وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: .....

رقم التسجيل: .....

الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (Reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات

فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في:

شعبة: علم النفس **تخصص:** علم النفس العيادي

إعداد الطالب:

– إبراهيم سعد

إشراف:

أ.د اسماعيلي يامنة

السنة الجامعية 2022–2023

شكر وتقدير

الحمــد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتنزل الخيرات والبركات، وبتوفيقه تتحقق المقـاصد والغايـات، الحمد لله الذي وفقنـا لعملنـا هذا الذي لم نكن ببالغـيه لولا الله. وأزكى صلواتِ الله وتسليمـاتِه على المبعوث رحمة للعالمين، نبيّ الرحمة وإمامِ الهدى سيدنا محمدٍ وآله وصحبه أجمعين.

أتقدم بخالص الشكر والتقديـر إلى البروفيسور اسماعيلي يامنة لقبولها الإشراف على هذا العمل المتواضع رغم انشغال وقتها. كما وأتقدم بجزيل الشكر إلى السادة الكرام أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

ولا يفوتني أن أشكر أخي الغالي البروفيسور سعد الحاج الذي كان أحد أهم مصادر المعرفة بالنسبة لي؛ والحال كذلك مع عائلتي التي أعتبرها سندي بعد الله.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (Reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات؛ فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجا.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات لدى عينة مكونة من 107 من طلاب جامعة المسيلة. إذ تم الاستعانة بمقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لكل من براون وريان (2003) Brownn & Ryan ومقياس المرونة المعرفية (CFI) لكل من دنيس وفندروال (2010) Dennis & Vander Wal بالإضافة إلى مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA) المصمم من قبل شوا وليم (2016) Choi & Lim. وبالاعتماد على معامل الانحدار المتعدد ومعامل الارتباط بيرسون إضافة إلى مقاييس النزعة المركزية. أين كشفت نتائج دراستنا الحالية أن هناك تأثيرا لليقظة الذهنية على إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة، إذ تتنبأ اليقظة ب20% من مستويات الإدمان، أي أنه كلما انخفض مستوى اليقظة أدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الإدمان لدى عينة الدراسة؛ بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة؛ هذا وأظهرت النتائج بأن مستوى كل متغيرات الدراسة كان متوسطا لدى الطلبة الجامعيين؛ وكنتيجة لذلك أوصت الدراسة بضرورة تكثيف البرامج التواصلية التي تقوم على تحسين مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة لما لها من أهمية في الحد من كثير الظواهر السلبية والتي على رأسها إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية؛ المرونة المعرفية؛ إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة

Abstract:

Study title: The Predictive Role of Mindfulness and Cognitive Flexibility in Addiction to Watching Short Interactive Videos (Reels) via Social Networking Sites among University Students. Facebook, Tik Tok, YouTube as an example

The present study aimed to reveal The Predictive Role of Mindfulness and Cognitive Flexibility in Addiction to Watching Short Interactive Videos among a sample of 107 students in university of m'sila. In the current study we used The Mindful Attention Awareness (MAAS) by Brownn & Ryan (2003). And The Cognitive Flexibility Inventory (CFI), by Dennis & Vander (2010). Also Short-form Video Addiction scale (SVA) witch is designed by Choi & Lim (2016) was used in the study. Depending on the multiple regression and the Pearson correlation coefficient in addition to measures of central tendency. The results of our current study revealed that there is an effect of Mindfulness on the addiction to short interactive videos, as Mindfulness predicts 20% of addiction levels, meaning that the lower the level of Mindfulness, the higher the addiction rate among the study sample. While the results did not show a relationship between cognitive flexibility and addiction to short interactive videos; The results showed that the level of all study variables was average among university students; As a result, the study recommended the need to intensify communication programs that are based on improving the levels of Mindfulness among university students, because of its importance in reducing many negative phenomena, on top of which is the addiction to social media.

Keywords: Mindfulness; Cognitive Flexibility; Short Interactive Videos Addiction

فهرس المحتويات

شكر وتقدير	ب
ملخص البحث باللغة العربية	ج
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	د
محتويات الدراسة	هـ
فهرس الجداول	ز
مقدمة	ح
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
تمهيد	13
1. إشكالية الدراسة	14
2. فرضيات الدراسة	16
3. أهمية الدراسة	17
4. أهداف الدراسة	17
5. مصطلحات الدراسة	18
6. الدراسات السابقة	18
خلاصة	21
الفصل الثاني: اليقظة الذهنية	
تمهيد	23
1. مراجعة مفاهمية	24
2. النظريات والنماذج المفسرة لليقظة الذهنية	25
3. برامج اليقظة الذهنية	29
4. أبعاد اليقظة الذهنية	31
5. خصائص اليقظة الذهنية	33
خلاصة	34
الفصل الثالث: المرونة المعرفية	
تمهيد	36
1. مراجعة مفاهمية	37
2. نظرية المرونة المعرفية	38
3. أمثلة عن المرونة المعرفية	40
4. مفاهيم مرتبطة بالمرونة المعرفية	41
خلاصة	43
الفصل الرابع: إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	
تمهيد	45
1. إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	46

2. ماذا نعني بالفيديوهات التفاعلية؟	47
3. ماذا نعني بكلمة ريلز (Reels)؟	48
4. أشهر تطبيقات الفيديوهات التفاعلية	49
خلاصة	53
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية	
تمهيد	56
1. الدراسة الاستطلاعية	57
2. منهج الدراسة	58
3. عينة الدراسة	58
4. حدود الدراسة	60
5. أدوات الدراسة	60
6. أساليب المعالجة الإحصائية	64
خلاصة	65
الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	67
1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات	68
2. مناقشة وتفسير النتائج	75
3. اقتراحات	77
خاتمة	78
قائمة المراجع	80
ملاحق الدراسة	86

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد العينة حسب طبقات المعاينة	59
2	معامل ثبات مقياس الوعي بالانتباه اليقظ بطريقة آلفا كرونباخ	61
3	معامل ثبات مقياس المرونة المعرفية (CFI) بطريقة آلفا كرونباخ	62
4	معامل ثبات مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA) بطريقة آلفا كرونباخ	63
5	إحصائيات وصفية لمستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة	68
6	إحصائيات وصفية لمستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة	69
7	إحصائيات وصفية لمستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة	70
8	العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	71
9	العلاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	72
10	نتائج الانحدار الخطي المتعدد	73

مقدمة:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي من بين أكثر المواقع الإلكترونية انتشارا بين الطلاب في الجامعات الجزائرية خلال السنوات الأخيرة؛ إذ يعود ذلك إلى عدة عوامل، بما في ذلك سهولة استخدام هذه المنصات والخدمات المتنوعة التي توفرها، كمشاركة المحتوى المتعلق بالحياة الجامعية والأبحاث العلمية.

كما تمكن هذه المواقع الطلاب من توزيع الاستبيانات التي يستخدمونها في إنجاز مشاريع التخرج والأبحاث العلمية الأخرى. كما تتيح لهم التواصل مع زملائهم في الدراسة ومشاركة الأفكار والمعلومات والخبرات.

بشكل عام، يمكن القول أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد أصبح جزءًا لا يتجزأ من الثقافة الجامعية في الجزائر، حيث تلعب دورا هاما في تعزيز التواصل وتبادل الخبرات والمعلومات والمعارف بين الطلاب والأساتذة والباحثين في مجالات مختلفة.

هذا وقد تمكنت هذه المنصات من السيطرة على مراتب عليا كأكثر الموقع انتشارا وذلك راجع لجملة من الأسباب؛ لعل أهمها تنافس هذه المنصات على استقطاب المستخدمين من خلال التحسيناتُ والمزايا التي أضيفت لها؛ كخاصية الفيديوهات القصيرة أو ما يصطلح عليه بالريلز (Reels) والتي تتيح للمستخدمين مشاهدة فيديوهات ذات مدد قصيرة من الزمن لمختلف أنشطة الحياة. إضافة إلى ذلك تم تصميم مقاطع الفيديو هذه لجذب انتباه المستخدمين وإبقائهم مشاركين من خلال تدفق مستمر من المحتوى القصير والمحفز بصريًا.

ورغم أن هذه الخاصية بالتحديد تعد أمرا إيجابيا بين الجمهور الواسع إلا أن المجتمع العلمي قد يكون له رأي آخر في ذلك؛ فقد يثير الاستخدام المفرط لهذه الخاصية تخوفا بين العلماء والباحثين لما قد يؤدي إليه من سلوكيات إدمانية؛ الأمر الذي قد يسفر عن مشاكل نفسية لدى الطلبة مستقبلا.

وعلى الرغم من انتشار هذه الظاهرة وتأثيرها السلبي المحتمل على طلبة الجامعات، إلا أن هذه الفئة من المجتمع تمتلك استراتيجيات فعالة للوقاية والمواجهة التي تتفوق بها عن غيرها من الفئات الأخرى. ويُفترض أن يكون لديهم خبرة معرفية واسعة، مما يمكّنهم من

تحسين استراتيجياتهم للوقاية والمواجهة ضد المخاطر النفسية والأكاديمية المرتبطة بالسلوكيات الإدمانية المحتملة. ولعل اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية من بين تلك الاستراتيجيات الأساسية.

تتمحور الدراسة الحالية حول متغيري اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية، وتأثيرهما المحتمل على إدمان الطلبة لمشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة .(Reels) حيث تعتبر اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية من المتغيرات الهامة التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، ولهذا فإن تحليل تأثيرهما يمكن أن يكون ذو أهمية كبيرة في فهم ومعالجة مشكلة الإدمان على المحتوى التفاعلي على الإنترنت.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين جانب نظري وآخر تطبيقي؛ حيث تم تقسيم الجانب الأول هو الآخر إلى ثلاثة أقسام نظرا لكون الدراسة ثلاثية المتغير فأخذ الفصل الأول متغير اليقظة الذهنية بينما كان للثاني متغير المرونة المعرفية؛ وأخذ الثالث متغير إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة. وقبل البدء في جانبي الدراسة الرئيسين فضلنا الإحاطة بفصل تمهيدي والذي قمنا فيه بالتعريف بالدراسة من خلال عرض كل من إشكاليتها هذا وتم بعدها اقتراح إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة وتلا ذلك تحديد أهميتها وأهدافها، مروراً بتحديد أهم المصطلحات المستعملة فيها، ثم بالإحاطة بأهم الدراسات السابقة التي كانت لها صلة بموضوعنا. بعد الفصل التمهيدي جاء الجانب النظري، الذي تم تقسيمه تبعاً لمتغيرات الدراسة إلى ثلاثة فصول أساسية هي؛ فصل اليقظة الذهنية وفصل المرونة المعرفية إضافة إلى فصل إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة؛ حيث تناول كل فصل من الفصول مجموعة من أهم العناوين النظرية الخاصة بكل المتغير.

بعد عرض الجانب النظري قمنا في الدراسة بعرض الجانب التطبيقي، والذي تم تقسيمه بدوره إلى فصلين؛ أولهما الفصل المنهجي الذي كانت بدايته دراسة استطلاعية، ومن ثم المنهج المستخدم وكذا العينة وكيفية اختيارها، وتلا ذلك عرض الحدود الزمنية والمكانية للدراسة، بعد ذلك قمنا بالإحاطة بأدواتها وقد ختمنا هذا الفصل بعرض مختلف الأساليب الإحصائية التي تمت الاستعانة بها. وبعد الفصل المنهجي انتقلنا إلى الفصل الثاني من الجانب التطبيقي وهو فصل عرض وتحليل النتائج، الذي قمنا فيه بعرض النتائج على ضوء فرضياتها، ومن ثم تفسير تلك النتائج، كما قمنا بتقديم جملة من الاقتراحات.

وفي نهاية هذه الدراسة جاءت الخاتمة، أما في الوريقات الأخيرة فقد قمنا بتجميع المرجعيات التي اعتمدنا عليها في دراستنا، إضافة إلى ملاحق الدراسة.

الإطار النظري

الفصل التمهيدي

التعريف بالدراسة

تمهيد

1- تحديد الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

خلاصة

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل مدخلا رئيسيا لا يمكن للباحث تجاوزه في الدراسة. كونه يوفر مقاربة منهجية تسمح بإقناع الباحث لذاته، أو للهيئات القائمة على هذه البحوث بجدواها. كما أننا حاولنا في دراستنا استحضار مجموعة من العناصر المنهجية ساعين عن طريقها إلى محاولة خلق مقروئية حسنة لدراستنا هذه، فابتدأنا بتحرير وتحوير لإشكالية هذه الدراسة، ومن ثم عرض مجموعة الفرضيات التي نرغب في التحقق منها، وكذا الأهداف التي نسعى للتحقق منها. كما لم ننسى تحديد المصطلحات الأساسية، وفي ختام هذا الفصل قمنا بعرض لمجموعة من الدراسات السابقة التي استفدنا منها في بناء فرضياتنا.

1-إشكالية الدراسة:

باتت مواقع التواصل الاجتماعي كفيس بوك ويوتيوب وتيك توك في السنوات الأخيرة إحدى أكثر المواقع الإلكترونية استخداما بين الطلبة في الجامعات الجزائرية؛ وذلك نظرا لعدة أسباب، كسهولة استخدامها والخدمات المتعددة التي تقدمها، على غرار مشاركة المنشورات التي تتعلق بالوسط الجامعي وكذا البحث العلمي؛ حيث يمكن للطلبة توزيع الاستبيانات التي يستخدمونها لإنجاز مذكرات التخرج وغيرها من الأعمال العلمية. هذا وقد تمكنت هذه المنصات من السيطرة على مراتب عليا كأكثر الموقع انتشارا وذلك راجع لجملة من الأسباب؛ لعل أهمها تنافس هذه المنصات على استقطاب المستخدمين من خلال التحسيناتُ والمزايا التي أضيفت لها؛ كخاصية الفيديوهات القصيرة أو ما يصطلح عليه بالريلز (Reels) والتي تتيح للمستخدمين مشاهدة فيديوهات ذات مدد قصيرة من الزمن لمختلف أنشطة الحياة. ورغم أن هذه الخاصية بالتحديد تعد أمرا إيجابيا بين الجمهور الواسع إلا أن المجتمع العلمي قد يكون له رأي آخر في ذلك؛ فقد يثير الاستخدام المفرط لهذه الخاصية تخوفا بين العلماء والباحثين لما قد يؤدي إليه من سلوكيات إدمانية؛ الأمر الذي قد يسفر عن مشاكل نفسية لدى الطلبة مستقبلا.

توصل كل من سانال وأوزير Sanal & Ozer (2017) في دراستهما التي أجريت لتحديد مدى انتشار إدمان الهواتف الذكية إلى أن 28.8 في المائة من الفتيات و 32.1 في المائة من الأولاد قد أظهروا سلوكا إدمانيا؛ ويشكل هذا 30.6٪ من إجمالي المشاركين في الدراسة. هذا وقد أظهرت نتائج دراسة سيمساك وإيلسيار وكيزيبان Simsek, (2019) Elciyar & Kizilhan أن كلاً من طلاب الجامعات وطلاب المدارس الثانوية لديهم مستوى متوسط من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.

إضافة إلى ذلك ناقش كل من سابوتري ويومارني Saputri & Yumarni (2021) الآثار السلبية الناجمة عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي الطلاب حيث كشفت نتائج دراستهما بأن المدمنين على هذه الوسائل لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب الخفيف.

رغم أن ظاهرة مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة أصبحت منتشرة بشكل واسع ورغم تأثيرها السلبي المحتمل على طلبة الجامعات إلا أن هذه الشريحة من المجتمع تمتلك

استراتيجيات وقاية ومواجهة تتفوق بها عن غيرها من الشرائح الأخرى فمن المفترض أن هذه الفئة تتمتع بخبرة معرفية واسعة الأمر الذي قد يؤدي إلى تجويد استراتيجيات الوقاية والمواجهة ضد المخاطر النفسية والأكاديمية الناتجة عن السلوكيات الإدمانية المحتملة. وقد تكون اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية إحدى أهم تلك الاستراتيجيات.

أظهرت دراسة كل من سونغ وبارك Song & Park (2019) كيف أن اليقظة والتحكم في النفس يتوسطان في العلاقة بين الإجهاد وإدمان الإنترنت؛ حيث توصل الباحثان إلى أن اليقظة مرتبطة بشكل سلبي بإدمان الإنترنت؛ كما أن اشكيسو وآخرون Eşkisu et al. (2020) قد توصلوا إلى ذات الارتباط العكسي بين اليقظة وإدمان الفيس بوك. إضافة إلا ذلك وحسب الدراسة التي أجراها لين Lin (2022) بغية التعرف على دور اليقظة الذهنية في الاستخدام القهري لتطبيق إنستاغرام؛ أظهرت النتائج بأن سمة اليقظة الذهنية يمكن أن تقلل من الاستخدام القهري للإنستاغرام.

كما هو الحال مع اليقظة الذهنية فإن المرونة المعرفية لدى الأفراد وحسب عدة دراسات قد ترتبط سلبا بإدمان الإنترنت؛ حيث ناقش كل من شانييت وكيران Şenyiğit & Kiran (2019) موضوع الاستخدام الإشكالي الإنترنت وفقًا لمستويات المرونة المعرفية لطلاب المدارس الثانوية؛ أين توصلا إلى أن استخدام الإنترنت الإشكالي يمكن أن يقل مستواه مع زيادة المرونة المعرفية لدى الطلاب. علاوة على ذلك كشفت دراسة صار Sağar (2021) بأن هناك ارتباطا سلبي بين المرونة المعرفية ووسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

رغم ذلك كله إلا أن الدراسة التي أجراها كيو وآخرون Ryu & al. (2021) قد كشفت عن نتائج مغايرة للمذكورة أعلاه؛ حيث جادل الباحثون بأن مدمني ألعاب الإنترنت يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة المعرفية وحسب هؤلاء الباحثين يمكن تعزيز المرونة المعرفية من خلال الألعاب الإلكترونية التي تعلب عبر الإنترنت.

ونتيجة لهذه الخلفية البحثية العالمية، والملاحظات الاستطلاعية العفوية المحلية التي قمنا بها، فقد تكوّن لدينا كباحثين في مجال علم النفس تصور مبدئي تأكد لنا من خلاله أن

موضوع اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية ودورهما التنبؤي في إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة يعتبر من المواضيع التي تخلق وضعا استشكاليا، يحتاج تفكيكه إلى طرح العديد من التساؤلات، والتي يأتي على رأسها السؤال التالي:

إلى أي مدى تتنبأ متغيرات اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية معًا بمستويات إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة؟

ومن خلال طرح السؤال العام يمكن أن نلاحظ بروز مجموعة من الأسئلة الفرعية والتي تأتي على النحو التالي:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصية ريلز (Reels) لدى طلبة الجامعة؟
- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة؟
- ما طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تتنبأ متغيرات اليقظة والمرونة المعرفية معًا بشكل كبير بمستويات إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة.

الفرضيات الجزئية:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصية ريلز (Reels) لدى طلبة الجامعة متوسط.
- توجد علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة.

- توجد علاقة عكسية بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة.

3-أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط من بينها ما يلي:

- البحث في متغيري اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية واللذان يعتبران من أهم مظاهر الصحة النفسية.
- تسليط الضوء على مشكلة إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة.
- دراسة شريحة مهمة وأساسية في المجتمع وهي الطلبة الجامعيين.
- ندرة وقلة الدراسات التي تناولت مفاهيم الدراسة.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة ريبز (Reels) لدى طلبة الجامعة.

وفي إطار التحقق من هذا الهدف قمنا بصياغة مجموعة من الأهداف الجزئية؛ والتي نوجزها كالتالي:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين لليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين للمرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة.

5-مصطلحات الدراسة:

5.1 اليقظة الذهنية:

اليقظة الذهنية هي الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود، في الوقت الحاضر، دون إصدار أحكام. (Kabat-Zinn, 1990).

5.2 المرونة المعرفية:

المرونة المعرفية هي قدرة الإنسان على تكييف استراتيجيات المعالجة المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة وغير المتوقعة في البيئة (Cañas et al.2003).

5.3 إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (Reels):

هو قضاء أوقات طويلة في مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة بشكل يؤثر على السير الطبيعي للحياة اليومية؛ مع وجود صعوبة بالغة في الابتعاد عن مشاهدة هذه الفيديوهات.

5.4 الطلبة الجامعيين:

هم ألائك الأفراد الذين يتابعون حاليا تعليمهم الجامعي على مستوى جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

6-الدراسات السابقة:

في هذه الخطوة من الفصل التمهيدي سيتم تقديم مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة وصلة بمتغيرات بحثنا. وفي ما يلي بعض الدراسات التي تناولت متغيرات بحثنا:

6.1- دراسة ميتلر وميلز وهيث (2020) Mettler, Mills & Heath:

قيمت هذه الدراسة تأثير اليقظة على العلاقة بين اللعب الإشكالي والرفاهية الذاتية؛ حيث كشفت النتائج أن اليقظة الذهنية قد توسطت بشكل سلبي جزئيًا في العلاقة بين اللعب الإشكالي وكلا من الرضا عن الحياة والعاطفة السلبية، بينما توسطت بشكل إيجابي تمامًا بين اللعب الإشكالي والعاطفة الإيجابية، مما يشير إلى أن اليقظة الذهنية قد تكون مفيدة سريريًا في منع الألعاب التي يحتمل أن تسبب مشاكل.

6.2- دراسة موهتا وهالدر (2020) Mohta & Halder:

هدفت الدراسة إلى استكشاف نمط استخدام الإنترنت وارتباطه بجودة الحياة والمرونة المعرفية في مرحلة الشيخوخة؛ وقد أشارت النتائج إلى أن استخدام الإنترنت بين كبار السن له علاقة إيجابية بالمرونة المعرفية ، ولكن له علاقة سلبية بجودة الحياة بشكل عام.

6.3- دراسة شانييت وكيران (2019) Şenyiğit & Kiran:

استكشفت هذه الدراسة ما إذا كان استخدام الإنترنت الإشكالي والاستخدام المفرط للإنترنت والمزايا الاجتماعية والراحة الاجتماعية والأبعاد الفرعية المكونة من النتائج السلبية للإنترنت تختلف بشكل ذو دلالة فيما يتعلق بالمرونة المعرفية ومتغيرات الجنس؛ ووفقًا لنتائج الدراسة، فإن استخدامات الإنترنت الإشكالية والنتائج السلبية للإنترنت والمزايا الاجتماعية والراحة الاجتماعية والاستخدام المفرط للإنترنت تنخفض مع زيادة مستوى المرونة المعرفية لطلاب المدارس الثانوية؛ على الرغم من أن استخدامات الإنترنت الإشكالية والنتائج السلبية للإنترنت لا تختلف فيما يتعلق بالجنس، إلا أن المنفعة الاجتماعية والراحة الاجتماعية تختلف لصالح الذكور ، ويختلف الاستخدام المفرط لصالح الإناث.

6.4- دراسة أرسلان (2017) Arslan:

كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقيق في التأثير الوسيط للتسامح واليقظة الذهنية على العلاقة بين سوء المعاملة النفسية وإدمان الإنترنت بين الشباب؛ حيث أشارت النتائج إلى أن المجموعة المعرضة لخطر إدمان الإنترنت لديها مستويات أعلى من سوء المعاملة النفسية ولكن مستويات أقل من التسامح واليقظة من المجموعة النموذجية لإدمان الإنترنت. وأظهرت النتائج أيضا دور الوساطة الكامل للتسامح واليقظة فيما يتعلق بتأثير سوء المعاملة النفسية على إدمان الإنترنت.

6.5- دراسة كالفيت وغوميز غودي وكونتازار (2017) Calvete, Gámez-Guadix & Cortazar:

كان الهدف من هذه الدراسة هو دراسة الارتباطات المقطعية والطولية بين جوانب اليقظة وإشكالية استخدام الإنترنت لدى المراهقين؛ أين أشارت النتائج إلى أن عدم إصدار الأحكام

هو البعد الوحيد لليقظة الذهنية الذي يتوقع انخفاضًا في تفضيل التفاعلات الاجتماعية عبر الإنترنت على العلاقات وجهاً لوجه. علاوة على ذلك ، توقع عدم الحكم بشكل غير مباشر انخفاضات في بقية مكونات استخدام الإنترنت المسببة للمشاكل. تنبأت المراقبة والعمل بأبعاد الوعي الخاصة باليقظة بشكل مباشر بالتنظيم الذاتي الأقل قصورًا لاستخدام الإنترنت والتنبؤ بشكل غير مباشر بنتائج أقل سلبية من خلال تأثيرها على ضعف التنظيم الذاتي. وبالتالي، يبدو أن هذه الأبعاد تعمل عندما يتم توحيد الاستخدام غير القابل للتكيف للإنترنت.

6.6- دراسة كالفيت وغوميز غودي (2016) Calvete & Gámez-Guadix:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين اليقظة الذهنية ومظاهر استخدام الإنترنت الإشكالي من منظور سلوكي معرفي؛ حيث تشير النتائج إلى أن اليقظة الذهنية قد تعمل كعامل وقائي في تطوير استخدام الإنترنت المثير للمشاكل؛ وحسب هذه الدراسة قد يساهم التأكيد على الآليات الرئيسية لليقظة الذهنية، مثل زيادة الوعي الذاتي، وتحديد المشاعر والأفكار، والقبول، بشكل كبير في منع وعلاج مشاكل استخدام الإنترنت وإدمان الإنترنت.

خلاصة:

بعد قيامنا بعرض العناصر الأساسية في هذا الفصل و الذي جاء كمحاولة للتعريف بدراستنا من خلال الخروج بمجموعة من التساؤلات البحثية، ثم بمحاولة إعطاء إجابات افتراضية لهذه التساؤلات؛ وتبعا للترتيب الذي جاء على أساسه تحديد المفاهيم كان لزاما علينا البحث عن معلومات أكثر حول مجموعة المفاهيم الأساسية، فكان البدء بمتغير الدراسة الأول وهو اليقظة الذهنية، والمتغير الثاني أي المرونة المعرفية وصولا إلى متغير إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة.

الفصل الثاني

اليقظة الذهنية

تمهيد

1. مراجعة مفاهمية
2. النظريات والنماذج المفسرة لليقظة الذهنية
3. برامج اليقظة الذهنية
4. أبعاد اليقظة الذهنية
5. خصائص اليقظة الذهنية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل، أن نقوم بمراجعة مفاهمية لليقظة الذهنية؛ هذا وقد أعطينا مساحة للخلفية النظرية كونها أهم جزء في هذا الفصل؛ إضافة إلى ذلك تعرضنا إلى مجموعة من برامج اليقظة الذهنية؛ كما قمنا بالوقوف على أبعادها؛ وبعدها قمنا بتحديد مجموعة من خصائص اليقظة الذهنية.

1. مراجعة مفاهمية:

بناءً على الاتفاق الشبه العام في ميدان علم النفس، يمكن تعريف اليقظة الذهنية على أنها حالة من الانتباه الواعي والمركز، والتي تعكس تركيز العقل واستعداده للتفاعل مع البيئة المحيطة. ولمزيد من التوضيح، نستعرض فيما يلي عددًا من التعاريف المختلفة لليقظة الذهنية.

يعرف جون كابات زين وهان (2013) Jon Kabat-Zinn & Hanh اليقظة الذهنية بأنها ممارسة لفت انتباه الفرد عن عمد إلى تجربة اللحظة الحالية دون حكم؛ وهي مهارة يطورها المرء من خلال التأمل أو أي تدريب آخر.

وبحسب كل من كارونامونى وويراسيكيرا (2017) Karunamuni & Weerasekera فإن جذور اليقظة الذهنية تعود إلى الساتي؛ هذا وتعتبر عنصرا مهما في التقاليد الهندوسية والبوذية، الذي يستند إلى تقنيات التأمل (زين، وفيباسانا، والتبت).

ولقد عرف بايير (2003) Baer اليقظة بأنها طريقة للانتباه نشأت في ممارسات التأمل الشرقية. إذ توصف على أنها "لفت الانتباه الكامل إلى التجربة الحالية لحظة بلحظة".

وبحسب موقع يوماتر تعبر اليقظة عن حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يظل الانتباه هادئًا ورشيقًا، دون ارتباط بأي وجهة نظر معينة (Youmatter, 2020).

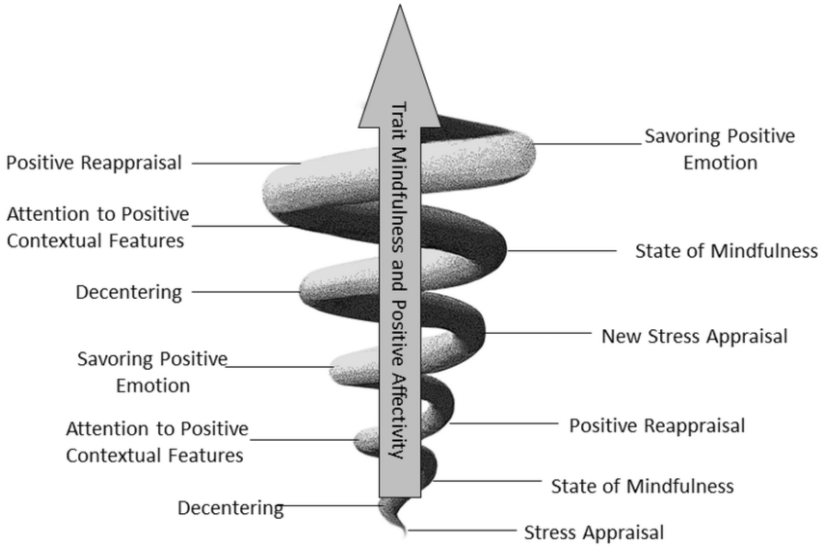
ومن خلال التعاريف السابقة يمكن أن نعتبر اليقظة الذهنية بأنها العيش في اللحظة الحالية في الأساس، يعني ذلك أن يكون المرء (بشكل مقصود) أكثر وعيًا واستيقاظًا لكل لحظة وأن يكون منخرطا بشكل كامل في ما يحدث في محيطه- بتقبل ودون إصدار الأحكام.

2. النظريات والنماذج المفسرة لليقظة الذهنية:

- نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT):

في الآونة الأخيرة، اقترحت نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT) كنموذج لتنظيم المشاعر الإيجابية الواعية لملء الفجوة في النظرية الأساسية التي تربط اليقظة بعلامات صحية أكثر ديمومة وإيجابية، مثل مستوى الرفاه المرتفع (Garland, Farb, Goldin & Fredrickson 2015)؛ إضافة إلى ذلك توفر النظرية نموذجًا مفصلاً للعملية والذي يوضح التغييرات في الاتجاهات الإدراكية بالإضافة إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة للخروج من حالة اليقظة؛ يؤكد أصحاب هذه النظرية أن الانخراط في التحكم في الانتباه في مواجهة الإجهاد يعزز التراجع عن تقييم الإجهاد إلى حالة ما وراء المعرفية، مما يؤدي إلى توسيع نطاق الوعي ليشمل المعلومات الحسية والخارجية غير الخاضعة للرقابة من قَبل؛ وتتم معالجة هذه المعلومات السياقية الجديدة ودمجها في عمليات إعادة تقييم تكيُفية جديدة للذات والعالم، مما يؤدي في النهاية إلى شكل دائم من العاطفة الإيجابية والشعور بالمعنى في الحياة.

الشكل رقم (01): *رسم بياني لشرح نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT)*



المصدر: Garland et al، 2015، *p299*.

رغم أن هذه النظرية قد تم تطويرها في الأصل لمراعاة الطرق التي قد يؤدي بها تدريب اليقظة إلى تعزيز تنظيم المشاعر الإيجابية، إلا أن هذه النظرية لا تحدد تأمل اليقظة في حد

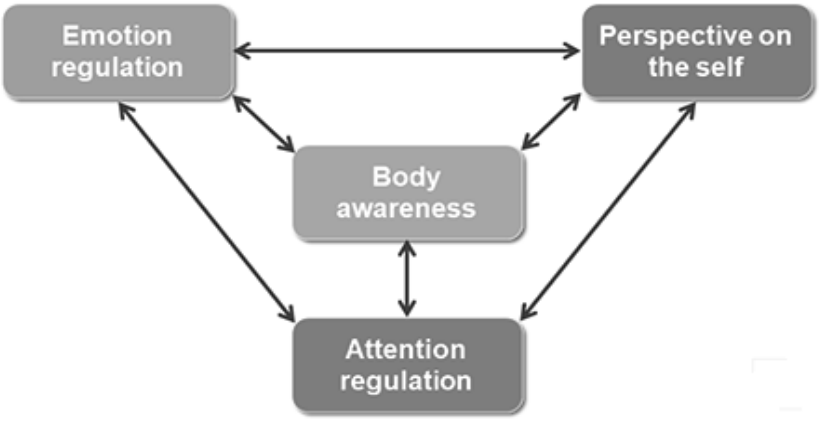
ذاته ولكنها تحدد بدلاً من ذلك الآليات المتضمنة في حالة اليقظة وسمة اليقظة؛ على سبيل المثال التحكم في الانتباه واللامركزية؛ لذلك، قد تحدد هذه النظرية العمليات العلاجية التي تربط اليقظة الذهنية بإعادة التقييم والتأثير الإيجابي الذي ينشأ نتيجة لأي تدخل نفسي قادر على تحفيز حالة اليقظة وسمة اليقظة (Garland, Farb, Goldin & Fredrickson, 2015). يوضح لشكل التالي نظرية اليقظة الذهنية للمعنى (MMT).

- **نموذج هيلزل لآليات اليقظة الذهنية:**

يقدم هيلزل وآخرون (2011) Hölzel et al نموذجًا شاملاً للعمليات التي تنطوي عليها حالات اليقظة الذهنية؛ كما يقدمون نموذجًا محسّنًا للتنظيم الذاتي، وتيسيرًا متبادلًا لآليات اليقظة؛ حيث افترضوا بأن ممارسة اليقظة الذهنية تتضمن تعلم الحفاظ على الانتباه على جانب مختار من الخبرة، ومكون كبير منها هو تنظيم الانتباه، أو ملاحظة الحالة التي يبتعد فيها الانتباه عن التركيز المقصود ويعيد توجيهه مرة أخرى؛ ينصب تركيز الانتباه عادةً على جانب من جوانب التجربة الداخلية، ويجادل المؤلفون بأنه من خلال الحفاظ على الانتباه، يزداد الوعي بالجسد؛ بالإضافة إلى أن المؤلفين قد اقترحوا أن تنظيم المشاعر في شكل إعادة تقييم يمكن أن يتم استخدامه، حيث يتم إعادة تفسير التجربة على أنها مفيدة، وذات مغزى؛ كما تعتبر إعادة التقييم في الأساس تغييرا في الموقف.

هذا ويقترح المؤلفون أن تنظيم العاطفة يحدث عن طريق التعرض، والانطفاء، وإعادة التوحيد؛ أي من خلال إدراك التجربة وقبولها وعدم الحكم عليها، فتحدث حالة من التعرض؛ أين يسمح الشخص للتجربة بالظهور دون الانخراط في سلوك التجنب المعتاد؛ فعلى سبيل المثال محاولة قمع الفكر، أو من خلال نوع من استراتيجية التكيف الخارجية؛ يجادل هيلزل وآخرون (2011) بأن الانطفاء يحدث لأن التأمل يؤدي عادةً إلى الاسترخاء، وإقران حالة الاسترخاء مع المنبهات التي كان يخشى منها الفرد سابقًا (في هذه الحالة يتعلق الأمر بالتجربة الداخلية) ووضع تفاعل هذا المنبه في الانطفاء؛ يوضح الشكل التالي هذا النموذج.

الشكل (02): *نموذج هيلزل لآليات اليقظة الذهنية*



المصدر: Malinowski، 2011.

- **نموذج بايير وآخرون Baer et al:**

قام باير وآخرون (2006) Baer et al بتقديم نموذج من خمسة جوانب لقياس اليقظة والذي تضمن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، مراقبة الخبرة، الوعي بالإجراءات، وصف وتسمية التجربة بالكلمات وعدم تقديم حكم على التجربة؛ وقد وجدوا ارتباطًا إيجابيًا مهمًا بين كل هذه الجوانب والتعاطف مع الذات؛ ومن المثير للاهتمام أن التعاطف مع الذات كان مرتبطًا بشدة بعدم التفاعل مع التجربة الداخلية؛ ويقدم هذا النموذج دليلًا إضافيًا على أن التعاطف مع الذات عنصر أساسي في نتائج اليقظة من حيث تفاعل الأفراد مع تجربتهم؛ فقد يكون الانخفاض في التفاعل مع التجربة الداخلية مرتبطًا بالتغيير في الهوية الذاتية الذي يحدث في اليقظة، لذا وحسب هذه النتائج يبدو أن التعاطف مع الذات قد يلعب دورًا مهمًا في ذلك.

- **النموذج الخماسي The Five-Aggregate Model:**

يصف النموذج المكون من خمس مجموعات لليقظة التجربة الذاتية الواعية من المنظور الأول للشخص، وقد تم وصف هذا النموذج مؤخرًا بأنه مورد نظري مفيد يمكن أن يكون له اتجاهات جديدة واعدة لاستقصاء اليقظة الذهنية (Davis & Thompson 2017)؛ ومع ذلك، لم يتم فحص هذا النموذج بشكل نقدي لاستكشاف ما إذا كان يمكن أن يسهل فهمنا لليقظة والنظر في تطبيقاتها المحتملة في تدخلات التأمل. هذا ويتم وصف المجاميع الخمسة على أنها تشكل المكونات الأساسية التي تتكون منها. المكون الأول هو شكل مادي يشمل

كلا من الجسد والمادة الخارجية. أما المجاميع الأربعة الأخرى هي المشاعر والإدراك والإرادة والوعي الحسي. في هذا النموذج، ترتبط المشاعر بالتداعيات العاطفية الذاتية للتجربة، وتمثل التصورات الوعي بسمات الشيء، وتصف الإرادة الجانب التفاعلي أو الهادف لليقظة (بما في ذلك كل من النية والسلوك. يمكن أن تجد الإرادة تعبيرًا في السلوك الجسدي أو السلوك اللفظي أو السلوك النفسي. يشير مصطلح الوعي الحسي في هذا السياق إلى الوعي بشيء ما، ويشكل تجربة منبه حسي، أو الوعي بفكرة (فكرة تتعلق بالماضي والحاضر، أو المستقبل). تصف التعاليم أن الوعي الحسي يمكن أن يؤدي إلى توليد أي من المجاميع الثلاثة الأخرى، أي المشاعر أو الإدراك أو الإرادة (Analayo, 2006).

3. برامج اليقظة الذهنية:

هناك العديد من برامج اليقظة المختلفة المتاحة ، ولكل منها تقنياتها وأساليبها الخاصة . فيما يلي بعض الأمثلة على هاته البرامج:

- **برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة (MBSR):**

الحد من التوتر القائم على اليقظة هو برنامج جماعي تم تطويره بواسطة جون كابات زين في السبعينيات لعلاج المرضى الذين يعانون من صعوبات الحياة والأمراض الجسدية و / أو العقلية (Kabat–Zinn, 2013).

وفقًا لمركز اليقظة في جامعة ماساتشوستس، استفاد أكثر من 24000 شخص من برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة الذي ظهر لأول مرة في عام 1979.

يعبر برنامج MBSR نهجا مرن وقابل للتخصيص للحد من الإجهاد. حيث يتألف من عنصرين رئيسيين هما: التأمل اليقظ واليوغا. بدلاً من إتباع النص أو التصرف بالخطوات الموصوفة بدقة، تتم ممارسة اليقظة بالطريقة التي تناسب الفرد (Ackerman, 2022).

في حين أن MBSR غالبًا ما يكون مختلفًا لكل شخص في الممارسة العملية، إلا أنه يعتمد على نفس مجموعة المبادئ.

- **العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT):**

تم تصميم العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من نوبات متكررة من الاكتئاب والتعاسة المزمنة.

العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) هو نوع من العلاج النفسي يتضمن مزيجًا من العلاج المعرفي، والتأمل، وتنشئة موقف موجه نحو الحاضر وغير حكمي يسمى "اليقظة". تم تطوير MBCT من قبل المعالجين زيندل سيغال Zindel Segal و مارك ويليامز Mark Williams وجون تياسديل John Teasdale الذين سعوا للبناء على العلاج المعرفي. حيث أحسوا بأنه من خلال دمج العلاج المعرفي مع برنامج تم تطويره في

عام 1979 بواسطة جون كابات زين يسمى الحد من التوتر القائم على اليقظة (MBSR)، يمكن أن يكون العلاج أكثر فعالية (MacKenzie & Kocovski, 2016).

- **علاج تعطيل المزاج Mode deactivation therapy (MDT)**

علاج تعطيل المزاج Mode deactivation therapy (MDT) هو منهجية علاجية مشتقة من مبادئ العلاج السلوكي المعرفي وتتضمن عناصر العلاج بالقبول والالتزام والعلاج السلوكي الجدلي وتقنيات اليقظة؛ أين يتم تطبيق تقنيات اليقظة مثل تمارين التنفس البسيطة لمساعدة العميل في الوعي والقبول دون الحكم على الأفكار والمشاعر غير السارة والمزعجة كما تحدث في الوقت الحاضر؛ تم تطوير علاج إلغاء تنشيط النمط وتم تأسيسه كعلاج فعال للمراهقين الذين يعانون من مشاكل السلوك والمشاكل النفسية المعقدة المتعلقة بالصدمات (Swart & Apsche, 2014).

4. أبعاد اليقظة الذهنية:

- **النية والموقف:**

عنصر رئيسي في ممارسة اليقظة الذهنية هو الروح التي تشارك فيها، والتواصل مع أسمى نوايانا للممارسة يمكن أن يساعد في تنمية موقف مفيد؛ عرّف شابيرو وآخرون Shapiro et. al. (2018) النية على أنها "معرفة سبب تنمية اليقظة، وما هو طموحنا، والدافع للممارسة". هناك عنصر تنظيم عاطفي لليقظة الذهنية يدعم النية والموقف – فنحن نلتقي بكل ما ينشأ برباطة جأش (الهدوء والتوازن) بدلاً من التفاعل.

- **التجربة في اللحظة الحالية:**

اليقظة الذهنية تحدث في اللحظة الحالية – تجربة الظواهر في "الوقت الحقيقي". عندما ننشغل بقصصنا الخاصة حول الماضي أو التكهنات حول المستقبل، أو قمع الأفكار والمشاعر، أو نتفاعل بشكل انعكاسي، فإننا لا نكون حاضرين تمامًا. لكن اللحظة التي نلاحظ فيها أننا ضائعون في التفكير أو محاصرون في المشاعر هي لحظة يقظة. يُطلق على هذا النوع من المشاهدة الموضوعية للتجربة الداخلية اسم الوعي ما وراء المعرفي، أو الذات كسياق، أو اللامركزية. التفسير المبسط لهذا هو أننا نتعلم بشكل أساسي الخروج من طريقتنا الخاصة حتى نتمكن من رؤية الأشياء دون عائق. كشفت الأبحاث عن دليل على هذا البناء كآلية محتملة تميز ممارسة اليقظة عن مناهج إدارة الإجهاد الأخرى مثل التدريب على الاسترخاء. أن نكون حاضرين يعني أن نكون هنا مع ما هو موجود – ألا نحاول الوصول إلى مكان آخر أو أن نكون شيئًا مختلفًا عما نحن عليه في هذه اللحظة بالذات (Ochester, 2021).

- **التبصر:**

إن الاهتمام بشكل وثيق ومستمر بالتوازن والاستقرار للتجربة لحظة بلحظة يجعلنا بطبيعة الحال أكثر وعياً بعاداتنا وأنماطنا بالإضافة إلى طريقة عمل العالم. فنحن قادرون على جمع البيانات المهمة عن أنفسنا والآخرين الأقل تحيزًا؛ حيث أننا نفهم الأشياء بشكل أعمق، ونرى الأشياء بشكل أكثر وضوحًا؛ فنحن ندرك بعض الحقائق عن الواقع من خلال التجربة المباشرة أن كل شيء يتغير باستمرار، ولا شيء شخصي كما نعتبره، ونحن جميعًا مترابطون

بشكل عميق؛ والأهم من ذلك، أننا أصبحنا أكثر وعياً بما لا نعرفه ونبدأ في القبول بتواضع للغموض المتأصل في الحياة. كل هذا يؤدي في النهاية إلى مزيد من الحكمة، مما يسمح لنا باتخاذ قرارات أفضل. ومع ذلك، تنشأ الحكمة بوتيرتها الخاصة، من خلال التجربة المباشرة، لذلك فالطريقة الوحيدة لكسبها هي من خلال الصبر والتفاني في الممارسة (Ochester, 2021).

5. خصائص اليقظة الذهنية:

اقترح غوناراتانا Gunaratana (1996) خصائص أساسية لليقظة الذهنية:

- **الملاحظة دون إصدار حكم:** تتضمن اليقظة القدرة على مراقبة تجربتك الخاصة دون الوقوع في فخ إصدار حكم على أي منها.
- **القبول:** إذا لم نتمكن من قبول جميع صفاتنا تمامًا، فمن الصعب جدًا ملاحظتها بفضول ومن غير إصدار أحكام؛ يتضمن هذا النوع من القبول ملاحظة الحالة التي نمر فيها بأفكار ومشاعر وأحاسيس غير سارة أو صعبة، وممارسة اتخاذ موقف نشط من القبول تجاهها.
- **اليقظة الحيادية:** تضع اليقظة الاتجاهات المحتملة تحت تصرفنا، بدلاً من أن نكون ملتصقين باتجاه معين قررت الأنا أنه "الأفضل.
- **الوعي غير المفاهيمي:** الخلو من تحديد المعنى والاندماج مع الأفكار والمشاعر
- **الوعي باللحظة الحالية:** تكمن اليقظة الذهنية في الحاضر ... هذه اللحظة بالذات.
- **يقظة غير تفاوضية:** تتضمن اليقظة اتخاذ موقف رصد مختلف تمامًا عن الواقع وتجربة الفرد فيه؛ وهذا يعني ملاحظة الأشياء كما هي في الواقع، وليس كما هي بالنسبة للفرد.
- **الوعي بالتغيير:** من خلال اليقظة الذهنية، ندرك كيف يمكن لأفكارنا ومشاعرنا أن تغير تجربتنا وإدراكنا للواقع.
- **المراقبة التشاركية:** تتطلب اليقظة أن يكون المتأمل مشاركًا ومراقبًا في نفس الوقت.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر حيث وقفنا على مراجعة مفاهمية لليقظة الذهنية، هذا وقمنا بعرض لأهم النماذج والنظريات المفسرة لليقظة الذهنية؛ كما حددنا بعض البرامج العلاجية الخاصة باليقظة الذهنية؛ إضافة إلى ذلك قمنا بعرض أبعاد اليقظة الذهنية؛ دون أن ننسى الوقوف على خصائصها.

الفصل الثـــالث

المرونة المعرفية

تمهيد

1. مراجعة مفاهمية
2. نظرية المرونة المعرفية
3. أمثلة عن المرونة المعرفية
4. مفاهيم مرتبطة بالمرونة المعرفية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل، أن نقوم بمراجعة مفاهمية للمرونة المعرفية؛ هذا وقد أعطينا مساحة للخلفية النظرية كونها أهم جزء في هذا الفصل كما تعرضنا إلى مجموعة من الأمثلة الخاصة بالمرونة المتداخلة مع المرونة؛ إضافة إلى ذلك قد قمنا بعرض مجموعة من المفاهيم المرتبطة بالمرونة المعرفية.

1. مراجعة مفاهمية:

يعرف كل من كانياس وكيسادا وأنتولي وفاخاردو (2003) Cañas, Quesada, Antolí & Fajardo المرونة المعرفية بأنها القدرة على تشكيل استجابة الدماغ وفقًا لسياق الموقف؛ أي قدرة الدماغ على استيعاب أنواع مختلفة من المحفزات وموارد المعلومات والعمل عليها؛ أحيانًا في وقت واحد، وأحيانًا أخرى، جنبًا إلى جنب؛ في العالم العملي، لا توجد حالتان مستقلتان تمامًا عن بعضهما البعض؛ بينما يتلقى جزء من الدماغ إلى التعليمات، يقوم الجزء الآخر بمعالجتها تلقائيًا ويقرر مسار العمل المستقبلي؛ فهو مثال على المرونة المعرفية عندما يحتاج العقل إلى التركيز على مهمة واحدة بطريقة "من البداية إلى النهاية".

هذا وحسب قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية للطب العقلي (APA Dictionary of Psychology, n.d.) فتعرف المرونة المعرفية على أنها القدرة على التقييم الموضوعي والعمل المرن بشكل مناسب؛ إذ تنطوي المرونة المعرفية أيضًا على القدرة على التكيف والعقل المنصف.

وحسب موري ومالينوفسكي (2009) Moore and Malinowski يمكن تعريف المرونة المعرفية على أنها الوعي والقدرة على تعديل تفكيرك ليتناسب مع المواقف المختلفة.

يعرف عالما النفس سبينسلي وتايلور (1999) Spensley & Taylor المرونة المعرفية بأنها وظيفة معرفية عالية المستوى تتطور مع نضوج الفرد.

2. نظرية المرونة المعرفية (CFT) Cognitive flexibility theory:

تقترح نظرية المرونة المعرفية (CFT) لسبيرو وآخرون (1988) Spiro et al بأن الأفراد يطورون فهمًا أفضل للمحتوى المعقد من خلال الانخراط مع تمثيلات متعددة لنفس المعلومات في سياقات مختلفة؛ ويجادل رواد هذه النظرية بأن رؤية تمثيلات متعددة لنفس المحتوى أو الظاهرة تساعد المتعلمين على تطوير السقالات العقلية اللازمة للنظر في التطبيقات الجديدة للمعرفة في إدراكهم في المواقف الجديدة .وبالتالي، يتم وضع نظرية المرونة المعرفية في سياقها كوصفة إرشادية لمساعدة الطلاب على تحقيق تعلم أكثر عمقًا في سياقات أصيلة غير منظمة، ليكونوا قادرين على التفكير في هذه المعرفة الجديدة بمرونة، وليكونوا قادرين على تطبيق هذه المعرفة الجديدة في مواقف جديدة.

تُستخدم المرونة لوصف تمثيل المعرفة في العقول البشرية، والتي توفر رؤى حول مبادئ إنشاء موارد التعلم التي قد تدعم أو تحفز المتعلمين بشكل أفضل على تطوير القدرة على فهم المحتوى من وجهات نظر متعددة. يتمثل أحد الادعاءات المركزية لنظرية المرونة المعرفية في أن إعادة النظر في نفس المادة في أوقات مختلفة، في سياقات مُعاد ترتيبها، ولأغراض مختلفة، ومن وجهات نظر مختلفة، يعد أمرًا ضروريًا لتحقيق أهداف اكتساب المعرفة المتقدمة (Cheng & Koszalka, 2016).

تقترح النظرية أن التصميم التعليمي لمثل هذه المجالات يجب أن يمثل مدى تعقيد المجال من خلال إنشاء شبكات من المعلومات (على سبيل المثال، من خلال استخدام النص التشعبي)، واستخدام وجهات نظر متعددة، وتضمين المعرفة في سياقات متعددة؛ حيث يجب على الطلاب في مجالات المعرفة غير المنظمة الانخراط في التحليل النقدي، وأخذ وجهات النظر، وتأطير المشكلات لدعم نقل المعرفة إلى سياقات جديدة (Sato & Rogers, 2010) وبالتالي، فإن المرونة المعرفية ضمن هذه المجالات المعقدة:

تتضمن القدرة على تمثيل المعرفة من منظور مفاهيمي مختلف، وبعد ذلك، عندما وجوب استخدام المعرفة لاحقًا، تكون القدرة على بناء مجموعة معرفية من تلك التصورات المفاهيمية والحالات المختلفة، مناسبة خصيصًا لتلبية احتياجات الفهم أو موقف حل المشكلات في متناول اليد (Spiro *et al.,* 1991).

- **مبادئ النظرية:**

في ما يلي مجموعة من المبادئ الخاصة بنظرية المرونة المعرفية (Jacobson & Spiro, 1995):

- يجب أن تقدم أنشطة التعلم تمثيلات متعددة للمحتوى.
- ربط المفاهيم المجردة بأمثلة حالة.
- التدرج في التعقيد.
- يجب أن تكون مصادر المعرفة شديدة الترابط بدلاً من أن تكون مجزأة.
- عرض واضح لمجموعة مختلفة من مكونات المعرفة المجردة والخاصة بكل حالة.

3. أمثلة عن المرونة المعرفية:

في ما يلي بعض الأمثلة التي تشرح المرونة المعرفية:

- **تحويل المهام:** كالتحدث إلى زميل ليقرر خطة العمل ليوم واحد، وبعد ذلك، أنت تقوم بإتباع الخطة أيضًا؛ تعد عملية التبديل هذه من الاستماع إلى التعليمات ثم الامتثال لها مثالًا كلاسيكيًا وأهم مثال على تبديل المهام (Schneider & Logan, 2009).
- **حل المشكلات:** تتطلب عملية حل المشكلات ذاتها أن يكون الشخص مرنًا معرفيًا لا صلبا كأن يرى الفرد طريقة واحدة لحل مشكلة ما.
- **تنسيق العمل:** يحتاج الفرد إلى عملية تفكير منسقة لإنجاز مهمة أو نشاط بطريقة متسلسلة منطقيًا. تظهر هذه القدرة على أداء المهام واحدة تلو الأخرى كجزء من الأجراء أن لدى الشخص أفكارًا وأفعالًا موضوعة في التنسيق. لا يقتصر الأمر على البيئة الداخلية للفرد فقط. يمكن للفريق الذي يعمل في مشروع ما أن يعمل بطريقة سلسة عندما يكون الأعضاء على دراية بمسؤولياتهم ويعرفون الوقت الصحيح لتنفيذها.
- **التفكير الإبداعي:** من خلال المرونة المعرفية، يستطيع الشخص إيجاد الحلول بطريقة إبداعية واعتماد أساليب جديدة (Bhatt, 2022).

4. مفاهيم متداخلة مع المرونة المعرفية:

- **المرونة النفسية:**

من خلال التعريف الذي قدمه كانياس وآخرون (2003) والذي أشرنا إليه سابقا فإن المرونة المعرفية هي قدرة الفرد على التحكم في عمليته المعرفية من أجل التكيف مع موقف جديد وغير متوقع؛ بينما تعتبر المرونة النفسية القدرة على التفاعل بشكل كامل مع اللحظة الحالية كفرد واعي والحفاظ على السلوك أو تغييره من خلال مراعاة قيمه الشخصية (Zhang et al. 2018).

يرى بيلجين (2009) Bilgin بأن المرونة المعرفية هي القدرة على الاتكاء على أفكار مختلفة من أجل التكيف مع المواقف المتغيرة من خلال إدراك وجود خيارات بديلة؛ بينما، تتضمن المرونة النفسية التعرف على الأفكار وقبولها كما هي (Aslan & Türk, 2022).

- **الصلابة النفسية:**

يعرّف مادي وآخرون (2006) Maddi et al الصلابة على أنها "مزيج معرفي/عاطفي يشكل حاجزًا شخصيًا متعلمًا وموجهًا للنمو؛ تتألف من السمات المعرفية والعاطفية والسلوكية ويصف قدرة الأفراد على الحفاظ على حالة صحية خلال الأوقات المضطربة (Bartone, Kelly & Matthews, 2013).

- **المناعة النفسية:**

يعرّف كل من غوبتا ونيبهيناني (2020) Gupta & Nebhinani المناعة النفسية على أنها "نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت الإجهاد." يتضمن خصائص إيجابية مختلفة مثل التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، والتوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات. نظرًا لأن المناعة الجسدية تحمي الأفراد من العدوى الفيروسية المختلفة للبيئة، وبالمثل، تعمل المناعة النفسية أيضًا كعازل ضد الضغوطات البيئية، والمشاحنات اليومية، والعواطف السلبية (Dubey & Shahi, 2011).

- **التفكير الإيجابي:**

عرّف ماك غراث (2004) McGrath التفكير الإيجابي بأنه إشارة إلى الموقف العام الذي ينعكس في التفكير والسلوك والشعور والتحدث؛ التفكير الإيجابي هو موقف عقلي يدخل العقل ؛ خواطر وكلمات وصور تساعد على النمو والتوسع والنجاح.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر حيث وقفنا على مراجعة مفاهمية للمرونة المعرفية؛ كما عرضنا مجموعة من الأمثلة الخاصة بها؛ هذا وقمنا التطرق لنظرية المرونة المعرفية؛ إضافة إلى ذلك قمنا بتحديد مجموعة من المصطلحات المتداخلة مع المرونة المعرفية.

الفصــل الـرابع

إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة

تمهيد

1. إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
2. ماذا نعني بالفيديوهات التفاعلية؟
3. ماذا نعني بكلمة ريلز (Reels)؟
4. أشهر تطبيقات الفيديوهات التفاعلية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل، أن نقوم بمراجعة مفاهمية لماهية الإدمان كما تعرضنا إلى مفهوم الفيديوهات التفاعلية وكذا مصطلح ريلز (Reels) هذا وقد قمنا بعرض أشهر تطبيقات الفيديوهات التفاعلية التي تقدم خاصية الفيديوهات القصيرة.

1. إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

مواقع الشبكات الاجتماعية (SNSs) هي مجتمعات افتراضية حيث يمكن للمستخدمين إنشاء ملفات تعريف عامة فردية والتفاعل مع أصدقاء حقيقيين ومقابلة أشخاص آخرين على أساس الاهتمامات المشتركة.

يعرّف كل من اندرياسين وباليسين (2014) Andreassen & Pallesen إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنه "القلق المفرط بشأن مواقع التواصل الاجتماعي، الذي يكون مدفوعًا بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى مواقع التواصل أو استخدامها، وتكريس الكثير من الوقت والجهد فيها ما يؤثر سلبا على الأنشطة والدراسة والعلاقات الشخصية و/أو الصحة النفسية والرفاهية ".

في العديد من مجالات الإدمان السلوكي، كان هناك جدل حول ما إذا كان ينبغي اعتبار بعض السلوكيات المفرطة على أنها إدمان حقيقي؛ على سبيل المثال، لعب ألعاب الفيديو، واستخدام الإنترنت وما إلى ذلك؛ ونفس النقاش هنا يتعلق بالإدمان على الشبكات الاجتماعية؛ أين قام غريفيث (2005) Griffiths بتعريف السلوك الإدماني على أنه أي سلوك يتميز بما يعتقد أنه المكونات الأساسية الستة للإدمان (البروز، وتعديل المزاج، والتسامح، وأعراض الانسحاب، والصراع، والانتكاس) كما يجادل بأن أي سلوك (على سبيل المثال، الشبكات الاجتماعية) يستوفي هذه المعايير الستة يمكن تعريفه على أنه إدمان.

2. ماذا نعني بالفيديوهات التفاعلية؟

الفيديو التفاعلي هو مقطع فيديو يسمح للمشاهدين بالمشاركة بنشاط في القصة؛ بدلاً من المشاهدة السلبية، يصبح المستخدمون جزءًا من التجربة عن طريق النقر أو اتخاذ القرارات أو الإجابة عن الأسئلة أو ممارسة الألعاب .وبعبارة أخرى، فإن المستخدمين يشكلون تجربتهم الخاصة؛ بالإضافة إلى ذلك تنقل مقاطع الفيديو التفاعلية مقاطع الفيديو التقليدية (أو الخطية) إلى المستوى التالي من خلال تشجيع الجمهور على الاستمرار في التفاعل؛ بينما تقتصر التفاعلات في الفيديو الخطي على النقر على أزرار "تشغيل" و "إيقاف مؤقت" و"إعادة تشغيل"، يمكن أن تحتوي مقاطع الفيديو التفاعلية على العديد من العناصر التفاعلية الإضافية، مثل: النقاط الفعالة القابلة للنقر استطلاعات الرأي، التقييمات، والتعبير عن الشعور حيال الفيديو من خلال الضغط على الرموز التعبيرية التي تسمى إيموجي (emoji) بالإضافة إلى أن الفيديوهات التفاعلية توفر مساحة للتعبير عن آراء المستخدمين عن طريق خاصية التعليق (Topuzova, 2022).

3. ماذا نعني بكلمة ريلز (Reels):

يمكن ترجمة كلمة ريل (Reel) بأنها بَكَرَة؛ حسب قاموس كولينز (Collins dictionary) تعني كلمة Reel الجسم الاسطواني الذي يلتف حوله الشيء مثل فيلم سينمائي أو شريط مغناطيسي أو خيط صيد أو خيط قطني.

من خلال المعنى اللغوي للكلمة فإننا يكن أن نستنتج بأن الكلمة تعني البكرة الافتراضية التي تمر عبرها الفيديوهات القصيرة على شكل شريط متواصل حيث أنه وبعد انتهاء كل فيديو يأتي الفيديو الذي يليه بشكل تلقائي كما يمكن القيام بذلك يدويا حسب رغبة المشاهد دون انتظار نهاية الفيديو؛ فالريلز عبارة عن خاصية لعرض مقاطع فيديو عمودية قصيرة تملا الشاشة يختلف طولها حسب الشركة الموفرة لهذه الخدمة؛ حيث تتميز بمجموعة من أدوات التحرير والمسارات الصوتية لمنشئيها (Day, 2022).

أما بالنسبة لموضوعات هذه الفيديوهات القصيرة فإنها تظهر حسب اهتمامات المشاهد؛ وذلك من خلال خوارزميات تنظم هذه الفيديوهات حسب المشاهدات السابقة للمستخدم وخيارات عمليات البحث التي قام بها سابقا في هذا المحرك أو ذاك.

4. أشهر تطبيقات الفيديوهات التفاعلية:

- **يوتيوب (Youtube):**

موقع YouTube عبارة عن منصة عالمية لمشاركة مقاطع الفيديو عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل مجاني ومقرها في سان برونو، كاليفورنيا؛ أُنشأ في الرابع عشر من فبراير سنة 2005 من قبل كل من ستيف تشين وتشاد هيرلي وجواد كريم؛ في ما بعد وتحديدا في 9 أكتوبر سنة 2006 أُعلن عن شراء Google للشركة مقابل 1.65 مليار دولار أمريكي، حيث اكتملت الصفقة في 13 نوفمبر.

يعتبر يوتيوب ثاني أكثر مواقع الويب زيارة بعد محرك البحث Google؛ ذلك أن أكثر من 2.6 مليار مستخدم يقوم بزيارة يوتيوب شهريًا (Mohsin, 2022)؛ أين يشاهدون مجتمعين أكثر من مليار ساعة من مقاطع الفيديو كل يوم (Goodrow, 2017)؛ واعتبارًا من مايو 2019، تم تحميل مقاطع الفيديو بمعدل يزيد عن 500 ساعة من المحتوى في الدقيقة.

- **ميزة الفيديوهات القصيرة في يوتيوب Shorts:**

هو القسم المختصر من موقع مشاركة الفيديو علىYouTube، ويستضيف محتوى يشبه إلى حد كبير خدمة YouTube؛ تتيح ميزة Shorts لمنشئي المحتوى تسجيل فيديوهات قصيرة بتنسيق رأسي (مدتها 60 ثانية أو أقلّ) ومشاركتها وحتى مشاهدتها بشكل متواصل على YouTube؛ ولدى هذه الميزة استخدامات عدّة، منها تبنّي اتجاهات جديدة والترويج لها والمشاركة في التحديات وإنشاء محتوى مضحك؛ من خلال هذا كله حققت الميزة أكثر من 5 تريليون مشاهدة منذ أن أصبحت المنصة متاحة للجمهور في 13 يوليو 2021 (Spangler, 2022).

- **فيس بوك Facebook:**

فيس بوك هو عبارة عن خدمة وسائط اجتماعية وشبكات اجتماعية عبر الإنترنت مملوكة لشركة Meta Platforms الأمريكية؛ حيث تأسس فيس بوك سنة 2004 من قبل مارك زوكربيرج (Mark Zuckerberg) مع زملائه من طلاب كلية هارفارد وزملائه في السكن إدواردو سافيرين وأندرو ماكولوم وداستن موسكوفيتز وكريس هيوز؛ في ذلك الحين اقتصرت العضوية على طلاب جامعة هارفارد، وتوسعت تدريجيًا لتشمل جامعات أخرى في أمريكا الشمالية، ومنذ عام 2006، أتيحت لكل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 13 عامًا؛ واعتبارًا من يوليو 2022، صرّح فيس بوك بأن هناك 2.93 مليار مستخدم نشط شهريًا (Mejia, 2022)؛ واحتل فيس بوك المرتبة الثالثة على مستوى العالم بين أكثر المواقع زيارة اعتبارًا من يوليو 2022 وذلك حسب تصنيف موقع Similar Web؛ كما كان تطبيق الجوال الخاص بفيس بوك الأكثر تنزيلًا في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين (Miller, 2019).

فيس بوك ريلز (Reels) هي خاصية لإنشاء مقاطع فيديو قصيرة ومسلية، واكتشافها من قبل جماهير جديدة؛ أين يمكن إضافة المؤثرات والموسيقى إلى الفيديو القصير الخاص بالمستخدمين أو استخدام الصوت الأصلي، مما يسمح لهم بمشاركة أفكارهم مع جمهورهم؛ حيث ستظهر الفيديوهات التي تنشأ في أماكن مثل موجز فيس بوك، أو قسم الريلز على فيس بوك، أو الملف الشخصي للمستخدم (Tillman, 2022).

- **إنستغرام Instagram:**

بدأ Instagram في سان فرانسيسكو بواسطة Kevin Systrom و Mike Krieger، اللذان حاولا في البداية إنشاء منصة مشابهة لـ Foursquare ولكن بعد ذلك حوّلا انتباههما حصريًا إلى مشاركة الصور.

تم إصدار التطبيق من خلال iTunes App Store في 6 أكتوبر 2010، وتم إصدار التطبيق بصيغة Android في 3 أبريل 2012؛ في ذلك الحين زادت شعبية إنستغرام حيث أبلغت الشركة عن أكثر من 40 مليون مستخدم نشط بعد عامين فقط من إطلاقها؛ الأمر الذي جذب انتباه Facebook، ما دفعه لشراء Instagram رسميًا مقابل 1 مليار دولار في صيف عام 2012 (Holak & McLaughlin, 2017).

أعلن إنستغرام عبر الموقع الرسمي في الخامس من أوت سنة 2020 عن طريقة جديدة لإنشاء ومشاهدة مقاطع فيديو قصيرة تحت مسمى إنستغرام ريلز (Instagram Reels).

توفر خاصية ريلز على إنستغرام إنشاء مقاطع فيديو لمشاركتها مع المستخدمين؛ وذلك من خلال تسجيل وتحرير مقاطع فيديو مدتها 15 ثانية مع الصوت والمؤثرات والأدوات الإبداعية الجديدة؛ حيث يمكن مشاركة الفيديوهات مع المستخدمين على الموجز.

- **تيك توك Tik tok:**

تيك توك هو تطبيق لمشاركة الفيديوهات؛ حيث يسمح للمستخدمين بإنشاء ومشاركة مقاطع فيديو قصيرة حول مختلف المواضيع؛ فهو يعتمد بشكل أساسي على الهاتف، رغم أنه يتيح للمستخدمين إمكانية مشاهدة مقاطع فيديو TikTok باستخدام موقع الويب؛ كما تتيح المنصة للمستخدمين الإبداع في المحتوى الخاص بهم باستخدام الفيلتر والملصقات والتعليقات والمؤثرات الصوتية وموسيقى الخلفية.

في السوق الصينية، يعمل TikTok كتطبيق منفصل يسمى Douyin، وهو أحد أكثر التطبيقات شعبية في البلاد؛ حيث يوجد حاليًا أكثر من 700 مليون شخص يستخدمون التطبيق بشكل يومي (Geyser, 2022).

زاد استخدام التطبيق بشكل واضح في أواخر عام 2017، عندما استحوذ على تطبيق منافس له يدعى Musical.ly ونقل أكثر من 200 مليون حساب إلى تيك توك (D'Souza, 2022).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر حيث وقفنا على مراجعة مفاهمية لإدمان الإنترنت؛ كما عقبنا على مفهوم إدمان الفيديوهات التفاعلية وكذا معنى مصطلح ريلز (Reels) إضافة إلى ذلك قمنا بعرض مجموعة من أهم منصات التواصل الاجتماعي التي توفر خدمة الفيديوهات التفاعلية القصيرة.

الإطار التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-عينة الدراسة

4-حدود الدراسة

5-أدوات الدراسة

6-الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل المعنون ب(الإجراءات المنهجية) والذي يكتسي أهمية بالغة، أن نبين المنهج الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، وكذا العينة وشروط اختيارها. هذا وارتأينا إلى أن نوضح الحدود المكانية والزمنية للدراسة. في حين قمنا بالإحاطة بأدوات جمع البيانات وكذا مختلف الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لا بد للباحث قبل أن يخطو أي خطوة في الدراسة الميدانية أن يقوم بدراسة استطلاعية قبل ذلك كونها أولى خطوات البحث وأهمها.

ومن هذا المنطلق، أقدمنا على هذه الخطوة سعيا منا لتحقيق جملة من الأهداف، والتي كانت كالتالي:

- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها.
- التعرف على أهم الصعوبات والعقبات التي يمكن أن تواجهنا خلال إجراء الدراسة.
- الإحاطة بالظروف التي يجري فيها البحث.
- التدرب على تطبيق الاختبارات والبرامج التي سنستخدمها في الدراسة.

ولتتحقق من هذه الأهداف انطلقنا في إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين يومي 28 و29 ديسمبر 2022 وخلال هذه الجولة تمكنا من التحقق من الأهداف السابقة.

2- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج معين لدراسة أو موضوع ما، محكوم بطبيعة الموضوع نفسه ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا الحالية، ولطبيعة المشكلة المطروحة فقد تحتم علينا اختيار المنهج الوصفي، والذي عرفه جوندار (2013) Goundar على النحو التالي: "يحاول المنهج الوصفي أن يصف بشكل منهجي موقفًا أو مشكلة أو ظاهرة أو خدمة أو برنامجًا، أو يوفر معلومات حول، الحالة المعيشية لمجتمع ما، على سبيل المثال. أو يصف المواقف تجاه قضية ما".

3- عينة الدراسة:

تعتمد دراسة أي مجتمع على اختيار العينة، حيث تعد مرحلة اختيار العينة إحدى أهم المراحل، إذ أن الاختيار الجيد للعينة يضمن للباحث قدرا عاليا من المصداقية، وهذا ما دفعنا إلى الإحاطة بمجموعة من الجوانب التي تؤدي بنا إلى الوصول إلى العينة الممثلة للمجتمع الأصلي.

- **شروط اختيار العينة:**

بناء على محاولة عزل المتغيرات الدخيلة التي لا نريد لها أن تؤثر على نتائج دراستنا الحالية. اقترحنا جملة من الشروط التي يجب أن تتوفر في عينة الدراسة. وكانت الشروط كالتالي:

- أن تكون العينة من الطلبة المسجلين في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- أن يكون أفراد العينة من كل الطبقات الأوساط الاجتماعية سواء الحضرية أو الشبه حضرية أو الريفية.
- أن تكون العينة من كل التخصصات العلمية منها والاجتماعية.
- أن تكون العينة من كلا الجنسين.
- أن يتم اختيار العينة بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة.

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة المتاحة، إذ تمثلت عينتنا في جميع الطلاب الذين كانوا متاحين عبر الإنترنت خلال فترة توزيع المقاييس إلكترونيا؛ وقد بلغ نتيجة لذلك عدد

أفراد العينة 107 طالب وطالبة من المجتمع الأصلي للدراسة والذي بلغ 28860 طالب مسجل خلال السنة الجامعية 2022-2023، وقد توزعت العينة وفقا للجدول التالي:

الجدول 01: يبين توزيع أفراد العينة حسب طبقات المعاينة

الطبقات	الفرع	العدد	النسبة
طبيعة التخصص	علمي	21	19.6
	اجتماعي	86	80.4
الوسط السكني	حضري	58	54.2
	شبه حضري	30	28
	ريفي	19	17.8
النوع الاجتماعي	ذكور	45	42.1
	إناث	62	57.9
	المجموع	107	%100

إن الاطلاع الأولي على الجدول السابق يدفعنا إلى تأكيد حقيقة أن عينة الدراسة تتمتع بقدر من التوازن بين مكونات وفروع الطبقات الأساسية المتمثلة في (طبيعة التخصص) و(الوسط السكني) و(النوع الاجتماعي) وهذا خدمة لمحاولتنا للتقليل من أثر المتغيرات الدخيلة.

4- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة بجامعة محمد بوضياف – المسيلة.
- الحدود الزمنية: بدأنا في إجراء هذه الدراسة مطلع شهر جانفي 2023، وانتهينا منها مع نهاية شهر فيفري 2023.

5- أدوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على 3 مقاييس هي مقياس اليقظة الذهنية (MAAS) ومقياس المرونة المعرفية (CFI) ومقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA):

5.1- مقياس اليقظة الذهنية (MAAS):

مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) The Mindful Attention Awareness Scale واحد من أهم المقاييس العالمية واسعة الانتشار التي تتمتع بمصداقية عالية في قياس اليقظة الذهنية، قام بإنشائه كل من براون وريان (2003) Brownn & Ryan. يحتوي المقياس على 15 بندا لكل بند 5 بدائل إجابة.

أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقا
1	2	3	4	5

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم وفقا للآتي:

أولا: الصدق

اعتمدنا في قياس صدق مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) على قياس صدق الاتساق الداخلي حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيقه على ما مجموعه 50 طالب وطالبة في جامعة محمد بوضياف. وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل عبارة والمقياس ككل، حيث تراوح معدل درجة الارتباط (0.74 و0.31).

ثانيا: الثبات

اعتمد الباحث في قياس الثبات لمقياس (MAAS) على استخدام معامل آلفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل ب (0.74) مما جعلنا نطمأن على ثبات المقياس.

الجدول 2: معامل ثبات مقياس الوعي بالانتباه اليقظ بطريقة آلفا كرونباخ

عينة الدراسة	العدد	قيمة معامل آلفا كرونباخ	قيمة الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	50	0.74	0.01

هذا وللتأكد من ثبات المقياس لجأنا أيضا إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس حيث بلغ معامل الثبات من خلال طريقة التجزئة النصفية (0.74). هذا ما يدفعنا إلى التيقن من ثبات المقياس.

5.2- مقياس المرونة المعرفية:

مقياس المرونة المعرفية The Cognitive Flexibility Inventory (CFI) هو مقياس تقرير ذاتي مكون من 20 بندا وضِع لكل بند 5 بدائل إجابة لمراقبة عدد المرات التي يشارك فيها الأفراد في التدخلات السلوكية المعرفية (Dennis & Vander Wal, 2010).

هذا وتتوزع بنود المقياس عبر قيمتين سلبية وإيجابية حيث جاءت معظم البنود بقيمة إيجابية في حين جاءت البنود رقم 2، 4، 7، 9، 11، 17 بقيمة سلبية.

البدائل / البنود	لا أوافق مطلقا	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
الإيجابية	1	2	3	4	5
السلبية	5	4	3	2	1

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم وفقا للآتي:

أولا: الصدق

اعتمدنا في قياس صدق مقياس المرونة المعرفية (CFI) على قياس صدق الاتساق الداخلي حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيقه على ما مجموعه 50 طالب وطالبة في جامعة محمد بوضياف. وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل عبارة والمقياس ككل، حيث تراوح معدل درجة الارتباط (0.68 و0.30).

ثانيا: الثبات

اعتمد الباحث في قياس الثبات لمقياس (CFI) على استخدام معامل آلفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل بـ (0.72) مما جعلنا نطمأن على ثبات المقياس.

الجدول 3: معامل ثبات مقياس المرونة المعرفية (CFI) بطريقة آلفا كرونباخ

عينة الدراسة	العدد	قيمة معامل آلفا كرونباخ	قيمة الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	50	0.72	0.01

هذا وللتأكد من ثبات المقياس لجأنا أيضا إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس حيث بلغ معامل الثبات من خلال طريقة التجزئة النصفية (0.72). هذا ما يدفعنا إلى التيقن من ثبات المقياس.

5.3- مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة:

مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة Short-form Video Addiction (SVA) هو مقياس تقرير ذاتي مكون من 6 بنود وضِع لكل بند 5 بدائل إجابة؛ قام بتصميم المقياس كل من شوا وليم Choi & Lim (2016).

لا أوافق مطلقا	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	2	3	4	5

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم وفقا للآتي:

أولا: الصدق

اعتمدنا في قياس صدق مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA) على قياس صدق الاتساق الداخلي حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيقه على ما مجموعه 50 طالب وطالبة في جامعة محمد بوضياف. وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل عبارة والمقياس ككل، حيث تراوح معدل درجة الارتباط (0.81 و0.67).

ثانيا: الثبات

اعتمد الباحث في قياس الثبات لمقياس (SVA) على استخدام معامل آلفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل ب (0.78) مما جعلنا نطمأن على ثبات المقياس.

الجدول 4: معامل ثبات مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA) بطريقة آلفا كرونباخ

عينة الدراسة	العدد	قيمة معامل آلفا كرونباخ	قيمة الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	50	0.78	0.01

هذا وللتأكد من ثبات المقياس لجأنا أيضا إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس حيث بلغ معامل الثبات من خلال طريقة التجزئة النصفية (0.85). هذا ما يدفعنا إلى التيقن من ثبات المقياس.

6- أساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في قياس صدق مقياس اليقظة الذهنية على قياس صدق الاتساق الداخلي الذي يكون عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس. هذا وقد لجأنا لمعامل آلفا كرونباخ من أجل قياس ثبات المقياس ولنتيقن من ثباته لجأنا أيضا إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس.

وهذا ما تم إجرائه أيضا مع مقياسي المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة حيث اعتمدنا في قياس الصدق على قياس صدق الاتساق الداخلي؛ أما بالنسبة لثبات المقياس فقد اعتمدنا معامل آلفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية Split-half.

كما تم الاستعانة بمعامل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression من أجل فهم وشرح العلاقة بين المتغير التابع (إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة) والمتغيرين المستقلين (اليقظة الذهنية، المرونة المعرفية) على ضوء فرضيات وأهداف الدراسة.

خلاصة:

كخلاصة لهذا الفصل المعنون بـ(الإجراءات المنهجية)، يمكن أن نبين على أننا قد اعتمدنا مجموعة من الأدوات والأساليب البحثية والتي تعتبر في اعتقادنا الأنسب لدراستنا هذه؛ فكل دراسة تتمتع بخصوصيات نابعة من خصوصية عينتها أو من خصوصيات إمكانياتها، فلا يمكننا أن نعثر على أساليب قياسية تصلح لكل الدراسات، فالدراسة التي قد يفلح استخدام المنهج الوصفي معها قد لا يناسبها منهج آخر.

الفصل الســـــــادس

مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات
2. مناقشة وتفسير النتائج
3. اقتراحات

خاتمة

قائمة المراجع

ملاحق الدراسة

تمهيد:

بعد قيامنا بعرض الإجراءات المنهجية كتحديد أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية في الفصل السابق، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية وتحليلها على ضوء فرضياتها و وأهدافها. فقد أعدنا عرض الفرضيات حسب ترتيبها ونتائج معالجتها الإحصائية، بغية التحقق من هذا الفرضيات. وكذا قدمنا استنتاج عاما للنتائج المتوصل إليها.

كما قدمنا مجموعة من التفاسير التي نرى بأنها ضرورية للحكم على نتائج دراستنا. وفي نهاية هذا الفصل خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات كخطوة ضرورية في الدراسة.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

بعد قيامنا بعرض خطوات المعاينة، وتحديد أفراد عينة الدراسة، مررنا إلى إجراء الدراسة الفعلية عن طريق قيامنا بمجموعة الاختبارات الخاصة بهذه الخطوة، وقد أوصلنا هذا إلى الحصول على مجموعة من النتائج، والتي سنعرضها، انطلاقا من الفرضيات الفرعية وصولا إلى الفرضية العامة. وعليه قمنا بعرض النتائج وفقا للآتي:

الفرضيات الفرعية:

- **الفرضية الفرعية الأولى:**

تنص على التالي: (مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة منخفض) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من مستوى اليقظة لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أن مستوى اليقظة منخفض.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (مقاييس النزعة المركزية). حيث أن من 15 إلى 35 تعتبر درجة منخفضة؛ ومن 36 إلى 55 متوسطة؛ ومن 56 إلى 75 مرتفعة. وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج قيمة المتوسط الحسابي وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 5: إحصائيات وصفية لمستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

اليقظة الذهنية	N	المجال	Max	Min	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
	107	46	67	21	43.11	9.79	95.95

في قراءة مبسطة للنتائج المبينة في الجدول رقم (5) يمكننا أن نستدل على أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط من خلال النتائج الوصفية أعلاه حيث بلغ متوسط نتائج 43.11.

وعليه ووفقا لما جاء سابقا يمكننا القول بأن الفرضية التي تقول (مستوى اليقظة الذهنية متوسط) قد تحققت.

- **الفرضية الفرعية الثانية:**

تنص على التالي: (مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة منخفض) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أن مستوى المرونة منخفض.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (مقاييس النزعة المركزية). حيث أن من 20 إلى 46 تعتبر درجة منخفضة؛ ومن 47 إلى 73 متوسطة؛ ومن 74 إلى 100 مرتفعة. وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج قيمة المتوسط الحسابي وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 6: إحصائيات وصفية لمستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة

	N	المجال	Max	Min	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اليقظة الذهنية	107	52	91	39	70.34	9.19	84.56

في قراءة مبسطة للنتائج المبينة في الجدول رقم (6) يمكننا أن نستدل على أن مستوى المرونة المعرفية متوسط من خلال النتائج الوصفية أعلاه حيث بلغ متوسط نتائج 70.34.

وعليه ووفقا لما جاء سابقا يمكننا القول بأن الفرضية التي تقول (مستوى المرونة المعرفية متوسط) قد تحققت.

- **الفرضية الفرعية الثالثة:**

تنص على التالي: (مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصية ريلز Reels لدى طلبة الجامعة مرتفع) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من مستوى الإدمان لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أن مستوى الإدمان منخفض.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (مقاييس النزعة المركزية). حيث أن من 6 إلى 14 تعتبر درجة منخفضة؛ ومن 15 إلى 22 متوسطة؛ ومن 23 إلى 30 مرتفعة. وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج قيمة المتوسط الحسابي وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 7: إحصائيات وصفية لمستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة

	N	المجال	Max	Min	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
اليقظة الذهنية	107	23	29	6	17.07	5.46	29.91

في قراءة مبسطة للنتائج المبينة في الجدول رقم (7) يمكننا أن نستدل على أن مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة متوسط من خلال النتائج الوصفية أعلاه حيث بلغ متوسط نتائج 17.07.

وعليه ووفقا لما جاء سابقا يمكننا القول بأن الفرضية التي تقول (مستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصية متوسط) قد تحققت.

- **الفرضية الفرعية الرابعة:**

تنص على التالي: (توجد علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أنه توجد علاقة عكسية بين متغيري اليقظة والإدمان.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (معامل الارتباط بيرسون). وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج نتائج معامل الانحدار المتعدد؛ وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 8: العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
اليقظة الذهنية إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	−0,44	0,01

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0,44− وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

مما يدفعنا للقول بأن الفرضية الفرعية الرابعة (توجد علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة قد تحققت.

- **الفرضية الفرعية الخامسة:**

تنص على التالي: (توجد علاقة عكسية بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أنه توجد علاقة عكسية بين متغيري المرونة والإدمان.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (معامل الارتباط بيرسون). وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج نتائج معامل الانحدار المتعدد؛ وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 9: العلاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
المرونة المعرفية إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	−0,09	0,01

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة عكسية بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0,09− وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

مما يدفعنا للقول بأن الفرضية الفرعية الخامسة (توجد علاقة عكسية بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة لم تتحقق.

الفرضية الرئيسية:

تنص على التالي: (تتنبأ متغيرات اليقظة والمرونة المعرفية معًا بشكل كبير بمستويات إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لطلاب الجامعة) لقد صيغت هذه الفرضية من أجل التأكد من الدور التنبؤي كل من اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى الطلبة الجامعيين مع افتراض أن متغيري اليقظة والمرونة يتنبآن بالإدمان.

ومن أجل التأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث باختيار المعامل الإحصائي المناسب للتحقق من فرضيته وقد تمثل هذا الاختبار في (معامل الانحدار الخطي). وكخطوة لاحقة بعد تحديد نوع المعامل قام الباحث باستخدام برنامج SPSS لاستخراج نتائج معامل الانحدار المتعدد؛ وقد توصل إلى النتيجة التالية:

الجدول 10: نتائج الانحدار الخطي المتعدد

المتغير التابع	المتغيرات المتنبئة	R	R^2	قيمة F	دلالة F	بيتا	قيمة T	دلالة T	معامل تضخم التباين
إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة	اليقظة	0.45	0.20	13.25	0.000	−0.46	5.03−	0.000	1.11
	المرونة					0.05	0.54	0.585	1.11

من أجل معرفة العلاقة بين إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة والمتغيرات المفسرة (اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية)، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد (جدول 8) والذي اعتبرت فيه متغيرات اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمتغيرات تفسيرية ومتغير إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة كمتغير تابع؛ إذ أظهرت النتائج أن نموذج الانحدار دال وذلك من خلال قيمة (F) البالغة (13.25) بدلالة (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01) وتظهر النتائج أن المتغيرات المفسرة تفسر 20.3% من التباين الحاصل في إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة وذلك بالنظر إلى معامل التحديد (R^2). كما كانت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الإدمان واليقظة بقيمة (0.46−) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن

استنتاج ذلك من قيمة (T) والدلالة المرتبطة بها. ويعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة أدى ذلك لانخفاض مستوى الإدمان. وكذلك جاءت قيمة بيتا لمتغير المرونة المعرفية بقيمة (0.05) وهي غير دالة إحصائيا؛ كما يوضح الجدول نتائج اختبار التعددية الخطية حيث كشفت النتيجة أن عامل تضخم التباين للنموذج كان (1.11) أصغر من 3 مما يشير إلى عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين متغيرات النموذج.

2. مناقشة وتفسير النتائج

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد الدور التنبؤي لليقظة والمرونة المعرفية في الإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (Reels) بين طلاب جامعة المسيلة في الجزائر؛ حيث اعتمدنا على الخلفية النظرية التي تناولت متغيري الدراسة. كما أننا قد استخدمنا أيضًا المنهج الوصفي ومقياس الوعي بالانتباه الواعي (MAAS)، بالإضافة إلى مقياس المرونة المعرفية (CFI) ومقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA).

كشفت نتائج دراستنا الحالية أن هناك تأثيرا لليقظة الذهنية على إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة، فكلما ارتفع مستوى اليقظة أدى ذلك إلى انخفاض الإدمان لدى عينة الدراسة؛ بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين المرونة المعرفية وإدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة؛ هذا وأظهرت النتائج بأن مستوى كل متغيرات الدراسة كان متوسطا لدى الطلبة الجامعيين.

كانت نتائج دراستنا مقاربة لنتائج دراسة كل من سريويلي وشارونسكمنغول (2015) Sriwilai & Charoensukmongkol، حيث وجدت دراسة الباحثين أن الأشخاص المدمنين بشدة على وسائل التواصل الاجتماعي لديهم مستويات منخفضة من اليقظة. كما كانت دراستنا متوافقة أيضًا مع نتائج دراسة أرسلان (2017) Arslan الذي وجد أن المجموعة المعرضة لخطر إدمان الإنترنت لديها مستوى أقل من اليقظة؛ إضافة إلى ذلك فإن كل من بارك وسونغ (2019) Park and Song قد جادلا بأن لليقظة دور في تطوير ضبط النفس، مما قد يقلل من خطر إدمان الإنترنت.

يُعرّف النموذج السلوكي المعرفي لإدمان الإنترنت الاستخدامَ الصحي للإنترنت بأنه طريقة استخدام الإنترنت لغرض محدد لفترة زمنية يمكن اعتبارها معقولة نظرًا للظروف الخاصة للمستخدم والتعرف على الاختلافات بين التواصل الحقيقي والتواصل عبر الإنترنت دون تغيير في الشخصية (Davis, 2001).

يشير النموذج السلوكي المعرفي لاستخدام الإنترنت المرضي الذي اقترحه ديفيس (2001) Davis إلى أن الإدراك غير التكيفي يعد عاملا رئيسيا يؤدي إلى إدمان الإنترنت

بين الأفراد؛ حيث يتم ذلك من خلال التأثير على إدراك الأفراد واهتمامه، لذا فإن اليقظة الذهنية تساعد الأفراد على إدراك العالم الواقعي بشكل أكثر موضوعية ومواجهة تجاربهم العاطفية، وتحسن قدرة الأفراد على التحكم في القدرة المعرفية والقدرة ما وراء المعرفية، وتقلل من إدراكهم غير التكيفي لعالم الإنترنت، وبالتالي تقليل إدمان الطلاب على الإنترنت (Lan et al, 2018).

قام سبادا وآخرون (2008) Spada et al بالتحقيق في الإدراك ما وراء المعرفي كوسيط للعلاقة بين الاستخدام المَرضي للإنترنت والمشاعر السلبية (الملل والاكتئاب والقلق) لدى طلاب الجامعات الذين يستخدمون الإنترنت. نتيجة لذلك، وجد الباحثون ارتباطًا إيجابيًا وهامًا بين استخدام الإنترنت المرضي والأبعاد الخمسة الكاملة لاستبيان ما وراء المعرفية المستخدم في التجربة، وهي المعتقدات الإيجابية، والثقة المعرفية، وعدم القدرة على التحكم والمخاطرة، والوعي المعرفي، والحاجة للسيطرة، والعواطف السلبية. تدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بأن العلاقة بين الاستخدام المرضي للإنترنت والمشاعر السلبية يتم توسطها بالكامل من خلال الإدراك ما وراء المعرفي؛ فاليقظة كما يعتبرها كوديسيا (2019) Kudesia بأنها ممارسة ما وراء معرفية والتي من خلالها يقوم الفرد بتعديل طريقة معالجة المعلومات الخاصة به مع وضعه الحالي أصبحت ممكنة من خلال معتقدات محددة تحل محل المعتقدات العادية حول معالجة المعلومات البشرية. وبالتالي فإن الوظيفة الأساسية لتدريب اليقظة هي توفير سياق لتطوير هذه المعتقدات؛ حيث أن ما يكتسبه الأفراد هو قدرة أكبر على كيفية استجابتهم للمواقف؛ إضافة إلى ذلك جادلت بعض الدراسات السابقة أن السبب وراء اكتساب الفرد لتصور غير تكيفي لعالم الإنترنت يرتبط ارتباطًا وثيقًا بإحساسه الضعيف بمعنى الحياة (Kemp, 2020).

3. الاقتراحات:

- تكثيف البرامج التواصلية التي تقوم على تحسين مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة لما لها من أهمية في الحد من كثير الظواهر السلبية والتي على رأسها إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- إجراء الأبحاث التجريبية لاختبار مدى فاعلية برامج اليقظة في الخفض من مستويات السلوكيات الإدمانية.

مواضيع مقترحة:

- طبيعة العلاقة بين الإجهاد المدرك وإدمان مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعات.
- تأثير إدمان مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة على انتباه المستخدمين من طلبة الجامعة.
- آثار إدمان مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة على الدوافع والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات.

خاتمة

حاولنا جاهدين في هذه الدراسة أن نتطرق إلى موضوع (الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (Reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات؛ فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجا) فما جاء اختيار هذا الموضوع عشوائياً أو كان من قبيل الصدفة، بل كان نتيجة لإحساس عميق بوجود مشكلة تتعلق بالاستخدام المفرط للإنترنت ومشاهدة الفيديوهات القصيرة أو ما يعرف بالريلز (Reels)، ولأننا أردنا فهم هذه المشكلة أكثر وقفنا لمدة ليست بالهينة تفكيراً فيما يمكن أن يساعد على رفع أو خفض مستوى الإدمان، فأوصلنا هذا إلى محاولة التعرف على دور كل من اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في التنبؤ بالإدمان. إذ كان الهدف الرئيسي هو معرفة ما العلاقة بين كل من متغيري هذه الدراسة اللذان تم ذكرهما سالفا والمتغير التابع أي إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة؛ فبادرنا بالجانب النظري وكان ذلك من خلال جمع المعلومات النظرية حول متغيرات الدراسة، ومن ثم انطلقنا في الدراسة الميدانية لمعرفة أبعاد هذه العلاقة التي سبق لنا وأن افترضنا وجودها. وقد تم التوصل إلى وجود علاقة عكسية بين اليقظة والإدمان بنما لم تظهر النتائج أي علاقة دالة إحصائيا بين المرونة المعرفية وإدمان مشاهدة الفيديوهات التفاعلية القصيرة لدى طلبة الجامعة؛ كما أن النتائج قد أظهرت أن اليقظة الذهنية تتنبأ بمستوى إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة بنسبة 20%؛ وبناء على هذه النتيجة حاولنا أن نصل إلى التفسيرات التي تلائمها وتدعيم ذلك بمجموعة من الآراء والأقوال، ولم نكتفي بإعطاء تفسيرات ملائمة لنتائجنا فقط بل قد بادرنا بتقديم مقترحات لمن هم على اتصال بهذه الشريحة.

مراجع الدراسة

References:

1- Ackerman, C. E., MA. (2022, September 12). Mindfulness-Based Stress Reduction: The Ultimate MBSR Guide. PositivePsychology.com. https://positivepsychology.com/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr/
2- Analayo B. (2006). *Satipatthana: The direct path to realization*. Cambridge, UK: Windhorse.
3- *APA Dictionary of Psychology*. (n.d.). https://dictionary.apa.org/cognitive-flexibility
4- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, *72*, 57-66.
5- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Comparison of Concepts of Cognitive Flexibility and Psychological Flexibility. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, *14*(1), 119-130.
6- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125.
7- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45.
8- Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, *21*(2), 200-210.
9- Bhatt, P. (2022, April 12). *What Is Cognitive Flexibility? Its Importance And Examples*. Number Dyslexia. https://numberdyslexia.com/cognitive-flexibility-its-importance-and-examples/
10- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(36), 142-157.
11- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.
12- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, *72*, 57-63.
13- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, *46*(5), 482-501.
14- Cheng, J., & Koszalka, T. A. (2016). Cognitive flexibility theory and its application to learning resources. *Syracuse University–RIDLR Project*, 1-7.
15- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, *61*, 245-254.
16- D'Souza, D. (2022, July 5). *TikTok: What It Is, How It Works, and Why It's Popular*. Investopedia. Retrieved January 1, 2023, from https://www.investopedia.com/what-is-tiktok-4588933
17- Davis, J. H., & Thompson, E. (2017). From the five aggregates to phenomenal consciousness: toward a cross-cultural cognitive science. *Buddhist Philosophy: A Comparative Approach*, 165-187.
18- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

19- Day, C. (2022, December 10). *What Instagram Reels Mean (and Don't Mean) for Social Media Managers*. Agorapulse. https://www.agorapulse.com/blog/instagram-reels/
20- *Definition of 'reel'* . https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/reel
21- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253.
22- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*, *8*(1-2), 36-47.
23- Eşkisu, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmussen, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and Facebook addiction among Turkish university students. *Studia Psychologica*, *62*(3), 213-231.
24- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, *7*(6), 1281-1288.
25- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: Extensions, applications, and challenges at the attention–appraisal–emotion interface. *Psychological Inquiry*, *26*(4), 377-387.
26- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, *26*(4), 293-314.
27- Geyser, W. (2022, December 30). *What Is TikTok? – Everything You Need to Know in 2023*. Influencer Marketing Hub. Retrieved January 1, 2023, from https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/
28- Goodrow, C. (2017, February 27). *You know what's cool? A billion hours*. Blog.Youtube. https://blog.youtube/news-and-events/you-know-whats-cool-billion-hours/
29- Goundar, S. (2013). *Research Methodology and Research Method*. Victoria University of Wellington.
30- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, *10*(4), 191-197.
31- Gunaratana, B.H. (1996). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
32- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, *62*(5), 601.
33- Holak, B., & McLaughlin, E. (2017, May 26). *Instagram*. Tech Target. Retrieved January 1, 2023, from https://www.techtarget.com/searchcio/definition/Instagram
34- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, *6*(6), 537-559.
35- *Introducing Instagram Reels*. (2020, August 25). Instagram. Retrieved January 1, 2023, from https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement
36- Jacobson, M. J., & Spiro, R. J. (1995). Hypertext learning environments, cognitive flexibility, and the transfer of complex knowledge: An empirical investigation. *Journal of educational computing research*, *12*(4), 301-333.
37- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156.

38- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Rev Upd). Bantam.
39- Karunamuni, N., & Weerasekera, R. (2019). Theoretical foundations to guide mindfulness meditation: A path to wisdom. *Current Psychology*, *38*(3), 627-646.
40- Kemp, R. (2020). Addiction as temporal disruption: interoception, self, meaning. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *19*(2), 305-319. https://doi.org/10.1007/s11097-018-9578-7
41- Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, *44*(2), 405-423. https://doi.org/10.5465/amr.2015.0333
42- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(4), 1171-1176. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103
43- Lin, Y. H. (2022). Compulsive Instagram use: Roles of stickiness, gratifications, and mindfulness. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *16*(1).
44- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: trends and developments. *Psychology research and behavior management*.
45- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, *74*(2), 575-598.
46- Malinowski, P. (2011, November 26). *Mindfulness meditation – How does it work? Part Two*. Meditation Research. From https://meditation-research.org.uk
47- McGrath, P. (2004). The burden of the 'RA RA'positive: survivors' and hospice patients' reflections on maintaining a positive attitude to serious illness. *Supportive care in cancer*, *12*(1), 25-33.
48- Mejia, O. (2022, July 27). *Facebook had 2.93 billion monthly active users (MAUs) in Q2 2022*. Shacknews. Retrieved January 1, 2023, from https://www.shacknews.com/article/131576/facebook-had-293-billion-monthly-active-users-maus-in-q2-2022
49- Mettler, J., Mills, D. J., & Heath, N. L. (2020). Problematic gaming and subjective well-being: How does mindfulness play a role?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(3), 720-736.
50- Miller, C. (2019, December 17). *These were the most-downloaded apps and games of the decade*. 9to5Mac. Retrieved January 1, 2023, from https://9to5mac.com/2019/12/16/apps-and-games-of-the-decade/
51- Mohsin, M. (2022, December 1). *10 YouTube Statistics That You Need to Know in 2022*. Retrieved January 1, 2023, from https://www.oberlo.com/blog/youtube-statistics
52- Mohta, R., & Halder, S. (2020). An exploratory study of internet use pattern, cognitive flexibility and quality of life in elderly population. *Indian Journal of Gerontology*, *34*(4), 413-427.
53- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, *18*(1), 176-186.
54- Ochester, T. P. (2021, August 12). *The Elements of Mindfulness Practice*. Midwest Alliance for Mindfulness. Retrieved December 31, 2022, from https://mindfulness-alliance.org/2017/12/30/elements-mindfulness-practice/

55- Ryu, K., Kim, Y., Kim, J., & Woo, M. (2021). False accusation of online games: Internet gaming can enhance the cognitive flexibility of adolescents. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 116-121.
56- Sagar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, *14*(4), 1-10.
57- SANAL, Y., & OZER, Ö. (2017). Smartphone Addiction and the Use of Social Media among University Students Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanımı: Bir Durum Değerlendirmesi. *Mediterranean Journal of Humanities mjh. akdeniz. edu. tr VII/2 (2017), 367*, 377.
58- Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2021). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
59- Sato, M., & Rogers, C. (2010). Case methods in teacher education. In *International encyclopedia of education* (pp. 592-597). Elsevier Ltd.
60- Schneider, D. W., & Logan, G. D. (2009). Task switching. *Encyclopedia of neuroscience*, *9*, 869-874. https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00426-5
61- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, *20*(25), 4053-4061.
62- Şenyiğit, A., & Kıran, B. (2019). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences. C*, *10*, 35.
63- Shapiro, S., Siegel, R., & Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness*, *9*(6), 1693-1701.
64- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary educational technology*, *10*(2), 106-119.
65- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on Internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 1063-1075. https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9
66- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in human behavior*, *24*(5), 2325-2335. https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.002
67- Spangler, T. (2022, January 25). *YouTube Shorts Tops 5 Trillion Views to Date, Platform to Test Shopping and Branded Content for TikTok-Style Videos*. Variety. Retrieved January 1, 2023, from https://variety.com/2022/digital/news/youtube-shorts-5-trillion-views-shopping-branded-content-1235162043/
68- Spensley, F., & Taylor, J. (1999). The development of cognitive flexibility: Evidence from children's drawings. *Human Development*, *42*(6), 300-324.
69- Spiro, R. J. (1988). Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. Technical Report No. 441.
70- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (1991). Knowledge Representation, Content Specification, and the Development of Skill in Situation-Specific Knowledge Assembly: Some Constructivist Issues as They Relate to Cognitive Flexibility Theory and Hypertext. *Educational Technology*, *31*(9), 22–25. http://www.jstor.org/stable/44401694
71- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, *32*(4),

72- Swart, J., & Apsche, J. (2014). Family mode deactivation therapy (FMDT) mediation analysis.*International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 9*(1), 1–13. https://doi.org/10.1037/h0101009
73- Tillman, M. (2022, February 23). *What are Facebook Reels? Plus how to make and share them*. Pocket-lint. Retrieved January 1, 2023, from https://www.pocket-lint.com/apps/news/facebook/160139-what-are-facebook-reels-and-how-do-they-work
74- *Top Websites Ranking for all categories in the world*. (n.d.). Similarweb. Retrieved January 1, 2023, from https://www.similarweb.com/top-websites/
75- Topuzova, I. (2022, December 19). *What is an Interactive Video? | Dot.vu*. Dot.vu Blog. Retrieved January 1, 2023, from https://blog.dot.vu/what-is-an-interactive-video/
76- Youmatter. (2020, February 6). *Mindfulness Definition: What Is Mindfulness?* Youmatter. Retrieved December 30, 2022, from https://youmatter.world/en/definition/what-is-mindfulness-definition/
77- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in psychology*, *8*, 2350. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350

ملاحق الدراسة

ملاحق الدراسة

البيانات الأولية:

النوع الاجتماعي: ☐ ذكر ☐ أنثى

الوسط السكني: ☐ حضري ☐ شبه حضري ☐ ريفي

طبيعة التخصص: ☐ اجتماعي ☐ علمي

الملحق (01): مقياس اليقظة الذهنية (MAAS)

تعليمة: في ما يلي مجموعة من العبارات حول تجربتك اليومية؛ الرجاء الإجابة وفقًا لما يعكس حقًا تجربتك وليس ما تعتقد أنه يجب أن تكون عليه تجربتك ويرجى التعامل مع كل عنصر على حدة؛ بحيث أن:

1- أوافق بشدة 2- أوافق 3- محايد 4- أعارض 5- أعارض بشدة

	العبـــــــــارة	1	2	3	4	5
1	قد تراودني بعض المشاعر ولا أكون مدركًا لها إلا بعد فترة					
2	أقوم بتكسير الأشياء أو سكب السوائل بسبب الإهمال أو عدم الانتباه أو التفكير في شيء آخر					
3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر					
4	أميل إلى المشي بسرعة للوصول إلى وجهتي دون الالتفات إلى ما أصادفه على طول الطريق					
5	لا أميل إلى ملاحظة مشاعر التوتر الجسدي أو الانزعاج حتى يلفت انتباهي حقًا					
6	أنسى أسماء الأشخاص فور إخباري بها للمرة الأولى					
7	يبدو أنني "أعمل بشكل تلقائي" دون وعي كبير بما أفعله					
8	أسرع في الأنشطة دون أن أنتبه لها حقًا					
9	أركز بشدة على الهدف الذي أريد تحقيقه لدرجة أنني أفقد الاتصال بما أفعله الآن للوصول إلى الهدف					
10	أقوم بالوظائف أو المهام تلقائيًا، دون أن أكون على دراية بما أفعله					
11	أجد نفسي أستمع إلى شخص ما بأذن واحدة، وأفعل شيئًا آخر في نفس الوقت					
12	أذهب إلى مكان ما ثم أتساءل لماذا ذهبت إلى هناك					
13	أجد نفسي منشغلاً بالمستقبل أو الماضي					
14	أجد نفسي أفعل أشياء دون أن أنتبه					
15	أتناول وجبة خفيفة دون أن أدرك أنني آكل					

الملحق (02): مقياس المرونة المعرفية (CFI)

1-أعارض بشدة 2- أعارض 3- محايد 4- أوافق 5- أوافق بشدة

	العبـــــــــارة	1	2	3	4	5
1	أنا جيد في "قياس" المواقف.					
2	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عندما أواجه مواقف صعبة.					
3	أنا أفكر في خيارات متعددة قبل اتخاذ القرار.					
4	عندما أواجه مواقف صعبة، أشعر وكأنني أفقد السيطرة.					
5	أحب أن أنظر إلى المواقف الصعبة من زوايا مختلفة.					
6	أسعى للحصول على معلومات إضافية غير متوفرة على الفور قبل إسناد أسباب إلى السلوك.					
7	عندما أواجه مواقف صعبة، أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في طريقة لحل الموقف.					
8	أحاول التفكير في الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.					
9	أجد أنه من المزعج وجود العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع المواقف الصعبة.					
10	أنا جيد في وضع نفسي في مكان الآخرين.					
11	عندما أواجه مواقف صعبة، لا أعرف ماذا أفعل.					
12	من المهم النظر إلى المواقف الصعبة من زوايا عديدة.					
13	عندما أكون في مواقف صعبة، أفكر في خيارات متعددة قبل اتخاذ قرار بشأن كيفية التصرف.					
14	غالبًا ما أنظر إلى الموقف من وجهات نظر مختلفة.					
15	أنا قادر على التغلب على الصعوبات التي أواجهها في الحياة.					
16	أنا أفكر في كل الحقائق والمعلومات المتاحة عند عزو الأسباب إلى السلوك.					
17	أشعر أنه ليس لدي القدرة على تغيير الأشياء في المواقف الصعبة.					
18	عندما أواجه مواقف صعبة، أتوقف وأحاول التفكير في عدة طرق لحلها.					
19	يمكنني التفكير في أكثر من طريقة لحل موقف صعب أواجهه.					
20	أنا أفكر في خيارات متعددة قبل الرد على المواقف الصعبة.					

الملحق (03): مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA)

1-أعارض بشدة 2- أعارض 3- محايد 4- أوافق 5- أوافق بشدة

	العبـــــــــارة	1	2	3	4	5
1	أجد صعوبة في التركيز على دراستي أو عملي بسبب تطبيق الفيديو القصير هذا.					
2	أفقد النوم بسبب قضاء المزيد من الوقت في تطبيق الفيديو القصير هذا.					
3	يتداخل تطبيق الفيديو القصير هذا مع ممارسة الأنشطة الاجتماعية.					
4	تعتقد عائلتي أو أصدقائي أنني أقضي الكثير من الوقت على تطبيق الفيديو القصير هذا.					
5	أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من الوصول إلى تطبيق الفيديو القصير هذا.					
6	لقد حاولت قضاء وقت أقل على تطبيق الفيديو القصير هذا ولكني لم أنجح.					

الملحق (04): وثيقة إيداع مذكرة ماستر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: الدور التنبؤي للرقابة الذهنية والمرونة المعرفية في ادمان مشاهد مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (Reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجا

إعداد الطلبة:

1- ابواهيم سعد رقم التسجيل: 18183509629 98

2- ..... رقم التسجيل: .....

القسم: علم النفس **الشعبة:** علم النفس التخصص علم النفس العيادي

إشراف: أ.د. اسماعيلي ياسنة **الرتبة:** بروفيسور

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022-2023 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة): أ.د. اسماعيلي ياسنة

رئيس فريق الاختصاص

رئيس القسم

الملحق (05): تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2023

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه:

السيد(ة): إبراهيم سعد

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209161979

الصادرة بتاريخ : 2023.04.27 **عن دائرة:** سيدي عامر

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية **قسم:** علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي **تحت رقم التسجيل:** 181835086298

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، **مذكرة ماستر**/ مذكرة ماجستير/ اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (Reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات (فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجا).

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: .....

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.