



استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى
الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا

د. نجلاء عبد الرحمن الجساس
قسم العلوم التربوية – كلية التربية بالمزاحمية
جامعة شقراء





استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا

د. نجلاء عبد الرحمن الجساس

قسم العلوم التربوية – كلية التربية بالمزاحمية
جامعة شقراء

تاريخ قبول البحث: ٣٠ / ٧ / ١٤٤٣ هـ

تاريخ تقديم البحث: ١٨ / ٤ / ١٤٤٣ هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا، وتكونت العينة من (١٨٠) طالباً وطالبة من جامعة شقراء، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي والمقارن، واستبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياساً لليقظة العقلية (عبد الله، الشمسي، ٢٠١٣)، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا، كما وُجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً لليقظة العقلية مع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وُبُعدي (اكتساب المعارف، والتسلية والترفيه عن النفس)، واتضح فروق بين الجنسين (إناث- ذكور) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، واستخدام المواقع لتكوين العلاقات الاجتماعية لصالح الذكور، وفروق في بُعدي (التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد) لليقظة العقلية لصالح الذكور، وفي بعد (التوجه نحو الحاضر) لليقظة العقلية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق تُعزى للتخصص (علمي- أدبي) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، وفي بُعدي (تكوين العلاقات الاجتماعية، والتسلية والترفيه عن النفس)، بينما وجدت فروق في بعد (اكتساب المعارف) لصالح التخصص العلمي، ولم توجد فروق تُعزى للتخصص في اليقظة العقلية وأبعادها المختلفة، كذلك لم توجد فروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة طبقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، وأسهم اكتساب المعارف من خلال استخدام مواقع التواصل بنسبة (٢٩,٧٪) من التباين في اليقظة العقلية، وأوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالتوجيه لاستخدام مواقع التواصل، وتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، اليقظة العقلية، الطلبة المستجدون

بالجامعة.

Using social media and its relationship to mindfulness among new students at Shaqra University. In light of the Corona pandemic

Dr. Najla Abdulrahman Mohammad ALjasas

Department of Educational Sciences - AL Muzahimyah Faculty of Education
Shaqra University

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between using social media and mindfulness among new students at Shaqra University in light of the Corona pandemic. The study sample consisted of (180) male and female students from Shaqra University. They were chosen randomly, and the descriptive analytical Design was used in its correlative and comparative approaches. The researcher used a questionnaire Using social media prepared by the researcher and a measure of mindfulness (Abdullah, & Al Shamsi, 2013), and the results of the study indicated a high level of mindfulness and using social media among new students at Shaqra University in light of the Corona pandemic. It also found a positive and statistically significant correlation of mindfulness with Using social media and its dimensions (acquisition of knowledge, entertainment and self-entertainment) and there were differences between the genders (females - males) in using social media as a whole and the use of sites to form social relations, and differences in the mindfulness dimensions (attentive excellence, openness to new information) in favor of males, and in the mindfulness dimension (attitude Towards the present) in favor of females, while there were no differences attributed to specialization (scientific - literary) in using social media as a whole and the dimensions (formation of social relationships, entertainment and self-entertainment). However, there were differences in the dimension (acquisition of knowledge) in favor of scientific specialization, and there were no differences attributed to specialization in mindfulness and its various dimensions. Also, no differences were noted in mindfulness among the research sample according to the variable number of hours of daily using social media. Using social media to acquire knowledge contributed to (29.7%) of the variance in mindfulness. The researcher recommended the necessity of paying attention and positive guidance using social media and stimulating mindfulness among university students.

key words: Use of social networking sites, mindfulness, new students at the university.

مقدمة الدراسة

اتسمت مواقع التواصل الاجتماعي بوصفها إحدى وسائل الاتصال الحديثة بالعديد من المزايا والخصائص التي يندر وجودها في أي وسيلة أخرى، فاستحوذت على اهتمام الشباب بمختلف سماتهم الاجتماعية، فاستخدموها في مجالات عدة منها: التعليمية، والدينية، والثقافية، والإعلامية، والتسويقية، والترفيهية، التي تشكلت من خلالها جملة من التفاعلات السلوكية، والثقافية التي انعكست بآثارها الواسعة على الصعيد الفردي، والأسري، والمجتمعي (أبو زايد، ٢٠١٦).

وقد أولى الباحثون في المجال التربوي والإعلامي أهمية كبيرة لدور، وأثر، ونوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطلبة الجامعيين باعتبارهم من أكثر الفئات المجتمعية بلورة للمواقف المعززة من مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي كوسائل إعلام جديدة في السنوات الأخيرة، له أثر عليهم في تلبية الحاجات العلمية، والفكرية، والثقافية؛ مما أدى إلى انتشار التقنيات الجديدة كالحاسوب المحمول، والهواتف الذكية، والألواح الإلكترونية، وسهولة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بشكل أفضل مما كانت عليه. (زبيري، ٢٠١٥)

ومن حيث مجالات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فهي تتنوع حسب الفائدة المرجوة، أو الدافع نحو الاستخدام، فقد تكون بغرض التعارف والصدقة، وهو ما يمثل بداية كل مستخدم في إقامة علاقات اجتماعية من

خلال تلك المواقع، أو لأغراض إنشاء مواقع للجهات والمؤسسات المختلفة تجمع الأفراد تحت مظلتها، ومنها المؤسسات التعليمية كالجامعة، بحيث يمكن لأي جهة إنشاء شبكة لها، ويشترك فيها كل العاملين في تلك الجهة، أو إنشاء مجموعات اهتمام، ودعوة جميع الأصدقاء للاشتراك في تلك المجموعة، أو إنشاء صفحات خاصة بالأفراد والجهات، أو بغرض أن تصبح بيئة عمل للدرجات.

وتعد اليقظة العقلية Mindfulness طريقة لمراقبة خبرات الفرد العقلية الحالية حيث تشير إلى تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة دون إصدار حكم على الخبرة، أو الانفعالات، أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه

(Allen , Blashki & Gullone , 2006 ; Kabat - zinn , 2003).

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في حياة الطالب الجامعي؛ فعلى أساسها يستطيع أن ينتقي المثبرات الجديدة، ويستبصر المواقف، ويفتح على كل ما هو جديد مما يساعده على الاختيار الجيد للأساليب الأكاديمية؛ لذا أصبح الاهتمام باليقظة العقلية مطلباً تربوياً ضرورياً؛ لانعكاسه على الحالة الذهنية، وحالة الوعي لدى الطلبة؛ فاليقظ عقلياً ينتفع من الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب، والتحليل، والتطبيق، والتركيب، والتقويم، والإبداع، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للأمر (يونس، ٢٠١٥).

وهناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية، والاستخدام المفرط للهاتف المحمول لمواقع التواصل الاجتماعي، فكلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت معها أعراض إدمان استخدام تلك المواقع. وقد أشارت دراسة (Wang et al, 2019) إلى أن هناك العديد من التدخلات العلاجية التي تستخدم في خفض استخدام الهاتف النقال وتصفح المواقع، وما يرتبط به من مشكلات أخرى، منها التدخلات (المعرفية - السلوكية) والمقابلات التحفيزية، واليقظة العقلية، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

ومع انتشار جائحة كوفيد ١٩ (Covid-19) الذي نتسبب في اضطراب عام لدى طلبة الجامعة (الفقي، عمر، ٢٠٢٠)، فإن اليقظة العقلية تعمل كمتغير يحمي الطلبة من المواقف الضاغطة، ومنها المواقف الحادثة في البيئة التعليمية. ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية، وعلاقتها باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في أثناء جائحة كورونا.

مشكلة الدراسة:

في أثناء تفشي وباء (Covid-19) تم إغلاق المؤسسات التعليمية، وكان الطلبة في جميع أنحاء العالم منعزلين في منازلهم، مما أدى إلى قضاء المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي في أثناء ممارستهم للتباعد الاجتماعي. وشهدت مواقع التواصل الاجتماعي زيادة في الاستخدام، وأفاد الطلبة أن تبني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كان مدفوعاً جزئياً بالحاجة إلى الاتصال بالعائلة، والمعلمين، وزملاء الدراسة، والأصدقاء

(Holmes, 2020)، فهي وسيلة اتصال تمكّن المعلمين، والطلبة من التواصل من خلال العديد من تطبيقات التعلم عبر الإنترنت مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي، وبذلك أصبح دور استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للأغراض التعليمية أكثر أهمية.

وعليه أصبح من الأهمية دراسة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الشباب الجامعي، واعتبرت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بينها، وبين العديد من المتغيرات ومنها: دراسة (Spraggins, 2009) مع الصحة النفسية والقلق، ودراسة (Lou, et. al.,2012) مع الصحة النفسية، ودراسة أبو خطوة والباز (٢٠١٤) مع الأمن الفكري، ودراسة (القصيري، ٢٠١٧) مع إدارة الوقت، ودراسة (الجهني، ٢٠١٧) مع التحصيل، ودراسة (أحمد، ٢٠١٨) مع المساندة الاجتماعية، ودراسة (الرحيمي، ٢٠١٩) مع مهارات الاتصال.

بينما جاءت دراسة كل من آل سعود (٢٠١١)، ودراسة (Akylidiz & Argan, 2011)، ودراسة (الجهني، ٢٠١٧)، ودراسة (أحمد، ٢٠١٧)، ودراسة (عبد الفتاح، نصار، ٢٠١٨)، ودراسة (الشهري، ٢٠٢٠) لمواقع التواصل الاجتماعي كمصدرٍ من مصادر الكشف عن أفكار طلبة الجامعة وإمكانياتهم، ودوافع مشاركتهم لتلك المواقع.

واستناداً إلى ما سبق، وإلى ما أوضحته الدراسات السابقة، وما عايشته الباحثة من حياة جامعية قريبة من الطلبة بحكم عملها، حيث يواجهون كمّاً

كثيراً من المثبرات البصرية والسمعية المتنوعة خلال استخداماتهم لمواقع التواصل الاجتماعي، التي تؤثر على تعلمهم سواء سلبياً، أو إيجابياً.

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. ما مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟

٢. ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟

٣. ما العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟

٤. ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

٥. ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي)؟

٦. ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل يوميًا (اقل من ساعة - من

ساعة إلى أقل من ٣ ساعات- من ٣ ساعات إلى أقل من ٦ ساعات- أكثر من ٦؟

٧. ما مدى مساهمة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على:

١. مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا.
٢. الفروق في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغيري (الجنس، التخصص).
٣. مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا.
٤. الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، وساعات استخدام مواقع التواصل يوميًا).
٥. العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا.
٦. ما مدى مساهمة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية.

أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة من عدة اعتبارات، وهي:

أهمية نظرية:

- أهمية دور مواقع التواصل الاجتماعي، وما لها من تأثيرات إيجابية، أو سلبية على الشباب، وخصوصاً طلبة الجامعة.
- محاولة لتحديد أوجه الاستخدامات لمواقع التواصل الاجتماعي، في الوقت الذي قد يكون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بوجهه الصحيح رافداً من روافد التنمية.
- تضيف للأدب التربوي بعض المعارف المتعلقة باليقظة العقلية، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية، وهي المرحلة الجامعية، والطلبة المستجدون فيها، والتي تمثل مرحلة حرجة يتعرض فيها الطلبة إلى الكثير من المواقف الضاغطة والصعوبات التي قد تؤثر على إنجازهم الأكاديمي في أثناء تداعيات فيروس كورونا.

أهمية تطبيقية:

- تعد هذه الدراسة من أولى الدراسات المحلية - في حدود علم الباحثة - التي تتناول موضوع العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين.
- يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة القائمون على الأنشطة الجامعية؛ لتوظيف هذه المواقع بما يخدم المستقبل نحو التنمية ودور الشباب.

- تم هذه الدراسة المكتبة بدراسة ميدانية تكشف مجالات استخدام الطلبة المستجدين بالجامعة لمواقع التواصل.
- يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة الباحثون لإجراء المزيد من الدراسات المتعمقة حول الموضوع.
- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج تعليمية باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي تساعد على تنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بالجامعة.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بمجموعة من المحددات، وهي:

- **الحد الموضوعي:** استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية والمتغيرات الديموجرافية (الجنس - التخصص).
- **الحد البشري:** الطلبة المستجدون بجامعة شقراء.
- **الحد المكاني:** جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية.
- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣ هـ.

مصطلحات الدراسة:

— **مواقع التواصل الاجتماعي:**

عرفها (عبد اللطيف، ٢٠١٦: ٣٧) بأنها مواقع افتراضية يتم إنشاؤها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء للمشاركة في الأنشطة، والاهتمامات الفكرية وغيرها، وتوفر هذه المواقع ميزات في الرسائل الفورية، ومشاركة الوسائط المتعددة من صوت، وصورة، وملفات، وفيديو، وقد استقطبت هذه الخدمات ملايين المستخدمين من شتى بلاد العالم.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: (صفحات إلكترونية على شبكة الإنترنت تتيح فرصة الاتصال والردشة النصية، أو المسموعة بين فردين، أو مجموعة أفراد، والنشر والتعبير عن الرأي، والاطلاع، والحصول على المعلومات، والترفيه، وتكوين علاقات اجتماعية من خلال اسم مستخدم وكلمة مرور خاصة بالمستخدم، بأي وقت وأي مكان بأقل جهد ممكن، ومن أمثلتها فيسبوك، وتويتز، ويوتيوب، وقوقل بلس، وغيرها)، ويعبر عنها بالدرجة الكلية للطلبة على المقياس المستخدم في ذلك.

اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي بالواقع وبدون إصدار الأحكام. (Cardaciotto, et., al.. 2008)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: مستوى الانتباه والوعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء لما يدور حولهم من مواقف، وأحداث داخل البيئة المحيطة بهم، وقدرتهم على إيجاد توجهات حديثة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والتوجه نحو الحاضر، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية، والذي يتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة على مقياس اليقظة العقلية بهذه الدراسة.

دراسات سابقة:

- دراسات تناولت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات:

أجرى سبريجنز (Spraggins,2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن إشكالية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات، وارتباط ذلك بالصحة النفسية، والقلق الاجتماعي لديهم، وتم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) طالباً من طلاب جامعة فلوريدا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود إشكالية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن الوحدة تلعب دوراً مهماً في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاستخدام المشكل، كما بينت النتائج ووجود ارتباط بين زيادة الرضا والارتياح في الحياة وزيادة الاكتئاب، والشعور بالوحدة، وذلك نتيجة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المشكل، والصحة النفسية بالجامعة البريطانية.

ودراسة آل سعود (٢٠١١) التي هدفت إلى التعرف على دوافع استخدام الشباب الجامعي في جامعة الملك سعود لمواقع التواصل الاجتماعي، ولتحقيق ذلك استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت استبانة على عدد ٤٧٠ طالباً من جامعة الملك سعود، وأظهرت مجموعة من النتائج أهمها أن أكثر من ٨٥% من عينة البحث يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، وأن نسبة الذين يستخدمون الفيسبوك ٥٧%، وأن متابعة

الأحداث، ومعرفة القضايا السياسية العالمية جاءت في مقدمة دوافع المبحوثين لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، تليها الأسباب والدوافع الخاصة بالاتصال والتواصل مع الآخرين.

ودراسة أكيلدير وأرجان (Akyildiz&Argan, 2011)، وهدفت إلى التعرف على مدى استخدام الطلبة الجامعيين للفيسبوك في التعليم والتفاعل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠٠) طالب وطالبة استخدم الباحثان أداة الاستبيان لجمع المعلومات. وأظهرت النتائج أن معظم الطلبة لديهم حساب على الفيسبوك، كما أكدت أن الطلبة يستخدمون الفيسبوك بشكل مرتفع ويومي للدردشة والتواصل الاجتماعي أكثر من الاستخدام في مجال التعليم، كما أظهرت النتائج وجود آثار سلبية على علاقة الطلبة مع أسرهم ناتجة عن الاستخدام لساعات طويلة للفيسبوك، ووجود فروق في هذه الآثار، تعزى لتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي.

كما أجرى لو وآخرون (Lou, et. al.,2012) دراسة هدفت إلى معرفة فيما إذا كان هناك علاقة تبادلية بين استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لمستخدمي هذه المواقع، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في جامعتين من جامعات الولايات المتحدة الأمريكية الجنوبية حيث تم مقارنة درجة الوحدة النفسية (١١٨) طالباً وطالبة لا يستخدمون الفيسبوك مع (٢٢٢) طالباً وطالبة يستخدمون الفيسبوك والدوافع وراء استخدامه، واستخدمت الاستبانة، ومقياس شدة استخدام الفيسبوك والدوافع وراء استخدام الفيسبوك. وقد

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقات تبادلية بين استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لمستخدمي هذه المواقع.

دراسة أبو خطوة والباذ (٢٠١٤) هدفت إلى التعرف على مقومات وانعكاسات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة التعليم الجامعي، وأثرها على الأمن الفكري، ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق استبانة على عينة قوامها (١٠٤) من طلاب وطالبات الجامعة الخليجية بمملكة البحرين، وقد أظهرت النتائج أن ٩٤٪ من العينة يستخدمون الفيسبوك بشكل أساسي، وأن شبكة التواصل أثرت في الأمن الفكري لدى أفراد العينة بدرجة متوسطة، وأن أبرز مجالات الاستخدام كان المجال الترفيهي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير أفراد العينة تعزى إلى متغيرات (الجنس، الجنسية - فترة الاستخدام).

دراسة أبو صلاح (٢٠١٤) هدفت إلى التعرف على استخدامات طلبة الجامعات الفلسطينية لشبكات التواصل الاجتماعي، ودوافع هذه الاستخدامات، ولتحقيق ذلك اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي من خلال مسح جمهور وسائل الإعلام، وتطبيق استبانة على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعات (الأزهر - الأقصى - الإسلامية)، وأظهرت النتائج أن أكثر مجالات الاستخدام من قبل المبحوثين كان المجال الاجتماعي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة للاستخدامات تعزى لمتغيرات (الجنس، أو البرنامج

الدراسي، أو التخصص) وكان أكثر من ٩٠٪ من العينة يستخدمون شبكات التواصل ثلاث ساعات يومياً بدرجة ثقة متوسطة.

دراسة القصيري (٢٠١٧) وهدفت إلى الكشف عن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها بإدارة الوقت، تم إعداد استبانة مكونة من (٤٥) عبارة موزعة في محورين. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٤) من طلبة الجامعات الأردنية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل ككل، وعلى جميع المجالات جاء بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، وفي المجال التعليمي تعزى لأثر الجنس، ووجود فروق في درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في المجال الاجتماعي، لصالح للذكور، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في التواصل الاجتماعي ككل، وفي المجال التعليمي تعزى لأثر المستوى والسنة الرابعة أو أكثر، لصالح السنة الرابعة أو أكثر، وعدم وجود فروق في درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في المجال الاجتماعي، كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمجالها، وبين مستوى إدارة الوقت.

دراسة (الجهني، ٢٠١٧)، وهدفت إلى تشخيص واقع استخدام طلاب المنح بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتحصيلهم الدراسي، وبلغت العينة (٢٩٢) طالباً، وقد أعدت استبانة موزعة

على ثلاثة محاور، في ضوء المنهج الوصفي، وتوصلت إلى جملة من النتائج منها؛ أن أغلب طلاب المنح بالجامعة الإسلامية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي منذ ثلاث سنوات بمعدل ساعتين إلى أربع ساعات يوميًا، وتتركز في الفترة المسائية (٦ - ١٢) مساءً، وغالباً ما يتم ذلك عن طريق الهواتف الشخصية، وبأسمائهم الصريحة، وأن أكثر الموضوعات التي يهتم بها الطلاب تتمثل في؛ الموضوعات العلمية والثقافية، وموضوعات العلوم الشرعية والفتاوى، والتواصل مع الأهل في بلد الطالب. بينما أقل الموضوعات تتمثل في: استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي للتخلص من الفراغ العاطفي والاجتماعي، والهروب من الواقع الحقيقي. وأن من أبرز استفادتهم من مواقع التواصل الاجتماعي: إنجاز البحوث العلمية، وإسهام تطبيقات التواصل الاجتماعي في تطوير قدرات الطالب المختلفة، وزيادة رغبته في الدراسة، وكشفت النتائج عن أن هناك تأثيرات سلبية بدرجة متوسطة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لطلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة، من أبرزها تأخر وقت نوم الطالب بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثر نقاشات الطالب العلمية مع الزملاء بعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثر التحصيل الدراسي للطالب سلباً منذ استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

دراسة (أحمد، ٢٠١٧) وهدفت إلى التعرف على دوافع طلبة كلية الآداب بجامعة الملك سعود في استخدام الواتساب، ونوع المواد التي يتبادلها الطلبة، إضافة إلى الكشف عن سلوكياتهم في التبادل، والتعرف على أهم إيجابيات

وساليب استخدام الواتساب. وتعدُّ هذه الدراسة، دراسة استطلاعية وصفية اعتمدت على منهج المسح الاجتماعي بالعينة؛ إذ تشكل مجتمع الدراسة من طلبة كلية الآداب المسجلين في الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٣٦ / ١٤٣٧هـ. وقد توصَّلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أنَّ مجتمع الدراسة مجتمع شبكي يستخدم تطبيق الواتساب على نحو واسع، وأنَّ أهم دوافع استخدام الواتساب سرعته في نقل المعلومات، وسهولة استخدامه مقارنة بالتطبيقات الأخرى. وأنَّ أكثر المواد تبادلاً بين مجتمع الدراسة تمثَّلت في الرسائل النصية، والمواد التي لها علاقة بالدراسة، والصور. وقد أظهرت نتائج الدراسة أيضاً أنَّ أهم إيجابيات استخدام الواتساب تكمن في تأثيره الإيجابي على دراسة مجتمع البحث، أمَّا أهم سلبيات استخدام (الواتساب) كما يراها مجتمع الدراسة فهي الرسائل التي تحمل معلومات كاذبة.

دراسة (أحمد، ٢٠١٨) وهدفت إلى التعرف على ديناميات التفاعل خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي "دراسة سيكومترية". واستخدم البحث المنهج الوصفي السيكومتري، والمنهج الإكلينيكي. وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة من بعض الفرق والشعب الدراسية العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة عين شمس، واستُخدمت أدوات قياس سيكومترية، وأدوات قياس إكلينيكية. وجاءت النتائج مؤكدة على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

الفعلية، وكل الأبعاد، والدرجة الكلية لمقياس عادات وأنماط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

دراسة (عبد الفتاح، ونصار، ٢٠١٨)، وهدفت إلى التعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية الأمن الفكري من وجهة نظر طالبات جامعة أم القرى، وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من طالبات مرحلة البكالوريوس في المسارين (العلمي، والإنساني)، وبلغت العينة (٣٦٠)، واعتمد الباحثان على الاستبانة كأداة لجمع البيانات؛ وأظهرت نتائج الدراسة أن: (١) أكثر شبكة تواصل اجتماعي يتم استخدامها من قبل العينة هي (سناپ شات) يليها (الانستغرام)، ثم (الفيوتوب).

(٢) أكثر الأجهزة استخداماً في الدخول على تلك المواقع هي (الهواتف الذكية). (٣) الوقت المستغرق في الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي من (ثلاث إلى ست ساعات) يومياً حسب رأي العينة. (٤) أبرز دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات كان للإلمام بالأحداث الجارية محلياً. يليها التسلية والترفيه والمتعة، ثم الحوار وتبادل الآراء مع الآخرين. (٥) أكثر العوامل التي قد تهدد الأمن الفكري في مواقع التواصل هي الغلو في الدين والبعد عن المنهج الوسطي المعتدل. (٦) أفضل الأساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الأمن الفكري من وجهة نظر الطالبات هي: تفعيل الدور الرقابي من قبل هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات، وبالتعاون مع الجهات المختصة. (٧) لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيري الدراسة (السنة الدراسية، التخصص) وبين استجابات العينة على كل محاور الدراسة.

دراسة الرحيمي (٢٠١٩)، وهدفت إلى الكشف عن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (٥١٠) من طلاب وطالبات جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومهارات الاتصال، وأشارت النتائج إلى أن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومهارات الاتصال لدى الطلبة، وأشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لكل من الجنس، والكلية.

دراسة (صوالحة، وجبارة، ٢٠١٩)، وهدفت إلى معرفة أثر استخدام مواقع التواصل على تغيير القيم الاجتماعية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، وكذلك التعرف إلى الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على هذا الاستخدام، وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية: الجنس، والكلية، والسنة الدراسية. وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة من طلبة جامعة عمان الأهلية. وتم استخدام وتطبيق استبانة من إعداد الباحثين، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً كبيراً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تغيير القيم الاجتماعية لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج أثراً إيجابياً كبيراً على تغيير القيم، ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر الجنس، أو الكلية، أو السنة الدراسية.

دراسة المحيسن (٢٠١٩)، وهدفت إلى التعرف على أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيرها على الأمن النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٥) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات والجنسين، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير مقياسين، أحدهما مقياس الأمن النفسي، والثاني مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واتبعت المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جاءت مرتفعة، ووجود أثر لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن النفسي بوجود علاقة سلبية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما تبين عدم وجود اختلاف في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية باختلاف الجنس والكلية.

وهدفت دراسة (بني خالد، ٢٠٢٠) إلى التعرف على أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تعزيز قيم حقوق الإنسان لدى طلبة جامعة آل البيت، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) طالباً وطالبة من طلبة جامعة آل البيت، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي المعتمد على الاستبانة في عملية جمع البيانات، وبينت النتائج أن أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تعزيز قيم حقوق الإنسان جاء بدرجة مرتفعة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، والمستوى الدراسي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تعزيز قيم حقوق الإنسان من وجهة نظر طلبة الجامعة.

دراسة القُدومي ومساعدة (٢٠٢٠)، وهدفت إلى التعرف على درجة تقدير طلبة الجامعات الأردنية لمجالات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأكثر هذه المواقع استخداماً من قبلهم، والكشف عن بعض المتغيرات التي تعزى إليه. ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق استبانة مكونة من (٢٣) عبارة موزعة على خمسة مجالات، وذلك على عينة (٦٩٤) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً هو (الفيسبوك) بنسبة مئوية (٩٥,٢٤٪)، وأن درجة التقدير الكلية لمجالات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل أفراد العينة جاءت كبيرة بمتوسط (٣,٦٧). حيث جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الأولى، والمجال السياسي في المرتبة الأخيرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات أفراد عينة الدراسة عند جميع مجالات استخدامات طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الاجتماعي ككل تعزى لمتغيرات الجنس، أو الكلية، أو فترة الاستخدام، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير البرنامج، وذلك لصالح (البكالوريوس).

دراسة (الشهري، ٢٠٢٠)، وهدفت إلى الكشف عن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للطالبة الجامعية. وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة في المرحلة الجامعية من طالبات كلية التربية بمحافظة الخرج بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز لجميع الأقسام الموجودة بها (الدراسات الإسلامية، واللغة العربية، ورياض الأطفال، والتربية الخاصة) من خلال استخدام الاستبانة

لجمع البيانات. بينت نتائج الدراسة أن الطالبات يستخدمن سناب شات أكثر من مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، وأن الأسباب التي تدفع الطالبة الجامعية إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الحصول على المعلومات بسهولة ويسر، وأنها وسيلة سهلة للتواصل مع الأقارب والصدقات، وأن أهم الموضوعات التي تقوم الطالبة الجامعية بمتابعتها في مواقع التواصل الاجتماعي هي موضوعات التسلية والترفيه، والموضوعات التي تخص المرأة. ومن التأثيرات الإيجابية لاستخدامها على العلاقات الاجتماعية أنها تزيد من فرص التواصل مع الزميلات، كما تزيد من الألفة والانتماء الاجتماعي مع الأقارب والصدقات. أما التأثيرات السلبية فأهمها: أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على بقية الأنشطة الحياتية، وأن قضاء ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، وأنها تقلل من التفاعل الاجتماعي المباشر مع أفراد الأسرة.

دراسات تناولت اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات:

أجرى بالمر (٢٠٠٩) Palmer، دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من: اليقظة العقلية، والضغط وأساليب مواجهتها، وفحص العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً وطالبة، (٤٤) من الذكور، و(٩١) من الإناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب جامعة غرب إنتربو بلندن. واستُخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان، ومقياس الضغوط المدركة من إعداد كوهين، واستبيان أساليب المواجهة من إعداد روجر. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وأن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية، وترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية.

كما أجرى ماسودا وتوللي، (٢٠١٢) Masuda & Tully، دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والاكئاب، والقلق، والضغط النفسي، والاضطرابات الجسمية لدى عينة غير إكلينكية من طالبات الجامعة، وتكونت من (٤٩٤) طالبة من اللواتي يدرسن علم النفس بجامعة ولاية جورجيا الأمريكية، واستُخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان، ومقياس المرونة النفسية من إعداد بوند وبونس، والمقياس المختصر للقلق وأعراض الاكئاب النفسي والسيكوسوماتية. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً

إحصائياً بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، وأن كليهما يرتبطان سلبياً بكل من: القلق، وأعراض الاكتئاب النفسي، والضيق النفسي، والاضطرابات الجسمية..

وهدفت دراسة الوليدي (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وتكونت العينة من (٢٧٥) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale من إعداد إيرسمان ورومير (Erisman & Roemer, 2012) حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية، ومقياس السعادة النفسية Psychological well-being scale تعريب أبو هاشم (٢٠١٠)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقيّة الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية، وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وذلك لدى الطالبات فقط.

وهدفت دراسة المعمورى (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق وفقاً للجنس والتخصص على عينة مكونة من (٦٠٠) طالبٍ وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج

الوصفي، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق دالة في اليقظة العقلية وفقاً للجنس، أو التخصص.

دراسة (الشهراني، ٢٠١٨)، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، وتم تطبيق مقياسي اليقظة العقلية (إعداد محمد)، الأساليب اللاعقلانية (إعداد : الباحث) على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٩٥) طالباً من المتدربين بالكلية التقنية بالمستويين الأول والثالث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية كانت متوسطة، كما كشفت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى للمستوى الدراسي.

قام راملي وآخرون (Ramli, et. Al, 2018) بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي، والتنظيم الذاتي، واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في وادي كلانج في ماليزيا، وتكونت العينة من (٣٨٤) طالباً وطالبة، (٢٩٠) ذكراً، و(٩٤) أنثى، وتم استخدام مقياس الإجهاد الأكاديمي (PAS)، ومقياس مخزون التنظيم الذاتي، ويحتوي على مقياسين فرعيين: (التنظيم الذاتي على المدى القصير، والتنظيم الذاتي على المدى الطويل)، وتم استخدام مقياس (MAAS) لليقظة العقلية، وكشفت الدراسة عن مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين

الإجهاد الأكاديمي، واليقظة العقلية، فيما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي، واليقظة العقلية. وهدفت دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية في الفرقتين الثانية والثالثة جامعة سوهاج، بواقع (١٠٧ طلاب، ٩٣ طالبة)، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث.

وهدفت دراسة الحارثي (٢٠١٩) إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية، وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى عينة مكونة من (٢٨٤) من طلاب الكلية التقنية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية، وأعراض القلق، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم متوسطة.

وهدفت دراسة شاهين وريان (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة القدس المفتوحة على عينة مؤلفة من (٢٥١) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بدرجة مرتفعة، ولم توجد فروق دالة

إحصائيًا في اليقظة العقلية وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الاجتماعية.

وهدفت دراسة شمبولية (٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين-عاديين)، ونوع الجنس (ذكور-إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى-الرابعة)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وذلك على عينة أساسية قوامها (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين منهم (٩٦ متفوقاً، ١٠٤ عاديين)، و(١١٠ ذكور، ٩٠ أنثى)، و(١٠٨ بالفرقة الأولى، و٩٢ بالفرقة الرابعة)، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً للفئة (متفوقين-عاديين)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بينهم تبعاً لكل من نوع الجنس (ذكور-إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية (الأولى-الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

وكشفت دراسة محمد (٢٠٢٠) عن مستوى اليقظة العقلية، وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز، وقلق الاختبار، والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية، ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل.

وهدفت دراسة الحربي (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في أثناء جائحة كوفيد-١٩، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغيرات: المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكون من (٣٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبق على عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (٢١٧) طالبة. وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات الدبلوم العالي، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

وجاءت دراسة وانج وآخرين (Wang, 2021) للكشف عن الدور الوسيط للتكيف الاجتماعي في العلاقة بين اليقظة العقلية، والاعتماد على الهاتف الخليوي بين طلاب الجامعات. تم الحصول على البيانات من ٩٣٧ طالباً جامعياً، أكملوا مقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس اليقظة لدى المراهقين، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعات كان له تأثير تنبؤي مباشر وكبير في اعتماد الطلاب على الهاتف الخليوي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال العرض السابق لبعض الدراسات ذات العلاقة نجد أن:
- جميع العينات فيها كانت للطلبة الجامعيين في بيئات مختلفة سواء على مستوى اليقظة العقلية، أو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يؤكد أهمية دراسة العلاقة بين تلك المتغيرات معاً لطلبة الجامعة.
 - استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي، أو المقارن، أو كليهما ما عدا دراسة (أحمد، ٢٠١٨) التي استخدمت المنهج الإكلينيكي، وقد استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي، والمقارن.
 - جميعها ارتبطت مباشرة بموضوع الدراسة الحالية من خلال ما ارتبطت باستخدامات مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مع متغيرات أخرى كدراسة (spraggins, 2009) مع الصحة النفسية والقلق، ودراسة (Lou, et. al., 2012) مع الصحة النفسية، ودراسة (القصيري، ٢٠١٧) مع إدارة الوقت، ودراسة (الجهني، ٢٠١٧) مع التحصيل، ودراسة (أحمد، ٢٠١٨) مع المساندة الاجتماعية، ودراسة (الرحيمي، ٢٠١٩) مع مهارات الاتصال. وتناولت دراسات أخرى علاقة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مع متغيرات أخرى مثل: دراسة (Palmer, 2009) مع أساليب مواجهة الضغوط، ودراسة (Masuda & Tully, 2012) مع المرونة النفسية والاكتئاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية، ودراسة (الشهراني، ٢٠١٨) مع الأفكار اللاعقلانية، ودراسة (Ramli,)

(et. al., 2018) مع الإجهاد الأكاديمي، والتنظيم الذاتي، ودراسة (الحارثي، ٢٠١٩) مع القلق، ودراسة (عبد الحميد، ٢٠١٩) مع التنظيم الانفعالي الأكاديمي، ودراسة (محمد، ٢٠٢٠) مع دافعية الإنجاز وقلق الاختبار والتحصيل، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة لها في تأصيل المشكلة، وإعداد الأدوات، وتفسير النتائج، والتأكد من عدم تناول الدراسات السابقة العربية العلاقة بين استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية؛ إذ انفردت الدراسة الحالية بدراسة تلك العلاقة.

— لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) في استخدام مواقع التواصل كدراسة كل من: (أبو صلاح، ٢٠١٤)، ودراسة (الرحيمي، ٢٠١٩)، ودراسة (صوالحة، جبارة، ٢٠١٩)، ودراسة (المحيسن، ٢٠١٩)، ودراسة (بني خالد، ٢٠٢٠)، بينما وجدت فروق بينهم في دراسة (القصيري، ٢٠١٧) لصالح الذكور، كما لم توجد فروق في التخصص في دراسة كل من: (أبو صلاح، ٢٠١٤)، ودراسة (عبد الفتاح، ٢٠١٨)، وفي دراسات اليقظة العقلية وجدت فروق بين الجنسين في دراسة كل من (الوليدي، ٢٠١٨) لصالح الطالبات، ودراسة (شمبولية، ٢٠١٩) لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق بينهم في دراسة كل من: (palmer,2009)، ودراسة (المعموري، ٢٠١٨)، ودراسة (شاهين وريان، ٢٠١٩)، ودراسة (عبد الحميد، ٢٠١٩)، كما لم توجد فروق في التخصص بدراسة (المعموري، ٢٠١٩)، ودراسة (شاهين، الريان،

٢٠١٩)، بينما وجدت فروق للتخصص في دراسة (العتيبي، ٢٠٢١) لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط.

— جاء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في المستوى المتوسط بدراسة كل من (القصيري، ٢٠١٧)، ودراسة (الرحيمي، ٢٠١٩)، وجاء مرتفعاً في دراسة كل من (المحيسن، ٢٠١٩)، ودراسة (بني خالد، ٢٠٢٠)، كذلك جاء مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً في دراسة (المعموري، ٢٠١٨)، ومتوسطاً بدراسة كل من (Ramli et. al., 2018)، ودراسة (الشهراني، ٢٠١٨) ودراسة (الحارثي، ٢٠١٩)، ودراسة (محمد، ٢٠٢٠)، ودراسة (الحري، ٢٠٢١).

— تتميز الدراسة الحالية عن سابقتها بأنها تناولت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بالجامعة.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي، والمقارن، وتم اعتماد هذا المنهج لملاءمته لطبيعة الدراسة من حيث جمع البيانات والمعلومات، وتحليلها، والربط بين متغيراتها، والمقارنة بينها في ضوء المتغيرات الديموجرافية.

مجتمع الدراسة وعينته:

يتمثل مجتمع الدراسة في الطلبة المستجدين بجامعة شقراء، وتم اختيار عينة الدراسة منهم عشوائياً، وبلغ عدد العينة الأساسية (١٨٠) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة:

- استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

وصف الاستبانة:

قامت الباحثة ببناء استبانة بهدف التعرف على مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات منها: (السرحدان، ٢٠٢١، الحربي، ٢٠١٩، المحيسن، ٢٠١٩، رواشدة، ٢٠١٩، الشواشرة، ٢٠١٩، عبد الفتاح، ٢٠١٨)

وتكونت الاستبانة في صورتها المبدئية من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة محاور كما هو موضح بالجدول (١)، والتي تصحح باختيار أحد البدائل الخمسة الآتية: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً،

تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً)، وحسبت الدرجة بإعطاء الأوزان الآتية: (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

جدول (١) عدد عبارات استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

العدد	العبارات	المحور
١٢	١٢-١	تكوين العلاقات الاجتماعية
١٠	٢٢-١٣	اكتساب المعارف
٨	٣٠-٢٣	التسلية والترفيه عن النفس

وبذلك أصبحت أعلى درجة للمقياس هي (١٥٠)، وأقل درجة (٣٠).

صدق الاستبانة:

الصدق الظاهري:

بعد الانتهاء من إعداد الاستبانة وبناء عباراتها، تم عرضها في صورتها الأولية على مجموعة من المحكّمين عددهم (٥) محكّمين في تخصص علم النفس وأصول التربية؛ وذلك للتأكد من مدى ارتباط كل عبارة من عباراتها بالمحور الذي تنتمي إليه، ومدى وضوح كل عبارة، وسلامة صياغتها اللغوية، وملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، واقتراح طرق لتحسينها، وذلك بالحذف، أو بالإضافة، أو إعادة الصياغة، أو غير ما ورد مما يرونه مناسباً. وفي ضوء اقتراحات بعض المحكّمين تم إعادة صياغة بعض عبارات الاستبانة، وذلك فيما اتفق عليه أكثر من (٨٠٪) من المحكّمين، وبذلك أصبحت الاستبانة في شكلها النهائي بعد التأكد من صدقها الظاهري مكونة من (٣٠) عبارة.

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٧٠) طالباً، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من محاور الاستبانة، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول رقم (٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من محاور استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

التسلية والترفيه عن النفس		اكتساب المعارف		تكوين العلاقات الاجتماعية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٤٩٩	.٢٣	**٠,٦٩٥	.١٣	**٠,٤٨٤	.١
**٠,٥٣٨	.٢٤	**٠,٦٨٦	.١٤	**٠,٤٧٢	.٢
**٠,٦٧٢	.٢٥	**٠,٧٦١	.١٥	**٠,٥٣٥	.٣
**٠,٥٩٥	.٢٦	**٠,٥٧٦	.١٦	**٠,٥٣٠	.٤
**٠,٥٨٩	.٢٧	**٠,٦٩٣	.١٧	**٠,٥٨١	.٥
**٠,٦٢٣	.٢٨	**٠,٢٩٣	.١٨	**٠,٤١٢	.٦
**٠,٣٦٢	.٢٩	**٠,٦٨٠	.١٩	**٠,٤٥٤	.٧
**٠,٤٧٣	.٣٠	**٠,٧١١	.٢٠	**٠,٥٩٠	.٨
		**٠,٧٥٢	.٢١	**٠,٦٨٨	.٩
		**٠,٥٦٧	.٢٢	٠,١٢٦	.١٠
				**٠,٣٩٨	.١١
				**٠,٥٩٧	.١٢

** دال عند ٠,٠١

يتبين من الجدول رقم (٢) أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة من محاور الاستبانة جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ماعدا العبارة رقم (١٠) فهي غير دالة

إحصائيًا؛ لذلك تم حذفها، وتم حساب معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبانة، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) معاملات ارتباط محاور الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة

المحور	تكوين العلاقات الاجتماعية	اكتساب المعارف	التسلية والترفيه عن النفس
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٨٢٢	**٠,٨٧٣	**٠,٨٥٥

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات ارتباط محاور الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة هي (٠,٨٢٢، ٠,٨٣٧، ٠,٨٥٥) وجاءت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكانت جميع القيم مرتفعة مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة؛ وبذلك أصبح عدد عبارات الاستبانة (٢٩) عبارة.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's α): لحساب ثبات الاستبانة تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ (Cronbach's α) لمحاور الاستبانة، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٤)

جدول رقم (٤) معامل ألفا كرونباخ لمحاور استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المحور	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
تكوين العلاقات الاجتماعية	١١	٠,٨٢٧
اكتساب المعارف	١٠	٠,٧٨٧
التسلية والترفيه عن النفس	٨	٠,٨٦٧
الدرجة الكلية للاستبانة	٢٩	٠,٨٦٥

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات للمحاور تراوحت بين (٠,٧٨٧ - ٠,٨٦٧)، وأن قيمة الدرجة الكلية لمعامل ثبات ألفا كرونباخ

للاستبانة ككل بلغ (٠,٨٦٥)، وهي قيم تشير إلى صلاحية الاستبانة للتطبيق، وإمكانية الاعتماد على نتائجها، والثوق بها.

- مقياس اليقظة العقلية:

وصف المقياس: تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد (عبد الله، الشمسي، ٢٠١٣) والمكون من (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة)، والتي تصحح باختيار أحد البدائل الخمسة الآتية: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً)، وحسبت الدرجة بإعطاء الأوزان الآتية: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة العبارات الإيجابية، والعكس في حالة العبارات السلبية، وتكونت أبعاد المقياس من مجموعة من العبارات كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية على أبعاد المقياس

العدد	أرقام العبارات	البعد
١١	٣٤، ٣١، ٢٩، ٢٦، ٢٣، ١٩، ١٥، ١١، ٩، ٥، ١	التمييز اليقظ
٩	٣٦، ٣٥، ٣٢، ٢٧، ٢٠، ١٦، ١٢، ٦، ٢	الانفتاح على الجديد
٦	٢٤، ٢١، ١٧، ١٣، ٧، ٣	التوجه نحو الحاضر
١٠	٣٣، ٣٠، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٨، ١٤، ١٠، ٨، ٤	الوعي بوجهات النظر
٣٦	مجموع عبارات المقياس ككل	
	٣٢، ٢٤، ٢١، ١٧، ١٣، ١٢، ٣، ١	العبارات السلبية

الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثة بحساب الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي على عينة استطلاعية قوامها (٧٠) طالباً وطالبة كما يلي:

– الصدق التمييزي: تم حساب صدق التمييز بأخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات اليقظة الذهنية محكاً للحكم على صدق مفرداته، حيث أخذ أعلى وأدنى ٢٧٪ من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٧٪ للدرجات المرتفعة، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧٪ من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦) نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الأربعي الأعلى، والأربعي الأدنى)

في المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	مجموعة الأربعي الأعلى		مجموعة الأربعي الأدنى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
دال عند مستوى	١١,٠٨	٦,٧١	٢٩,٨٤	٣,٢٤	٤٨,٧٩	التمييز اليقظ
دال عند مستوى	١١,٨٠	٤,٨٠	٢٢,١٦	٢,٨٤	٣٧,٢٦	الانفتاح على الجديد
دال عند مستوى	١٠,٦٣	٣,٥٨	١٤,٧٩	١,٨٠	٢٤,٥٨	التوجه نحو الحاضر
دال عند مستوى	١٠,٣٦	٦,١٧	٢٧,٢٦	٣,٣٤	٤٣,٩٥	الوعي بوجهات النظر
دال عند مستوى	٩,٩٥	٢١,٤٤	٩٦,٥٨	٩,٢٧	١٤٩,٨٩	اليقظة الذهنية

يتضح في جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات مجموعة الأربعي الأعلى، ومتوسطات مجموعة الأربعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة

كل عبارة من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية

معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
**٠,٦٠١	٤	الوعي بوجهات النظر	**٠,٤٤٧	٣	التوجه نحو الحاضر	**٠,٤٦٣	٢	الانفتاح على الجديد	**٠,٤٤١	١	التمييز اليقظ
**٠,٦٣٤	٨		**٠,٤٨٣	٧		**٠,٥٤٦	٦		**٠,٦٩٢	٥	
**٠,٤٤٩	١٠		**٠,٥٩٠	١٣		**٠,٦٠٦	١٢		**٠,٦١٠	٩	
**٠,٦١٩	١٤		**٠,٦٢٩	١٧		**٠,٥٨٢	١٦		**٠,٦١٢	١١	
**٠,٥٧٦	١٨		**٠,٦١٠	٢١		**٠,٥٩٣	٢٠		**٠,٤٥٤	١٥	
**٠,٦٤٥	٢٢		**٠,٥٨٨	٢٤		**٠,٥٥١	٢٧		**٠,٤٩٦	١٩	
**٠,٦٩٥	٢٥					**٠,٤٩٠	٣٢		**٠,٧٠٠	٢٣	
**٠,٦١٩	٢٨					**٠,٦٠٦	٣٥		**٠,٧١٣	٢٦	
**٠,٧٣٧	٣٠					**٠,٦٢٧	٣٦		**٠,٦٥٥	٢٩	
**٠,٥١٨	٣٣								**٠,٦٨٤	٣١	
						**٠,٦٣١	٣٤				

يتضح من الجدول (٧) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨) معاملات ارتباط درجة الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

البعد	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المختلفة
معامل الارتباط	**٠,٩٤٢	**٠,٨٧٤	**٠,٨٠٦	**٠,٩٢٧

يتبين من الجدول رقم (٨) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس هي (٠,٩٤٢، ٠,٨٧٤، ٠,٨٠٦، ٠,٩٢٧) وجاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لمحاو المقياس، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة، وأصبحت أعلى درجة للمقياس (١٨٠)، وأقل درجة (٣٦).

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's(α): تم حساب معامل

الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's(α) لأبعاد المقياس والدرجة الكلية والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

الأبعاد	الفا كرونباخ
التمييز اليقظ	٠,٨٢٦
الانفتاح على الجديد	٠,٨٢٨
التوجه نحو الحاضر	٠,٨٦٠
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠,٨١٠
اليقظة العقلية ككل	٠,٩٢٥

ومن الجدول نلاحظ أن قيم معاملات الثبات تتراوح بين (٠,٨١٠): (٠,٨٦٠) وذلك للأبعاد، وكان معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل هو (٠,٩٢٥)، وهي معاملات مرتفعة مما يؤكد تمتع الاستبانة وأبعادها الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات.

الإجابة عن تساؤلات الدراسة ومناقشتها:

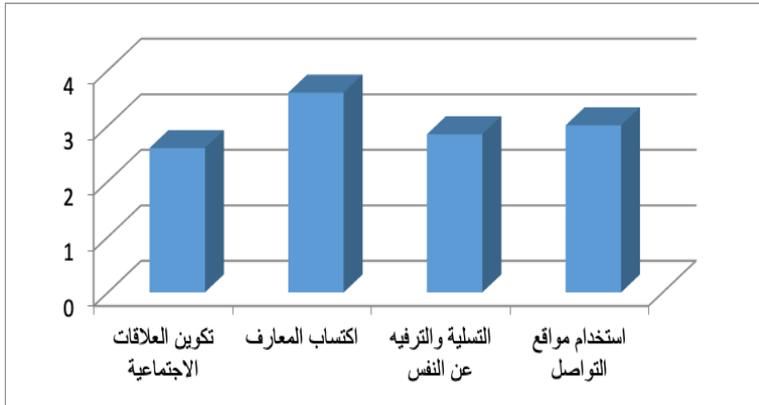
للإجابة على التساؤل الذي ينص على: ما مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟ تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط النسبي لمستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط النسبي لمستوى

استخدام مواقع التواصل

الترتيب	مستوى التقييم	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور
٣	متوسطة	٢,٦٠	٨,٠٧	٢٨,٥٥	تكوين العلاقات الاجتماعية
١	مرتفعة	٣,٦٠	٦,٩٧	٣٦,٠٤	اكتساب المعارف
٢	متوسطة	٢,٨٥	٦,٤٣	٢٢,٨١	التسلية والترفيه عن النفس
	مرتفعة	٣,١٠	١٦,٨٥	٨٧,٤٠	استخدام مواقع التواصل

ملاحظة: المستوى التقييمي: تكون قيمة المتوسط مرتفعة جداً من (٤,١٩) إلى (٥)، ومرتفعة من (٣,٣٩) إلى أقل من (٤,١٩)، ومتوسطة من (٢,٥٩) إلى أقل من (٣,٣٩)، وضعيفة من (١,٧٩) إلى أقل من (٢,٥٩)، وضعيف جداً من (١) إلى أقل من (١,٧٩).



شكل (١) مقارنة بين متوسطات محاور استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٠) والشكل (١) أن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين جاء مرتفعاً بمتوسط قيمته (٣,٠١)، واحتل محور اكتساب المعارف الترتيب الأول بمستوى مرتفع قيمته (٣,٦٠)، يليه محور التسلية والترفيه عن النفس بدرجة متوسطة قيمتها (٢,٨٥)، وأخيراً محور تكوين العلاقات الاجتماعية بدرجة متوسطة قيمتها (٢,٦٠) وتدل النتيجة على أن الطلبة المستجدين استخدموا مواقع التواصل بدرجة مرتفعة لاكتساب المعارف التي تؤهلهم لدخول الجامعة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (المحيسن، ٢٠١٩)، و(بني خالد، ٢٠٢٠). وارتفاع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعة المستجدين يؤكد ما فرضته عليهم جائحة كورونا من استخدام لتلك المواقع لاكتساب المعرفة، أو التسلية والترفيه.

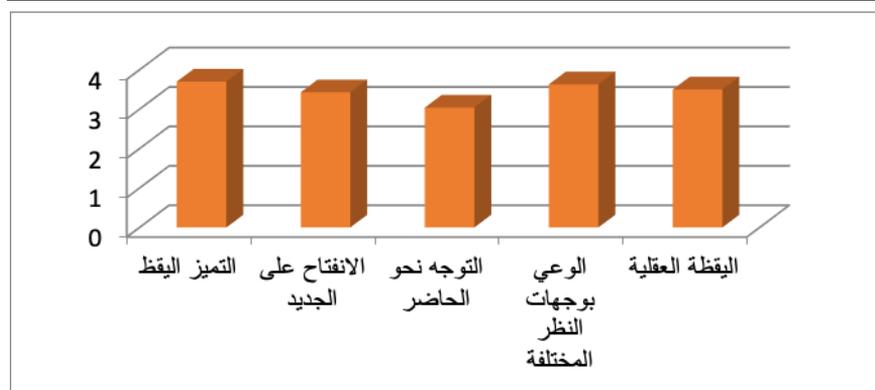
للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟ تم حساب المتوسط

الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط النسبي مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط النسبي

لمستوى اليقظة العقلية

الترتيب	مستوى التقييم	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
١	مرتفعة	٣,٧٠	٧,٧٠	٤٠,٧٤	التمييز اليقظ
٣	مرتفعة	٣,٤٣	٦,٠٥	٣٠,٩١	الانفتاح على الجديد
٤	متوسطة	٣,٠٤	٤,٧٥	١٨,٢٢	التوجه نحو الحاضر
٢	مرتفعة	٣,٦٣	٧,١٣	٣٦,٢٦	الوعي بوجهات النظر المختلفة
	مرتفعة	٣,٥٠	٢٠,٨١	١٢٦,١٢	اليقظة العقلية



شكل (٢) مقارنة بين متوسطات أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١١) والشكل (٢) أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين جاء مرتفعاً بمتوسط (٣,٥٠)، واحتل بُعد التمييز اليقظ الترتيب الأول بمستوى مرتفع (٣,٧٠)، يليه بعد الوعي بوجهات النظر المختلفة بدرجة مرتفعة (٣,٦٣)، ثم بعد الانفتاح على الجديد بدرجة مرتفعة (٣,٤٣)، وأخيراً بعد التوجه نحو الحاضر بدرجة متوسطة (٣,٠٤) وتدل

النتيجة على أن الطلبة كان لديهم درجة مرتفعة من اليقظة العقلية في أثناء الجائحة، ولديهم مراقبة للخبرات، ووعي بوجهات النظر المختلفة، وانفتاح على ما هو جديد. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المعموري، ٢٠١٨)، وتختلف مع دراسة (Ramli et.al., 2018)، ودراسة (الشهراني، ٢٠١٨)، ودراسة (الحارثي، ٢٠١٩)، ودراسة (محمد، ٢٠٢٠)، ودراسة (الحري، ٢٠٢١) التي جاءت في المتوسط، وتُرجع الباحثة ارتفاع مستوى اليقظة لدى الطلبة المستجدين إلى امتلاكهم لبعض الخصائص والصفات العقلية مثل: القدرة على الانتباه، والتركيز، والإدراك المرتفع، وارتفاع مستوى الوعي، والتمتع بالرضا الداخلي، وارتفاع الشعور بالذات.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا؟، تم حساب معاملات الارتباط بينهما، والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية

أبعاد	اليقظة العقلية
تكوين العلاقات الاجتماعية	٠,١١٧
اكتساب المعارف	٠,٥٣٨
التسلية والترفيه عن النفس	٠,٢١٦.**
استخدام مواقع التواصل	٠,٣٦١.**

يتضح من الجدول (١٢) أن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة العقلية مع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتُعدي (اكتساب المعارف، والتسلية والترفيه عن النفس)، بينما لا يوجد

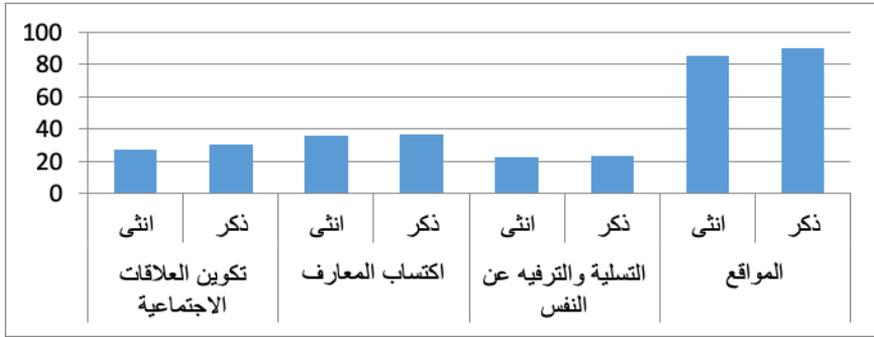
ارتباط دال إحصائياً بين اليقظة العقلية، وتكوين العلاقات الاجتماعية للطلبة المستجدين؛ ويفسر ذلك بدور اليقظة العقلية في استخدام المواقع لاكتساب المعرفة، أو التسلية والترفيه.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما الفروق في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)؟ تم حساب اختبار "ت" للفروق بين الجنسين، والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	الدلالة
تكوين العلاقات الاجتماعية	أُنثى	٢٧,٢٧	٧,٥٩	٢,٤١	٠,٠١٧
	ذَكَر	٣٠,١٥	٨,٤٢		
اكتساب المعارف	أُنثى	٣٥,٦٣	٨,٢٥	٠,٨٨	٠,٣٨١
	ذَكَر	٣٦,٥٥	٤,٩٥		
التسلية والترفيه عن النفس	أُنثى	٢٢,٣٠	٦,١٤	١,١٩	٠,٢٣٤
	ذَكَر	٢٣,٤٥	٦,٧٦		
المواقع	أُنثى	٨٥,٢٠	١٧,٧٣	١,٩٧	٠,٠٤٦
	ذَكَر	١٠,١٥	١٥,٣٤		

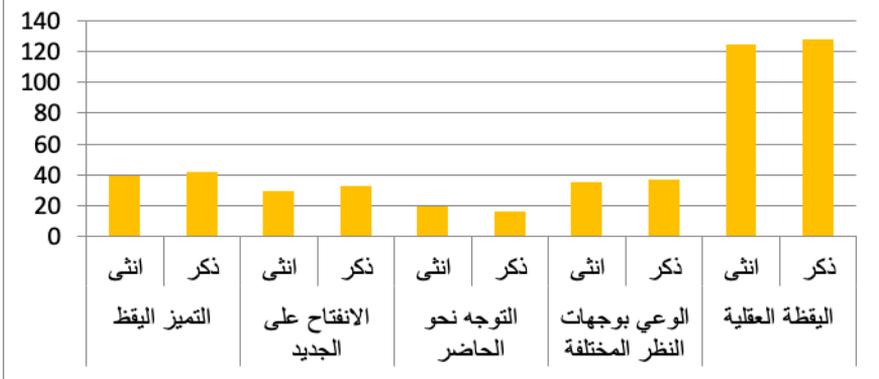


شكل (٣) المتوسطات الحسابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي طبقاً للنوع (ذكور - إناث)

يتضح من الجدول (١٣) والشكل (٣) أن هناك فروقاً بين الجنسين (إناث - ذكور) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، واستخدام المواقع لتكوين العلاقات الاجتماعية لصالح الذكور، وهذا يدل على أن الذكور أكثر من الإناث في استخدام مواقع التواصل لتكوين العلاقات الاجتماعية؛ وذلك لطبيعة الذكور من حيث الجرأة والإقدام على تكوين تلك العلاقات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (القصري، ٢٠١٧)، وتختلف مع دراسة (أبو صلاح، ٢٠١٤)، ودراسة (الرحيمي، ٢٠١٩)، ودراسة (صوالحة، ٢٠١٩)، ودراسة (المحسن، ٢٠١٩)، ودراسة (بني خالد، ٢٠٢٠) في عدم وجود فروق.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟ تم حساب اختبار "ت" للفروق بين الجنسين، والجدول (١٤) يوضح ذلك. جدول (١٤) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	الدلالة
التمييز اليقظ	أنثى	٣٩,٦٦	٨,٧٣	٢,١٣-	٠,٠٣٤
	ذكر	٤٢,١٠	٥,٩٥		
الانفتاح على الجديد	أنثى	٢٩,٥٥	٦,٨٢	٣,٤٦-	٠,٠٠١
	ذكر	٣٢,٦٠	٤,٤١		
التوجه نحو الحاضر	أنثى	١٩,٧٥	٤,٥١	٥,١٨	٠,٠٠٠
	ذكر	١٦,٣٠	٤,٣٥		
الوعي بوجهات النظر المختلفة	أنثى	٣٥,٧٤	٧,٧٥	١,٠٩-	٠,٢٧٩
	ذكر	٣٦,٩٠	٦,٢٥		
اليقظة العقلية	أنثى	١٢٤,٧٠	٢٥,١٩	١,٠٣-	٠,٣٠٧
	ذكر	١٢٧,٩٠	١٣,٤٣		



شكل (٤) المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية طبقاً للنوع (أنثى - ذكر)

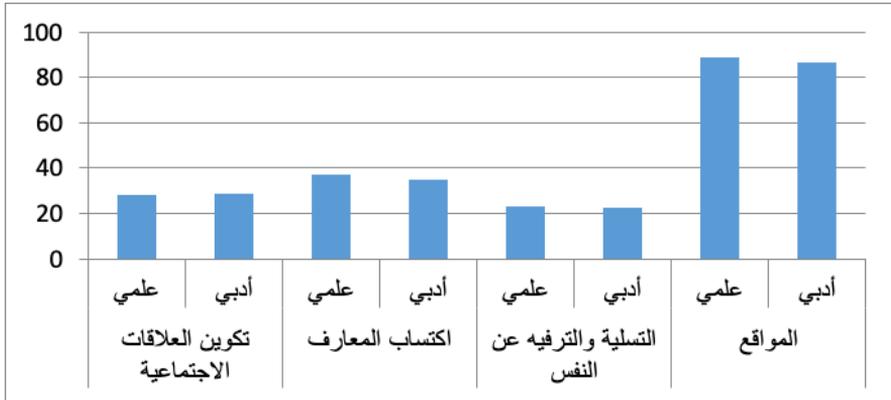
يتضح من الجدول (١٤) والشكل (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية ككل، ولكن هناك فروق في بُعدي (التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد) لصالح الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شمبولية، ٢٠١٩). وتوجد فروق دالة إحصائية في بعد (التوجه نحو الحاضر) لصالح الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الوليدي، ٢٠١٨)، ويفسر ذلك بأن الذكور لديهم قدرة على تطوير أفكار جديدة ومبدعة، كما أن لديهم ميلاً

لحب الاكتشاف والتجريب مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم أكثر من الإناث.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما الفروق في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي)؟ تم حساب اختبار "ت" للفروق بين التخصص لدى عينة الدراسة، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين التخصص (علمي - أدبي) في مستوى استخدام مواقع التواصل

الدلالة	قيمة اختبار "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات	
٠,٤٧٦	٠,٧١-	٧,٩١	٢٨,٠٨	٨٣	علمي	تكوين العلاقات الاجتماعية
		٨,٢٣	٢٨,٥٩	٩٧	أدبي	
٠,٠٢٧	٢,٢٣	٧,١٤	٣٧,٢٨	٨٣	علمي	اكتساب المعارف
		٦,٦٨	٣٤,٩٤	٩٧	أدبي	
٠,٤٣٥	٠,٧٨	٦,٥٢	٢٣,٢٢	٨٣	علمي	التسليية والترفيه عن النفس
		٦,٣٧	٢٢,٤٦	٩٧	أدبي	
٠,٣٨٧	٠,٨٧	١٦,٣٧	٨٨,٥٨	٨٣	علمي	المواقع
		١٧,٢٦	٨٦,٣٩	٩٧	أدبي	



شكل (٥) المتوسطات الحسابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً للتخصص (علمي - أدبي)

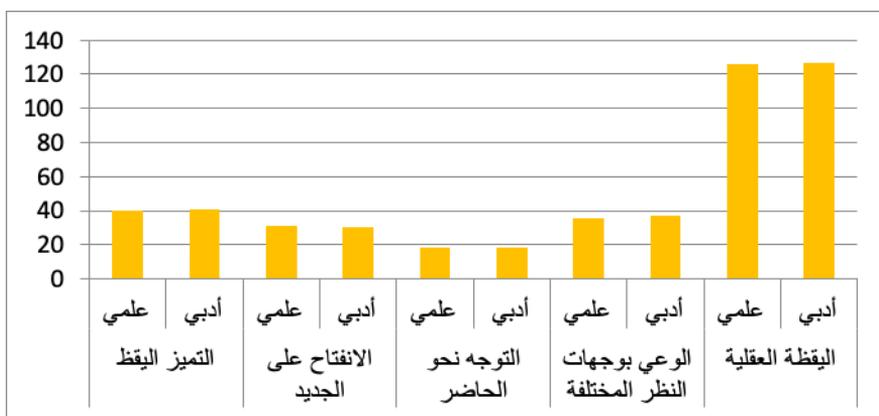
يتضح من الجدول (١٥) والشكل (٥) أنه لا توجد فروق تبعاً للتخصص (علمي - أدبي) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، وبعدي (تكوين العلاقات الاجتماعية، والتسلية والترفيه عن النفس). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو صلاح، ٢٠١٤)، ودراسة (عبد الفتاح، ٢٠١٨). وتوجد فروق في بعد (اكتساب المعارف) لصالح التخصص العلمي؛ وقد يرجع ذلك لأن طلبة التخصص العلمي يحتاجون أكثر للبحث عن المعلومات والنظريات المرتبطة بمجال تخصصهم؛ لذلك فهم أكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي)؟ تم حساب اختبار "ت" للفروق بين التخصص لدى عينة الدراسة، والجدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (١٦) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين التخصص (علمي- أدبي) في مستوى

اليقظة العقلية

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
التمييز اليقظ	علمي	٤٠,٣٦	٧,٨٤	٠,٦٢	٠,٥٣٨
	أدبي	٤١,٠٧	٧,٦٠		
الانفتاح على الجديد	علمي	٣١,٢٧	٧,٠١	٠,٧٤	٠,٤٦٣
	أدبي	٣٠,٦٠	٥,١١		
التوجه نحو الحاضر	علمي	١٨,٣٦	٥,١٠	٠,٣٨	٠,٧٠٦
	أدبي	١٨,٠٩	٤,٤٦		
الوعي بوجهات النظر المختلفة	علمي	٣٥,٦٩	٧,٦٤	٠,٩٩	٠,٣٢٣
	أدبي	٣٦,٧٤	٦,٦٦		
اليقظة العقلية	علمي	١٢٥,٦٧	٢٣,٨١	٠,٢٧	٠,٧٩٠
	أدبي	١٢٦,٥١	١٧,٩٨		



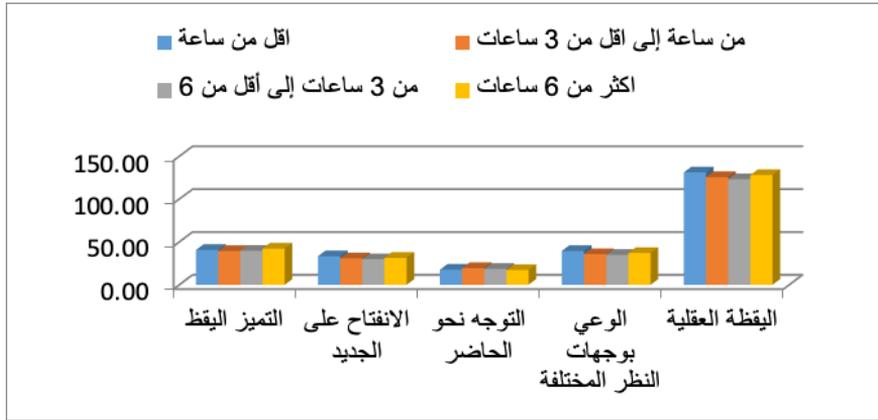
شكل (٦) المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية تبعاً للتخصص (علمي- أدبي)
يتضح من الجدول (١٦) والشكل (٦) أنه لا توجد فروق تبعاً للتخصص
(علمي- أدبي) في اليقظة العقلية وأبعادها المختلفة، فأفراد العينة في كلا
التخصصين لديهم اليقظة نفسها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المعموري،

(٢٠١٩)، ودراسة (شاهين، الريان، ٢٠١٩)، بينما تختلف مع دراسة (العتيبي، ٢٠٢١).

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين طبقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل يومياً (أقل من ساعة - من ساعة إلى أقل من ٣ ساعات - من ٣ ساعات إلى أقل من ٦ ساعات - أكثر من ٦) تم حساب تحليل التباين الأحادي بين المجموعات (One Way Anova) يوضح ذلك الجدول الآتي.

جدول (١٧) تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة طبقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل يومياً

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التمييز اليقظ	بين المجموعات	٣٠٤,٢٠	٣	١٠١,٤٠	١,٧٣	٠,١٦٢
	داخل المجموعات	١٠٢٩٦,٠٥	١٧٦	٥٨,٥٠		
	ككل	١٠٦٠٠,٢٤	١٧٩			
الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	١٢٣,٢٩	٣	٤١,١٠	١,١٢	٠,٣٤١
	داخل المجموعات	٦٤٣٤,١٠	١٧٦	٣٦,٥٦		
	ككل	٦٥٥٧,٣٩	١٧٩			
التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	١٦٠,٧٠	٣	٥٣,٥٧	٢,٤٣	٠,٠٦٧
	داخل المجموعات	٣٨٧٩,٨٥	١٧٦	٢٢,٠٤		
	ككل	٤٠٤٠,٥٥	١٧٩			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	بين المجموعات	٢٤٤,٤٦	٣	٨١,٤٩	١,٦٢	٠,١٨٦
	داخل المجموعات	٨٨٤٥,٧٨	١٧٦	٥٠,٢٦		
	ككل	٩٠٩٠,٢٤	١٧٩			
اليقظة العقلية	بين المجموعات	٩٧٣,٥٠	٣	٣٢٤,٥٠	٠,٧٥	٠,٥٢٦
	داخل المجموعات	٧٦٥٦٧,٨١	١٧٦	٤٣٥,٠٤		
	ككل	٧٧٥٤١,٣١	١٧٩			



الشكل (٧) متوسطات المجموعات في اليقظة العقلية طبقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل

يتضح من الجدول (١٧) والشكل (٧) أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة طبقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل، وهذا يعني أن مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من الطلبة المستجدين كان لديهم مستوى يقظة عقلية متقاربة باختلاف عدد ساعات استخدامهم لتلك المواقع، فتلك المواقع تحتاج للوعي بوجهات النظر، والانتباه عند الاستخدام.

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: ما مدى مساهمة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية؟ تم استخدام أسلوب الانحدار المعياري للتعرف على مساهمة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية، والجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨) نتائج مساهمة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

في التنبؤ باليقظة العقلية

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة (ف)	قيمة (ت)	الدلالة
تكوين العلاقات الاجتماعية	اليقظة العقلية	٧٠,٦٢٣	٠,٥٤٥	٠,٢٩٧	٠,١٠٠٠-	٢٤,٧٦٣	١,٣٤٨-	٠,١٧٩
اكتساب المعارف					٠,٥٥٨		٧,٩١١	٠,٠٠٠
التسلية والترفيه عن النفس					٠,٠٣٩		٠,٥١٦	٠,٦٠٧

يتضح من الجدول (١٨) أن بعد اكتساب المعارف لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يسهم في التنبؤ باليقظة العقلية، حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار هذا البعد، بينما لا توجد دلالة لبُعدي (تكوين العلاقات الاجتماعية، والتسلية والترفيه عن النفس)، وكانت قيمة بيتا (٠,٥٥٨)، وكانت نسبة المساهمة ($R^2=0,297$)، ويعني ذلك أن بعد اكتساب المعارف يسهم بنسبة (٢٩,٧٪) من التباين في اليقظة العقلية، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: اليقظة العقلية = $٧٠,٦٢٣ + ٠,٥٥٨ \times$ اكتساب المعارف.

التوصيات: بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. تصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وخاصة الطلبة المستجدين.
٢. تعزيز اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
٣. تدريب أعضاء هيئة التدريس على استخدام استراتيجيات تدريس تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي؛ لتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتحسين العملية التعليمية.

المقترحات: تقترح الباحثة:

- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على طلبة الجامعة في جميع المستويات، والتخصصات.
- إجراء دراسة عن علاقة اليقظة العقلية باستراتيجيات حديثة تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في التدريس.
- إجراء دراسة عن فاعلية برنامج تدريبي لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة.

المراجع العربية:

١. أبو خطوة، السيد عبد المولى السيد، والباز، أحمد نصحي أنيس الشريبي. (٢٠١٤). شبكة التواصل الاجتماعي وآثارها على الأمن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي*: جامعة العلوم والتكنولوجيا، ٧(١٥)، ١٨٧-٢٢٥.
٢. أبو صلاح، صلاح محمد (٢٠١٤). استخدامات طلبة الجامعات الفلسطينية لشبكات التواصل الاجتماعي والإشباع المتحققة (دراسة ميدانية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية، غزة.
٣. أبو زايد، عائدة (٢٠١٦). استخدامات طلبة الثانوية العامة لشبكات التواصل الاجتماعي وأثرها في المحافظة على القيم الثقافية، ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
٤. أحمد، عمر عبد الجبار محمد. (٢٠١٧). التفاعل الاجتماعي عبر الواتساب: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طلبة كلية الآداب في جامعة الملك سعود بالرياض. *مجلة الآداب*: جامعة الملك سعود - كلية الآداب، ٢٩(٢)، ١٧١-٢٠٠.
٥. أحمد، ياسمين مصطفى. (٢٠١٨). ديناميات التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي: دراسة سيكومترية إكلينيكية. *المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل*: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١)، ١٠١-١٦٥.
٦. آل سعود، نايف بن ثنيان بن محمد (٢٠١٤). "دوافع استخدامات الشباب السعودي الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي والإشباع المتحققة منها: دراسة ميدانية على طلاب جامعة الملك سعود في الفصل الثاني من العام

- ١٤٣٣هـ — "مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - عمادة البحث العلمي، (٣٤)، ٢٠١ - ٢٦٦.
٧. بني خالد، راكان عودة عيد. (٢٠٢١). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تعزيز قيم حقوق الإنسان لدى طلبة جامعة آل البيت: دراسة تطبيقية ٢٠١٩-٢٠٢٠، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة آل البيت، المفرق.
٨. الجهني، عبد الرحمن بن علي. (٢٠١٧). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المنح بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة وعلاقته بتحصيلهم الدراسي. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ١٨(٧)، ٥٠٩ - ٥٤٢.
٩. الحارثي، سعد محمد عبد الله. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ٥٧، ١٢٩ - ١٥٧.
١٠. الحري، نوار محمد سعد. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩. مجلة البحوث التربوية والنفسية: جامعة بغداد - مركز البحوث التربوية والنفسية، (٦٨)، ١ - ٣١.
١١. الرحيمي، فاتن عادل، والشواشرة، عمر مصطفى. (٢٠١٩). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى طلبة جامعة اليرموك، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.
١٢. زبيري، ابتسام (٢٠١٥). استخدام طلبة الجامعة لوسائل الإعلام الجديدة والإشباع المحققة: مواقع التواصل الاجتماعي أنموذجاً: دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

١٣. شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*: جامعة القدس المفتوحة، ٨(١٤)، ١-١٣.

١٤. شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. *مجلة كلية التربية*: جامعة بنها - كلية التربية، ٣٠(١١٩)، ١-٢٨.

١٥. الشهراني، عبد الرحمن محمد بطيخان، ومحمود، محمد عبد العظيم محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة. *مجلة كلية التربية*: جامعة أسيوط - كلية التربية، ٣٤(١٠)، ٢٨٩-٣٠٢.

١٦. الشهري، ريم محمد. (٢٠٢٠). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من طالبات كلية التربية بالخرج. *شؤون اجتماعية: جمعية الاجتماعيين في الشارقة*، ٣٧(١٤٨)، ١٩٧-٢٤٨.

١٧. صوالحة، عونية عطا، وجبارة، كوثر سلامة. (٢٠١٩). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على القيم الاجتماعية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية. *المجلة التربوية*: جامعة سوهاج - كلية التربية، ٦٦، ٩٠٩-٩٣٩.

١٨. عبد الحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (٥٦)، ٣٢٥-٣٩٦.

١٩. عبد الله، أحلام مهدي، الشمسي، عبد الأمير (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الاستاذ*، ٢(٢٠٥)، ٣٣٤-٣٦٣.

٢٠. عبد الفتاح، محمد زين العابدين، ونصار، نور الدين محمد. (٢٠١٨). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها في تنمية الأمن الفكري من وجهة نظر طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم التربوية*: جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، (٣٥)، ٤٢٩-٣٦٢.

٢١. عبد اللطيف، عماد عبد اللطيف محمود. (٢٠١٦). رؤية تربوية مقترحة لمواجهة مخاطر شبكات التواصل الاجتماعي على القيم المجتمعية وأساليب الحوار المجتمعي في ضوء خبرتي الولايات المتحدة الأمريكية والهند دراسات في التعليم الجامعي: جامعة عين شمس - كلية التربية - مركز تطوير التعليم الجامعي، (٣٤)، ١٧٢-٢٨٩.

٢٢. علي، علاء الدين عباس، وشهاوي، طارق مصطفى. (٢٠١٧). تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي والاجتماعي: دراسة تطبيقية على الجامعات المصرية. *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية*: جامعة قناة السويس - كلية التجارة بالإسماعيلية، ٨(٢)، ٦٧-١٦٧.

٢٣. الفقي، آمال إبراهيم، وعمر، محمد كمال أبو الفتوح أحمد. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد: Covid-19 بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. *المجلة التربوية*: جامعة سوهاج - كلية التربية، ٧٤، ١٠٤٧-١٠٨٩.

٢٤. القدومي، خولة عزت، ومساعدة، رافع. (٢٠٢٠). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومجالاته وبعض المتغيرات التي تعزي إليه كما يقدرها طلبة بعض الجامعات الأردنية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، ٢١(١)، ٢٧٣-٣٠٨.

٢٥. القصيري، منذر محمد، الهرش، عايد حمدان، والعلاونة، محمد خالد مفلح. (٢٠١٧). درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلبة الجامعات

الأردنية وعلاقتها بإدارة الوقت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.

٢٦. محمد، علا عبد الرحمن علي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية: جامعة أسيوط - كلية التربية للطفولة المبكرة، (١٢)، ١ - ٦٨.

٢٧. المحيسن، جمانة نعيم شعبان، والنوايسة، فاطمة عبد الرحيم حامد. (٢٠١٩). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.

٢٨. المعموري، علي حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد علي هادي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الانسانية: جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٥(٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.

٢٩. الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية: جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية، (٢٨)، ٤١ - ٦٨.

٣٠. يونس، أسمهان عباس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط.

المراجع الإنجليزية:

- Akyıldız, M., & Argan, M. (2011). *Using online social networking: Students' Purposes of Facebook usage at the university of Turkey*, Academic and Business Research Institute (AABRI) Conference, LasVegas, 6-8th October. Proceedings-Management/Marketing, LV11094 <http://www.aabri.com/LV11Manuscripts/LV11094.pdf>.
- Allen, N., Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Holmes R. (2020). Is COVID-19 Social Media's Levelling up Moment? Available online at: <https://www.forbes.com/sites/ryanholmes/2020/04/24/is-covid-19-social-medias-levelling-up-moment/?sh=7a9be1c86c60>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105-117.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3).
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehreznhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: *Mediator role of mindfulness*. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12..
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being*. University of Florida.
- Wang, W., Qian, Y., Wang, Y., & Zhang, Y. (2021). Mindfulness and cell phone dependence: The mediating role of social adaptation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(10), 1-7.

AlmrAjç Alçrbyh:

1. Âbw xTwh• Alsyd çbdAlmwlŷ Alsyd• w AlbAz• ÂHmd nShy Ânys Alšrbyny. (2014). šbkH AltwASI AlAjtmAçy wĀθArhA çlŸ AlĀmn Alfkyr ldŸ Tlhb Altçlym AljAmçy bmmkh AlbHryn. AlmjłH Alçrbyh lDmAn jwdH Altçlym AljAmçy: jAmçH Alçlwm wAltnkwlwja• 7(15) •187- 225.
2. Âbw SIAH• SIAH mHmd (2014). AstxdAmAt Tlhb AljAmçAt AlfIsTynyH lšbkAt AltwASI AlAjtmAçy wAlĀšbAçAt AlmtHqqh (drAsh mydAnyH)• rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh• klyH AlĀdAb• AljAmçH AlAslAmyH• çzh.
3. Âbw zAyD• çAydh (2016). AstxdAmAt Tlhb AlθAnwyH AlçAmh lšbkAt AltwASI AlAjtmAçy wĀθrhA fy AlmHafDh çlŸ Alqym AlθqAfyH• mAjstyr çyr mnšwrh• AljAmçH AlAslAmyH• flsTyn.
4. ÂHmd• çmr çbdAljbAr mHmd. (2017). AltfAçl AlAjtmAçy çbr AlwAtsAb: drAsh mydAnyH mTbqh çlŸ çynH mn Tlhb klyH AlĀdAb fy jAmçH Almlk sçwd bAlryAD. mjłH AlĀdAb: jAmçH Almlk sçwd - klyH AlĀdAb• 29(2)• 171- 200.
5. ÂHmd• çAsmyn mSTfŸ. (2018). dynAmyAt AltfAçl çbr šbkAt AltwASI AlAjtmAçy wçlAqthA bAlmsAndh AlAjtmAçyH ldŸ AlšbAb AljAmçy: drAsh sykwmtryH ĀklynykyH. AlmjłH Alçrbyh llĀçlAm wθqAfh AlTfl: AlmwššH Alçrbyh lltrbyH wAlçlwm wAlĀdAb• (1)• 101- 165.
6. Āl sçwd• nAyf bn θnyAn bn mHmd (2014). "dwAfç AstxdAmAt AlšbAb Alçwdy AljAmçy lšbkAt AltwASI AlAjtmAçy wAlĀšbAçAt AlmtHqqh mnH: drAsh mydAnyH çlŸ TlAb jAmçH Almlk sçwd fy AlfSI AlθAny mn AlçAm 1433h." mjłH Alçlwm AlĀnsAnyH wAlAjtmAçyH: jAmçH AlĀmAm mHmd bn sçwd AlAslAmyH - çmAdh AlbHθ Alçlmy• (34)• 201 - 266.
7. bny xAld• rAkAn çwdH çyd. (2021). Âθr AstxdAm mwAçç AltwASI AlAjtmAçy çlŸ tçzyz çym Hqwq AlĀnsAn ldŸ Tlhb jAmçH Āl Albyt: drAsh tTbyqyH 2019-2020• (rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh). jAmçH Āl Albyt• Almfrq.
8. Aljhny• çbdAlrHmn bn çly. (2017). wAçç AstxdAm mwAçç AltwASI AlAjtmAçy ldŸ TlAb AlmnH bAljAmçH AlĀslAmyH bAlmdynH Almnwrh wçlAqth btHSylhm AldrAsy. mjłH AlbHθ Alçlmy fy AltrbyH: jAmçH çyn šms - klyH AlbnAt llĀdAb wAlçlwm wAltrbyH• 18(7)• 509- 542.
9. AlHArθy• sçd mHmd çbdAllh. (2019). AlyqDh AlçqlyH wçlAqthA bĀçrAD Alqlq ldŸ TlAb AlklyH AlqnyH bmHafDh byšH. AlmjłH AltrbyH: jAmçH swHaj - klyH AltrbyH• 57• 129- 157.
10. AlHrby• nwAr mHmd sçd. (2021). mstwŸ AlyqDh AlçqlyH ldŸ TlAbAt klyH AltrbyH bjAmçH Ām AlqrŸ fy Dł jAYHh kwfyd-19. mjłH AlbHwθ AltrbyH wAlnfSyH: jAmçH bydAd - mrkz AlbHwθ AltrbyH wAlnfSyH• (68)• 1- 31.
11. AlrHymy• fAtn çAdl• w AlšwAšrh• çmr mSTfŸ. (2019). AstxdAm mwAçç AltwASI AlAjtmAçy wçlAqthA bmhArAt AlAtSAI ldŸ Tlhb jAmçH Alyrmwk• (rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh). jAmçH Alyrmwk• Ārbd.
12. zbyry• AbtsAm (2015). AstxdAm Tlhb AljAmçH lwsAYl AlĀçlAm Aljdydh wAlĀšbAçAt AlmHqqh: mwAçç AltwASI AlAjtmAçy ĀnmwðJA: drAsh mydAnyH çlŸ çynH mn Tlhb qsm çlwm AlĀçlAm wAlAtSAI jAmçH qASdy mrbAH• wrqlh• rsAlh mAjstyr. jAmçH qASdy mrbAH• wrqlh.
13. šAhyn• mHmd çbdAlftAH• w ryAn• çAdl çTyH. (2019). mstwŸ AlyqDh

- Alçqlyh İdÿ Tlbh klyh Alçlw m Altrbwyh fy jAmçh Alqds AlmftwHh wçlAqthA b m hArAt Hl AlmşklAt. Almjlh AlflsTynyh İltçlym AlmftwH wAltçlm AlĀİktrwny: jAmçh Alqds AlmftwHh, 8(14), 1-13.
14. şmbwlyh, hAlh mHmd kmAl. (2019). AlyqDh Alçqlyh İdÿ Tlbh AljAmçh: drAsh mqArnh byn AlçAdyy n wAlmftwqyn fy Dw' Alnwç wAlfrqh AldrAsyh. mjlh klyh Altrbyh: jAmçh bnhA - klyh Altrbyh, 30(119), 1-28.
 15. AlşhrAny, çbdAlrHmn mHmd bTyHAN, w mHmwd, mHmd çbdAlçDym mHmd. (2018). AlyqDh Alçqlyh wçlAqthA bAlĀfkAr AllAççlAnyh İdÿ TlAb klyh Altqnyh bmHafDh byşh. mjlh klyh Altrbyh: jAmçh ĀsywT - klyh Altrbyh, 34(10), 289- 302..
 16. Alşhry, rym mHmd. (2020). Āθr AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy çlÿ AlçlAqAt AlAjtmAçyh: drAsh mydAnyh çlÿ çynh mn TAlbAt klyh Altrbyh bAlxrij. şwwn AjtmAçyh: jmçyh AlAjtmAçyyn fy AlşArqh, 37(148), 197-248.
 17. SwAlHh, çwnçh çTA, w jbArh, kwθr slAmh. (2019). AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy wĀθrh çlÿ Alqym AlAjtmAçyh İdÿ Tlbh jAmçh çmAn AlĀhlyh. Almjlh Altrbwyh: jAmçh swhAj - klyh Altrbyh, 66, 909- 939.
 18. çbd AlHmyd, hbh jAbr. (2018). AlyqDh Alçqlyh wçlAqthA bAlmDym AlAnfçAly AlĀkAdymy İdÿ TlAb AljAmçh. mjlh AlĀrşAd Alnfsy: jAmçh çyn şms - mrkz AlĀrşAd Alnfsy, (56), 325- 396.
 19. çbd Allh, ĀHIAM mhdy, Alşmsy, çbd AlĀmyr (2013). AlyqDh Alθhnyh İdÿ Tlbh AljAmçh, mjlh AlAstAð, 2(205), 334-363.
 20. çbdAlftAH, mHmd zyn AlçAbdyn, w nSar, nwr Aldyn mHmd. (2018). AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy wĀθrhA fy tmnyh AlĀmn Alfkry mn wjhñ nDr TAlbAt jAmçh Ām Alqrÿ. mjlh Alçlw m Altrbwyh: jAmçh jnwb AlwAdy - klyh Altrbyh bq nA, (35), 362- 429.
 21. çbdAllTyf, çmAd çbdAllTyf mHmwd. (2016). rwyh trbwyh mqtrHh lmwAjhñ mxATr şbkAt AltwASl AlAjtmAçy çlÿ Alqym Almjtmçyh wĀsAlyb AlHwAr Almjtmçy fy Dw' xbrty AlwlAyAt AlmtHdh AlĀmrykyh wAlhnd drAsAt fy Altçlym AljAmçy: jAmçh çyn şms - klyh Altrbyh - mrkz tTwy r Altçlym AljAmçy, (34), 172- 289.
 22. çly, çlA' Aldyn çbAs, w şhAwy, TArq mSTfÿ. (2017). tĀθyr AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy çlÿ AlĀda' AlĀkAdymy wAlAjtmAçy: drAsh tTbyqyh çlÿ AljAmçAt AlmSryh. Almjlh Alçlmyh İldrAsAt AltjAryh wAlbyÿyh: jAmçh qnAh Alswys - klyh AltjArh bAlĀsmAçylyh, 8(2), 67-167.
 23. Alfqy, ĀmAl ĀbrAhym, wçmr, mHmd kmAl Ābw AlftwH ĀHmd. (2020). AlmşklAt Alnfsyh Almtrtbh çlÿ jAÿHh fyrws kwrwnA Almstjd Covid-19: bHθ wSfy AstkşAfy İdÿ çynh mn TlAb wTAlbAt AljAmçh bmSr. Almjlh Altrbwyh: jAmçh swhAj - klyh Altrbyh, 74, 1047- 1089.
 24. Alqdwm, xwlh çzt, w msAçdh, rAfç. (2020). AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy w m jAlAth wbçD AlmtyyrAt Alty tçzy Ālyh kmA yqdrhA Tlbh bçD AljAmçAt AlĀrdnyh. mjlh Alçlw m Altrbwyh wAlnfsyh: jAmçh AlbHryn - mrkz Alnşr Alçlmy, 21(1), 273- 308.
 25. AlqSyry, mnθr mHmd, Alhrş, çAy d HmdAn, w AlçlAwnh, mHmd xAl d

- mflH. (2017). drjh AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy mn qbl Tlbh AljAmçAt AlÂrdnyh wçlAqthA bÂdArh Alwqt (rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh). jAmçh Alyrmwk, Ârbd.
26. mHmd, çlA çbdAlrHmn çlÿ. (2020). AlyqDh Alçqlyh wçlAqthA bdAfcyh AlÂnjAz wqlq AlAxtbAr wAlmçdl AltrAkmy ITAlbAt AlTfwlh Almbkrh bAljAmçh. mjlh drAsAt fy AlTfwlh wAltrbyh: jAmçh ÂsywT - klyh Altrbyh lITfwlh Almbkrh, (12), 1- 68.
27. AlmHsyn, jmAnh nçym šçbAn, w AlnwAysh, fATmh çbdAlrHym HAmD. (2019). Âθr AstxdAm mwAqç AltwASl AlAjtmAçy çly AlÂmn Alnfsy ldÿ Tlbh jAmçh AlTfylvh Altqnyh . (rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh). jAmçh mŵth, mŵth.
28. Almçmwry, çly Hsyn mDlwm, w çbd, slAm mHmd çlÿ hAdÿ. (2018). AlyqDh Alçqlyh ldÿ Tlbh AljAmçh. mjlh Alçlwm AlAnsAnyh: jAmçh bAbl - kslyh Altrbyh llçlwm AlAnsAnyh, 25(3), 229- 247.
29. Alwlydy, çly bn mHmd bn çly. (2017). AlyqDh Alçqlyh wçlAqthA bAlsçAdh Alnfsyh ldÿ Tlbh jAmçh Almlk xAld. mjlh jAmçh Almlk xAld llçlwm Altrbwyh: jAmçh Almlk xAld - klyh Altrbyh - mrkz AlbHwθ Altrbwyh, (28), 41- 68.
30. ywns, ÂsmhAn çbAs (2015). AlyqDh Alçqlyh wçlAqthA bÂsAlyb Altçlm ldÿ Tlbh AlmrHlh AlÂçdAdyh, rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh, klyh Altrbyh, jAmçh wAsT.
