في مستوى اليقظة اذا لم يترجم الى مخرجات اكايدمية ملموسة

بناء على ما سبق، يمكن القول ان ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة هو السبب الجوهرى الذي أدى الى وجود العلاقة العكسية مع ادمان الألعاب الالكترونية فالطلبة الذين سجلوا مستويات مرتفعة في اليقظة هم الاقدرعلى تجاوز الرغبة الملحة في اللعب القهري وإدارة الضغوط الاكاديمية دون الهروب الى الواقع الافتراضي

#### 4. عرض و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

مستوى ادمان الالعاب الالكترونية منخفض لدى عينة من الطلبة الجامعيين

ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا إختبار t لعينة واحدة، على المقياس وكانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم(16): قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

المتغير	العينة	المتوسط	المتوسط	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة المعتمد
		الحسابي	الفرضي		المحسوبة	الدلالة	

إدمان الألعاب الإلكترونية	150	30	29.01	-1.330	0.185	0.05	غير دالة
---------------------------	-----	----	-------	--------	-------	------	----------

يُلاحظ من خلال الجدول أنّ قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (ت = -1.330 ) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (Sig = 0.185) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط أفراد عينة الدراسة، وكانت الفروق

لصالح المتوسط الفرضي في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، وهذا لا يتوافق مع ما نصت عليه الفرضية: "مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية منخفض لدى عينة من الطلبة الجامعيين".

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة الجامعيين جاء في المستوى المتوسط، وهو ما يعكس انتشار هذا السلوك بشكل ملحوظ داخل الوسط الجامعي، دون أن يصل إلى درجة الإدمان المرضي الحاد. وتدل هذه النتيجة على أن الألعاب الإلكترونية أصبحت جزءاً من نمط الحياة اليومية لدى الطلبة، حيث يتم استخدامها كوسيلة للترفيه والتسلية، وفي بعض الأحيان كآلية للتخفيف من الضغوط النفسية والانفعالية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رابحي إسلام لمين ورمضاني محمد لمين (2024) التي أشارت إلى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بمستوى غير مرتفع، كما تدعمها دراسة Danial وآخرون (2020) التي أكدت وجود مستويات متفاوتة من الإدمان لدى الطلبة الجامعيين. في حين تختلف هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي توصلت إلى مستويات مرتفعة من الإدمان، وهو ما يمكن تفسيره باختلاف السياقات الثقافية والاجتماعية، أو بمدى توفر البدائل الترفيهية، أو بدرجة الانخراط في البيئة الرقمية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التحولات التكنولوجية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، والتي جعلت من الوسائط الرقمية، وخاصة الألعاب الإلكترونية، بيئة جذابة ومفتوحة تتيح للفرد فرصاً متعددة للتفاعل، والتحدي، وتحقيق الإنجاز في فضاء افتراضي. ومن الناحية النفسية، يمكن فهم هذا السلوك في إطار نظرية التعزيز السلوكي، حيث تعتمد الألعاب الإلكترونية على تقديم مكافآت فورية ومتكررة (كالنقاط، المستويات، والإنجازات)، مما يعزز الاستمرار في اللعب ويزيد من احتمالية التعلق به.

كما أن بعض الطلبة يلجؤون إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب النفسي من الضغوط اليومية، سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية، حيث توفر هذه الألعاب نوعاً من الانفصال المؤقت عن الواقع، وتمنح شعوراً بالراحة أو السيطرة، وهو ما يجعلها وسيلة لتنظيم الانفعال. إلا أن هذا الاستخدام لا يصل إلى درجة الإدمان الكامل، نظراً لوجود عوامل ضابطة تحدّ من الإفراط، مثل الالتزامات الدراسية، وضيق الوقت، والرقابة الأسرية أو الذاتية.

ومن جهة أخرى، فإن المستوى المتوسط للإدمان قد يعكس أيضاً درجة من الوعي لدى الطلبة بمخاطر الاستخدام المفرط، مما يدفعهم إلى نوع من التوازن بين الترفيه والمسؤوليات الأكاديمية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الطلبة في هذه المرحلة العمرية يمرون بعملية نضج معرفي وانفعالي تساعدتهم نسبياً على التحكم في سلوكياتهم.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الطلبة الجامعيين يمثل سلوكاً شائعاً لكنه غير متفاهم، ويخضع لتأثير مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والتنظيمية، مما يؤكد أن هذا السلوك لا يزال ضمن الحدود القابلة للضبط، وعليه يتم تأكيد صحة الفرضية الثانية.

### 5. عرض ومناقشة النتائج الفرضية الخامسة:

تنص فرضية الدراسة:

توجد فروق دالة احصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى عينة من الطلبة الجامعيين، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا إختباراً لعينتين مستقلتين، على المقاييس وكانت النتائج كالتالي :

### الجدول رقم(17) جدول تطبيق إختبار (test) لعينتين مستقلتين على المقياس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة	غير دالة
ذكور	46	117.93	11.45	-1.723	0.087	0.05	غير دالة	
إناث	104	121.57	12.14				دالة	

نلاحظ من خلال الجدول (17) أن قيمة (t) لعينتين مستقلتين للفروق في اليقظة العقلية حسب متغير الجنس بلغت ( $t = -1.723$ ) ، وهي غير دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة الدلالة المحسوبة = Sig)

(0.087)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية، رغم أن المتوسط الحسابي للإناث كان أعلى من الذكور، إلا أن هذا الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذا ما تعارض مع ما نصت عليه الفرضية على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى عينة من الطلبة الجامعيين " .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

يتبين من خلال نتائج الفرضية الخامسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في درجات اليقظة العقلية رغم أن المتوسط الحسابي كان أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور، إلا أن هذا الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وعليه يمكن ان نقول ان الفرضية التي تقول " توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى عينة من الطلبة الجامعيين " لم تتحقق.

اتفقت مع دراسة (بوحارة هناء، 2023) توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى افراد العينة تعزى لمتغير الجنس، مما يعزز النتيجة الحالية في ان الجنس ليس متغيرا حاسما في تحديد مستوى اليقظة ، كذلك تتماشى مع دراسة (محمود الصافي و عبد الكريم اللا، 2024) بحيث اشارت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس او التخصص الدراسي، مما يؤكد استقلالية سمة اليقظة العقلية عن الفروق الجندرية في البيئة الجامعية ، كذلك بينت دراسة (zahouwangliu 2022) حيث بينت نتائج التحليل البعدي لعدة دراسات ان متغير الجنس لم يكن عاملا معدلا ذا دلالة في العلاقة بين اليقظة العقلية و المتغيرات النفسية الأخرى في العديد من الثقافات

لكن من جهة أخرى إختلفت مع دراسة (محمد فتحي علي سليمان 2026) التي رصدت وجود فروق دالة إحصائية في متغير النوم فوبيا لصالح الاناث

بناء على ما سبق ، يمكن القول بان اليات الوعي الإنساني تعمل بنفس الكفاءة لدى الذكور و الاناث وعدم وجود فروق دالة إحصائية يعني ان القدرة على الحضور الذهني هي ملكة بشرية مرتبطة بخصائص بيولوجية، مما يجعل البرامج الوقائية القائمة على اليقظة صالحة للتطبيق على الجنسين معا

## 6. عرض ومناقشة النتائج الفرضية السادسة :

تنص فرضية الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، ولتحقيق نتائج الفرضية طبقنا إختبار t لعينتين مستقلتين، على المقاييس وكانت النتائج كالتالي :

### الجدول رقم(18) جدول تطبيق إختبار (test) لعينتين مستقلتين على المقياس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
ذكور	46	35.36	9.16	6.424	0.001	0.01	دالة
إناث	104	26.20	7.52				

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة  $t = 6.424$  ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة المحسوب Sig = 0.001 ، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.01) وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، وتصيب هذه الفروق لصالح الذكور، أي أن الذكور يظهرون درجات أعلى من الإناث وهذا ما يتقابل مع نص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور " .

### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة :

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهو ما يدل على أن الذكور أكثر ميلاً للانخراط في هذا النوع من السلوكيات مقارنة بالإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تتداخل فيما بينها لتشكيل هذا النمط السلوكي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم هلال العنزي (2020) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الألعاب الإلكترونية لصالح الذكور، كما تدعمها دراسة Danial وآخرون (2020) التي أكدت تأثير المتغيرات الديموغرافية، وعلى رأسها الجنس، في مستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

فمن الناحية النفسية، يمكن فهم هذه النتيجة في إطار نظرية التعلم الاجتماعي، التي ترى أن السلوك يُكتسب من خلال الملاحظة والتقليد، حيث يتعرض الذكور منذ مراحل مبكرة إلى نماذج سلوكية تشجع على اللعب والمنافسة والتفاعل مع الوسائط الرقمية، مما يجعلهم أكثر استعداداً لتبني سلوك اللعب الإلكتروني والانغماس فيه. كما أن الألعاب الإلكترونية في حد ذاتها تعتمد على عناصر مثل التحدي، الإنجاز، والمكافأة، وهي عناصر تتماشى بدرجة كبيرة مع الدوافع النفسية المرتبطة بالذكور، مثل حب السيطرة، إثبات الذات، والبحث عن الإثارة.

ومن جهة أخرى، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التعزيز السلوكي، حيث توفر الألعاب الإلكترونية مكافآت فورية ومتكررة، مما يعزز الاستمرار في اللعب ويزيد من احتمالية التعلق به، خاصة لدى الأفراد الذين يميلون إلى البحث عن الإثارة والتجارب التفاعلية المكثفة، وهو ما يميز الذكور بدرجة أكبر مقارنة بالإناث. كما أن الذكور غالباً ما يفضلون الألعاب الجماعية أو التنافسية عبر الإنترنت، والتي تزيد من مدة الاستخدام وتعزز الاندماج، مما يرفع من احتمالية الوصول إلى مستويات إدمانية.

أما من الناحية الاجتماعية والثقافية، فإن الذكور يُمنحون في كثير من الأحيان حرية أكبر في استخدام الأجهزة الإلكترونية، إضافة إلى قضاء وقت أطول خارج الرقابة المباشرة، وهو ما يتيح لهم فرصاً أكبر للانخراط في الألعاب الإلكترونية بشكل مكثف في حين قد تُفرض على الإناث قيود اجتماعية أو أسرية تحدّ من هذا الاستخدام.

كما يمكن تفسير هذه الفروق أيضاً من خلال طبيعة تصميم الألعاب الإلكترونية، حيث إن العديد من الألعاب موجهة بشكل غير مباشر نحو اهتمامات الذكور، سواء من حيث المحتوى (الأكشن، القتال، المنافسة) أو من حيث أسلوب اللعب، مما يزيد من درجة التفاعل والانخراط لديهم مقارنة بالإناث.

وبناءً على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن الفروق بين الذكور والإناث في إدمان الألعاب الإلكترونية ليست ناتجة عن عامل واحد، بل هي نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية، وهو ما يعكس الطابع المعقد لهذا السلوك. كما تبرز هذه النتيجة أهمية مراعاة الفروق الفردية عند دراسة الظواهر السلوكية المرتبطة بالتكنولوجيا، خاصة في ظل الانتشار الواسع للألعاب الإلكترونية في حياة الشباب.

### الاستنتاج العام:

تشير نتائج الدراسة الحالية الى ان اليقظة العقلية تعد عاملا اساسيا في تشكيل الوعي لدى الطلبة الجامعيين ، فكلما ارتفعت مستويات الحضور الذهني و الوعي باللحظة الحالية،ازدادت قدرة الطالب على ضبط دوافعه نحو ادمان الألعاب الالكترونية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين المتغيرين، مما يؤكد ان اليقظة العقلية تعمل ك"حصانة نفسية" تحمي الطالب من الوقوع في ادمان الالكترونية، تساعد كذلك على استعادة السيطرة على وقته و انتباهه

كما كشفت النتائج عن تمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وهو ما يفسر التوافق النفسي و القدرة على مواجهة الضغوط الاكاديمية دون اللجوء المفرط للهروب الافتراضي . وبالرغم من وجود تباينات طفيفة في المتوسطات الحسابية، الا ان الدراسة خلصت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة تعزى لمتغير الجنس، مما يؤكد ان مهارات الوعي التام هي سمات إنسانية ومعرفية مشتركة تتطور بالبيئة الجامعية

ان نتائج هذه الدراسة تؤكد تعزيز المناخ النفسي الداعم داخل الجامعة، والعمل على ادراج تقنيات اليقظة العقلية كاستراتيجية جوهرية ضمن الخدمات الارشادية، بما يضمن تحقيق التوازن بين الانفتاح التقني والحضور الذهني، وبما يساهم في تحسين جودة الحياة الاكاديمية و الصحة النفسية الشاملة للطلبة

### خاتمة:

سعت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على العلاقة بين اليقظة العقلية وادمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين وإمكانية التنبؤ بإدمان الألعاب الالكترونية من خلال اليقظة العقلية، بالإضافة الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى ادمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، كذلك الكشف عن فروق في اليقظة العقلية وادمان الألعاب الالكترونية لدى افراد العينة حسب متغير الجنس.

وقد كشفت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين اليقظة العقلية و ادمان الألعاب الالكترونية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، بحيث خلصت الى انه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي انخفضت حدة ادمان الألعاب الإلكترونية، و يمكن التنبؤ بإدمان الألعاب الالكترونية من خلال متغير اليقظة العقلية، كما وجد ان مستوى اليقظة العقلية مرتفع و مستوى ادمان الألعاب الالكترونية منخفض، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان الألعاب الالكترونية تعزى لمتغير الجنس و هي لصالح الذكور.

بناء على كل ما تقدم في هذه الدراسة يمكن تقديم مجموعة اقتراحات تفتح للطلبة والقارئ افاق للبحث نذكرها:

1- اجراء دراسات ميدانية على عينات مختلفة وبيئات مختلفة أي توسيع نطاق البحث ليشمل مراحل دراسية مختلفة، او عينة أكبر من الطلبة في جامعات مختلفة، لمقارنة النتائج وتعزيز تعميمها.

1- تعميق دراسات حول متغيرات نفسية مرتبطة باليقظة العقلية (كالمرونة النفسية، تقدير الذات، الرضا عن الحياة) وقياس أثرها في الحد من ادمان الألعاب الالكترونية لدى الطلبة الجامعيين.

2- تصميم برامج ارشادية أي العمل على بناء برامج ارشادية تدريبية تهدف الى تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين، وقياس اثر هذه البرامج في خفض حدة السلوكيات الإدمانية للألعاب الالكترونية.

# قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- إبراهيم الشويقي، نورة صلاح، صابر شاهين، هيام(2024). اليقظة العقلية و علاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعتن مجلة بحوث التعليم و الابتكار، جامعة عين الشمس ، المجلد(4)، العدد(12)،13-36
- إبراهيم هلال العنزي (2020)، التدايعات السلبية لادمان الألعاب الالكترونية، دراسة ميدانية على طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية بمدينة الرياض، مجلة كلية فهد الأمنية، المجلد76، العدد 05
- احمد صابر الشركسي، احمد عمرو عبدالله، مي صلاح حلمي، الدليل العملي للصحة النفسية، لاوسون، ديفيد،(2023)، القاهرة، مكتبة العربي للمعارف.
- إسماعيل، هالة خير سناري(2017)، المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية(دراسة تنبؤية)، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، العدد50
- أمل مصطفى عبد العظيم ايو العلا (2025). العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والرهاب الاجتماعي لدى الأطفال. مجلة كلية التربية\_جامعة المنوفية\_
- بركات، خليفة(1984)، مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس، الكويت، دار العم للنشر والتوزيع
- بريتمة، هشام. (2022). إدمان الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المستوى التعليمي للطلبة الجامعيين: لعبة بوجي وفري فاير أنموذجاً. مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- بلعالي نصرالدين،مراكشي عبد الرحيم. (2019). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. جامعة المسيلة.
- بوحارة، هناء (2023)، اليقظة العقلية و علاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين(دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة ام البواقي.المجلد(10)، العدد(01)، جوان 2023
- بوديبة زهية ورشيدة منغور(2018). أثر الألعاب الإلكترونية على التحصيل الدراسي للمراهقين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في الاعلام والاتصال. جامعة جيجل
- بولفعة عائشة، بوبلال رانيا(2020)، اليقظة العقلية و علاقتها بأسلوب التعلم، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة

- خير سناري اسماعيل، هالة (2017)، المرونة النفسية و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، العدد50
- دغنوش نورة(2022)، اليقظة العقلية و الضغوط النفسية و الإنجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة(رسالة دكتوراه غير منشورة)،جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية
- دغنوش، نورة(2022)، اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر، مجلة العلوم الانسان و المجتمع، المجلد 09، العدد 04
- دويدري، رجاء وحيد(2000)، البحث العلمي واساسياته النظرية و ممارساته العملية، ط1، دمشق، سوريا، دار الفكر
- رابحي اسلام لمين ،رمضاني محمد الامين. (2024). مشكلات الفضاء السيبراني لدى طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة: دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة. مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- رجب، نسمة يحيى. (2023). العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وبين الميول الانتحارية لدى الشباب في الجامعة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، 63(3).
- رندا محمد سيد أحمد (2020). العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطالبات الجامعيات: دراسة تنبؤية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية 51(3)
- رميساء إسحاق (2022)، تأثير الألعاب الالكترونية على مقومات التنشئة الاجتماعية عند الشباب، مجلة جذور المعرفة، المجلد(01)، العدد(01)، ص 27\_36.
- سعد الحربي، هاتون إبراهيم، نوار محمد(2023)، اليقظة العقلية و المرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية و الاكاديمية لدى طالبات جامعات ام القرى، المجلد(04) ، العدد(07)
- السقا، وردة، عرفة، عثمان(2016)، العلاقة بين اليقظة النفسية و كلا من الغضب و ادارته ، مجلة البحث العملي في التربية، جامعة عين الشمس، العدد(17)، 625-650
- سلمى سالم سعد الشمري(2024). ممارسة الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والتفاعلات الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمنطقة حائل. المجلة الدولية للبحث والتطوير التربوي، العدد 6

- السيد الفضالي عبد المطلب، صفوت خريبة ايناس محمد(2020)، اليقظة العقلية في ضوء (نظرية لانجر) و علاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص و أسلوب التعلم و نوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد 69
- الشلوي، علي محمد(2018)، اليقظة العقلية و علاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدودامي بجامعة الشقراء ، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 09
- شيرين محمد حسن أحمد (2023). الدور التربوي للأسرة في مواجهة إدمان الألعاب الإلكترونية لدى الأطفال. مجلة العلوم التربوية، 6(1)
- الضبع و اخرون(2014)، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري الثقافة و النوع، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد، العدد(39)
- عبد الحسيب، ميار(2021)، اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلوان، دراسات تربوية و اجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، العدد27، يناير 2021
- عبد الرحمن بن علي الضالع (2024). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المدارس الثانوية، وأثر استراتيجيات الضبط في تخفيفه. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة
- عبد اللا، محمود الصافي عبد الكريم محمد (2024)، اليقظة العقلية و علاقتها بكلا من القابلية للإيحاء و الانجازالأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الخدمة الاجتماعية، العدد 2. 237-273
- عبد المؤمن، م، و معمر علي، ع(2008)، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية : الأساسيات و التقنيات(ط.1)، دار الكتب الوطنية
- عصماني رشيدة (2023). إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية الاسباب والاثار. مجلة العمدة في اللسانيات وتحليل الخطاب 7(2)
- علي سليمان، محمد فتحي(2026)النوموفوبيا وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية و القلق و الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الاداب بقنا، جامعة الفيوم، المجلد(35)، العدد(70) يناير 2026
- العنزي، إبراهيم هلال (2020)، التداعيات السلبية لادمان الألعاب الالكترونية، دراسة ميدانية على طلاب المرحلتين الثانوية و الجامعية بمدينة الرياض، مجلة كلية الملك فهد الأمنية، العدد(05)، المجلد(76)

- الفيل، حلمي(2018)، متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية
  - قدي سومية(2018). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتنمر في الوسط المدرسي : دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة التنمية البشرية، العدد 10.
  - محمد بدر محمد، اميرة(2019)، اليقظة العقلية في التدريس و التفاؤل الاكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، العدد(117)، المجلد(01)
  - محمد ختاش وحليمة رحالي(2021). إدمان ممارسة الألعاب الإلكترونية وانعكاساتها التربوية والنفسية: دراسة ميدانية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين. مجلة التربية والصحة النفسية. جامعة الجزائر
- \_2\_
- مطلق فاطمة عباس(2019)، تاثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية
  - محي الدين مختار، (1995)، بعض تقنيات البحث و كتابة تقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
  - المعجم الوسيط (2011)، مجمع اللغة العربية، نخبة من اللغويين بمجمع اللغة العربية، القاهرة
  - ميري، الوليد عبد الله فارح ميري(2024)، التدفق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة و تنبؤية في ضوء اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، المجلد(01)، العدد(71)
  - نبار ربيحة. (2020). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وأثره على صحة الأطفال. جامعة الوادي.
  - نورة محمد، سعد الحربي(2021)،مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد 19، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد(68)،المجلد(18)، السعودية
  - الهاشم، امانى (2017)، درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان و علاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الاردن
  - وسام عزت سلام (2026). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية الكفاءة الاجتماعية لخفض مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين
  - الوليدي، علي(2017)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد 27، 41-68

الاجنبية:

- Clifford J. Sussman and others (2018) Internet and video games Addictions (Diagnosis, Epidemiology, and Neurobiology). *Psychiatric Clinics* 2(2)
- Delaney, c,c (2020), the practise of mindfulness meditation as a way of life : an interpretative phenomenological study of its observed impact, (thesis of doctorate), available from proquest dissertations et theses global
- Givrron, H., et al. (2018). Utilisation problématique d'internet et des jeux vidéo chez des étudiants en médecine. *Santé mentale au Québec*, 43(1). Département de psychiatrie de l'université de Montréal.
- Gonzalez anamaria K martin et al (2023), mindfulness to improve the mental health of university students : a systematic review and meta-analysis, *front in public health*
- Liu, x, wang, Q, & zhou, z, (2022), the association between mindfulness and resilience among university students ; a meta-analysis based on the concept of education for sustainable development, 14 (6)
- Maarif, r, R, cavanagh, K, beer, R, gu, j, & strauss, c, (2025), defining mindfulness : A review of existing definitions and suggested refinements, *mindfulness*, 1\_20
- Miezah, D., et al. (2020). Video/Computer game addiction among university students in Ghana: Prevalence, correlates and effects of some demographic factors. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(1).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152.
- Zinn, john kabbat (2023), mindfulness méditation for pain relief : practice to reclaim your body and your life, sounds true,



الملاحق

# الملاحق

ملحق رقم (01) المقاييس

في إطار إعداد بحث علمي، نعرض عليك مجموعة من العبارات التي تصف خبراتك، ومشاعرك، وأفكارك، واستجاباتك الانفعالية والجسدية. نرجو منك قراءة كل عبارة بعناية، ثم اختيار الإجابة التي تعبر عنك بدقة من بين الخيارات المتاحة.

نشكرك على تعاونك ومساهمتك القيمة في هذا البحث.

الجنس  ذكر  أنثى      المستوى التعليمي      التخصص

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أفضل الألعاب الإلكترونية لأنني أحب أن أعب منفردا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا يوجد لدى أصدقاء لذلك أمارس الألعاب الإلكترونية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الألعاب الإلكترونية أكثر تشويقًا وإثارة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يعجبني ما في الألعاب الإلكترونية من صور وألوان ومؤثرات صوتية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أفضل الألعاب الإلكترونية لأنها تعرفني بأشخاص من بلاد مختلفة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أحب الألعاب الإلكترونية لأنني أمارسها في أي وقت أريده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ألجأ إلى ممارسة الألعاب الإلكترونية لأنها تمثل لي مخرجًا للتقليل من ضغوط ومشكلات الحياة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ألجأ إلى ممارسة الألعاب الإلكترونية لأنني لا أجد من أسرتي من يه تم بي ويشاركني الألعاب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تتوافر لدى وسائل ممارسة الألعاب الإلكترونية لذلك أفضل ممارستها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احتواء الألعاب الإلكترونية على تحديات ومنافسات تجعلني متشوقًا دائمًا لممارستها

## الملاحق

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا	العبارات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أثناء المشي أتعمد ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو إنفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا	العبارات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يتشتت ذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما استحم أو اغتسل ، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمكنني بسهولة صياغة أفكارني وأرائي وتوقعاتي في كلمات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراوطني أحلام اليقظة ، أو أكون مشتتا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وإحساساتي الجسدية وانفعالاتي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من السهل أن يتشتت انتباهي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أعتقد أن بعض أفكارني غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي

## الملاحق

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	استطيع أن أحكم على أفكارى هل هي صحيحة أم خاطئة ( سيئة )
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أتراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة ، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل ( في الحال )

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا	العبارات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء . بعد أن تنتهي بوقت قصير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أخير نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أنتبه لعبير وروائح الأشياء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حتما عندما أكون في غاية الضيق . أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة

## الملاحق

- ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل
- من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي
- عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها
- أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله
- عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أم التخيلات
- أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي
- أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح
- أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو إلتفات لها
- لا أرضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة)

## ملحق رقم (02) مخرجات برنامج spss

### عينة الدراسة الأساسية :

#### Frequencies

#### Statistics

		الجنس	المستوى
N	Valid	150	150
	Missing	0	0

Frequency Table

		الجنس			
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	ذكر	46	30.7	30.7	30.7
	أنثى	104	69.3	69.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

		المستوى			
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	ليسانس	95	63.3	63.3	63.3
	ماستر	55	36.7	36.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية:  
الصدق التمييزي عن طريقة المقارنة الطرفية :

T-Test

Group Statistics

مجموعتين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1.00	10	40.6000	3.94968	1.24900
2.00	10	22.4000	7.32120	2.31517

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مجموعتين	Equal variances assumed	4.454	.049	6.919	18
	Equal variances not assumed			6.919	13.830

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
مجو_مبح	Equal variances assumed	.000	18.20000	2.63059	12.67334
	Equal variances not assumed	.000	18.20000	2.63059	12.55142

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

Upper

مجو_مبح	Equal variances assumed	23.72666
	Equal variances not assumed	23.84858

Independent Samples Effect Sizes

Standard izer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval
-------------------------------	-------------------	-------------------------------

				Lower	Upper
مجموع	Cohen's d	5.88218	3.094	1.743	4.407
بح	Hedges' correction	6.14233	2.963	1.670	4.220
	Glass's delta	7.32120	2.486	1.032	3.891

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

مخرجات الاتساق الداخلي :

#### Correlations

		Correlations				
		المجموع	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004
المجموع	Pearson Correlation	1	.745**	.600**	.723**	.804**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

VAR00001	Pearson Correlation	.745**	1	.389*	.533**	.486**
	Sig. (2-tailed)	.000		.033	.002	.006
	N	30	30	30	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.600**	.389*	1	.173	.481**
	Sig. (2-tailed)	.000	.033		.359	.007
	N	30	30	30	30	30
VAR00003	Pearson Correlation	.723**	.533**	.173	1	.508**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.359		.004
	N	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	.804**	.486**	.481**	.508**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.007	.004	
	N	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.852**	.604**	.448*	.554**	.654**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.013	.001	.000
	N	30	30	30	30	30
VAR00006	Pearson Correlation	.712**	.474**	.470**	.462*	.588**

	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.009	.010	.001
	N	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.785**	.581**	.446*	.498**	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.014	.005	.000
	N	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.693**	.325	.521**	.373*	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000	.079	.003	.043	.002
	N	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.771**	.535**	.275	.658**	.596**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.142	.000	.001
	N	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.876**	.702**	.291	.766**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.118	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

Correlations

VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
----------	----------	----------	----------	----------

المجموع	Pearson Correlation	.852**	.712**	.785**	.693**	.771**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
VAR00001	Pearson Correlation	.604**	.474**	.581**	.325	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.001	.079	.002
	N	30	30	30	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.448*	.470**	.446*	.521**	.275
	Sig. (2-tailed)	.013	.009	.014	.003	.142
	N	30	30	30	30	30
VAR00003	Pearson Correlation	.554**	.462*	.498**	.373*	.658**
	Sig. (2-tailed)	.001	.010	.005	.043	.000
	N	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	.654**	.588**	.603**	.535**	.596**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.002	.001
	N	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	1	.654**	.606**	.657**	.615**

	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
VAR00006	Pearson Correlation	.654**	1	.390*	.402*	.449*
	Sig. (2-tailed)	.000		.033	.028	.013
	N	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.606**	.390*	1	.479**	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000	.033		.007	.002
	N	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.657**	.402*	.479**	1	.406*
	Sig. (2-tailed)	.000	.028	.007		.026
	N	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.615**	.449*	.548**	.406*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.002	.026	
	N	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.667**	.569**	.711**	.505**	.777**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.004	.000
	N	30	30	30	30	30

Correlations

VAR00010

المجموع	Pearson Correlation	.876**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00001	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.291
	Sig. (2-tailed)	.118
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.667**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30

VAR00007	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.777**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

مخرجات الثبات ألفا كرونباخ :

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	10

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00003 VAR00005 VAR00007
VAR00009 VAR00002 VAR00004 VAR00006 VAR00008
VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.

```

مخرجات الثبات عن طريق التجزئة النصفية :

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.868
		N of Items	5 <sup>a</sup>

	Part 2	Value	.831
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
CorrelationBetweenForms			.823
Spearman-Brown Coefficient	EqualLength		.903
	UnequalLength		.903
Guttman Split-Half Coefficient			.903

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010.

مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

الصدق التمييزي عن طريقة المقارنة الطرفية :

T-Test

Group Statistics				
مجموعتين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean

مج_مب حث	1.00	10	137.6 000	9.13114	2.88752
	2.00	10	110.0 000	6.81502	2.15510

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مج_مب حث	Equal variances assumed	2.735	.116	7.660	18
	Equal variances not assumed			7.660	16.65 2

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2- tailed)	MeanDiffer ence	Std. ErrorDiffer ence
مج_مب حث	Equal variances assumed	.000	27.60000	3.60309
	Equal variances not assumed	.000	27.60000	3.60309

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means  
95% Confidence Interval of  
the Difference

		Lower	Upper
مج_مبحث	Equal variances assumed	20.03020	35.16980
	Equal variances not assumed	19.98604	35.21396

Independent Samples Effect Sizes

		Standard izer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مج_مبحث	Cohen's d	8.05674	3.426	1.993	4.822
	Hedges' correction	8.41307	3.281	1.908	4.617
	Glass's delta	6.81502	4.050	1.996	6.068

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

مخرجات الاتساق الداخلي :

Correlations

		Correlations																								
		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V				
		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
		R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R				
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2				
		ع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0				
Pe ar so n Co rre lati on	1	.	.	.	.	.	.	.	.	-	.	-	.	.	.	.	-	.	.	.	.	.				
		1	7	0	5	3	2	6	5	.	3	.	5	5	1	1	6	.	4	2	3	2	5	5	1	
Si g. (2- tail ed )			5	4	3	2	8	3	8	1	0	9	2	4	4	7	5	3	3	1	4	9	9	3	7	5
			9	1	4	0	7	2	9	1	0	4	8	5	2	6	5	4	0	5	8	3	7	8	9	5
N																										
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



V Pe	. - - 1	-	.	-	.	-	-	.	-	.	-	.	.	.	-	.	.	.	-	-	-	.	.	-
A ar	0 . .	. 4 .	. . 2	. 4 .	. 3 1	. 3 3	. 2 5	. 4 3	. 3 1	. 3 3	. 2 5	. 3 7	. 2 3	. 3 0	. . .	. . .	. 2 2	. 2 2	. . .	. 2 2	. 2 2	. . .	. . .	
R so	3 4 3	4 0 3	3 3 5	1 3 0	2 5 7	4 7 9	1 4 3	5 0 0	9 8 4	6 3 1	2 6 7	6 7 6	3 0 3	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9	0 5 9
0 n	4 5 3	4 4 3	6 4 5	0 0 0	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9	9 9 9
0 Co	2 2	0 *	9 9																					
0 rre	- -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0 lati	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
0 lon																								
Si	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	
g.	8 0 0	0 0 0	0 0 0	1 4 0	9 0 4	0 0 1	0 9 0	4 0 0	1 0 9	0 4 1	0 9 0	4 0 0	1 0 9	0 4 1	0 9 0	4 0 0	1 0 9	0 4 1	0 9 0	4 0 0	1 0 9	0 4 1	0 9 0	
(2-	5 1 7	1 2 6	4 7 5	0 1 4	0 1 9	7 0 4	1 0 6	2 8 6	0 6 2	0 5 3	9 0 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	
tail	8 2 3	5 7 7	5 5 5	2 8 0	6 6 2	0 5 3	9 0 9	1 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	0 9 1	3 0 1	4 3 9	
ed																								
)																								
N	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	
	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	
V Pe	. . . - 1	-	.	-	.	-	.	-	.	-	.	.	.	-	.	.	.	-	-	-	.	.	.	
A ar	5 4 5 .	. 3 7 0	1 1 0	1 6 1	2 4 1	2 7 0	5 6 7	9 1 8	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	
R so	2 2 6 4	1 1 0	7 6 1	2 4 1	2 7 0	5 6 7	9 1 8	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	
0 n	0 7 1 4	4 5 0	5 9 0	6 1 0	7 5 6	9 1 8	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	0 9 0	6 2 8	5 3 5	
0 Co	* * ** 0	2	**																					
0 rre	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0 lati																								
4 on																								
Si	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	
g.	0 0 0 0	4 0 0 6	3 9 2	0 9 1	0 2 0	6 0 5	0 6 0	0 0 7	7 0 4	0 9 4	0 6 0	0 0 7	7 0 4	0 9 4	0 6 0	0 0 7	7 0 4	0 9 4	0 6 0	0 0 7	7 0 4	0 9 4	0 6 0	
(2-	0 1 0 1	5 9 0 9	7 5 5	6 3 5	4 6 0	5 0 6	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	0 9 4	0 6 0	
tail	3 9 1 5	4 0 0 4	3 7 1	6 5 9	0 7 4	4 4 5	5 0 4	2 4 2	4 2 4	5 0 4	2 4 2	4 2 4	5 0 4	2 4 2	4 2 4	5 0 4	2 4 2	4 2 4	5 0 4	2 4 2	4 2 4	5 0 4		
ed																								
)																								
N	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	
	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	

V Pe	.	-	.	.	-	1	-	.	.	-	.	.	.	-	.	.	.	-	-	-	.	.	-		
A ar	3	.	1	4	.		.	1	3	.	0	.	2	4	1	.	4	0	2	.	.	.	3	5	.
R so	8	4	9	0	1		1	5	5	2	1	1	6	6	4	1	0	4	7	2	0	2	7	0	1
0 n	7	4	1	4	4		9	1	3	5	7	8	8	7	1	0	9	6	7	3	3	1	2	9	8
0 Co	*	8		*	2		2			4	6		**		5	*			9	8	0	*	**	4	
0 rre		-			-		-			-	-				-				-	-	-			-	
0 lati		*																							
5 on																									
Si	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	0	3	0	4		3	4	0	1	9	3	1	0	4	5	0	8	1	2	8	2	0	0	3
(2-	3	1	1	2	5		1	2	5	7	2	2	5	0	5	8	2	1	3	0	4	6	4	0	3
tail	4	3	2	7	4		0	4	6	6	9	6	2	9	8	2	5	1	8	2	0	4	3	4	0
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	.	.	-	.	-	1	.	-	.	-	.	-	-	.	-	-	-	.	.	.	-	-	.	
A ar	2	7	3	.	3	.		3	.	3	.	3	.	.	.	6	.	.	.	2	4	3	.	.	3
R so	3	6	6	3	1	1		5	4	2	2	6	1	1	2	0	1	5	3	8	3	0	0	0	7
0 n	2	1	3	3	5	9		7	1	3	9	7	2	7	1	6	3	3	2	2	2	0	2	4	2
0 Co		**	*	9	2			3		4	*	2	2	5	**	9	3	9				1	3	*	
0 rre				-	-			-		-	-	-	-	-		-	-	-				-	-		
0 lati									*									**							
6 on																									
Si	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	2	0	0	0	0	3		0	0	0	1	0	5	3	2	0	4	0	0	1	0	1	9	8	0
(2-	1	0	4	6	9	1		5	2	8	1	4	2	6	5	0	6	0	7	3	1	0	1	2	4
tail	7	0	9	7	0	0		3	3	2	4	6	1	3	5	0	4	2	6	1	7	7	1	1	3
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	.	.	1	.	.	-	-	.	.	-	.	.	-	.	.	-	.	.	.	.	.	.
A ar	6	3	7	.	7	1	3		1	1	.	.	2	3	.	2	2	.	0	4	5	4	3	2	4		
R so	8	1	3	3	0	5	5		7	0	1	0	3	7	2	7	4	4	2	6	2	1	1	7	2		
0 n	9	4	0	6	0	1	7		4	1	7	8	1	2	3	3	8	8	2	7	3	0	9	9	8	*	
0 Co	*		**	9	**						4	8	*	6			5	**	**	*						*	
0 rre	*			-							-	-					-										
0 lati				*													**										
0 lon																											
Si	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	0	0	0	0	4	0		3	5	3	6	2	0	2	1	1	0	9	0	0	0	0	1	0		
(2-	0	9	0	4	0	2	5		5	9	5	4	2	4	1	4	8	0	0	0	0	2	8	3	1		
tail	0	1	0	5	0	4	3		7	6	8	2	0	3	0	4	6	7	8	9	3	4	6	5	8		
ed																											
)																											
N	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	-	.	.	.	.	-	.	1	-	.	-	.	.	.	-	.	-	.	-	.	-	.	.	-	.	
A ar	5	.	2	2	0	3	.	1		.	5	.	3	6	3	.	4	.	4	.	1	.	3	2	.		
R so	1	4	1	5	7	5	4	7		0	3	5	9	7	9	1	4	0	2	0	2	1	3	6	1		
0 n	1	2	8	4	5	3	1	4		2	1	0	6	3	6	9	9	2	4	2	5	1	8	3	1		
0 Co	*		3				3			5	**	1	*	**	*	8		3	*	2		6			1		
0 rre	*		-				-			-		-	**			-		-		-		-			-		
0 lati			*				*						**														
0 lon																											
Si	.	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	0	2	1	6	0	0	3		8	0	0	0	0	0	2	0	9	0	9	5	5	0	1	5		
(2-	0	2	4	7	9	5	2	5		9	0	0	3	0	3	9	1	0	1	0	1	4	6	6	5		
tail	4	0	7	5	4	6	3	7		6	3	5	0	0	0	4	3	5	9	8	0	0	8	1	8		
ed																											
)																											
N	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe	-	.	.	-	.	-	.	.	-	1	-	.	.	.	-	.	-	-	-	.	.	.	-	-	.
A ar	.	2	0	.	1	.	3	1	.	.	.	2	0	1	.	2	.	.	.	1	1	0	.	.	1
R so	0	2	3	1	6	2	2	0	0	1	6	0	0	1	8	2	5	3	7	7	6	0	4	5	
0 n	0	2	8	5	9	5	3	1	2	9	0	0	5	1	0	6	9	1	7	6	2	4	7	6	
0 Co	2			9	4				5	5			4	4	3	1					5	9			
0 rre	-			-	-				-	-			-	-	-	-					-	-			
0 lati																								**	
9 on																								**	
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	9	2	8	4	3	1	0	5	8	3	1	.	5	5	1	1	0	0	3	3	7	8	0	4	
(2-	9	3	4	0	7	7	8	9	9	0	6	0	7	4	3	5	0	9	4	5	4	1	0	1	
tail	0	9	1	2	3	6	2	6	6	1	5	0	9	7	4	8	1	4	9	1	5	2	7	1	
ed												0													
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	-	.	.	.	-	-	.	-	1	-	.	.	.	-	.	.	.	-	-	-	.	.	-	
A ar	3	.	0	4	0	0	.	.	5	.	.	4	2	5	.	4	3	4	.	.	.	3	2	.	
R so	9	2	1	3	1	1	2	1	3	1	4	8	5	2	2	2	1	8	3	0	2	4	8	4	
0 n	4	7	1	0	0	7	9	7	1	9	8	8	7	6	0	2	6	1	0	3	0	5	8	1	
0 Co	*	8		*			4	4	**	5	3	**	**		3	*	**		4	1	7		4		
0 rre	-						-	-	-	-	-				-				-	-	-	-	*		
1 lati											**													-	
0 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	0	1	9	0	9	9	1	3	0	3	0	0	1	0	2	0	0	0	1	8	2	0	1	0	
(2-	3	3	5	1	5	2	1	5	0	0	0	0	7	0	8	2	8	0	0	6	7	6	2	2	
tail	1	6	4	8	7	9	4	8	3	1	7	6	1	3	2	0	9	7	3	9	2	1	2	3	
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe	-	.	-	-	-	-	.	-	-	.	-	1	-	-	-	.	-	-	-	-	.	-	-	-	.
A ar	.	2	.	.	.	.	3	.	.	2	.	.	.	.	.	0	.	.	.	.	0	.	.	.	0
R so	2	8	0	0	2	1	6	0	5	6	4	3	1	1	8	3	1	5	1	0	0	2	1	6	
0 n	8	6	5	0	1	8	7	8	0	0	8	1	7	8	6	2	0	1	2	0	9	8	7	1	
0 Co	9		0	2	6	6	*	8	1		3	6	0	9		9	0	1	9		3	7	2		
0 rre	-		-	-	-	-		-	-		-	-	-		-	-	-		-		-	-	-		
1 lati									**		**						**								
1 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	.	.	.	.	
g.	1	1	7	9	2	3	0	6	0	1	0	0	3	3	6	0	5	0	4	.	6	1	3	7	
(2-	2	2	9	9	5	2	4	4	0	6	0	8	6	1	5	7	9	0	9	0	2	2	6	4	
tail	2	6	2	0	1	6	6	2	5	5	7	9	8	7	2	6	8	4	6	0	6	5	2	9	
ed																				0					
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	-	.	.	.	.	-	.	.	.	.	-	1	.	.	-	.	-	.	-	.	.	.	-	
A ar	5	.	1	3	3	2	.	2	3	0	4	.	4	4	.	7	.	3	.	.	1	3	3	.	
R so	4	1	6	2	4	6	1	3	9	0	8	3	5	1	2	2	1	9	1	2	2	7	1	0	
0 n	5	5	8	9	0	8	2	1	6	0	8	1	2	0	4	7	0	8	1	3	4	2	2	6	
0 Co	*	6					2		*		**	6	*	*	3	**	9	*	3	8				8	
0 rre	*																								
1 lati																									
2 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	0	4	3	0	0	1	5	2	0	.	0	0	0	0	1	0	5	0	5	2	5	0	0	7	
(2-	0	1	7	7	6	5	2	2	3	0	0	8	1	2	9	0	6	2	5	0	1	4	9	1	
tail	2	1	4	6	6	2	1	0	0	0	6	9	2	5	7	0	8	9	1	5	4	3	3	9	
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe	.5	-.3	.1	.0	.4	-.3	.6	.1	.2	-.4	1	.4	-.4	-.3	-.1	-.5	.2	-.2						
A ar	4	2	5	5	1	6	1	7	7	0	5	1	5	0	2	4	1	5	0	3	0	1	2	0
R so	2	1	0	8	5	7	7	2	3	5	7	7	2	9	4	4	1	2	4	4	7	7	7	8
0 n	*				**		*	**			*	*									**			5
0 Co	*					2					0			1		1		2		0				-
0 rre																								-
1 lati																								-
3 on																								-
Si	.0	.2	.0	.4	.9	.0	.3	.0	.0	.5	.1	.3	.0	.0	.2	.0	.5	.0	.8	.4	.7	.0	.2	.6
g.	0	5	5	0	3	0	6	4	0	7	7	6	1	2	0	1	5	5	2	8	1	0	2	5
(2-	2	1	8	6	5	9	3	3	0	9	1	8	2	5	0	4	8	7	4	1	5	3	8	5
tail																								
ed																								
)																								
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.1	-.3	-.0	.7	-.2	.4	-.2	-.2	.9	.3	.5	-.4	.4	1	-.3	.1	.2	-.4	-.2	-.2	.0	.0	-.2	
A ar	7	3	0	7	2	4	2	2	9	1	2	1	1	0	4	7	7	4	4	2	2	3	3	2
R so	6	1	6	4	6	1	1	3	6	1	6	8	0	9	5	5	0	0	3	0	7	1	4	4
0 n		2	5	*	4		5	6	*	4	**	9	*	*	4				3	2	3			1
0 Co																								-
0 rre															*				*					-
1 lati																								-
4 on																								-
Si	.3	.0	.7	.0	.1	.4	.2	.2	.0	.5	.0	.3	.0	.0	.0	.0	.3	.2	.0	.2	.1	.8	.8	.2
g.	5	9	3	4	5	5	5	1	3	4	0	1	2	2	1	4	6	0	1	8	4	7	6	0
(2-	3	3	4	2	9	8	5	0	0	7	3	7	5	5	2	1	8	1	7	5	4	2	0	0
tail																								
ed																								
)																								
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	-	-	1	-	-	-	.	.	.	-	-	.	
A ar	1	5	2	.	3	.	6	2	.	2	.	0	.	.	.	.	.	.	2	5	3	.	.	3
R so	5	4	9	4	7	1	0	7	1	8	2	8	2	2	4	2	4	1	4	1	9	1	2	5
0 n	5	8	0	6	7	0	6	3	9	0	0	6	4	4	5	4	2	0	9	4	4	8	4	0
0 Co		**		0	*	5	**		8	3	3	1	4		1	1	3		**	*	6	8		
0 rre				-		-			-	-	-	-	-		-	-	-				-	-		
1 lati				*									*			*								
5 on																								
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	4	0	1	0	0	5	0	1	2	1	2	6	1	2	0	1	0	5	1	0	0	3	1	0
(2-	1	0	2	1	4	8	0	4	9	3	8	5	9	0	1	9	2	8	8	0	3	2	8	5
tail	3	2	0	0	0	2	0	4	4	4	2	2	7	0	2	9	0	7	5	4	1	4	6	8
ed																								
)																								
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	-	.	.	.	.	-	.	.	-	.	-	.	-	1	.	.	-	-	.	.	.	-	
A ar	6	.	3	2	2	4	.	2	4	.	4	.	7	4	3	.	1	5	.	.	0	4	4	.
R so	3	2	8	7	0	0	1	4	4	2	2	3	2	4	7	2	5	2	1	2	9	4	7	0
0 n	4	1	5	3	9	9	3	8	9	6	2	2	7	4	5	4	4	8	1	9	9	2	8	8
0 Co	*	0	*			*	9		*	4	*	9	*	*	*	1		**	2	2		*	**	7
0 rre	*						-			-		-				-			-	-				-
1 lati																								
6 on																								
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	0	2	0	1	2	0	4	1	0	1	0	0	0	0	1	4	0	5	1	6	0	0	6	
(2-	0	6	3	4	6	2	6	8	1	5	2	7	0	1	4	9	1	0	5	1	0	1	0	4
tail	0	5	6	5	7	5	4	6	3	8	0	6	0	4	1	9	6	3	6	8	3	5	8	8
ed																								
)																								
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe	-	-	-	.	-	.	-	-	-	-	.	-	-	-	.	-	.	1	.	-	-	-	-	.	-
A ar	.	.	.	3	.	0	.	.	.	.	3	.	.	.	1	.	1		2	.	.	.	.	0	.
R so	3	3	4	9	5	4	5	4	0	5	1	1	1	1	7	4	5		0	4	3	3	0	0	3
0 n	0	9	2	1	1	6	3	8	2	9	6	0	0	1	0	2	4		5	6	5	5	4	2	3
0 Co	8	2	2	*	0		3	5	3	3		0	9	1		1				9	8	8	2		9
0 rre	-	-	-		-		-	-	-	-		-	-	-		-				-	-	-	-		-
1 lati		*	*		**		**	**		**						*				**					
7 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.
g.	0	0	0	0	0	8	0	0	9	0	0	5	5	5	3	0	4		2	0	0	0	8	9	0
(2-	9	3	2	3	0	1	0	0	0	0	8	9	6	5	6	2	1		7	0	5	5	2	9	6
tail	7	2	0	3	4	1	2	7	5	1	9	8	8	8	8	0	6		6	9	2	2	7	3	6
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	.	1	.	-	-	.	.	.	-
A ar	4	.	2	0	.	2	.	0	4	.	4	.	3	3	2	.	5	2		.	.	1	5	4	.
R so	1	2	5	1	0	7	3	2	2	3	8	5	9	5	4	1	2	0	2	0	0	9	1	2	
0 n	5	0	2	2	8	7	2	2	4	1	1	1	8	2	0	0	8	5	1	6	5	7	3	1	
0 Co	*	4			5	9			*	1	**	1	*			3	**		4	7		**	*	4	
0 rre	-				-		-			-		**				-				-	-				-
1 lati																									
8 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.
g.	0	2	1	9	6	1	0	9	0	0	0	0	0	0	2	5	0	2	2	7	5	0	0	2	
(2-	2	8	7	4	5	3	7	0	1	9	0	0	2	5	0	8	0	7	5	2	7	0	2	5	
tail	3	0	8	9	4	8	6	8	9	4	7	4	9	7	1	7	3	6	7	5	9	0	3	7	
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	-	-	-	.	-	-	-	1	.	.	-	.	.	
A ar	2	4	3	.	4	.	2	4	.	1	.	.	.	.	2	.	.	.	.	2	5	.	0	5	
R so	4	1	0	4	9	2	8	6	0	7	3	1	1	0	4	4	1	4	2	9	5	0	3	3	
0 n	8	7	3	6	6	3	2	7	2	7	0	2	1	4	3	9	1	6	1	3	2	4	4	5	
0 Co		*		5	**	9		**	2		4	9	3	2	3	2	9	4		**	0		**		
0 rre				-		-			-		-	-	-	-		-	-	-							
1 lati				**										*			**								
9 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
g.	1	0	1	0	0	2	1	0	9	3	1	4	5	8	0	1	5	0	2	1	0	8	8	0	
(2-	8	2	0	1	0	0	3	0	0	4	0	9	5	2	1	8	5	0	5	1	0	3	5	0	
tail	7	2	3	0	5	2	1	9	8	9	3	6	1	4	7	5	6	9	7	6	2	3	9	2	
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	.	-	.	-	.	-	.	-	-	-	1	.	.	-	.	.	
A ar	3	4	4	.	3	.	4	5	1	1	.	0	.	1	.	5	.	.	2	1	0	.	2	.	
R so	9	5	7	3	4	0	3	2	2	7	0	0	2	3	2	1	2	3	0	9	6	6	0	5	.
0 n	3	2	4	7	2	3	2	3	5	6	3	0	3	4	0	4	9	5	6	3	5	7	1	2	.
0 Co	*	*	**	9		8	*	**			1		8		2	**	2	8	7			5		**	
0 rre				-		-					-		-		-	-	-	-							
2 lati				*																					
0 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
g.	0	0	0	0	0	8	0	0	5	3	8	.	2	4	2	0	1	0	7	1	3	7	9	1	.
(2-	3	1	0	3	6	4	1	0	1	5	6	0	0	8	8	0	1	5	2	1	8	2	3	7	.
tail	2	2	8	9	5	0	7	3	0	1	9	0	5	1	5	4	8	2	5	6	4	4	9	9	.
ed												0													
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe A ar R so 0 n 0 Co 0 rre 2 lati 2 on	.	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	-	.	-	-	.	.	-	.	.	1	-	-	.
	2	4	5	.	5	.	3	4	.	0	.	.	1	.	.	3	0	.	1	5	1	.	.	5
	9	7	0	5	9	2	0	1	1	6	2	0	2	0	2	9	9	3	0	5	6	2	1	2
	7	4	7	6	8	1	0	0	1	2	0	9	4	7	7	4	9	5	5	2	5	1	1	6
	**	**	0	**	0		*	6	7	3	0	3	*		8				**		3	1	**	
			**		-			-	-	-	-	-	-	-	-							-	-	
Si g. (2- tail ed )	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	1	0	0	0	0	2	1	0	5	7	2	6	5	7	1	0	6	0	5	0	3	2	5	0
	1	0	0	0	0	6	0	2	4	4	7	2	1	1	4	3	0	5	7	0	8	5	5	0
	1	8	4	1	0	4	7	4	0	5	2	6	4	5	4	1	3	2	9	2	4	9	9	3
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe A ar R so 0 n 0 Co 0 rre 2 lati 2 on	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	.	-	.	-	1	.	-
	5	.	3	2	.	3	.	3	3	.	3	.	3	5	0	.	4	.	5	.	0	.	6	.
	3	1	2	2	0	7	0	1	3	0	4	2	7	1	3	1	4	0	9	0	6	2	1	2
	8	3	3	3	5	2	2	9	8	4	5	8	2	7	1	8	2	4	7	4	7	1	0	7
	*	5		0	*	1			5	7	*	**		6	*	2	**	0			3	**	8	
	*	-		-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Si g. (2- tail ed )	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	0	4	0	2	7	0	9	0	0	8	0	1	0	0	8	3	0	8	0	8	7	2	0	1
	0	7	8	3	9	4	1	8	6	1	6	2	4	0	7	2	1	2	0	3	2	5	0	3
	2	7	2	7	4	3	1	6	8	2	1	5	3	3	2	4	5	7	0	3	4	9	0	7
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.5	-.3	.2	.0	.5	-.2	.2	-.2	-.3	.2	.0	-.4	.0	.4	.0	-.0	-.6	1	-.1								
A r	7	1	1	8	6	0	0	7	6	4	8	1	1	2	3	2	7	0	1	3	0	1	1	6	1	4	3
R so	9	6	3	0	3	9	4	9	3	7	8	7	2	7	4	4	8	2	3	4	1	1	0	5	1	0	3
0 n	*	8			**	3				9	2				8	**		*			5	1	**				
0 Co	*																										
0 rre																											
2 lati																											
3 on																											
Sig.	.0	.3	.0	.1	.7	.0	.8	.1	.1	.0	.1	.3	.0	.2	.8	.1	.0	.9	.0	.8	.9	.5	.0	.4	.5	.0	
(2-tail	0	7	9	3	4	0	2	3	6	0	2	6	9	2	6	8	0	9	2	5	3	5	0	4	5	0	
ed)	1	4	2	4	2	4	1	5	1	7	2	2	3	8	0	6	8	3	3	9	9	9	9	0	0	0	
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.1	.4	.3	-.5	-.3	.4	-.1	-.0	-.0	-.0	-.0	-.3	-.0	-.0	-.0	-.5	-.2	-.5	-.2	-.2	-.1	-.1	-.1	1			
A r	5	1	3	5	0	1	7	2	1	5	4	6	0	0	2	5	0	3	2	3	5	2	2	1			
R so	5	9	4	3	5	8	2	8	1	6	1	1	6	8	4	0	8	3	1	5	2	6	7	4			
0 n	*			5	**	4	*	*	1	4	8	5	1	7	9	4	**		**		**	8	3				
0 Co																											
0 rre				**							*																
2 lati																											
4 on																											
Sig.	.4	.0	.0	.0	.0	.3	.0	.0	.5	.4	.0	.7	.7	.6	.2	.0	.6	.0	.2	.0	.1	.0	.1	.4			
(2-tail	1	2	7	0	0	3	4	1	5	1	2	4	1	5	0	5	4	6	5	0	7	0	3	5			
ed)	3	1	1	2	4	0	3	8	8	1	3	9	9	5	0	8	8	6	7	2	9	3	7	0			
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			

V Pe	.	-	-	.	-	.	-	-	.	-	.	-	.	-	.	-	-	-	.	-	-	-	.	.	-
A ar	1	.	.	6	.	3	.	.	2	.	4	.	4	2	5	.	3	4	2	.	.	.	2	2	.
R so	6	4	2	2	3	6	3	2	8	1	9	2	8	7	4	5	2	0	5	4	2	3	2	5	4
0 n	6	2	9	5	2	3	9	1	1	9	8	6	5	5	5	4	1	0	2	1	1	9	4	1	8
0 Co		8	8	**	4	*	7	9		7	**	6	**		6				7	8	3				0
0 rre		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 lati		*				*							**					*	*	*	*	*	*	**	**
5 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	3	0	1	0	0	0	0	2	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	2	1	0
(2-	8	1	1	0	8	4	3	4	3	9	0	5	0	4	0	0	8	2	8	2	4	3	3	8	0
tail	0	8	0	0	1	9	0	5	3	6	5	6	7	2	2	2	4	9	0	2	8	2	5	0	7
ed )																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	-	-	.	-	-	-	-	.	.	.	-	-	.	
A ar	1	4	2	.	3	.	6	2	.	3	.	3	.	.	.	6	.	.	.	2	3	2	.	.	1
R so	5	7	2	3	7	2	6	8	3	1	2	0	1	3	2	7	1	4	3	7	2	9	2	1	9
0 n	6	5	4	3	4	0	5	3	4	8	2	2	1	2	5	6	6	5	2	2	7	3	2	4	4
0 Co		**		0	*	7	**		7		2	4	4	8	**	2	3	9				3	0		
0 rre				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 lati																	*								
6 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	4	0	2	0	0	2	0	1	0	0	2	1	5	0	1	0	3	0	0	1	0	1	2	4	3
(2-	1	0	3	7	4	7	0	3	6	8	3	0	4	8	6	0	9	1	7	4	7	1	3	6	0
tail	1	8	4	5	2	2	0	0	0	7	8	5	7	1	9	0	4	2	6	6	7	6	6	2	4
ed )																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	.	.	.	-	.	.	-	.	.	-	.	.	.	.	.	.	-
A ar	3	0	3	.	3	.	1	3	1	1	2	.	1	0	.	3	0	.	1	2	3	2	2	0	.
R so	7	6	4	0	7	1	2	7	4	5	7	2	4	0	1	6	7	2	2	2	3	1	1	1	2
0 n	9	2	4	5	6	2	0	4	7	4	9	1	2	0	7	3	1	5	0	1	3	0	2	0	1
0 Co	*			4	*	1		*				0			7	*		1							0
0 rre				-		-						-			-		-								-
2 lati																									
7 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	7	0	7	0	5	5	0	4	4	1	2	4	.	3	0	7	1	5	2	0	2	2	9	2
(2-	3	4	6	7	4	2	2	4	3	1	3	6	5	0	4	4	0	8	2	4	7	6	6	5	6
tail	9	5	3	6	1	5	8	2	7	7	5	6	4	0	9	8	8	0	8	1	2	6	1	6	5
ed														0											
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	-	.	.	.	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	-	.	.	.	.
A ar	4	.	1	1	1	5	.	2	5	.	1	.	3	4	0	.	5	.	2	1	.	.	2	5	0
R so	4	3	8	3	4	8	2	5	0	2	1	3	3	3	7	1	1	0	2	1	1	0	8	5	0
0 n	7	5	6	6	5	4	8	8	9	3	3	8	0	2	2	6	2	7	0	7	7	2	8	7	0
0 Co	*					**		**					*			3	**		5			3	5	**	
0 rre		-					-			-		*			-		-			-	-				
2 lati																									
8 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1
g.	0	0	3	4	4	0	1	1	0	2	5	0	0	0	7	3	0	6	2	5	3	8	1	0	.
(2-	1	5	2	7	4	0	2	6	0	1	5	3	7	1	0	9	0	9	4	3	6	9	2	0	0
tail	3	7	5	3	3	1	6	8	4	4	2	8	5	7	5	0	4	5	2	7	1	4	2	1	0
ed																									
)																									0
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	-	.	.	-	.	-	-	.	.	.	-	.	-	-	-	.	-	-	-	.	.	.	-	-	.	
A ar	.	0	1	.	2	.	.	2	0	2	.	1	.	.	.	1	.	.	.	0	2	0	.	.	0	
R so	0	4	7	1	8	0	0	3	0	3	2	0	2	2	4	3	1	1	1	6	2	3	0	0	8	
0 n	1	3	7	3	3	9	9	6	9	1	2	5	7	8	8	6	8	2	2	5	2	3	7	6	8	
0 Co	7			9		2	5				4		5	2	1		9	4	4				5	2		
0 rre	-			-		-	-				-		-	-	-		-	-	-				-	-		
2 lati															**											
9 on																										
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	9	8	3	4	1	6	6	2	9	2	2	5	1	1	0	4	3	5	5	7	2	8	6	7	6	
(2-	3	2	5	6	3	2	1	0	6	1	3	8	4	3	0	7	1	1	1	3	3	6	9	4	4	
tail	1	2	0	3	0	7	7	8	3	9	5	1	1	1	7	3	8	3	5	3	7	2	4	6	2	
ed																										
)																										
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
V Pe	.	-	.	.	-	.	-	-	.	-	.	-	.	.	.	-	.	-	-	.	-	-	-	.	.	-
A ar	4	.	0	5	.	5	.	.	5	.	4	.	4	4	4	.	5	.	2	.	.	.	2	4	.	
R so	6	3	4	5	0	9	2	0	3	0	2	3	8	0	8	2	2	0	7	1	3	1	9	2	2	
0 n	4	4	8	8	0	6	1	2	2	3	5	1	3	6	4	8	4	0	7	4	1	6	1	0	6	
0 Co	*			**		**		8	5	**	6	*	0	**	*	**	0	**	9	6	5	1		*	9	
0 rre	*	-			-		-	-		-		-				-		-		-	-	-			-	
3 lati																										
0 on																										
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
g.	0	0	8	0	9	0	2	8	0	8	0	0	0	0	0	1	0	9	1	4	0	3	1	0	1	
(2-	1	6	0	0	6	0	4	9	0	4	1	9	0	2	0	3	0	6	3	4	9	9	1	2	5	
tail	0	0	2	1	3	1	7	5	2	9	9	6	7	6	7	4	3	2	8	2	0	5	9	1	0	
ed																										
)																										
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	-	-	.	-	-	.	-	-	.	.	.	.	.	.	.	.	
A ar	3	3	5	.	2	.	4	3	.	.	0	.	.	.	.	5	.	.	0	3	6	2	1	1	0
R so	6	3	2	2	4	0	7	4	0	0	6	1	2	1	2	0	0	2	3	7	6	8	4	5	6
0 n	1	3	0	9	5	9	5	9	0	3	9	8	8	7	6	3	8	3	7	2	7	2	0	3	9
0 Co			**				**		8	4		1	4	1	5	**	6	7		*	**				
0 rre				-		-			-	-		-	-	-		-	-								
3 lati																									
1 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	0	0	1	1	6	0	0	9	8	7	3	1	3	1	0	6	2	8	0	0	1	4	4	7
(2-	5	7	0	1	9	2	0	5	6	6	1	3	2	6	5	0	5	0	4	4	0	3	6	2	1
tail	0	2	3	8	1	6	8	9	6	0	7	8	9	5	8	5	1	6	7	3	0	1	0	1	7
ed )																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	.	.	-	-	.	.	.	-	.	-	-	.	.	.	-	-	.
A ar	3	2	4	.	2	.	2	3	1	1	.	.	0	1	2	.	1	.	.	4	3	1	.	.	3
R so	0	3	2	3	7	1	4	3	9	6	1	0	5	7	8	0	5	4	1	1	7	9	1	0	8
0 n	4	0	3	3	8	1	6	9	4	5	6	2	1	9	8	4	0	5	3	6	0	8	3	2	3
0 Co			*								4	8				4		4	4	*	*		8	5	*
0 rre				-		-					-	-				-		-	-			-	-		
3 lati																									
2 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	1	2	0	0	1	5	1	0	3	3	3	8	7	3	1	8	4	0	4	0	0	2	4	8	0
(2-	0	2	2	6	3	5	9	6	0	8	8	8	9	4	2	1	2	1	8	2	4	9	6	9	3
tail	3	2	0	8	7	7	0	7	4	3	7	4	0	4	3	8	9	2	2	2	4	3	8	7	7
ed )																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	-	.	.	-	-	-	.	.	-	-	-	.		
A ar	0	2	0	.	2	.	1	3	.	3	.	0	.	.	0	0	.	.	.	1	4	.	.	.	1
R so	8	0	7	2	8	2	8	1	0	4	1	3	0	0	5	4	2	3	1	2	4	0	0	1	3
0 n	3	8	1	5	2	7	0	1	6	9	0	4	5	5	1	3	5	9	6	6	5	0	5	1	8
0 Co				9		7			7		3		6	6			0	0	0		*	6	9	9	
0 rre				-		-			-		-		-	-			-	-	-			-	-	-	
3 lati																		*							
3 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	6	2	7	1	1	1	3	0	7	0	5	8	7	7	7	8	1	0	3	5	0	9	7	5	4
(2-	6	7	0	6	3	3	4	9	2	5	9	5	6	6	8	2	8	3	9	0	1	7	5	3	6
tail	3	0	9	7	1	9	1	5	5	9	0	6	9	9	9	3	3	3	7	8	4	6	7	0	6
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	-	.	.	-	.	.	.	.	.	-	.	.	.	-
A ar	4	.	2	2	.	5	.	0	2	.	2	.	2	1	1	.	5	1	3	0	.	1	2	7	.
R so	4	1	5	4	0	3	1	3	2	5	1	1	1	8	0	1	0	9	7	5	2	3	6	4	0
0 n	0	9	9	6	2	2	7	8	2	8	3	5	7	2	4	8	8	7	5	4	3	3	9	6	5
0 Co	*	6			8	**	3			4		4			9	**		*		9			**	7	
0 rre		-			-		-			**		-			-					-				-	
3 lati																									
4 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	3	1	1	8	0	3	8	2	0	2	4	2	3	5	3	0	2	0	7	2	4	1	0	7
(2-	1	0	6	9	8	0	6	4	3	0	5	1	5	3	8	1	0	9	4	7	0	8	5	0	6
tail	5	0	8	0	2	2	1	1	8	1	9	6	0	5	6	8	4	8	1	6	4	3	1	0	4
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	-	-	-	.	-	.	-	-	.	-	.	-	.	-	.	.	-	-	-	.	.	-			
A ar	.	.	.	4	.	1	.	.	0	.	4	.	1	0	2	.	0	5	2	.	.	.	2	2	.
R so	0	4	2	6	4	8	4	2	3	3	3	0	0	1	2	3	7	2	6	5	2	4	5	8	4
0 n	4	7	6	7	1	3	0	5	0	8	3	6	3	5	6	2	3	6	5	5	6	5	2	9	3
0 Co	6	3	4	**	6		5	5		3	*	4			5		**		5	5	3			7	
0 rre	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	*
3 lati		**			*		*			*									**		*				-
5 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	8	0	1	0	0	3	0	1	8	0	0	7	5	9	2	0	7	0	1	0	1	0	1	1	0
(2-	1	0	5	0	2	3	2	7	7	3	1	3	8	3	3	8	0	0	5	0	5	1	7	2	1
tail	1	8	9	9	2	3	7	3	4	7	7	8	7	9	0	0	3	3	6	1	7	2	8	2	6
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	-	-	-	.	-	.	-	-	.	-	.	-	.	-	.	-	.	.	-	-	-	.	.	-	
A ar	.	.	.	4	.	1	.	.	1	.	2	.	2	0	2	.	3	5	1	.	.	.	0	1	.
R so	2	4	5	3	3	6	5	3	4	3	1	3	4	3	7	6	5	2	2	2	6	3	8	4	2
0 n	5	7	0	4	4	0	0	9	2	9	0	6	6	1	2	1	9	8	4	5	4	5	2	7	5
0 Co	4	7	4	*	4		4	2		3		4			8		**		7	7	5			7	
0 rre	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 lati		**	**			**	*		*	*		*			**				-	**	-				-
6 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	1	0	0	0	0	3	0	0	4	0	2	0	1	8	1	0	0	0	5	1	0	0	6	4	1
(2-	7	0	0	1	6	9	0	3	5	3	6	4	9	7	4	0	5	0	1	7	0	5	6	3	7
tail	6	8	4	7	3	8	4	2	3	2	5	8	0	1	6	0	1	3	4	0	0	4	8	8	0
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	.	.	-	.	.	.	.	.	.	.	.	.	-	.	.	-	.	.	.	.	.	.	.	.
A ar	5	1	5	.	3	0	1	4	1	2	1	1	0	3	.	2	1	.	1	3	3	2	2	1	1
R so	4	5	2	1	1	1	0	8	6	2	6	5	8	9	0	1	0	1	3	2	9	1	7	3	4
0 n	2	7	4	5	4	0	0	6	2	1	4	1	9	6	3	1	5	8	0	0	8	6	1	6	7
0 Co	*		**					**					*							*					
0 rre	*			6										3				9							
3 lati				-										-				-							
7 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	4	0	4	0	9	5	0	3	2	3	4	6	0	8	2	5	3	4	0	0	2	1	4	4
(2-	0	0	0	1	9	6	9	0	9	4	8	2	3	3	6	6	8	1	9	8	2	5	4	7	3
tail	2	9	3	2	1	0	9	6	2	1	7	4	8	0	4	3	0	6	3	4	9	2	7	5	8
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
V Pe	.	-	.	.	.	.	-	.	.	-	-	-	.	.	-	-	.	-	.	.	-	-	.	.	.
A ar	3	.	1	1	1	6	.	3	0	.	.	.	2	1	.	.	2	.	1	0	.	.	3	5	0
R so	1	0	2	2	6	2	0	3	3	0	2	0	2	5	2	0	6	1	2	4	1	0	2	5	7
0 n	8	8	1	4	4	8	3	5	4	9	3	8	2	1	2	8	6	7	4	2	1	1	5	9	1
0 Co	7					**	0			0	0	1			8	7		9			1	4		**	
0 rre	-						-			-	-	-			-	-	-			-	-	-			
3 lati																									
8 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	6	5	5	3	0	8	0	8	6	2	6	2	4	2	6	1	3	5	8	5	9	0	0	7
(2-	8	4	2	1	8	0	7	7	5	3	2	7	3	2	2	4	5	4	1	2	6	4	8	0	1
tail	7	8	3	4	7	0	4	0	7	7	1	1	9	7	5	8	5	4	4	4	5	0	0	1	0
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

V Pe	.	-	.	.	-	-	-	-	.	-	.	-	.	.	-	.	.	-	.	.	.	.	-		
A ar	3	.	2	0	.	.	.	.	5	.	6	.	1	3	4	.	2	2	5	.	0	0	2	1	.
R so	3	0	0	5	0	0	2	0	2	1	0	3	3	5	1	1	9	4	0	1	0	3	7	4	1
0 n	6	8	9	2	4	0	2	9	6	0	4	6	6	9	3	8	3	4	5	4	7	1	2	1	1
0 Co	9				6	9	5	6	**	3	**	7						**	9					3	
0 rre	-				-	-	-	-		-										-					-
3 lati												*													
9 on																									
Si	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
g.	0	6	2	7	8	9	2	6	0	5	0	0	4	0	0	3	1	1	0	4	9	8	1	4	5
(2-	6	4	6	8	0	6	3	1	0	8	0	4	7	5	2	2	1	9	0	3	7	7	4	5	5
tail	9	0	8	6	7	1	2	5	3	8	0	6	5	2	3	2	6	4	4	4	1	0	6	7	4
ed																									
)																									
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Correlations

	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
	02	02	02	02	02	03	03	03	03	03	03	03	03	03	03	03
	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
الم	.1	.1	.3	.4	-	.4	.3	.3	.0	.4	-	-	.5	.3	.3	
جم	66	56	79*	47*	.0	64**	61	04	83	40*	.0	.2	42**	18	36	
وع					17						46	54				
Pear																
son																
Corr																
elati																
on																

	Sig. (2-tailed)	.380	.411	.039	.013	.931	.010	.050	.103	.663	.015	.811	.176	.002	.087	.069
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 000001	Pearson Correlation	-.428*	.475**	.062	-.351	.043	-.347	.333	.230	.208	-.196	-.473**	-.477**	.157	-.087	-.089
	Sig. (2-tailed)	.018	.008	.745	.057	.822	.060	.072	.222	.270	.300	.008	.008	.409	.648	.640
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 000002	Pearson Correlation	-.298	.224	.344	.186	.177	.048	.520**	.423*	.071	.259	-.264	-.504**	.524**	.121	.209
	Sig. (2-tailed)	.110	.234	.063	.325	.350	.802	.003	.020	.709	.168	.159	.004	.003	.523	.268
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 000000	Pearson Correlation	.625**	-.330	-.054	.136	-.139	.558**	-.291	-.338	-.259	.246	.467**	.434*	-.156	.124	.052
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

3	Sig. (2-tailed)	.000	.075	.776	.473	.463	.001	.118	.068	.167	.190	.009	.017	.412	.514	.786
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00004	Pearson Correlation	-.324	.374*	.376*	.145	.283	-.009	.245	.278	.282	-.028	-.416*	-.344	.314	.164	-.046
	Sig. (2-tailed)	.081	.042	.041	.443	.130	.963	.191	.137	.131	.882	.022	.063	.091	.387	.807
V A R 00005	Pearson Correlation	.363*	-.207	-.121	.584**	-.092	.596**	-.093	-.112	-.277	.532**	.183	.160	.110	.628**	-.009
	Sig. (2-tailed)	.049	.272	.525	.001	.627	.001	.626	.557	.139	.002	.333	.398	.960	.000	.961
V A R 00000	Pearson Correlation	-.397*	.665**	.120	-.286	-.095	-.218	.475**	.246	.180	-.173	-.405*	-.504**	.100	-.030	-.225
	Sig. (2-tailed)	.049	.000	.525	.001	.627	.001	.626	.557	.139	.002	.333	.398	.960	.000	.961
V A R 00000	Pearson Correlation	-.397*	.665**	.120	-.286	-.095	-.218	.475**	.246	.180	-.173	-.405*	-.504**	.100	-.030	-.225
	Sig. (2-tailed)	.049	.000	.525	.001	.627	.001	.626	.557	.139	.002	.333	.398	.960	.000	.961

6	Sig. (2-tailed)	.030	.000	.528	.126	.617	.247	.008	.190	.341	.361	.027	.004	.599	.874	.232
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00007	Pearson Correlation	-.219	.283	.374*	.258	.236	-.025	.349	.339	.311	.038	-.255	-.392*	.486**	.335	-.096
	Sig. (2-tailed)	.245	.130	.042	.168	.208	.895	.059	.067	.095	.841	.173	.032	.006	.070	.615
V A R 00008	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.281	-.347	.147	.509**	.009	.532**	-.008	.194	-.067	.222	.030	.142	.162	.034	.526**
	Sig. (2-tailed)	.133	.060	.437	.004	.963	.002	.966	.304	.725	.238	.874	.453	.392	.857	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00000	Pearson Correlation	-.197	.318	.154	-.233	.231	-.036	-.034	.165	.349	-.584**	-.383*	-.393*	.221	-.090	-.103
	Sig. (2-tailed)	.133	.060	.437	.004	.963	.002	.966	.304	.725	.238	.874	.453	.392	.857	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

9	Sig. (2-tailed)	.296	.087	.417	.214	.219	.849	.860	.383	.059	.001	.037	.032	.241	.637	.588
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00010	Pearson Correlation	.498**	-.222	.279	.113	-.224	.425*	.069	-.164	-.103	.213	.433*	.210	.164	-.230	.604**
	Sig. (2-tailed)	.005	.238	.135	.552	.235	.019	.717	.387	.590	.259	.017	.265	.387	.221	.000
V A R 00011	Pearson Correlation	-.266	.302	-.210	-.380*	.105	-.310	-.181	-.028	.034	-.154	-.064	-.364*	.151	-.081	-.367*
	Sig. (2-tailed)	.156	.105	.266	.038	.581	.096	.338	.884	.856	.416	.738	.048	.424	.671	.046
V A R 0001	Pearson Correlation	.485**	-.114	.142	.330	-.275	.483**	-.284	.051	-.056	.217	.103	.246	.089	.222	.136
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

2	Sig. (2-tailed)	.07	.547	.454	.075	.141	.07	.129	.790	.769	.250	.587	.190	.638	.239	.475
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 01 3	Pearson Correlation	.275	-.324	.000	.432*	-.282	.406*	-.171	.179	-.056	.182	.015	.031	.396*	.151	.359
	Sig. (2-tailed)	.142	.081	1.000	.017	.131	.026	.365	.344	.769	.335	.939	.871	.030	.427	.052
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 01 4	Pearson Correlation	.545**	-.258	-.177	.072	-.481**	.484**	-.265	.288	.051	.104	.226	.272	-.033	-.228	.413*
	Sig. (2-tailed)	.002	.169	.349	.705	.007	.007	.158	.123	.789	.586	.230	.146	.864	.225	.023
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 01	Pearson Correlation	-.546**	.676**	.363*	-.163	.136	-.280	.503**	-.044	.043	-.189	-.325	-.618**	.211	-.087	-.187
	Sig. (2-tailed)	-.001	.001	.001	.163	.136	.001	.001	.444	.434	.089	.025	.001	.011	.087	.087
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

5	Sig. (2-tailed)	.02	.00	.048	.390	.473	.134	.005	.818	.823	.318	.080	.000	.263	.648	.322
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 01 6	Pearson Correlation	.321	-.162	.071	.512**	-.189	.524**	-.086	.150	-.250	.508**	.073	.359	.105	.266	.293
	Sig. (2-tailed)	.084	.394	.708	.004	.318	.003	.651	.429	.183	.004	.703	.051	.580	.155	.116
V A R 00 01 01 7	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.400*	-.453*	-.251	-.075	-.124	-.009	.237	-.454*	.390*	.197	.526**	.528**	-.189	-.179	.244
V A R 00 01 01 7	Sig. (2-tailed)	.029	.012	.180	.695	.513	.962	.206	.012	.033	.298	.003	.003	.316	.344	.194
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 01 7	Pearson Correlation	.252	-.329	.120	.220	-.124	.277	.037	-.134	-.160	.375*	.265	.124	.130	.124	.505**
	Sig. (2-tailed)															

8	Sig. (2-tailed)	.180	.076	.528	.242	.515	.138	.847	.482	.397	.041	.156	.514	.493	.514	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 01 9	Pearson Correlation	-.417*	.272	.221	.117	.065	-.146	.372*	.416*	.126	.054	-.555**	-.257	.320	.042	-.149
	Sig. (2-tailed)	.022	.146	.241	.537	.733	.442	.043	.022	.508	.776	.001	.170	.084	.825	.434
V A R 00 02 0	Pearson Correlation	-.218	.327	.333	-.173	.222	-.315	.667**	.370*	.445*	-.239	-.265	-.647**	.398*	-.111	.007
	Sig. (2-tailed)	.248	.077	.072	.361	.237	.090	.000	.044	.014	.204	.157	.000	.029	.560	.971
V A R 00 02 0	Pearson Correlation	-.393*	.293	.210	-.025	.033	-.161	.282	.198	-.006	.133	-.453*	-.355	.216	-.014	.031
	Sig. (2-tailed)	.093	.293	.210	.025	.033	.161	.282	.198	.006	.133	.453*	.355	.216	.014	.031
V A R 00 02 0	Pearson Correlation	-.393*	.293	.210	-.025	.033	-.161	.282	.198	-.006	.133	-.453*	-.355	.216	-.014	.031
	Sig. (2-tailed)	.093	.293	.210	.025	.033	.161	.282	.198	.006	.133	.453*	.355	.216	.014	.031

1	Sig. (2-tailed)	.032	.116	.266	.894	.862	.395	.131	.293	.976	.483	.012	.054	.252	.940	.870
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 2	Pearson Correlation	.224	-.223	.212	.288	-.075	.291	.140	-.138	-.059	.269	.252	.082	.271	.325	.272
	Sig. (2-tailed)	.235	.236	.261	.122	.694	.119	.460	.468	.757	.151	.178	.668	.147	.080	.146
V A R 00 02 3	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	.251	-.140	.010	.557**	-.062	.420*	.153	-.025	-.119	.746**	.289	.147	.136	.559**	.141
V A R 00 02 3	Sig. (2-tailed)	.180	.462	.956	.001	.746	.021	.421	.897	.530	.000	.122	.438	.475	.001	.457
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 3	Pearson Correlation	-.480**	.194	-.210	.000	.088	-.269	.069	.383*	.138	-.057	-.437*	-.257	.147	.071	-.113
	Sig. (2-tailed)	.000	.494	.210	.000	.088	.069	.069	.033	.038	.057	.037	.057	.047	.071	.013
V A R 00 02 3	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

4	Sig. (2-tailed)	.07	.304	.265	1.000	.642	.150	.717	.037	.466	.764	.016	.170	.438	.710	.554
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 05	Pearson Correlation	1	-.345	-.049	.179	-.340	.473**	-.261	-.113	-.009	.198	.507**	.467**	-.114	.111	.121
	Sig. (2-tailed)		.062	.799	.345	.066	.008	.163	.552	.964	.295	.004	.009	.549	.558	.524
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 06	Pearson Correlation	-.345	1	.439*	-.226	.025	.194**	.088	.103	-.126	-.382*	-.691**	.323	-.197	-.284	
	Sig. (2-tailed)	.062		.015	.229	.897	.423	.005	.644	.589	.509	.037	.000	.082	.298	.128
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02	Pearson Correlation	-.049	.439*	1	-.146	.135	.053**	-.009	.293	-.148	-.018	-.432*	.448*	-.253	-.079	
	Sig. (2-tailed)				.246	.351	.533**	.009	.093	.448	.018	.032*	.048*	.553	.779	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

7	Sig. (2-tailed)	.799	.015		.441	.478	.954	.002	.960	.116	.436	.926	.017	.013	.177	.677
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 08	Pearson Correlation	.179	-.226	-.146	1	-.012	.488**	-.112	.073	-.308	.607**	.068	.328	-.039	.582**	.211
	Sig. (2-tailed)	.345	.229	.441		.951	.006	.555	.701	.098	.000	.720	.077	.836	.001	.264
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 02 09	Pearson Correlation	-.340	.025	.135	1	-.092	.075	-.076	.220	-.231	-.299	-.221	.034	.247	-.008	
	Sig. (2-tailed)	.066	.897	.478		.951	.627	.693	.691	.243	.219	.293	.241	.857	.189	.965
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03	Pearson Correlation	.473**	-.152	.011	.488**	-.092	1	-.244	-.085	-.205	.453*	.083	.247	.038	.418*	.384*
	Sig. (2-tailed)															
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

0	Sig. (2-tailed)	.08	.423	.954	.006	.627		.193	.656	.278	.012	.662	.187	.840	.021	.036
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03 1	Pearson Correlation	-.261	.494**	.553**	-.112	.075	-.244	.1	.254	.166	.014	-.230	-.497**	.226	-.243	.008
	Sig. (2-tailed)	.163	.005	.002	.555	.693	.193		.176	.380	.941	.221	.005	.229	.196	.968
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03 2	Pearson Correlation	-.113	.088	-.009	.073	-.076	-.085	.254	.431*	-.062	-.442*	-.168	.131	.131	.113	.026
	Sig. (2-tailed)	.552	.644	.960	.701	.691	.656	.176		.017	.747	.015	.375	.491	.551	.892
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03	Pearson Correlation	-.009	.103	.293	-.308	.220	-.205	.166	.431*	1	-.538**	-.131	-.209	.076	-.014	-.328
	Sig. (2-tailed)															
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

3	Sig. (2-tailed)	.964	.589	.116	.098	.243	.278	.380	.017		.002	.489	.267	.691	.942	.077
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03 4	Pearson Correlation	.198	-.126	-.148	.607**	-.231	.453*	.014	-.062	-.038**	1	.253	.157	.181	.372*	.286
	Sig. (2-tailed)	.295	.509	.436	.000	.219	.012	.941	.747	.002		.177	.408	.339	.043	.125
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03 5	Pearson Correlation	.507**	-.382*	.018	.068	-.199	.083	-.230	-.442*	-.131	.253	1	.285	-.022	.082	.129
	Sig. (2-tailed)	.004	.037	.926	.720	.293	.662	.221	.015	.489	.177		.127	.910	.668	.496
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03	Pearson Correlation	.467**	-.691**	-.432*	.328	-.221	.247	-.497**	-.168	-.209	.157	.285	1	-.609**	.207	.011
	Sig. (2-tailed)															
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

6	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.017	.077	.241	.187	.005	.375	.267	.408	.127		.000	.272	.956
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
V A R 00 03 07	Pearson Correlation	-.114	.323	.448*	-.039	.034	.038	.226	.131	.076	.181	-.022	-.009**	1	-.144	.186
	Sig. (2-tailed)	.549	.082	.013	.836	.857	.840	.229	.491	.691	.339	.910	.000		.448	.326
V A R 00 03 08	Pearson Correlation	.111	-.197	-.253	.582**	.247	.418*	-.243	-.113	-.014	.372*	.082	.207	-.144	1	-.113
	Sig. (2-tailed)	.558	.298	.177	.001	.189	.021	.196	.551	.942	.043	.668	.272	.448		.551
V A R 00 03	Pearson Correlation	.121	-.284	-.079	.211	-.008	.384*	.008	-.026	-.028	.286	.129	.011	.186	-.113	1
	Sig. (2-tailed)															

9	Sig. (2-tailed)	.524	.128	.677	.264	.965	.036	.968	.892	.077	.125	.496	.956	.326	.551
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

مخرجات الثبات ألفا كرونباخ :

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**ReliabilityStatistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.715	39

مخرجات الثبات عن طريق التجزئة النصفية :

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case ProcessingSummary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.565
		N of Items	20 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.470
N of Items		19 <sup>b</sup>	
Total N of Items			39
CorrelationBetweenForms			.663
Spearman-Brown Coefficient	EqualLength		.797
	UnequalLength		.797
Guttman Split-Half Coefficient			.791

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020.

b. The items are: VAR00020,  
 VAR00021, VAR00022, VAR00023,  
 VAR00024, VAR00025, VAR00026,  
 VAR00027, VAR00028, VAR00029,  
 VAR00030, VAR00031, VAR00032,  
 VAR00033, VAR00034, VAR00035,  
 VAR00036, VAR00037, VAR00038,  
 VAR00039.

مخرجات اختبارات لعينة واحدة لمقياس اليقظة العقلية :

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع اليقظة	150	120.4600	12.01488	.98101

One-Sample Test

Test Value = 117

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper

مجموع ا ليقظة	3.527	149	.001	3.46000	1.5215	5.3985
------------------	-------	-----	------	---------	--------	--------

One-Sample Effect Sizes

		Standard izer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجموع ا ليقظة	Cohen's d	12.0148 8	.288	.124	.451
	Hedges' correction	12.0757 9	.287	.124	.449

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

مخرجات اختبار ت لعينة واحدة لمقياس إدمان الألعاب الإلكترونية :

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع_ا دمان	150	29.0133	9.08350	.74166

One-Sample Test

Test Value = 30

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مجموع_ا دمان	-1.330	149	.185	-.98667	-2.4522	.4789

One-Sample Effect Sizes

		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجموع_ا دمان	Cohen's d	9.08350	-.109	-.269	.052
	Hedges' correction	9.12954	-.108	-.268	.052

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

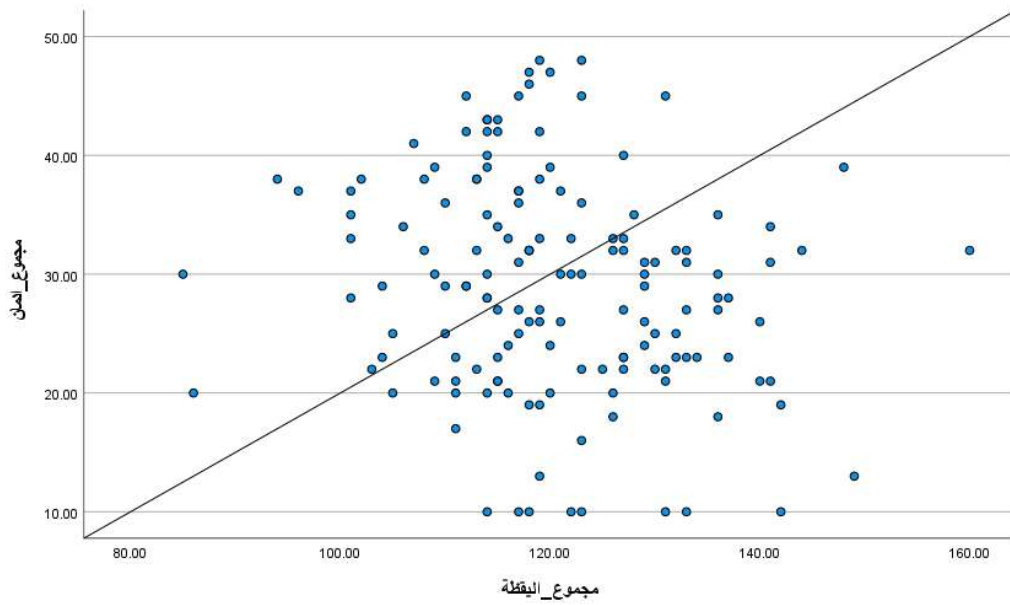
مخرجات معامل الارتباط بيرسون :

Correlations

		مجموع_ا دمان	مجموع_ا ليقظة
مجموع_ا دمان	Pearson Correlation	1	-.183 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	150	150
مجموع_ا ليقظة	Pearson Correlation	-.183 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	150	150

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Graph



مخرجات اختبار الإنحدار الخطي البسيط :

Regression

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	مجموع_اليقة نظة <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable:

مجموع\_ادمان

b. All requested variables entered.

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.183 <sup>a</sup>	.034	.027	8.95938

a. Predictors: (Constant), مجموع\_اليقظة

b. Dependent Variable: مجموع\_ادمان

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	413.951	1	413.951	5.157	.025 <sup>b</sup>
	Residual	11880.022	148	80.270		
	Total	12293.973	149			

a. Dependent Variable: مجموع\_ادمان

b. Predictors: (Constant), مجموع\_اليقظة

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	45.724	7.395		6.183	.000
	مجموع_اليقظة	-.139-	.061	-.183-	-2.271	.025

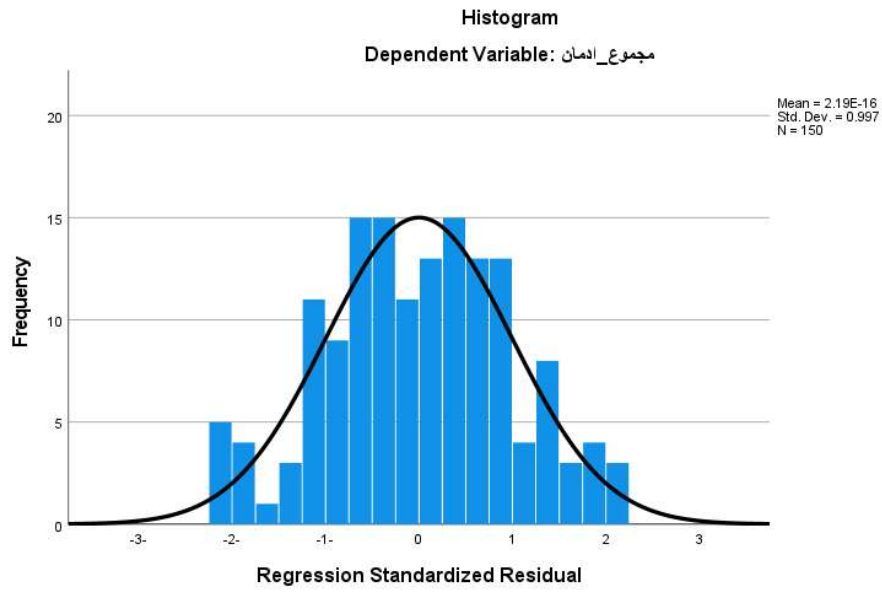
a. Dependent Variable: مجموع\_ادمان

ResidualsStatistics<sup>a</sup>

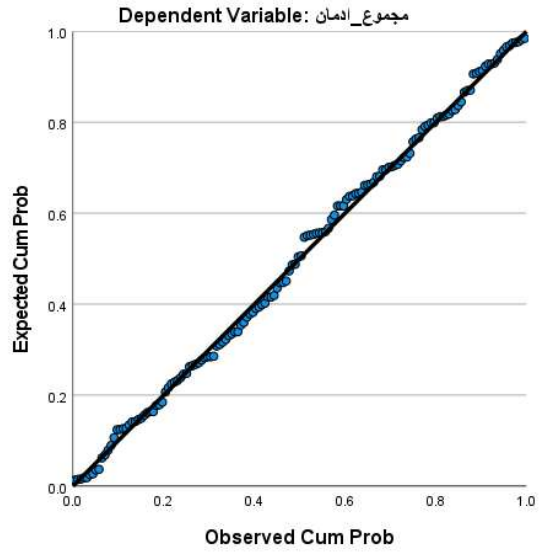
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	23.5281	33.9326	29.0133	1.66679	150
Residual	-19.90951	19.33903	.00000	8.92926	150
Std. Predicted Value	-3.291	2.951	.000	1.000	150
Std. Residual	-2.222	2.159	.000	.997	150

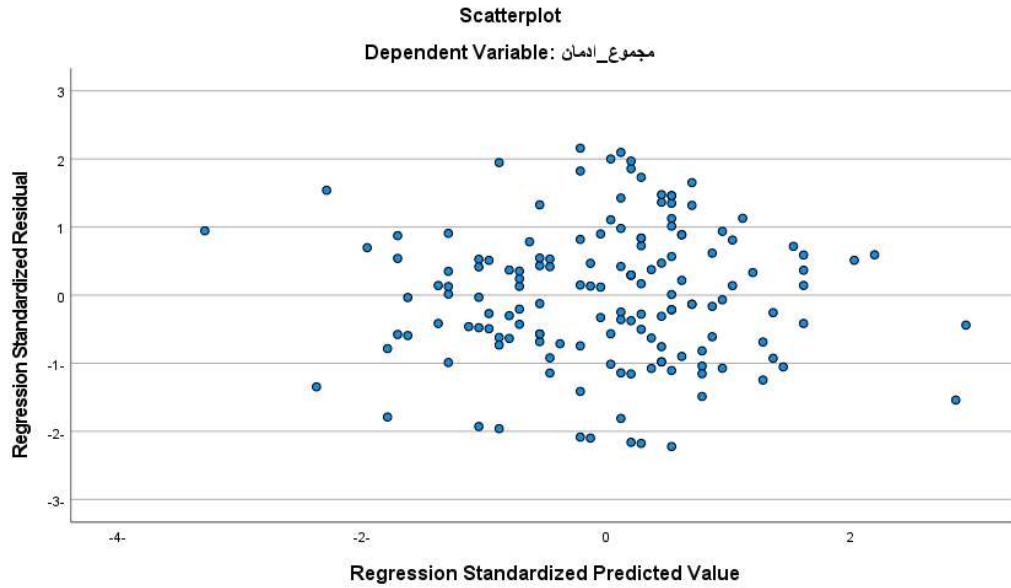
a. Dependent Variable: مجموع\_ادمان

Charts



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual





مخرجات اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حسب الجنس في مقياس اليقظة الذهنية:

T-Test

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ذكر مجموع_اليقظة	46	117.9348	11.45504	1.68895
أنثى	104	121.5769	12.14051	1.19048

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مجموع_ا ليقظة	Equal variances assumed	3.071	.082	-1.723	148
	Equal variances not assumed			-1.763	91.008

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
مجموع_الي قظة	Equal variances assumed	.087	-3.64214	2.11358
	Equal variances not assumed	.081	-3.64214	2.06635

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

		Lower	Upper
مجموع اليقظة	Equal variances assumed	-7.81883-	.53455
	Equal variances not assumed	-7.74668-	.46240

Independent Samples Effect Sizes

		Standard izer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجموع ا ليقظة	Cohen's d	11.9362 6	-.305-	-.653-	.044
	Hedges' correction	11.9971 7	-.304-	-.650-	.044
	Glass's delta	12.1405 1	-.300-	-.649-	.050

مخرجات اختبار (ت) لعينتين مستقلتين حسب الجنس في مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية :

T-Test

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ذكر مجموع_ا دمان	46	35.3696	9.16602	1.35146
أنثى	104	26.2019	7.52521	.73791

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مجموع_ا دمان	Equal variances assumed	.979	.324	6.424	148
	Equal variances not assumed			5.954	72.996

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
مجموع_اد مان	Equal variances assumed	.000	9.16764	1.42712

Equal variances not assumed	.000	9.16764	1.53979
-----------------------------	------	---------	---------

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

		Lower	Upper
مجموع_ادما ن	Equal variances assumed	6.34749	11.98780
	Equal variances not assumed	6.09885	12.23643

**Independent Samples Effect Sizes**

		Standard izer <sup>a</sup>	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
مجموع_ا دما	Cohen's d	8.05952	1.137	.765	1.506
	Hedges' correction	8.10066	1.132	.761	1.499
	Glass's delta	7.52521	1.218	.831	1.601