

أبعاد يقظة الإنترنت المنبئة بالرفاه الذاتي وبمخرجات الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

إعداد

دكتور / محمد عبد الرؤوف عبد ربه محمد

Dr mohamed Abdelraouf2004@hotmail.com

أستاذ مساعد علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة المنوفية

*مستخلص البحث:

أجري البحث على (٣٦٤) طالب طالبة بالفرقتين الثانية والرابعة بأحد الجامعات المصرية، بمتوسط عُمر (٢٠.٤٧)، وبانحراف معياري (٢.٤٤)، بالفصل الثاني (٢٠ / ٢٠٢١)؛ للكشف عن مستوياتهم في يقظة الإنترنت، وفي الرفاه الذاتي، وعن الفروق بينهم الراجعة للجنس والعُمر في كليهما، وعن العلاقة بين يقظة الإنترنت وكل من الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي، وعن إمكانية التنبؤ بالرفاه الذاتي وبمخرجات الأداء الأكاديمي من خلال أبعاد يقظة الإنترنت ، واعتمد البحث على أداتين لقياس يقظة الإنترنت ، هما مقياس (Reinecke et al., 2018) كسمة ، و (Johannes et al., 2020) كحالة، وأداتين لقياس مكوني الرفاه الذاتي ، هما مقياس (Diener et al., 1985) للرفاه المعرفي ، و (Diener et al., 2009) للرفاه الوجداني، قام الباحث بتعريبها والتأكد من خصائصها السيكمترية ، وأداة لقياس مخرجات الأداء الأكاديمي هي قائمة النسب المئوية لمجامع درجاتهم الكلية ، وباستخدام برنامجي (SPSS) ، (SAS) تم تحليل البيانات ، فأظهروا مستويات متقاربة بيقظة الإنترنت وبالرفاه الذاتي (ولكن أعلى من المتوسط بالأول ، وأقل من المتوسط بالثاني)، وفروقا دالة إحصائيا للإناث بيقظة الإنترنت ، وللذكور بالرفاه الذاتي، وللأصغر عُمرًا بيقظة الإنترنت ، وللأكبر عُمرًا بالرفاه الذاتي، وعلاقات سالبة متوسطة دالة إحصائيا بين يقظة الإنترنت وكل من الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي، وظهرت أبعاد يقظة الإنترنت كعوامل منبئة سالبة بالرفاه الذاتي وبمخرجات الأداء الأكاديمي فسرت (٥١%) من تباين الأول ، و(٥٥%) من الثاني، وظهر البروز كأقدر أبعاد يقظة الإنترنت على التنبؤ ، يليه قابلية التفاعل فالمراقبة، وفي ضوء ذلك تم تقدي م بعض التوصيات التربوية والأفكار البحثية.

*الكلمات المفتاحية:

يقظة الإنترنت ، الرفاه الذاتي ، مخرجات الأداء الأكاديمي ، طلبة الجامعة.

The predictive online vigilance dimensions of subjective well-being and academic performance outcomes for university students

Dr. Mohamed Abdelraouf Abd Raboh Mohamed
Drmohamedabdelraouf2004@hotmail.com
Assistant Professor of Educational Psychology
Faculty of Education – Menoufia University

*Abstract:

This research occurred on (364) male & female Egyptians university students with age average (20.47) & SD. (2.44) within the 2nd semester of (20-2021) year, to reveal their online vigilance & subjective well-being levels, the differences in it according to their gender & age, the relationships among their scores of online vigilance and both of their subjective well-being & academic performance outcomes, and probability to predict their scores on both of subjective well-being & academic performance outcomes, by depending on (Reinecke et al., 2018) & (Johannes et al., 2020) scales to measure the state & trait online vigilance, (Diener et al, 1985) & (Diener et al, 2009) to measure the two components of subjective well-being (Cognitive & Affective), and a list of percentage of their total grades, by using (SPSS) & (SAS) programs, they showed close levels of online vigilance & subjective well-being (but more than average of the 1st & less than average of the 2nd), significant differences for females on online vigilance, for males on subjective well-being, for the more younger on online vigilance, for the more elder on subjective well-being, significant reverse moderate relationships among their scores of online vigilance and both of their scores of subjective well-being and academic performance outcomes, also showed the online vigilance dimensions as predictive factors for the other two variables by which about (51%) & (55%) of the scores variations of the 1st & 2nd variable can be explained, and the salience dimension of the online vigilance was the more predictive factor than the reactivity & monitoring variables, so some educational recommendations and new search points had been submitted.

*Key words:

Online Vigilance, Subjective Well-being, Academic Performance Outcomes, University Students.

(١) مقدمة البحث:

لا يوجد اختلاف كبير بيننا الآن حول أن الانتشار المتزايد لاستخدام تكنولوجيا الاتصال اللاسلكي بالإنترنت قد أدى بالفعل إلى تغيرات جوهرية في كيف يمارس الناس اتصالاتهم؟ ، وفي كيف يفكرون في تلك الاتصالات عبر حياتهم اليومية؟.

فمنذ فترة ليست بالبعيدة كان الاتصال بالإنترنت يتطلب ترتيبات مقصودة يقوم بها الفرد أقلها هو أن يجلس أمام شاشة جهاز حاسب آلي، إلا أن تلك التكنولوجيا المشار إليها قد غيرت ذلك جذريا لدرجة أصبح معها الاتصال بالإنترنت هو الوضع الافتراضي لنسبة كبيرة جدا من الناس ولفترات طويلة خلال اليوم (Burchell, 2015, P.37) ، بل وأصبح عكس ذلك هو الوضع الذي يتطلب من الفرد ترتيبا مقصودا يقوم به رغم ما قد يتركه ذلك الوضع من آثار على قلقه وعلى حالته المزاجية (Cheever, Rosen,) (Carrier & Chavez, 2014, P.291-292).

فقد غيرت الهواتف الذكية المحمولة وغيرها من الأجهزة المشابهة من أنماط استخدامنا للإنترنت في حياتنا اليومية، بأن جعلت هذا الاتصال متاحا بشكل دائم (Reinecke et al., 2018, P.1) لدرجة يمكن القول معها أن تسارع التقدم في تلك التكنولوجيا القائمة على الحوسبة المتنقلة كان بمثابة إيذانا ببداية عصر جديد يقوم على الترابط الدائم عبر الإنترنت (Vorderer, Kromer & Schneider, 2016, P.694-695) ، ولدرجة يمكن القول معها أن استخدام تلك الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت أصبح جزءا مركزيا في حياة نسبة كبيرة جدا من الناس (Cumiskey & Ling, 2015, P.229) يوفر لهم ارتباطا دائما بتدفقات من المعلومات والتفاعلات الاجتماعية عبر الإنترنت (Mascheroni & Vincent, 2016, P.317) لدرجة جعلته واحدا من الخصائص المُحددة لحياة الفرد في يومنا هذا (Vorderer et al., 2016, P. 694).

ورغم أن تلك الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت قد وفرت لمستخدميها ترابطا اجتماعيا مع جهات اتصال عديدة هو في الأساس قائم على ترابط تكنولوجي، إلا أنه يمكن اعتباره مصدرا أوليا لترابط نفسي أيضا (Reinecke et al., 2018, P.12)، وهو صفة جديدة يمكن لهؤلاء المستخدمين استيعابها نتيجة الألفة والوعي الدائم بتلك التيارات دائمة التدفق إليهم من اتصالات ، ومعلومات ، وتفاعلات وسيطة عبر تلك الأجهزة (Johannes et al., 2020, P.3)، إلا أنه لا يتم استيعاب تلك الصفة الجديدة من الترابط النفسي من قبل هؤلاء المستخدمين بنفس درجة استيعابهم جميعا لصفة الترابط التكنولوجي، وذلك لأن الاتصال النفسي بأي شخص آخر يكون غير متاح بشكل

دائم وفقا لما يعكسه مفهوم اليقظة *Vigilance* من الجانب النفسي من تفاوت بينهم في مدى القدرة على مواصلة الانتباه إلى مهمة ما (Oken, Salinsky & Elsas, 2006, P. 1885) ، وفي مدى الجاهزية النفسية لإدراك جوانبها المتعددة ، والاستجابة لكل منها (Mackworth, 1948, P.6).

أضف إلى ذلك أن العديد من مستخدمي تلك الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت يشكون من تحديات كثيرة ناجمة عن ذلك الوضع يمكن إرجاعها إلى أنهم طوّروا ما يمكن تسميته عقلية الاتصال الدائم (*Mindset of permanently connected*) (Nasi & Koivusilta, 2013, P. 88-89)، تلك العقلية التي تكونت بفعل دفع الترابط النفسي لهؤلاء المستخدمين إلى البقاء على وعي دائم بالخيط الجارية من الاتصالات والتفاعلات على الإنترنت، والتي أطلق عليها (Klimmt et al., 2018, P. 18) يقظة الإنترنت *Online vigilance*، ذلك البناء النفسي الجديد الذي ظهرت الحاجة إليه ليعكس الفروق بين مستخدمي تلك الأجهزة في الميول الإدراكية والانتباهية والدافعية الناجمة عن تلك العقلية دائمة الاتصال التي تكونت بفعل الاستخدام المتكرر لتلك الأجهزة بغرض الوصول المستمر إلى محتوى ما يدور على الإنترنت (Reinecke et al., 2018, P.22)، وهو ما أيده (Johannes et al., 2020, P. 1) من أن عقلية الترابط الدائم والتي عُرفت بعد ذلك بيقظة الإنترنت كوّنوها مستخدمو الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت نتيجة الترابط النفسي بينهم من جانب ، ومحتوى ما يدور على الإنترنت والاتصالات والتفاعلات التي توفرها لهم من جانب آخر.

ورغم أن يقظة الإنترنت تعكس درجة التوجه المعرفي *Cognitive orientation* الدائم لمستخدمي تلك الأجهزة نحو المحتوى المتداول على الإنترنت ، ونحو الاتصال بها، وكذلك درجة نزعتهم نحو استغلال جميع الخيارات للتفاعل معها باستمرار، إلا أنها أيضا تعكس الفروق بينهم في الآثار النفسية المترتبة على نمط سلوك ونمط تفكير الفرد الجديدين الناتجين عن الترابط الدائم بالإنترنت سواء في الجوانب المعرفية ، أو الدافعية ، أو المزاجية (Reinecke et al., 2018, P.1-2) ، وذلك على اعتبار أن يقظة الإنترنت تؤدي إلى شعور الفرد بالمشاركة في طبقتين من واقعه الاجتماعي بشكل متزامن: أحدهما يمثل حيزه الشخصي على الإنترنت، والثاني يمثل حيزه الشخصي خارجها (Burchell, 2015, P. 37-38).

والاستخدام المستمر لمختلف الوسائط التكنولوجية عبر الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت منتشر إلى حد كبير بين المراهقين (Cotton, McCullough & Adams,)

674-675, P. 2011)، ويمتد أيضا إلى طلبة الجامعة، الذين هم بالإضافة إلى نشأتهم في بيئات مشبعة بتلك الوسائط، فإنهم أيضا يتمتعون بإمكانية وصول سهل إلى تطبيقات تكنولوجيا عديدة تتيح لهم أن يكونوا مترابطين دائما عبر الإنترنت (LeRoux & Parry, 2017, P. 19-21)، فأدى ذلك إلى أن انتشر بينهم ما يمكن تسميته تعدد المهام سواء في بيئاتهم العامة أو الأكاديمية بالجامعة، الأمر الذي أفرز سلوك التحول بين تلك المهام في أكثر من (٧٠%) من ممارساتهم اليومية (Judd, 2013, P. 358-359)، وكان هذا التحول بين حيزهم الشخصي على الإنترنت وخارجها من ناحية، وبين المنصات التعليمية وتطبيقات برامج التواصل الاجتماعي على أجهزتهم الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت من ناحية أخرى (Deng et al., 2019, P. 16-17).

وبينما يعتقد هؤلاء الطلبة أن لديهم القدرة على أداء مهام متعددة في وقت واحد، فإن سلوك التحول السريع بين تلك المهام اتضح أنه يؤدي إلى مخرجات أداء أكاديمي Academic performance outcomes أضعف بمستوى إنجاز أقل من المطلوب لتلك المهام (Kirschner & Bruychere, 2017, P. 139)، والسبب في ذلك أنهم يعانون من عقلية الاتصال الدائم التي أفرزتها يقظة الإنترنت لديهم؛ لارتباطهم نفسيا بمحتوى ما يدور على الإنترنت، وعدم رغبتهم في الانفصال عنه، مما يجعلهم يلجئون إلى سلوك التحول بين المهام المتزامنة رغم ما يتركه ذلك من آثار على أدائهم.

وعلى هذا النحو فإن العديد من طلبة الجامعة من مستخدمي تلك الأجهزة يعانون من تلك العقلية المزعجة المتضاربة مع أهدافهم ومع التزاماتهم الشخصية، والناجمة عن الانشغال المعرفي المستمر بمحتوى ما يدور على الإنترنت كأحد نواتج يقظة الإنترنت لديهم، مما جعل (Reinecke et al., 2018, P.16) يتوقعون أن يقظة الإنترنت ربما تعوق أيضا الرفاه الذاتي Subjective well-being لهؤلاء المستخدمين، وهو توقع يناقض ما أشار إليه (Domahidi, 2018, P. 181-182) من أن يقظة الإنترنت ليست شكلا مَرَضِيًّا من الترابط النفسي الدائم بمحتوى ما يدور على الإنترنت وبالاتصالات التي توفرها، بل يرى أنها شكل غير مَرَضِي بحيث أن ذوي المستويات المرتفعة منها يبقون على ترابط دائم بتيارات من الاتصال تتوسط حياتهم اليومية، ويرى أن هذا النوع من الوعي يمكن أن يسهم في تحسين الرفاه الذاتي لديهم عندما يؤدي إلى دعم اجتماعي يُدركه هؤلاء المستخدمون، وهو ما أيده (Reinecke, 2018, P. 235-236) من أن يقظة الإنترنت تعكس أكثر بكثير من مجرد الانشغال المعرفي المعتاد بما يدور على الإنترنت، وأن هذا لا يعوق بالضرورة مخرجات الأداء الوظيفي والنفسي للفرد، بل على العكس فإنها

ربما تؤدي إلى زيادة الرفاه الذاتي للفرد بحكم أنها تجعل الحصول على ترضيات اجتماعية أكثر إتاحة أمام الفرد، بما يضمن لذوي المستويات المرتفعة منها الحصول على مزيد من الآثار الإيجابية، مثل تنظيم الحالة المزاجية للفرد وتنظيم حاجته للشعور بالرضا. ورغم هذا التناقض، فإنه لا يوجد إلا القليل من الأبحاث حول الآثار المحتملة ليقظة الإنترنت على الرفاه الذاتي لمستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت (Johannes et al., 2018, P. 762)، بما يؤكد أننا بحاجة إلى فتح آفاق بحثية جديدة حول، كيف تتعلق يقظة الإنترنت بالرفاه الذاتي لدى هؤلاء المستخدمين؟، ومن بينهم طلبة الجامعة (Johannes, et al., 2020, P. 2)، ويأتي البحث الحالي في هذا الإطار.

ولقد أدت يقظة الإنترنت أيضا إلى ارتفاع مستوى سلوك استخدام وسائط التواصل الاجتماعي عبر الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت لدرجة جعلته أحد أهم محددات السلوك السائدة بين طلبة الجامعة حاليا، وهناك أدلة متزايدة على ذلك منها أن أنشطة التعلم التي يقومون بها أصبحت تنتم بالتحوّل المتكرر بين المحتوى الأكاديمي وتلك الوسائط التكنولوجية بما يؤثر سلبيا على مخرجات الأداء الأكاديمي لهم (LeRoux et al., 2021, P.1)، وكانت موجة من الأبحاث قد بدأت بالفعل من قبل في التزايد؛ لاستكشاف الآثار المتعلقة بهذا الاستخدام المزمّن لتلك الوسائط التكنولوجية، سواء على الرفاه الذاتي لمستخدميها، أو على غيره من المخرجات - كمخرجات الأداء الأكاديمي - ومنها على سبيل المثال لا الحصر دراسة (Cotton et al., 2011)، ودراسة (LeRoux & Parry, 2017).

إلا أن مثل تلك الدراسات قد أغفلت أن تلك الآثار يتوسطها حالة معرفية محددة تكاد تكون عامة بين هؤلاء المستخدمين - هي يقظة الإنترنت - التي يعكس البحث فيها تطورا مهما للتوجهات البحثية بمجال علم النفس لسببين:

الأول: أن البحث فيها يقوم على فكرة مؤداها أن الناس يوجد بينهم تباين في درجة صقل يقظة الإنترنت لسلوك الانشغال المعرفي بالترابط النفسي عبر الإنترنت وبالمحتوى المتداول عليها من فرد إلى آخر، ويؤيد ذلك ما أشار إليه (Reinecke et al., 2018, P.8) من أن الترابط النفسي عبر الإنترنت ليس له نفس القيمة الذاتية لدى جميع مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بها، وأن المستخدمين ذوي درجات سلوك استخدام الوسائط التكنولوجية المتشابهة ربما يطورون مستويات مختلفة من يقظة الإنترنت.

والثاني: أنه عندما نأخذ في الاعتبار الآثار الناجمة عن سلوك استخدام الوسائط التكنولوجية، فإن يقظة الإنترنت من خلال أحد أهم أبعادها المسمى البروز *Salience* هي التي توجه انتباه الفرد إلى الحالة المعرفية الناجمة عن السلوك المزمّن لاستخدام الوسائط التكنولوجية أكثر من مجرد توجيه انتباهه إلى السلوك نفسه، وهذا التمييز هو الذي يعكس أن لسمات الشخصية دورا في تطور يقظة الإنترنت لدى الفرد، وهذا هو الذي دفع (Reinecke et al., 2018, P.9-10) إلى تحديد سمات مثل الضغط الاجتماعي المدرك وتقدير الذات ومستوى إشباع الحاجات لتكون سببا يُرجع إليه في تفسير الفروق الفردية بين المستخدمين في يقظة الإنترنت، وهو نفسه الذي يدفع الباحث الحالي لمحاولة الكشف عن مستوى يقظة الإنترنت لدى طلبة الجامعة مستخدمين الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وعن الفروق بينهم في كل بُعد من أبعادها، وعن علاقة وإسهام كل بُعد منها في كل من مستوى الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي لديهم.

(٢) مشكلة البحث:

إن المتفحص للجهود البحثية السابقة حول الرفاه الذاتي يجد أن غالبيتها تقوم على فكرة مؤداها أنه نتاج لتنمية قوى الإيجابية في شخصية كل فرد، ويجد أنها لا تركز كثيرا على كونه أيضا نتاجا لتقليل الخبرات السلبية التي يُحتمل أن يمر بها هذا الفرد. فغالبية تلك الدراسات السابقة ركزت على محاولات تعظيم قوى الإيجابية في شخصية الفرد بحجة أنها هي التي ستحميه من الآثار الناجمة عن المرور بأية خبرات سلبية (Toussaint & Friedman, 2009, P.638).

ولذا يرى الباحث الحالي أنه قد حان الوقت لتبني منحى مغايرًا يسعى إلى إظهار العوامل التي تُعرض الفرد لخبرات سلبية ليجنبها مما يفتح الطريق منذ البداية أمام قوى الإيجابية بداخله لتصل إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من رفاه ذاتي، وذلك المنحى يتبناه البحث الحالي بمحاولة التحقق الإمبريقي مما إذا كانت يقظة الإنترنت بأبعادها هي أحد تلك العوامل المؤدية إلى تعرض الفرد لخبرات سلبية تؤثر على رفاهه الذاتي وعلى غيره من المخرجات كمخرجات الأداء الأكاديمي أم لا:

وظلبة الجامعة هم من بين هؤلاء الأفراد، بل ولهم الكثير من المطالب التي قد تتجاوز حدود قدراتهم أحيانا؛ بسبب خضوعهم لتقييم مستمر من أساتذتهم وزملائهم وأسرهم، وما يتعرضون له من تغيرات متسارعة تتطلب منهم سرعة مواكبتها، وبالتالي فقد دفعهم هذا إلى البحث عن ممارسة أنشطة تتضمن آليات تساعد على سرعة التكيف مع تلك المطالب ، ولا تؤدي بهم إلى المرور بخبرات سلبية تؤثر عليهم في نفس الوقت (أحمد

الشريفين وآمال نمرات، ٢٠٢١، ص ١)، لذا طوّر العديد منهم ميلا قويا نحو ممارسة تلك الأنشطة ولكن باستخدام الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت بسبب ما يُولده هذا لديهم من كم هائل من الخبرات الإيجابية (Qulasvirta et al., 2012, P. 106-107, Wang & Tchernev, 2012, P. 494-495) ، وما يفتحه لهم من يوابات متنوعة لتحقيق مزيج من الترضيات المختلفة (Quinn & Oldmeadow, 2013, P. 237-238) ، ويرجع ذلك إلى توافر تلك الأجهزة لهم بكفاءة عالية ، وإلى توافر الإنترنت في كل مكان تقريبا وفي أي وقت.

ورغم ما حققه ذلك لهم من خبرات إيجابية، إلا أنه ألقى بتبعات عميقة على الحياة اليومية لعدد ضخم منهم ، ولغيرهم من الأفراد حول العالم؛ بسبب تسارع التحول إلى المجتمعات الرقمية الناجم عن حدوث تغيير كبير في عقلية غالبية مستخدمي تلك الأجهزة الذكية المحمولة دائمة الاتصال بالإنترنت (Vorderer & Kohring, 2013, P. 190) ذات الأداء الفعال في إزالة الحواجز بينهم بما يسمح بمتابعة جميع الأحداث بتكاليف منخفضة ، وتوفير للوقت والجهد (Mascheroni & Vincent, 2016, P. 316-317) ، بفضل نقلها للرسائل من وإلى الآخرين ذوي الصلة وغير ذوي الصلة، مانحة للجميع قناة مفتوحة باستمرار لمصادر الدعم الاجتماعي والمعرفة، وبالتالي قد يسهم ذلك في التحسين الذاتي للفرد نظرا لما قد يُنقل إليه من أشكال متنوعة من المكافآت والترضيات (Reuver, Nikou & Bouwman, 2016, P. 349).

ووصل ذلك الأمر إلى حد أن أصبح الافتراض الشائع لدى مستخدمي تلك الأجهزة هو أن المحتوى المتداول على الإنترنت والاتصال بها هما أيسر أداتين للوصول إلى الأهداف التي تحقق لهم الرضا في أي وقت وأي مكان (Vorderer, Kromer & Schneider, 2016, P. 699) ، وللتحكم في حالتهم المزاجية اعتمادا على تلك الفقاعة من الاتصال المستمرة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (Mascheroni & Vincent, 2016, P.317).

وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال هو: كيف يمكن أن نصف عقلية الفرد من هؤلاء الذين يحافظون على اتصال دائم عبر أجهزتهم تلك؟، وسؤال آخر أكثر أهمية هو: ما هي البنى المعرفية التي تجعل مثل هذا الشخص يأتي بتلك الأشكال الجديدة من السلوك (كالتحديث المستمر في شاشة هاتفه الذكي المحمول، وكمعاودة فحصه حتى أثناء المشي ، وأثناء التحدث مع الآخرين ، وأثناء قيادة السيارة وحتى أثناء الجلوس على المرحاض

(Vorderer, Kromer & Schneider, 2016, P. 694-695) وعند الاستلقاء استعدادا للنوم)؟

ولكي يتم الإجابة على ذلك فإن (Klimmt et al., 2018: 18-19) حاولوا أولاً تفسير الحالة النفسية المصاحبة لكون الفرد من هؤلاء دائم الارتباط بالإنترنت عبر تلك الأجهزة، وذلك بأن فرّقوا بين مستويين من إدراكه المعتاد لكون أجهزته الذكية المحمولة متصلة بالإنترنت هما:

*المستوى الأول: وهو يشير للعلاقة التي تكاد تكون حميمة جدا بين مستخدمي تلك الأجهزة الذكية المحمولة من جانب وبيئة الاتصال الدائمة التي تمنحها من جانب آخر، ويعكس هذا المستوى درجة الترابط النفسي بين تلك الأجهزة والذات الداخلية لمستخدميها، وهذا هو الذي أظهر الحاجة إلى بنية نفسية جديدة أطلقوا عليها يقظة الإنترنت (P. 18) لتعكس الفروق الفردية بين هؤلاء المستخدمين في ثلاثة جوانب نفسية هي:

- توجههم المعرفي Cognitive orientation نحو الارتباط بمحتوى ما يدور على الإنترنت.

- انتباههم المزمن Chronic attention للإخطارات والتنبيهات الواردة على أجهزتهم الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت ، وإدماجهم لها في حيز تفكيرهم وانفعالاتهم.

- ميلهم الدافعي Motivational disposition لإعطاء الأولوية للسلوكيات التي تستجيب لإخطارات وتنبيهات الاتصال بالإنترنت عن السلوكيات التي تستجيب للاتصال المباشر خارج الإنترنت.

*المستوى الثاني: وهو يعكس درجة الترابط النفسي بين كثافة الاستخدام للأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت والمحيط الاجتماعي لمستخدميها، ويشير هذا المستوى إلى البنى المعرفية التي تعكسها يقظة الإنترنت عن عقلية كل فرد من مستخدمي تلك الأجهزة، والتي اعتبروها (P. 19) بمثابة محددات لسلوك كل فرد من هؤلاء سواء في المواقف الروتينية أو الجديدة، وبحيث إنها ستؤثر بقوة على العديد من سياقات سلوكه الفردي والاجتماعي، وهذه البنى المعرفية ثلاث تعكس البنية النفسية ليقظة الإنترنت وهي:

- البروز Salience: وهو مكون يعكس الفروق الفردية في درجة الانشغال المعرفي بمحتوى ما يدور على الحيز الشخصي للفرد على الإنترنت.

- قابلية التفاعل Reactibility: وهو مكون يعكس الفروق الفردية في درجة الاستجابة للإشعارات والإخطارات الواردة للفرد من حيزه الشخصي على الإنترنت عبر تلك الأجهزة.

- المراقبة Monitoring: وهو مكون يعكس الفروق الفردية في درجة الملاحظة المستمرة من الفرد لحيزه الشخصي على الإنترنت عبر تلك الأجهزة. وبذلك فإن يقظة الإنترنت تصف عقلية مكتسبة يحتمل أن تكون متكيفة، ويحتمل أن تكون غير متكيفة على حد سواء (Johannes et al., 2018, P. 764)، وهذا يعني أنها يمكن أن تنمي الرفاه الذاتي للفرد ويمكن أن تعرقله (Reinecke et al., 2018, P. 7-8)، بمعنى أنها تمتلك آليات مختلفة يمكن من خلالها تفسير تكيف الفرد، أو تفسير سوء تكيفه، فمن ناحية إن أخذت يقظة الإنترنت شكل وعي الفرد بشبكتها الاجتماعية، وبالعدم الاجتماعي الذي يحصل عليه عندما يكون لديه وصول دائم إلى الخبرات السارة، وإلهاء دائم عن الخبرات غير السارة، وتحقيق دائم لاحتياجات اجتماعية نافعة (Mascheroni & Vincent, 2016, P. 318-319)، فإنها ستسهم إيجابيا في الرفاه الذاتي للفرد، ولكن من ناحية أخرى إن أخذت شكل المراقبة المستمرة والتدقيق الدائم في تدفقات المعلومات من الإنترنت، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى تشتت الانتباه عن لحظات واقعية لطيفة (Shin & Shin, 2016, P. 579-580)، وبالتالي فإنها ستسهم في تناقص شعور الفرد بالرفاه الذاتي.

وبذلك فإن يقظة الإنترنت ليست سلوكاً مَرَضِيًّا مثلما هو الحال في سلوك الاستخدام المُشكِّل للهاتف الذكي المحمول وللإنترنت الذي ثبت أنه سلوك مَرَضِي لا يؤدي إلا إلى سوء تكيف فقط (Marino, Gimi, Viena & Spada et al., 2018, P. 264-265)، وهو ما جعل التساؤل حول كيف تؤثر يقظة الإنترنت على الرفاه الذاتي للفرد ما زال دون إجابة محددة حتى الآن (Johannes et al., 2020, P. 1) رغم تراكم الأبحاث في الآونة الأخيرة حول كيف يؤثر استخدام تكنولوجيا الاتصالات عموماً على الرفاه الذاتي للأفراد؟، والتي أشارت معظم نتائجها إلى تأثير محدود مثل دراسة (Przybylski & Weinstein, 2017)، ودراسة (Heffer et al., 2019)، ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Johannes et al., 2018, P. 761) من قبل من أن عواقب يقظة الإنترنت على الرفاه الذاتي لمستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت بات أمراً غير واضح إلى حد كبير، وما أشاروا إليه في موضع آخر (P. 773-774) من أن يقظة الإنترنت قد لا يكون لها عواقب سلبية في حد ذاتها على الرفاه الذاتي للفرد، وأنها على العكس يمكن أن تُزيد منه من خلال حصول الفرد على ترضيات اجتماعية عالية بسببها.

وبذلك يتضح أن هناك حاجة إلى استكشاف العلاقات المحتملة بين كل بُعد من أبعاد يقظة الإنترنت - وليس كوحدة واحدة - من جانب والرفاه الذاتي من جانب آخر، وذلك في السياقات الموقفية اليومية، بما يؤدي إلى تحديد أي من تلك الأبعاد أكثر ارتباطا وإسهاما في الرفاه الذاتي للفرد، وبأي شكل: إيجابي أم سلبي؟ ، وهو مما يسعى إليه **البحث الحالي** انطلاقا مما أشار إليه (Johannes et al., 2018, P. 763-764) من أن الارتباط بين يقظة الإنترنت والرفاه الذاتي على الأرجح سوف يتبع آليات مختلفة تسمح بكل التأثيرات الإيجابية والسلبية، وانطلاقا أيضا مما أشار إليه (Reinecke et al., 2018, P. 16-17) من أن أبعاد يقظة الإنترنت يمكن أن تسبب تأثيرات متفاوتة على الرفاه الذاتي للفرد اعتمادا على إذا ما كانت تلك الأبعاد نفسها تظهر في أفكار وسلوكيات الفرد المتعلقة بالمهمة الجارية أم لا؟ ، وانطلاقا كذلك مما أشار إليه (Johannes et al., 2020, P. 3) من أن أبعاد يقظة الإنترنت على الأرجح ليس لها ارتباط عام محدد موجب أو سالب بالرفاه الذاتي؛ لاختلاف الآليات التي تربط كل بُعد منها بمخرجات الرفاه الذاتي، بحيث إن بعض تلك الأبعاد تكون مرشحة للارتباط السلبي بمخرجات الرفاه الذاتي إذا ما انعكست المظاهر الدالة على هذا البعد أو ذاك في سلوكيات وأفكار الفرد بطريقة تتداخل مع حياته اليومية، ومع أهدافه العليا، وهو ما أيده (Bayer et al., 2018, P. 1052-1054) من أن أبعاد يقظة الإنترنت إذا أخذت هذا الشكل من التداخل في الحياة اليومية للفرد، فإنها سترك آثارا على تصرفاته الموقفية، وستؤثر على كيفية تقييم الفرد لحياته ولدرجة رضاه عنها، وبالتالي فإنه من المتوقع أن ترتبط أبعاد يقظة الإنترنت بالرفاه الذاتي للفرد من خلال ترك آثار موقفية فقط من لحظة إلى أخرى عليه؛ نظرا لتأثره بمختلف التغيرات في الاتصالات الاجتماعية للفرد، وهو مما يسعى **البحث الحالي للكشف عنه**.

ورغم ذلك لا توجد إلا دراسات سابقة قليلة - جميعها في بيئات غير عربية - استكشفت آثار أبعاد يقظة الإنترنت على الرفاه الذاتي، وتوصلت إلى نتائج متضاربة في هذا الشأن: ففي حين أن دراسة (Reinecke et al., 2018) التي أجريت على عينة الثالثة المكونة من (٥٣٢) طالبا جامعيًا ألمانيًا بمتوسط عُمر (٢٢.٥٨) عاما، وبانحراف معياري (٢.٤٤)، من بينهم (٦٥.٤%) إناث قد توصلت إلى أن جميع أبعاد يقظة الإنترنت لها آثار إيجابية على الرفاه الذاتي لأفراد العينة من خلال حصولهم على ترضيات اجتماعية تُعَدل من حالتهم المزاجية، فإننا نجد أن دراسة (Johannes et al., 2018) التي أجريت على (٣٧١) طالبا جامعيًا هولنديًا بمتوسط عُمر (٢١.٤٧) عاما،

وبانحراف معياري (٥.٦٥)، من بينهم (٧٠%) إناث قد أشارت نتائجها إلى أن بُعد البروز فقط من أبعاد يقظة الإنترنت الثلاثة هو الذي ارتبط بعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع المكون المعرفي (الرضا عن الحياة) ومع المكون الوجداني للرفاه الذاتي، وأن هذا هو ما يجعل ذوي المستويات المرتفعة من يقظة الإنترنت يشعرون عامة بدرجة رضا عن الحياة أقل، ويجعلهم يُظهرون تناقصاً واضحاً في درجة الرفاه الوجداني مقارنة بذوي المستويات المنخفضة.

بينما أشارت نتائج دراسة (Johannes et al., 2020) التي أجريت على (٧٥) طالبا جامعيًا هولنديًا بمتوسط عُمر (٢١.٨٩) عاماً وبانحراف معياري (٢.٤٨) من بينهم (٥٣) أنثى إلى أن أبعاد يقظة الإنترنت لا تؤثر بنفس الدرجة السلبية على الرفاه الذاتي، حيث ارتبط بُعد المراقبة بالرفاه الذاتي بعلاقة سالبة ضعيفة، وكذلك بُعد قابلية التفاعل، بينما كانت تلك العلاقة السالبة قوية مع بُعد البروز، وفسّر هؤلاء الباحثون (P.6) هذا بأن آلية تشتيت الانتباه التي يتبعها بُعد المراقبة تختلف عن تلك التي يتبعها كل من بُعد قابلية التفاعل والبروز: فبينما يتبع البروز آلية تبدأ ذاتياً ولا يُشترط أن تكون مدفوعة بأية إخطارات أو تنبيهات على جهازه الذكي المحمول المتصل بالإنترنت، فإن قابلية التفاعل تتبع آلية تبدأ خارجياً فقط، بينما المراقبة تتبع آلية يمكن أن تبدأ ذاتياً أو خارجياً، وبذلك يختلف تأثير كل بُعد منهم على درجة صرف انتباه الفرد عن المهمة الجارية، فتختلف درجة تأثيرهم السلبية على الرفاه الذاتي، وهذا يُظهر عدم التوافق بين الدراسات السابقة حول علاقة وأثر كل بُعد من أبعاد يقظة الإنترنت بالرفاه الذاتي، وهو مما يدفع البحث الحالي لاستجلاء هذا الأمر.

ومن ناحية أخرى، ورغم أن هناك أدلة وفرتها نتائج دراسات سابقة أجريت على عينات أصغر سناً من طلبة الجامعة على أن يقظة الإنترنت ترتبط بعلاقة موجبة مع سلوك تعدد المهام على الإنترنت، وما يتبعه من آثار سلبية على أداء الفرد في المهام الجارية، إلا أنه لا توجد دراسة حتى الآن حاولت استكشاف العلاقة بين يقظة الإنترنت والأداء الأكاديمي، أو أي من المخرجات المتعلقة بمهام الفرد المختلفة (LeRoux et al., 2021, P. 7)، وذلك رغم أن هناك بعض الدراسات مثل دراسة (Uncapher & Wagner, 2018) قد أشارت نتائجها إلى أن سلوك تعدد المهام المتكرر على الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت يرتبط بالتوزيع الأوسع للانتباه وبالأداء الأضعف في مختلف المجالات المعرفية، وكذلك دراسة (Schuur et al., 2015) التي خلصت إلى أن تعدد المهام على الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت أثناء الأنشطة الأكاديمية يرتبط سلبياً،

وبمعاملات ارتباط تراوحت ما بين متوسطة إلى قوية مع الجوانب الثلاثة للأداء الأكاديمي (المخرجات - السلوكيات المرتبطة بالدراسة - التعلم الأكاديمي المدرك)، وذلك أجرى (LeRoux et al., 2021) دراسة على (١٤٤٥) طالبا جامعيًا بثلاث جامعات إحداها بجنوب أفريقيا، والثانية بناميبيا، والثالثة في بوتسوانا من بينهم (٥٨.١٦%) إناث، وذلك للكشف عن إمكانية التنبؤ بأدائهم الأكاديمي من خلال يقظة الإنترنت لديهم، فأشارت النتائج إلى أنه رغم أن درجاتهم في يقظة الإنترنت قد فسرت ما نسبته (٩%) من التباين في درجاتهم في الأداء الأكاديمي فقط، وأن مستوياتهم في تعدد المهام على الوسائط التكنولوجية المختلفة قد فسرت ما نسبته (١٩%) من التباين في درجاتهم في يقظة الإنترنت، إلا أن الارتباط السلبي بين تعدد المهام المتعلقة باستخدام تلك الوسائط والأداء الأكاديمي لأفراد العينة كان يمر عبر مستوى يقظة الإنترنت لدى كل منهم، بما يجعلها أحد المؤشرات الهامة على الأداء الأكاديمي، وبما يشير إلى أن درجة الترابط النفسي للفرد بحيزه الشخصي على الإنترنت تحدد الحالة المعرفية التي تصفها يقظة الإنترنت لديه، وليس مجرد تعدد المهام الناتج عن استخدام الوسائط التكنولوجية، وهو ما يحاول البحث الحالي التحقق منه.

فيقظة الإنترنت تعكس الحالة المعرفية التي يمكن من خلالها التمييز بين مجرد الترابط التكنولوجي والترابط النفسي بين عقلية الفرد وحيزه الشخصي على الإنترنت، بما يوفر للباحثين عدسة جديدة يمكن من خلالها استكشاف العلاقة بينها وبين الأداء الأكاديمي للطالب، وذلك على اعتبار أن العلاقة السالبة بين تعدد المهام الناتج عن استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت من جانب والأداء الأكاديمي من جانب آخر هي علاقة ظاهرة تم تفسيرها سطحيًا بأنها راجعة إلى الكلفة المعرفية للتحويل بينهما (May & Elder, 2018, P. 2-3)، وذلك دون التأكد من دور يقظة الإنترنت في هذا، والتي تعتبر هي المحرك الأساسي الباطن المسبب في استهلاك الفرد لموارده المعرفية عبر محاولاته المستمرة للاتصال بحيزه الشخصي على الإنترنت حتى في الأوقات التي يبدو فيها أنه غير مشغول بأي من تلك الوسائط (LeRoux et al., 2021, P. 6-7)، وهو الدور الذي يسعى البحث الحالي للكشف عنه.

وبالإضافة إلى ما تقدم، فإنه توجد منطلقات أخرى للإحساس بمشكلة البحث الحالي يمكن إيجازها فيما يلي:

(١-٢) أنه لا توجد - في حدود علم الباحث - أية دراسات عربية سابقة تناولت موضوع يقظة الإنترنت، رغم الانتشار الواسع لاستخدام الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة

بالإنترنت بين طلبة الجامعة، وغيرهم من فئات المجتمعات العربية، ورغم المشاهدات اليومية لآثار هذا الاستخدام على مختلف جوانب حياة الفرد الشخصية، وعلى درجة اندماجه الواقعي في البيئة المحيطة به، وعلى أدائه لمختلف المهام المنوطة به، والتي تتأرجح ما بين آثار إيجابية وأخرى سلبية، مما دفع الباحث إلى محاولة إلقاء الضوء على هذا المتغير النفسي الجديد، كمحاولة للتأطير النظري له، ولتقديم أداتي قياسه (كسمة، وكحالة) المستخدمتين عالميا إلى البيئة العربية.

(٢-٢) أن جميع الدراسات السابقة التي تناولت يقظة الإنترنت لم تشر من قريب أو من بعيد إلى احتمال وجود فروق في مستوى يقظة الإنترنت لدى عيناتها راجعة إلى الجنس، بدليل أن جميعها لم تعزل أثره، واعتمدت في عيناتها على الجنسين معا:

فدراسة (Reinecke et al., 2018) اعتمدت في عينتها الأولى على (٢٢٩) ألمانيا منهم (٥٣.٣%) إناث، وفي عينتها الثانية على (١٠٢٤) ألمانيا منهم (٥١.٧) ذكور، وفي عينتها الثالثة على (٥٣٢) طالبا جامعا ألمانيا منهم (٦٥.٤%) إناث، وفي عينتها الرابعة على (٢٤٤) طالبا جامعا ألمانيا منهم (٥٢%) إناث، وكذلك دراسة (Johannes et al., 2018) اعتمدت في عينتها على (٣٧١) طالب جامعا هولنديا منهم (٧٠%) إناث، وبالمثل دراسة (Johannes et al., 2020) اعتمدت في عينتها على (٥٣) طالبة و(٢٢) طالب جامعي هولندي، وكذلك دراسة (LeRoux et al., 2021) اعتمدت في عينتها على (١٤٤٥) طالبا جامعا بثلاث دول أفريقية منهم (٥٨.١٦%) إناث، وحيث إن هذه الدراسات لم تختبر إذا ما كان الجنس له دور في إحداث فروق دالة لدى عيناتها في مستوى يقظة الإنترنت بأبعادها المختلفة أم لا رغم اعتمادها على الجنسين في عيناتها، بما يوحي إلى توقعهم عدم وجود فروق دالة راجعة إليه، فإن البحث الحالي لم يعزل هو الآخر متغير الجنس، ولكن سيتم اختبار الفروق الراجعة إليه في مستويات يقظة الإنترنت بأبعادها الثلاثة كسمة وكحالة لدى طلبة الجامعة.

(٢-٣) أن بعض الدراسات السابقة التي تناولت يقظة الإنترنت لم تشر إلى احتمال تسبب متغير العمر لأية فروق ذات دلالة فيه لدى عيناتها المختلفة، فلم تعزل تلك الدراسات أثر متغير العمر رغم اعتمادها على عينات ذات شرائح عمرية متباعدة: فدراسة (Reinecke et al., 2018) تراوحت أعمار عينتها الأولى ما بين (١٤) إلى (٦٧) عاما، والثانية ما بين (١٨) إلى (٨٢) عاما، ورغم ذلك لم تشر إلى احتمال تسبب ذلك التفاوت في فروق

ذات دلالة إحصائية بين أفرادها في مستويات يقظة الإنترنت، ولم تقم باختبار تلك الفروق من الأصل.

بينما قامت دراسات أخرى بعزل أثر متغير العمر، وذلك باختيار عينات من شرائح عمرية متقاربة: فاعتمدت دراسة (Reinecke et al., 2018) في عينتها الثالثة على شريحة عمرية متقاربة من طلبة الجامعة بمتوسط عُمر (٢٢.٥٨) عاما وبانحراف معياري قدره (٢.٤٤)، وفي عينتها الرابعة على شريحة عمرية متقاربة إلى حد ما من طلبة الجامعة أيضا بمتوسط عُمر (٢٣.٢٦) عاما وبانحراف معياري قدره (٣.١٧)، وكذلك اعتمدت دراسة (Johannes et al., 2020) على عينة من شريحة عمرية متقاربة من طلبة الجامعة بمتوسط عُمر (٢١.٨٩) عاما وبانحراف معياري قدره (٢.٤٨)، وكذلك الحال بالنسبة لدراسة (LeRoux & Parry, 2020) ودراسة (LeRoux et al., 2021) فقد اعتمدتا على طلبة جامعة من شريحة عمرية متقاربة، وحيث إن عزل تلك الدراسات لأثر متغير العمر قد يكون إشارة إلى احتمال تسببه في فروق دالة إحصائية في مستوى يقظة الإنترنت لدى عيناتها رغم أنها لم تختبر ذلك، فلذلك عمد البحث الحالي إلى عدم عزل أثر هذا المتغير وذلك بالاعتماد على طلبة جامعة أيضا، ولكن من شريحتين عُمريتين مختلفتين (فرقة ثانية بمتوسط عُمر ١٩.٥١ عام / فرقة رابعة بمتوسط عُمر ٢١.٤٣ عام (بانحراف معياري قدره (٢.٤٤)؛ ليتم اختبار وجود فروق راجعة إليه في مستوى يقظة الإنترنت السمة والحالة ككل، وعلى كل بُعد من أبعادها.

(٢-٤) أنه يوجد تضارب بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق في مستوى الرفاه الذاتي الراجعة للجنس، فقد أشارت بعضها إلى أن تلك الفروق هي لصالح الذكور مثل دراسة (البنى الخطيب وجهاد القرعان، ٢٠٢٠) التي أجريت على (٧٥٥) من طلبة جامعة مؤتة الأردنية، ودراسة (عبد الرحمن شنطاوي ومريم الزيادات، ٢٠٢١) التي أجريت على (٧٠٠) من طلبة الجامعة الأردنية بعمان، بينما وجدت دراسات أخرى أن تلك الفروق هي لصالح الإناث مثل دراسة (حنان محبوب، ٢٠١٧) التي أجريت على (٢٠٠) من طلبة جامعة أم القرى السعودية، ودراسات أخرى أشارت نتائجها إلى عدم وجود مثل تلك الفروق مثل دراسة (نداء محبس، ٢٠١٦) التي أجريت على (٤٠٠) من طلبة الجامعة المستنصرية العراقية، ودراسة (رحاب علي، ٢٠١٩) التي أجريت على (٦٠٠) مراهقا وراشدا من المصريين، والتي لم تجد إلا فروقا لصالح الذكور في أحد أبعاد الرفاه الذاتي ولم تجد أية فروق أخرى بين الجنسين في باقي الأبعاد، وكذلك دراسة (رانيا أبو زيد ومحمد عبد الرحمن ومحمد سعفان، ٢٠١٩) التي أجريت على (٤٠٠) من طلبة

جامعة الزقازيق المصرية، ولم تجد أية فروق بين الجنسين في الرفاه الذاتي، ونظرا لهذا التضارب فإن البحث الحالي سوف يختبر دلالة مثل هذه الفروق بين الجنسين من طلبة الجامعة للتحقق منها.

(٢-٥) أنه يوجد ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت الفروق في مستوى الرفاه الذاتي الرجعة إلى العمر، فضلا عن أن الدراسات التي تناولت ذلك توصلت إلى نتائج متضاربة، ففي حين أشارت دراسة (Sheldon & Krieger, 2004) التي أجريت على (٢٣٥) من طلبة جامعتي منتسوري وفلوريدا الأمريكيتين إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح طلاب الفرقة الدراسية الأكبر عمرا مقابل الفرقة الدراسية الأصغر عمرا، فإنه على العكس توصلت دراسة (حنان محبوب، ٢٠١٧) إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الشريحة العمرية (١٨ عام فأقل) من طلبة جامعة أم القرى مقابل الشرائح العمرية الأكبر عمرا، وبناء على هذا التضارب فإن البحث الحالي سوف يختبر دلالة مثل هذه الفروق بين طلبة الفرقتين الثانية والرابعة بالجامعة للوقوف على أثرها.

(٢-٦) أنه لم ترد في التراث السيكلوجي الذي أتيح للباحث - في حدود علمه - أية إشارات إلى احتمالية أن يكون التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أحد المتغيرات التي يحتمل أن تسبب فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى يقظة الإنترنت، فضلا عن الدراسات السابقة قد استقرت على أن هذا المتغير لا يسبب أيضا فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه الذاتي كدراسة (مروة حسن، ٢٠١٦) التي أجريت على (٧٨٢) من طلبة التخصصات العلمية والأدبية بجامعة الزقازيق، ودراسة (رانيا أبو زيد ومحمد عبد الرحمن ومحمد سعفان، ٢٠١٩) التي أجريت على (٤٠٠) من طلبة التخصصات العملية والأدبية بجامعة الزقازيق أيضا على سبيل المثال، وبناء على ذلك يكون التخصص الدراسي ليس ذا تأثير محتمل لإحداث فروق في متغيرات البحث الحالي، وبالتالي لم يلجأ الباحث إلى عزل أثره أو اختباره.

وبناء على كل ما سبق فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما هي أبعاد يقظة الإنترنت التي يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى

كل من الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة على هذا السؤال سيحاول الباحث الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

(٢-٧) ما مستوى يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) لدى أفراد العينة الأساسية للبحث؟

(٢-٨) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) راجعة إلى أي من الجنس (ذكور / إناث)،؟ أو العُمُر (فرقة ثانية / فرقة رابعة)؟

(٢-٩) ما مستوى الرفاه الذاتي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث؟

(٢-١٠) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه الذاتي راجعة إلى أي من الجنس (ذكور / إناث)،؟ أو العُمُر (فرقة ثانية / فرقة رابعة)؟

(٢-١١) هل توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على

مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجاتهم على أداتي قياس الرفاه الذاتي؟

(٢-١٢) هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه

الذاتي من خلال درجاتهم على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)؟

(٢-١٣) هل توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على

مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم؟

(٢-١٤) هل يمكن التنبؤ بدرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية

للبحث من خلال درجاتهم على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)؟

(٣) أهمية البحث:

(٣-١) الأهمية النظرية: يمكن توضيحها من خلال الآتي:

(٣-١-١) أهمية المتغيرات المطروحة للبحث:

حيث أكد (Klimmt et al., 2018, P. 19-20) أن يقظة الإنترنت هي أحد

المتغيرات النفسية الجديرة بالدراسة حالياً ومستقبلاً باعتبارها شريكاً أساسياً في جميع

مخرجات اتصال الفرد بالإنترنت عبر أجهزته الذكية المحمولة، مما قد يساعده على

اكتساب خبرة وجدانية جيدة، ودرجة رفاه ذاتي معقولة على مدار اليوم، ودرجة كفاءة أكبر

في علاقاته البين شخصية بمحيطه، ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Reinecke et al.,

2018, P. 13) من أن يقظة الإنترنت لا تتعلق فقط بكيفية استخدام الفرد لمحتوى

الاتصال بالإنترنت، ولكن أيضاً بكيفية دمج هذا المحتوى في حياته اليومية، وما أشار

إليه (LeRoux & Parry, 2020, P. 3-4) من أنها ترتبط بمدى واسع من التبعات

الإيجابية، مثل الترابط الاجتماعي، وتنظيم الحالة المزاجية للفرد.

ومما يضيف أهمية خاصة أيضاً على هذا المتغير النفسي الجديد أنه يعكس بنية نفسية

تسهل على الباحثين التمييز بين الترابط التكنولوجي والترابط النفسي بين مستخدمي

الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، لدرجة أنه يمكن أن نجد بعض من هؤلاء المستخدمين لديهم مستوى مرتفع من يقظة الإنترنت مقارنة بغيرهم، رغم أنهم جميعا لديهم أنماط استخدام متماثلة لتلك الأجهزة (LeRoux et al., 2021, P.6)، والسبب في ذلك هو أن يقظة الإنترنت تشمل كلا من السلوك الموجه هدفاً ودافعياً وانتباهياً، وكذلك تشمل كلا من الاستجابات التلقائية والمدروسة الناتجة عن تخصيص الانتباه (Reinecke et al., 2018, P.4)، وبذلك يتضح أن الكشف عن البنية النفسية ليقظة الإنترنت باستخدام أدواتي القياس المتعارف عليهما عالمياً سوف يقدم للباحثين عدسة جديدة يمكن من خلالها استكشاف الآثار المحتملة للارتباط الدائم بحياة الإنترنت على كثير من المتغيرات النفسية الأخرى المؤثرة في حياة الفرد اليومية (LeRoux & Parry, 2020, P.2)، وهذا مما يضيف أهمية على البحث الحالي.

ومن ناحية أخرى فإن تركيز البحث الحالي على متغير الرفاه عامة يأتي في إطار الاستجابة للنداء الذي أطلقه (Diener et al., 1992, P. 292, Diener, 2000, P.14) من أن الاهتمام العالمي بدراسة الرفاه يجب أن يقابله اهتمام محلي مماثل في كل دولة باعتباره أحد أهم المحركات التي يعتمد عليها في اتخاذ القرار السياسي بهذه الدولة أو تلك بناء على ما يعكسه من اتجاهات الأفراد نحو الحياة فيها، ولذلك بدأ اهتمام الباحثين بدراسة الرفاه الذاتي خاصة يتزايد في الآونة الأخيرة استجابة لهذا النداء من جانب ونتيجة للتغيرات الكبيرة الناجمة عن التفاعلات الحياتية المستحدثة بين الأفراد من جانب آخر، مما جعل ضرورة الكشف عن الفروق الفردية في هذا المتغير هو الآخر أمر مهم للباحثين في مجال علم النفس (Isiklar, 2012, P. 41-42)، خاصة أنه يرجع إليها إنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة الصعوبات الحياتية واختلاف درجة الاستمتاع بالحياة (Eroglu, 2012, P. 168-171)، وهذا هو ما جعل تركيز اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي يتزايد على هذا المتغير وما يرتبط به من متغيرات نفسية أخرى تؤثر عليه؛ نظراً لأهميته في تحقيق أكبر درجة ممكنة من التوافق النفسي لدى الفرد (هناء البدران، ٢٠١٤، ص ٩)، ولأهميته على الصعيد الاجتماعي والفردية؛ لما له من دور في تحديد الآثار الإيجابية على شخصية كل فرد (لبنى الخطيب، ٢٠١٧، ص ٣).

ومما يضيف أهمية خاصة أيضاً على متغير الرفاه الذاتي أنه رغم ما له من جذور قديمة كمفهوم نفسي، إلا أنه ما زال أحد المفاهيم المعقدة التي تتسم مكوناتها بالغموض إلى حد ما (فوقية عبد الفتاح ومحمد حسين، ٢٠٠٦، ص ١٩٠)؛ لأن أحدها يصف شعور الفرد بالرضا، والآخر يصف شعوره بالسعادة، وذلك في ظل ظروف حياتية متغيرة تؤدي إلى

تقلب ما يخبره الفرد من وجدان موجب أو سالب يؤثر كل منهما على درجة استبصاره لنفسه ذاتيا وموضوعيا (Reine et al., 2003, P. 297) ، مما يجعل قياس الفروق الفردية في الرفاه الذاتي أمرا مهما للباحثين؛ للوقوف على الأبعاد المتنوعة التي تسهم فيها بالمواقف المختلفة لدى الشباب، وفي القلب منهم طلبة الجامعة الذين يواجهون تحديات كثيرة، ويعتمدون على آليات تكنولوجية عديدة لمجابهة تلك التحديات بما قد يلقي بآثاره على درجة الرفاه الذاتي لديهم (عفرأ خليل، ٢٠١٢، ص ١٣٣-١٣٥) ، وهو مما يضيف أهمية على البحث الحالي.

ومن ناحية ثالثة فإن تركيز البحث الحالي على متغير مخرجات الأداء الأكاديمي لطلبة الجامعة يأتي في إطار سعي الجامعات للنهوض بمستوى تلك المخرجات لطلابها على اعتبار أنها الغاية التي يطمحون إليها والوسيلة التي تحدد المستقبل التعليمي والمهني لهم (السيد حسانين وإبراهيم عبد الواحد، ٢٠٢٠، ص ٣٥)، ويأتي من منطلق العناية الملموسة التي يوليها الباحثون لهذا المتغير باعتباره مؤشرا أوليا للطاقة الانتاجية لهؤلاء الطلاب في مستقبلهم بسوق العمل بما يعكسه من محصلة ما يمتلكه كل منهم من معارف ومهارات (نياف الجابري، ٢٠٠٩، ص ١٤ ؛ سري جميل وأزهار مجيد، ٢٠٢٠، ص ٣٤٤)، مما جعله أحد أهم الأهداف التربوية لكل طالب جامعي لما له من دور في تحديد المستقبل الأكاديمي والعملية لهم (مسعد عبد الله، ٢٠٠٢، ص ٢٥٢).

ومما يضيف أهمية خاصة أيضا على متغير مخرجات الأداء الأكاديمي أنه يتأثر بمجموعة كبيرة من المتغيرات النفسية وغيرها التي تختلف من طالب لآخر (Petrides, 2004, P. 278-279)، فضلا عن كونه دالة للعديد من المتغيرات التي تتعلق بعضها بالخصائص المعرفية والدافعية للطلاب (مسعد عبد الله، ٢٠٠٢، ص ٢٤٨)؛ لذلك يسعى الباحثون إلى توجيه جهودهم للكشف عن تلك المتغيرات المعرفية وغير المعرفية التي يمكن أن تسهم في التنبؤ به (محمد معشي وسليمان يوسف، ٢٠١٤، ص ٩٢)، وهو مما يسعى إليه البحث الحالي ويضيف عليه مزيد من الأهمية.

(٣-١-٢) أهمية الفئة المستهدفة من البحث:

إن فئة طلبة الجامعة التي يستهدفها البحث الحالي هي فئة مهمة بأي مجتمع؛ لما لها من دور كبير في بناء بلدهم علميا وماديا، فضلا عن حساسية تلك المرحلة التي تتطلب عوامل بيئية ونفسية مريحة تساعد على تخريج كوادر مدربة للعمل لكافة المجالات (عبد الرحمن شنطاوي ومريم الزيادات، ٢٠٢١، ص ٥١٩)، فهم جزء لا يتجزأ من أفراد أي مجتمع ويتأثرون بأية تغيرات تحدث فيه، فينعكس ذلك على أدائهم داخل الجامعة التي

هي من الأساس ذات نمط حياة يختلف عن أي نمط سابق عاشه طلابها، مما يدفع إلى مزيد من الاهتمام بكل ما يتعلق بشبابها (إبراهيم العظماوي، ١٩٨٨، ص ٤٣٣)، وتركيز البحث الحالي على تلك الفئة يضيف عليه مزيد من الأهمية.

(٢-٣) الأهمية التطبيقية: يمكن توضيحها من خلال الآتي:
(١-٢-٣) أهمية التأصيل النظري لمتغير يقظة الإنترنت:

حيث تفتقر البيئة المصرية والعربية عموماً إلى أية تغطية نظرية، أو دراسات تجريبية لموضوع يقظة الإنترنت - في حدود علم الباحث - رغم أهميته التي تمت الإشارة إليها مسبقاً، مما يدعو إلى ضرورة توجيه الجهود البحثية إلى هذا المتغير النفسي الهام من خلال تأطير نظري رصين يفتح الباب أمام الباحثين العرب عموماً لتناول هذا الموضوع من جوانب متعددة؛ نظراً لصلته القريبة بمعظم فئات أي مجتمع وليس طلبة الجامعة فقط، ولسلته بمتغيرات أخرى عديدة، بما يدعو إلى استمرار محاولات الكشف عن شبكة علاقاته بغيره من المتغيرات النفسية المعرفية وغير المعرفية، وهذا هو ما يرنو إليه البحث الحالي فيضيف عليه أهمية خاصة.

(٢-٢-٣) الأهمية المتوقعة لأدوات ونتائج البحث:

حيث تم في هذا البحث الاعتماد على الأداتين المتعارف عليهما عالمياً لقياس يقظة الإنترنت كسمة وكحالة بعد تعريبهما والتأكد من صلاحية خصائصهما السيكومترية قبل التطبيق على العينة الأساسية من طلبة الجامعة، أو أي فئة أخرى تناظر العينات التي تم تطبيقهما عليهم في الدراسات السابقة، ومن المتوقع أن يكون هذا مفيداً للباحثين العرب مستقبلاً من خلال توسيع قاعدة استخدام هاتين الأداتين على فئات مختلفة في بيئات مغايرة.

كما أنه من المتوقع أن تعكس نتائج البحث صورة تقريبية لمستويات يقظة الإنترنت السمة والحالة لدى طلبة الجامعة بالمجتمع المصري، وكذلك دلالة الفروق بينهم فيها الراجعة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر، فضلاً عن علاقتها بكل من مستويات الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، وهذا من شأنه أن يسهم إلى جانب الجهود البحثية المتوقعة حول هذا المتغير في تكوين قاعدة معلومات مفيدة للباحثين ولذوي الصلة في المؤسسات التعليمية في إعداد برامج تدريبية وإرشادية تستهدف الحد من الآثار السلبية وتعزز الآثار الإيجابية ليقظة الإنترنت السمة والحالة لدى تلك الفئة بالمجتمع، أو لدى الفئات الأخرى المناظرة، وذلك بعد أن تؤخذ التوصيات التربوية، والأفكار البحثية التي سيفرزها هذا البحث بعين الاعتبار.

(٤) أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة الكشف عن:
(٤-١) مستويات يقظة الإنترنت (السمة والحالة)، والرفاه الذاتي لدى أفراد عينة من طلبة الجامعة.

(٤-٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجاتهم على أدوات قياس يقظة الإنترنت (السمة والحالة)، والرفاه الذاتي الراجعة إلى الجنس (ذكور / إناث)، أو إلى العمر (فرقة ثانية / فرقة رابعة).

(٤-٣) العلاقات بين درجاتهم على مقياس يقظة الإنترنت (السمة) من جانب، ودرجاتهم على كل من أداتي قياس الرفاه الذاتي، ومخرجات الأداء الأكاديمي.

(٤-٤) إمكانية التنبؤ بدرجاتهم الكلية على أداتي قياس الرفاه الذاتي، وعلى أداة قياس مخرجات الأداء الأكاديمي من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة).

(٥) مصطلحات البحث:

(٥-١) يقظة الإنترنت **Online Vigilance**:

عرّفها (Reinecke et al., 2018, P. 1-2) بأنها بنية نفسية تعكس درجة التوجه المعرفي الدائم **Permanently Cognitive Orientation** لدى مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت نحو المحتوى المتداول عليها، ونحو الاتصال بها، ونحو استغلال جميع الخيارات للتفاعل معها باستمرار، وذلك من خلال إظهارها لدرجة الفروق الفردية بينهم في عقلية الترابط الدائم **Permanently Connected Mindset** بالحيز الشخصي لكل منهم على الإنترنت في ثلاث سمات مُحدّدة لها هي:
(٥-١-١) **التوجه المعرفي Cognitive Orientation** لكل منهم نحو الترابط واسع الانتشار بمحتوى ما يدور على الإنترنت.

(٥-١-٢) **الانتباه المزمّن Chronic Attention** لدى كل منهم نحو الإخطارات والتنبيهات المتعلقة بالإنترنت والسعي المستمر لدمجها في تفكيرهم ووجدانهم.

(٥-١-٣) **الميل الدافعي Motivational Disposition** لدى كل منهم نحو إعطاء الأولوية للتنبيهات الواردة إليه عبر الإنترنت عن أي نشاط آخر له خارجها. وتعمل هذه السمات الشخصية الثلاث كمحددات تعريفية ليقظة الإنترنت، وتتعكس في الأبعاد الفرعية الثلاثة التي تُقاس من خلالها، وهي:

(٥-١-٤) **البروز Saliency** (مكون معرفي): ويقصد به إلى أي درجة يُكرس الفرد تفكيره في حيزه الشخصي على الإنترنت، وإلى أية درجة يوجه افكاره نحو التفاعلات

الماضية والحاضرة والمستقبلية المتعلقة بالإنترنت، حيث يُظهر ذوو المستويات المرتفعة من يقظة الإنترنت درجة تفكير أكثر تكرارا وتركيزا في محتوى ما يحدث بحيزهم الشخصي على الإنترنت حتى وإن كانوا لا يستخدمون أجهزتهم الذكية المحمولة المتصلة بها مقارنة بذوي المستويات المنخفضة.

(٥-١-٥) **قابلية التفاعل Reactibility (مكون انتباهي):** ويقصد به إلى أية درجة يعطي الفرد أولوية للاستجابة للإخطارات وللتنبهات الواردة من حيزه الشخصي بالإنترنت عن الاستجابة لغيرها المتعلقة بحيزه الشخصي خارجها، وسرعته في الرد عليها حتى لو أدى ذلك إلى تعطيل أو قطع أية أنشطة أخرى، حيث يُظهر ذوو المستويات المرتفعة من يقظة الإنترنت درجة أكثر تكرارا وسرعة في ذلك مقارنة بذوي المستويات المنخفضة.

(٥-١-٦) **المراقبة Monitoring (مكون دافعي):** ويقصد به إلى أية درجة يميل الفرد إلى الملاحظة المستمرة لخيوط التفاعل الجارية عبر الإنترنت حتى دون أن تدفعه إلى ذلك أية إخطارات أو تنبيهات واردة، بحيث يظل مراقبا لحيزه الشخصي على الإنترنت بالتوازي مع أنشطته الأخرى خارجها بشكل منتظم، حيث يُظهر ذوو المستويات المرتفعة من يقظة الإنترنت درجة أكثر تكرارا وانتظاما في ذلك مقارنة بذوي المستويات المنخفضة. ويُعرّف (Johannes et al., 2020, P.1) يقظة الإنترنت بأنها عقلية الترابط النفسي الدائم التي يطورها مستخدمو الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت؛ بسبب ما توفره لهم من ترابط تكنولوجي مستمر.

وتُعرّف إجرائيا في هذا البحث كسمة بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية للبحث على أبعاد مقياس (Reinecke, et al., 2018) ، وكحالة بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس (Johannes et al., 2020) ، وذلك بعد تعريبهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

(٥-٢) الرفاه الذاتي Subjective Well-being:

عرّفه (Diener et al., 2009, P. 251) بأنه محصلة تقييمات الناس لحيواتهم، وذلك في ثلاثة أبعاد فرعية موزعة على مكونين أساسيين هما: (Diener, 1998, P. 312 ، Diener et al., 1999, P. 277 ، Pavot & Diener, 2008, P. 138 ، Garcia & Siddiqui, 2009, P. 408 ، Luhmannet et al., 2012, P. 539 ، تامر إبراهيم، ٢٠١٦، ص ٢٦٤-٢٦٥)

(١-٢-٥) الرفاه الوجداني **Affective Well-Being** : هو محصلة الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة للفرد التي عرّفها (Diener et al., 2009, P. 248-249) بأنها درجة التوازن بين ما يخبره الفرد من انفعالات موجبة (سارة) وانفعالات سالبة (غير سارة) خلال فترة زمنية محددة أو بوجه عام، والرفاه الوجداني له بعدان فرعيان هما:

(١-١-٢-٥) **الخبرة الوجدانية الموجبة Positive Affective Experience**: وهي مقدار ما يخبره الفرد من انفعالات سارة مثل الفرح، والسرور، والابتهاج، والحب، والقناعة، والزهو، والفخر، وتظهر في شعور الفرد بالنشاط واليقظة.

(٢-١-٢-٥) **الخبرة الوجدانية السالبة Negative Affective Experience**: وهي مقدار ما يخبره الفرد من انفعالات غير سارة مثل الحزن، والخجل، والقلق، والغضب، والكآبة، والخزي، والشعور بالذنب، وتظهر في شعور الفرد بالمزاج السيء.

(٢-٢-٥) **الرفاه المعرفي Cognitive Well-being**: هو ما يصدره الفرد من أحكام معرفية تقييمية ذاتية عن حياته، وله بُعد فرعي واحد هو:

(١-٢-٢-٥) **الرضا عن الحياة Life satisfaction**: هي الأحكام الواعية التي يُصدرها الفرد لتقييم حياته بناء على معايير ذاتية، وعرّفه (Diener et al., 1985, P. 71) بأنه إصدار الفرد لحكم معرفي عام على حياته، من خلال درجة كلية واحدة، تعبر عن مدى رضاه عنها عامة، وبغض النظر عما وراء ذلك، ودون تحديد مجالات معينة له.

ويُعرّف الرفاه الذاتي إجرائياً في هذا البحث بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة الذي أعده (Diener et al, 2009) مع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده (Diener et al., 1985) - بعد تعريبهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية - ، وذلك وفقاً للمعادلات التالية:

١- الدرجة الكلية للرفاه الذاتي = الدرجة الكلية للرفاه المعرفي + الدرجة الكلية للرفاه الوجداني

٢- الدرجة الكلية للرفاه المعرفي = الدرجة الكلية للرضا عن الحياة على مقياس (Diener et al., 1985)

٣- الدرجة الكلية للرفاه الوجداني = درجة الخبرة الوجدانية الموجبة - درجة الخبرة الوجدانية السالبة على مقياس (Diener et al, 2009)

(٣-٥) مخرجات الأداء الأكاديمي Academic Performance Outcomes:

هي الحصيلة العلمية التي اكتسبها الطالبة الجامعي من الخبرات والأنشطة التي تضمنتها المناهج الجامعية (سري جميل وأزهار مجيد، ٢٠٢٠، ص ٣٤٦)، ويُستدل عليها من معدلات الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي في الاختبارات النهائية (السيد حسانين وإبراهيم عبد الواحد، ٢٠٢٠، ص ٣٥٦).

وتُعرّف إجرائياً في هذا البحث بأنها النسب المئوية لمجموع الدرجات الكلية الذي حصل عليه كل فرد من أفراد العينة الأساسية للبحث في الاختبارات النهائية خلال العام الجامعي (٢٠/٢٠٢١).

(٦) حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بخصائص كل من:

(٦-١) العينة الكلية له: وكان قوامها (٤٩٨) طالبا وطالبة بالفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية، من بينهم (١٣٤) فردا للعينة الاستطلاعية و(٣٦٤) فردا للعينة الأساسية.

(٦-٢) أدواته: حيث تم الاعتماد على خمس أدوات لجمع بيانات البحث هي:

(٦-٢-١) أداتان لقياس يقظة الإنترنت: وهما مقياس (Reinecke et al., 2018) لقياسها كسمة، ومقياس (Johannes et al., 2020) لقياسها كحالة، وذلك بعد أن قام الباحث بتعريبهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

(٦-٢-٢) أداتان لقياس مكوني الرفاه الذاتي: وهما مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده (Diener et al., 1985) لقياس الرفاه المعرفي، ومقياس الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة الذي أعده (Diener et al., 2009) لقياس الرفاه الوجداني، وذلك بعد أن قام الباحث بتعريبهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية.

(٦-٢-٣) أداة لقياس مخرجات الأداء الأكاديمي: وهي قائمة النسب المئوية لمجموع درجات طلاب الفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية للعام الجامعي (٢٠/٢٠٢١)، تم استخراجها من وحدة (IT) بالكلية.

(٦-٣) فترته الزمنية: حيث تم تطبيق أدوات البحث الأربعة الأولى على أفراد العينة الاستطلاعية خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الفصل الثاني من العام الجامعي (٢٠/٢٠٢١)، وعلى أفراد العينة الأساسية خلال الأسبوع الأول والثاني من الامتحانات لنفس الفصل الدراسي.

(٦-٤) أساليبه الإحصائية: حيث تم تحليل البيانات باستخدام برنامجي (SPSS) و(SAS) بأساليب إحصائية متعددة هي المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين غير متساويتين، ومعاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple linear regression، وتحليل الارتباط القانوني Canonical correlation analysis.

(٧) المراجعة الأدبية:

يعرض الباحث في هذا الجزء ما أسفر عنه الرجوع للأطر النظرية والدراسات السابقة التي توفرت له بالتراث السيكولوجي - في حدود علمه - حول متغيرات بحثه، وذلك من خلال المحاور الثلاثة التالية:

(٧-١) يقظة الإنترنت:

(٧-١-١) ظهور المصطلح والحاجة إليه:

لقد كان تسارع وتيرة التحول إلى مجتمع رقمي ملحوظا في الآونة الأخيرة بمختلف دول العالم، مما أدى إلى بدء حدوث تغير كبير في عقلية البشر نتيجة اعتماد غالبيتهم على تكنولوجيا الأجهزة الذكية المحمولة دائمة الاتصال بالإنترنت (Kohring, 2013, P. 190) ، وبالتالي ظهرت الحاجة إلى ما يفسر ويصف عقلية بعض من هؤلاء الذين يحافظون على اتصال دائم عبر تلك الأجهزة؛ لمعرفة ماهية البنى الإدراكية التي طوروها بالفعل (Vorderer, Kromer & Schneider, 2016, P. 694-695).

ولقد دفعت هذه الحاجة (Klimmt et al., 2018, P. 18) إلى محاولة تفسير الترابط النفسي الناجم عن الترابط التكنولوجي الدائم بين هؤلاء المستخدمين، ودفعتهم أيضا (P. 19) إلى افتراض وجود بنى إدراكية جديدة طورها هؤلاء هي التي تقف وراء اقتناعهم بأن استخدامهم لتلك الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وترابطهم النفسي من خلالها، هو أمر مشروع وضروري وفعال ومنطقي في ظل التحول الرقمي المتسارع، وهو ما جعل هؤلاء الباحثين (P. 18) يفترضون ضرورة وجود بنية نفسية ما تقف وراء الفروق الفردية بين هؤلاء المستخدمين لتلك الأجهزة في ثلاث سمات هي التوجه المعرفي والانتباه المزمّن والميل الدافعي، فكانوا هم أول من أطلق على تلك البنية النفسية الجديدة مصطلح يقظة الإنترنت، ثم كان (Reinecke et al., 2018) هم أول من وضعوا لهذا المفهوم النفسي الجديد تعريفا إجرائيا، وأول من صمم له مقياس ذاتي التقرير لقياسه كسمة، ثم كان (Johannes et al., 2020) هم أول من صمم له مقياس تقرير ذاتي أيضا لقياسه كحالة، وتبعهم بعد ذلك دراسات أخرى اعتمادا على نفس المقياسين.

(٧-١-٢) مفهومها:

تناول (Reinecke et al., 2018, P. 12) يقظة الإنترنت على أنها درجة ميل الفرد من مستخدمي الأجهزة الذكية المحمول المتصلة بالإنترنت إلى التفكير في، والتحقق من، والاستجابة لمحتوى ما يدور على الإنترنت عبر تلك الأجهزة، بغض النظر عن الأنشطة الرئيسية الأخرى التي يحتمل أن تكون متضاربة معها، واعتبروها في موضع آخر (P. 16) بمثابة آلية نفسية وظيفية قوية ودائمة، يعتمد عليها الفرد من هؤلاء في ترتيب أولوياته الدافعية لاستخدام الإنترنت، بغض النظر عن متطلبات أنشطته الواقعية خارج سياق الإنترنت.

كما تناولها (Johannes et al., 2020, P. 761) على أنها درجة شعور الفرد من مستخدمي الأجهزة الذكية المحمول المتصلة بالإنترنت بالنتبه الدائم إلى هذا التدفق المستمر للمعلومات، والتنبيهات، والإخطارات الواردة إليه عبر تلك التكنولوجيا، التي سمحت له بالاتصال الدائم في أي وقت، وفي كل مكان تقريبا.

وعرّفها (LeRoux et al., 2021, P. 1) بأنها بنية نفسية جديدة تعكس الفروق الفردية في التوجه المعرفي نحو الترابط النفسي عبر الإنترنت لدى مستخدمي الأجهزة الذكية المحمول المتصلة بها، وفي انتباههم المزمّن للإشارات وللمحفزات الواردة إليهم عبرها، وفي تفاعلهم معها، وفي درجة إعطائهم الأولوية للاتصالات المرتبطة بها مقارنة بغيرها.

وللهولة الأولى يبدو أن مدلول مصطلح يقظة الإنترنت سيكون متداخل مع مصطلحات أخرى قريبة، مثل عادات الإنترنت وإدمان الإنترنت، ولكن عند التدقيق يسهل التمييز بينها على النحو التالي:

(٧-٢-١) الفرق بين يقظة الإنترنت وعادات الإنترنت:

إن مفهوم العادات Habits يشير إلى الميول المتعلمة لدى الفرد لتكرار استجابات ماضية (Wood & Neal, 2007, P. 843) ، وهي تقوم على الربط التلقائي بين الإشارات والأفعال الذي يتكون من خلال التكرار (LaRose, 2010, P. 199) ، وبناء على ذلك فإن العادات تتطور بمرور الوقت عندما يؤدي الفرد نفس السلوك بشكل متكرر في ظروف متماثلة حتى يتم في النهاية تحفيزه تلقائيا من خلال الإشارات البيئية (Gardner, 2015, P. 278) ، وبالتالي فإنه مثلها مثل أي سلوك آخر يمكن أن تتكون العادة من خلال استخدام الوسائط التكنولوجية عامة، وعندما تكون على الإنترنت خاصة (Bayer et al., 2016, P. 74-75).

ولاشك أن تكوّن عادات الإنترنت به العديد من أوجه التشابه مع تطور الميل الشخصي للفرد نحو يقظة الإنترنت، مما قد يوحي بأن كلا المفهومين ربما يكونان مترابطين، وفي الواقع فقد أظهرت الدراسات السابقة أن بعض جوانب يقظة الإنترنت مثل سلوك الفحص المتكرر لشاشة الجهاز الذكي المحمول المرتبط ببعُد المراقبة، أو سلوك الاستجابة الفورية للإشعارات الواردة عليه المرتبط ببعُد قابلية التفاعل، غالبا ما تكون معتمدة للغاية (Reinecke et al., 2018, P.6).

بيد أن التصورات النظرية السابقة لعادات الإنترنت تميل للإشارة إلى الاستخدام المعتاد للوسائط التكنولوجية على أنه يتم بطريقة خارج الوعي، وهذه التصورات تتماشى بالفعل مع بُعدين من أبعاد يقظة الإنترنت (المراقبة وقابلية التفاعل)، إلا أن البعد الثالث (البروز) يبدو أنه أقل توافقا مع مدلول العادة، ومع ذلك فإن نتائج الأبحاث المتعلقة بالعادات العقلية قد أشارت إلى أن العادة لا تتعلق فقط بالسلوك العلني، بل تمتد أيضا إلى العمليات العقلية المختلفة، حيث يمكن أن تصل بعض العادات العقلية (مثل الأفكار السلبية حول الذات) إلى درجة العادة العقلية التي يحدث فيها هذا النوع من التفكير بشكل متكرر ويبدأ دون أي وعي من الفرد (Verplanken et al., 2007, P. 527-528)، والأكثر من ذلك فإن الأبحاث الحديثة حول عادات الانتباه (وهي شكل محدد من العادات العقلية) تشير إلى المكافآت المرتبطة بالمتغيرات التي يمكن أن تجذب الانتباه تلقائيا، مما يجعل تجاهل تلك المكافآت المرتبطة بهذه المتغيرات أمرا أكثر صعوبة (Anderson, 2016, P. 25-26).

وحيث إن (Reinecke et al., 2018, P. 6) قد أشاروا إلى أن مفهوم يقظة الإنترنت يشمل كلا من أشكال السلوك والانتباه الموجهة نحو هدف ما، وكذلك الاستجابات لتنبهات الاتصال بالإنترنت، وكذلك عمليات تخصيص الانتباه، فإنه على الأرجح تمثل العادات المكونات التلقائية من يقظة الإنترنت، وهذا يعني أن مفهوم يقظة الإنترنت يتضمن إلى حد كبير مفهوم عادات الإنترنت، إلا أنه يذهب إلى ما هو أبعد بكثير من تركيب مصطلح العادة: فيقظة الإنترنت ليست مدفوعة حصريا بالتنبهات الموقفية التي تحفز السلوكيات التلقائية، وذلك لأن العادة التلقائية هي تلك التي لا تتأثر بتغيرات الأهداف الموقفية، وهذا لا يحدث في يقظة الإنترنت التي غالبا ما يتم حدوثها تلقائيا استجابة للتنبهات الواردة للفرد على جهازه الذكي المحمول، وبغض النظر عن حالته الهدفية، ولذلك فإن يقظة الإنترنت تتضمن أيضا السلوك الانعكاسي، والسلوك الموجه لهدف في نفس الوقت.

ولذلك يمكن القول أن التفكير في ومراقبة سياق الإنترنت، وكذلك الاستجابة للإخطارات الواردة عبرها ليس بالضرورة أن تكون حصريا عمليات آلية، بل يمكن أن تكون عمليات مدروسة، ومدبرة، وبُذِل فيها جهدا موجهًا للتوافق مع الاحتياجات الموقفية، مثل الخوف من الغفلة (Fear Of Missing Out) (Przybylski et al., 2013, P. 1841-1842) والخوف من النبذ (Fear of Ostracism) (Schneider et al., 2017, P. 385)، أو للحصول على ترضيات إيجابية مثل تحسين المزاج، وبالتالي فإن قرار إعطاء الأولوية للرد على رسالة واردة عبر الإنترنت عن غيرها من المهام الجارية خارجها ليس بالضرورة أن يكون قرارا اندفاعيا، ولكن يمكن أن يتضمن عملية متأملة لمعالجة المعلومات.

وبناء عليه فإن المفهوم النظري ليقظة الإنترنت لا يصح أن يستبدل بشكل غير مقصود بمفهوم عادات الإنترنت، وبدلا من ذلك فإن يقظة الإنترنت تعكس الفروق الفردية في التوجه المعرفي والسلوكي تجاه بيئة الإنترنت سواء من ناحية العمليات المدبرة المدروسة، أو الموجهة هديفياً، أو من ناحية العمليات التلقائية غير المتحكم فيها (Reinecke et al., 2018, P. 7).

(٧-٢-٢) الفرق بين يقظة الإنترنت وإدمان الإنترنت:

قد يتوقع البعض أن يقظة الإنترنت هي مجرد مظهر، أو عرض من أعراض إدمان الإنترنت، والسبب في ذلك أنه رغم الكم الكبير من الدراسات حول إدمان الإنترنت مؤخرا، إلا أنه لا زال تعريفها بشكل مقبول مفقودا حتى الآن، كما أن تعريفات إدمان الإنترنت الإجرائية تختلف من دراسة إلى أخرى اعتمادا على عدد من المعايير والأعراض التي تم تحديدها مثل الانسحاب، وفقدان السيطرة، والعواقب السلبية في مختلف جوانب الحياة اليومية (Muller et al., 2014, P. 757-759).

ومفهوم يقظة الإنترنت يُظهر بعض أوجه التشابه مع بعض الأعراض التي تُناقش في سياق إدمان الإنترنت (Klimmt & Brand, 2017, P. 63-64)، ويتضح هذا الارتباط على وجه التحديد في بُعد البروز، حيث يُعد الانشغال المعرفي بالإنترنت مؤشرا مركزيا على إدمانها عموما (Muller et al., 2014, P. 759)، وعلى إدمان الهواتف الذكية تحديدا (Walash, White & Young, 2010, P. 197-198)، إلا أن البروز كأحد أبعاد يقظة الإنترنت يشير إلى التوجه المعرفي العام، والانتباه لبيئة الإنترنت في حياة الفرد اليومية، بينما الانشغال المعرفي في سياق مفهوم إدمان الإنترنت يشير إلى أشكال متطرفة ومرّضية من البروز مثل الأفكار المهوسسة (Obsessive Thoughts)

(Muller, (Davis, 2001, P. 193) ، والرغبة التي لا تقاوم في دخول الإنترنت (Diener & Wolfling, 2017, P. 224).

وبالفعل فإن مفهوم يقظة الإنترنت كمتغير نفسي يعبر في الأساس عن الفروق الفردية في سمات معينة بين مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت يشترك مع مفهوم الإدمان السلوكي في مظهر واحد فقط هو الاستمرارية، أو الثبات مع مرور الوقت، ولكنه يختلف عنه تماما في محدد آخر هام هو الضعف الوظيفي الناتج عن الإدمان السلوكي، والذي لا يحدث في حالة يقظة الإنترنت، وهذا هو ما يميزها بوضوح عن إدمان الإنترنت التي أكدت البحوث أنها ترتبط بعواقب سلبية خطيرة على الأداء الوظيفي للفرد (Muller et al., 2017, P. 225-226) فقط بعض الآثار السلبية مثل الإجهاد الرقمي (Digital Stress) (Reinecke et al., 2017, 90) والتسويق (Meier, Reinecke & Meltzer, 2016, P. 65-66).

هذا فضلا عن أن يقظة الإنترنت وإدمان الإنترنت بينهما اختلافات هائلة من حيث طبيعة انتشارهما: ففي حين تشير معظم الدراسات إلى أن نسبة صغيرة جدا من تعداد السكان في أي مجتمع هي التي تعاني من أشكال مَرَضِيَّة لإدمان الإنترنت (Muller et al., 2014, P. 759) ، فإن يقظة الإنترنت هي نتيجة مباشرة للاستخدام اليومي للأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وأكثر شيوعا بين أعداد كبيرة من مستخدميها (Qulasvirta et al., 2012, P. 105-106).

كما أن (Reinecke et al., 2018, P. 7) قد ميزوا يقظة الإنترنت عن إدمان الإنترنت بأن الأخيرة تتضمن أشكالا متطرفة من البروز، في حين أن الأولى على العكس من ذلك، فإنها تعكس مجرد شكل معتاد من أشكال الانشغال ببيئة الإنترنت، ولا تعوق بالضرورة الوظائف الأدائية للفرد، ولا تضر بالضرورة حالته المزاجية والنفسية، وذلك بدلا من الأفكار الوسواسية والرغبة التي لا تقاوم في دخول الإنترنت التي يعكسها مفهوم الإدمان، الذي يعكس جانبا محدودا بوضوح هو إعاقة الأداء الوظيفي، وهو ما لا يحدث في حالة يقظة الإنترنت التي رغم أنها قد ينتج عن المستويات المرتفعة منها بعض التبعات السلبية، إلا أنها تكون غير دالة أو هامة.

جدول (١)

مقارنة بين مفاهيم يقظة وعادات وإدمان الإنترنت (Reinecke et al., 2018, P. 8)

وجه المقارنة	يقظة الإنترنت	عادات الإنترنت	إدمان الإنترنت
التحكم السلوكي Behavioral Control	يوجد بها تكامل بين كل من السلوك المتحكم فيه عن عمد والسلوك التلقائي	تركز فقط على السلوك التلقائي	تركز بقوة على فقدان التحكم في السلوك
السلوك المرضي Pathological Behavior	لا يوجد	لا يوجد	يوجد
تأثيرات الاستخدام Effects of use	إيجابية وسلبية	إيجابية وسلبية	سلبية حيث تسبب إعاقات وظيفية قوية
الانتشار Prevalence	مرتفع	مرتفع	منخفض

(٧-١-٣) أبعادها:

يشير (Reinecke et al., 2018, P. 2) إلى أن المحددات التعريفية الثلاثة ليقظة الإنترنت (التوجه المعرفي - الانتباه المزمّن - الميل الدافعي) تتعكس بدرجات متفاوتة في ثلاثة أبعاد لها اعتبرها (Klimmt et al., 2018, P. 19) من قبل بمثابة بني إدراكية في عقول مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت لا يمكن بدونها الوقوف على التبعات التي يتركها نمط استخدام كل منهم لتلك الأجهزة على حياتهم اليومية، وهذه الأبعاد الثلاثة هي:

(٧-١-٣-١) البروز:

أطلق (Klimmt et al., 2018, P. 19) على الانشغال المعرفي المستمر من الفرد بحيزه الشخصي على الإنترنت البروز، كُبعد ليقظة الإنترنت يُعبر عن الفروق الفردية في درجة التقبل الإدراكي للتنبيهات الواردة للفرد عبر أجهزته الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وهو يعني أن مستخدمي تلك الأجهزة حتى وهم مندمجون في موقف اجتماعي خارجي سوف يكونون متصلين إدراكيا بحيزهم الشخصي على الإنترنت، وسوف ينشغلون بمعالجة معلومات إضافية، وسوف ينشغل تفكيرهم بما هو بعيد عن موقفهم الاجتماعي

الحالي الذي يعيشون فيه، ومن ثم فإن هذا سوف يؤدي إلى أن يُكرس كل منهم جزءاً من تفكيره لما يعتقد أنه يدور حالياً في حيزه الشخصي على الإنترنت (Przybylski et al., 1842-1843, P. 2013)، وسوف يؤدي انفعالهم بما يحتمل أنه يحدث الآن في حيزهم الشخصي على الإنترنت أثناء مواجهتهم لهذا الموقف الاجتماعي الخارجي (Burchell, 2015, P. 38-39).

فالبروز هو الذي يجعل الفرد من هؤلاء ينظر إلى حيزه الشخصي بالإنترنت على أنه طبقة إضافية أخرى لحياته غير مرئية فقط في حالة عدم اتصاله بالإنترنت، بما يعني أنه يمكنه الوصول إليها في أي وقت وفي أي مكان (Lee, 2013, P. 275-276)؛ لأنه ليس بالضرورة أن تكون مظاهر بروز الحيز الشخصي للفرد على الإنترنت بمثابة أفكار واعية، بل قد تكون ضمنية وتلقائية، وذلك لأن الأساس المعرفي للبروز هو الذي يحدد درجة سهولة انتقال تفكير الفرد من وضع عدم الاتصال بالإنترنت إلى وضع الاتصال بها في أي وقت، وهو الذي يحدد أيضاً درجة اعتبارهم أن محتوى ما يدور على الإنترنت من مهام أو تفاعلات هو محتوى قريب لهم من الناحية النفسية في أي مكان، وأي زمان أم ليس كذلك (Klimmt et al., 2018, P. 20).

والمستويات المرتفعة من البروز تعكس كل من التفكير الموسع Elaborate Thinking في الحيز الشخصي للفرد على الإنترنت، وفي درجة وصوله التلقائي غير الواعي للأفكار المتعلقة به، وهذا يعني أن البروز يعكس إلى أية درجة يبقى مستخدمو الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت مترابطين معرفياً بحيزهم الشخصي عليها، الذي تعتبر أجهزتهم تلك بمثابة بوابة وصول له متاحة باستمرار (Reinecke et al., 2018, P. 5).

(٧-١-٣-٢) قابلية التفاعل:

إن العديد من مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت يبدوون في الشعور بالتزامات اجتماعية قد تصل إلى حد الضغط الاجتماعي الذي يدفعهم للتعامل مع الإشعارات، والتنبيهات، والإخطارات الواردة إليهم عبر تلك الأجهزة، وذلك بتوجيه انتباههم لها في الحال، وهذا يدل على أن عقلية مثل هؤلاء بها عنصر ما يتضمن درجة استعداد نفسي، وتأهب داخلي للاستجابة لتلك الرسائل سواء كان الفرد منهم يستخدم جهازه حينها، أو حتى كان لا يستخدمه (Klimmt et al., 2018, P. 20).

وكون الفرد من هؤلاء على استعداد دائم للاستجابة سريعاً لتلك الإخطارات، والإشعارات الواردة إليه عبر تلك الأجهزة الذكية سيوفر له فرص اتصال عالية تعني له إمكانية الحصول على درجة رضا اجتماعي يستهدفها، وذلك من خلال المحافظة فقط على البقاء

متصلا بأصدقائه عبر الإنترنت (Ling & Lai, 2016, P. 838) ، وتعني له أيضا تجنب عقوبات اجتماعية قد تتجم عن تأخره في الاستجابة لتلك الإخطارات (Mai et al., 2015, P. 297).

وبهذه الطريقة يتكون لدى مستخدم تلك الأجهزة قابلية تفاعل مع تلك الإشعارات الواردة عبرها، وهذه القابلية للتفاعل تضمن أن يستجيب في كثير من الأحيان فوراً لتلك الإشعارات؛ بسبب أن هذا السلوك قد سبق تدريبه لديه، وسبق تعزيزه لديه عدة مرات، وبالتالي يمكن القول أن تلك الإشعارات، والتنبيهات، والإخطارات التي ترد للأفراد عبر تلك الأجهزة الذكية تعمل كإشارات تؤدي لدى البعض منهم إلى استجابات آلية تعزز (إيجابياً وسلبيًا) الانتباه الفوري والاستعداد المستمر لديهم لاستمرار الاستجابة لهذه التنبيهات (Bayer et al., 2016, P. 134–136).

وبذلك فإن كثيفي الاستخدام لتلك الأجهزة يتعاملون معها بطريقة روتينية تتسم بالانتباه المزمّن والميل الدائم للاستجابة للإشعارات الواردة إليهم عبرها، وهذه النزعة تكون قوية عندما تستدعيهم تلك الإشعارات في حالة عدم استخدامهم لجهازهم الشخصي (وبالطبع فإن هذا الوضع مُتعلّم)، وتكون تلك النزعة أقوى عندما يكون المستخدم بالفعل يعمل على الجهاز الشخصي، حيث يكون عليه فقط أن يعطي الأولوية لأحد تلك الإشعارات المعروضة أمامه، أو أن يستجيب لموقف آخر خارج الإنترنت، ولذا أطلق (Klimmt et al., 2018, P. 19) على هذا الميل الدائم لإعطاء الأولوية للاستجابة لتلك الإشعارات الواردة من الإنترنت عبر تلك الأجهزة عن الاستجابة للبيئة الواقعية اسم قابلية التفاعل، واعتبرها أحد أبعاد يقظة الإنترنت.

وعلى ذلك فإن ذوي المستويات المرتفعة من قابلية التفاعل سيكون لديهم استعداد أكبر لقطع أنشطتهم الغير متعلقة بالإنترنت ليتحولوا سريعاً من سياق عدم الاتصال بها إلى سياق البقاء على اتصال بها، وهذا ربما - ولكن ليس بالضرورة - سيؤدي إلى تبعات غير مرغوبة مثل ظهورهم بمظهر وقح في اللقاءات الاجتماعية المباشرة وجها لوجه؛ بسبب شعور الآخرين بالتجاهل وبالتهميش، كما قد يؤدي ذلك إلى تجزئة أنشطة الفرد الغير مرتبطة بالإنترنت (Chotpitayyasunodh & Douglas, 2016, P. 9–10).

إلا أن ذوي المستويات المرتفعة من قابلية التفاعل ليس بالضرورة أن يحدث لهم انسحاب إدراكي من محيطهم غير المتصل بالإنترنت، وذلك لأن استخدامهم الكثيف لأجهزتهم الذكية يبدو أكثر تعقيداً من مجرد وجودهم العقلي في بيئة الإنترنت أو خارجها (Wang & Tchernvi, 2016, P. 495–496).

(٧-١-٣-٣) المراقبة:

تتضمن يقظة الإنترنت بُعدا ثالثا أطلق عليه (Klimmt et al., 2018, P. 19) المراقبة؛ ليصفوا به درجة ميل الفرد للدخول للنشط إلى حيزه الشخصي على الإنترنت بطريقة منتظمة.

فمنذ أصبحت برامج التواصل الاجتماعي على الأجهزة الذكية الشخصية المتنقلة مثل برنامجي What's app و Facebook بمثابة قناة مركزية للتواصل ولاستقاء المعلومات من الحيز الشخصي للفرد على الإنترنت، فقد أدى ذلك إلى إنتاج محتوى كثيف يتم تعميمه على جميع حسابات المستخدمين، مما حول تلك البرامج إلى مستودعات للمنشورات الناتجة عن تفاعل الأصدقاء والمعارف يمكن من خلالها استعراض تلك الأحداث في وقتها الحقيقي الراهن ومتابعة أية تطورات عليها (Utz, 2015, P. 2-3). ولذلك فإن ذوي الاستخدام الكثيف لتلك الأجهزة سوف يمنحون لتلك المستودعات أهمية كبيرة؛ لأنهم تعلموا أن ذلك له مكافآت مجزية، وبالتالي فإنهم سيراقبون بشكل روتيني هذه المستودعات؛ ليحافظوا لأنفسهم على معلومات محدثة باستمرار في حيزهم الشخصي على الإنترنت (Qulasvirta et al., 2012, P. 107).

ويُعد هذا شكلا من أشكال الاستماع للخلفية يربط المستخدم بتيار مستمر التدفق من المحتوى الإلكتروني عبر الإنترنت على مدار اليوم (Crawford, 2009, P. 528)، ويضع ثوان فقط قد تكون كافية للمستخدم لاستكمال هذه التحديتات أولا بأول من خلال المراقبة المتكررة المنتظمة التي تحافظ على شعور المستخدم بدوام الترابط المستمر (Mascheroni & Vincent, 2016, P. 312)، وباستمرار مشاركة الحياة الاجتماعية مع أصدقائه في وقت حدوثها الحقيقي (Levordashka & Utz, 2016, P. 147-148).

وبذلك يتضح أن مثل هؤلاء المستخدمين يطوّرون عادة: هي البقاء متيقظين للتطورات الجديدة في حيزهم الشخصي على الإنترنت بنفس طريقة متابعتهم لسياقاتهم خارجها، وأن هذا لا يعني فقط أن يكون التفكير في الحيز الشخصي على الإنترنت هو الغالب (البروز)، ولا يعني فقط أن يتم التفاعل مع الإشارات المرسلّة من عالم الإنترنت (قابلية التفاعل)، ولكن يعني أيضا أن يحافظ كل منهم على دخول حيزه الشخصي على الإنترنت بطريقة منتظمة لمتابعة أية تطورات أولا بأول (المراقبة) (Klimmt et al., 2018, P. 21)

(٧-١-٤) تفسيرها:

أشار (Reinecke et al., 2018, P. 3) إلى أن هناك آليتين للتعلم تتفاعلان مع كل من الرغبة في الاتصال بالإنترنت، ومع بعض سمات الشخصية لدى مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت؛ لتشكّلان الفروق الفردية في يقظة الإنترنت لديهم، وهاتان الآليتان هما:

(٧-١-٤-١) **التعلم الوسيلى Instrumental Learning**:

وهو أن يتعلم الفرد علاقات الفعل بالنتيجة (Shanks, 1993, P. 319)، وهو ميكانيزم حاسم في التعلم الإنساني، يُمكن الأفراد من تكييف سلوكهم بطرق تتسق مع الأهداف، ويُمكنهم من تجنب السلوكيات المتعلقة بالنتائج غير المرغوب فيها، وهو دالة لعاملين مركزيين هما التجاور Contiguity والتصادف Contingency: حيث يقصد بالتجاور التقارب الزمني أو المكاني بين حدثين مرتبطين، فكلما كان الفاصل الزمني أو المكاني بين حدث ما والنتائج المترتبة عليه أقصر كلما كان الفرد أسرع في عمل استدلالات سببية صحيحة بينهما (Shanks, Pearson & Dickinson, 1989, P. 140-141)، ورغم ذلك فإنه ليس شرطاً كافياً وحده لحدوث التعلم الوسيلى، بل لابد أيضاً من التصادف الذي يحدث نتيجة الربط الزمني المتكرر بين نتيجة ما تكرر حدوثها بمعدل زمني ثابت بعد حدث ما، مع التأثير به في كل مرة، بمعنى أن التعلم الوسيلى يحدث فقط إذا كان لحدث ما منبئات قابلة للاكتشاف قبل حدوث الناتج عنه (Wasserman, 1990, P. 29-31).

ولذا يعتقد (Reinecke et al., 2018, P. 3) أن توفير إمكانات الاتصال بالإنترنت عبر الأجهزة الذكية التي يحملها الأفراد يوفر الشروط المسبقة المثالية لحدوث التعلم الوسيلى، حيث يقدم وفرة من الرغبات المختلفة (Bayer et al., 2016, P. 958-959)، ويمثل مصدراً موثقاً لتلبية الاحتياجات الذاتية لمختلف المستخدمين (Sheldon, Abad & Hinsch, 2011, P. 768)، ويجعل المعلومات المتوفرة على الإنترنت متاحة فوراً وباستمرار بما يتيح للفرد الوصول السريع إلى موارد حل أية مشكلة بجميع مجالات الحياة اليومية تقريباً (Klimmt et al., 2018, P. 19).

فوفقاً لآلية التعلم الوسيلى فإن الاتصال بالإنترنت عبر تلك الأجهزة يتيح مستويات عالية من التجاور والتصادف يربط الفرد بعدد كبير من النتائج الإيجابية المتاحة على الفور، مما يوفر له شروطاً مسبقة مثالية تجعل من المرجح أن كثيفي الاتصال بالإنترنت سوف يجدون أنه لا غنى لهم عنها خاصة إذا ما ارتبطت لديهم بتحقيق نتائج إيجابية كالنجاح

في حل مشكلة ما، أو تحقيق تفاعل اجتماعي سعيد، أو تحقيق نوع من المتعة الإعلامية، وبالتالي فإن مثل هؤلاء سوف يطورون ميلا دافعا لبدء الاتصال عبر الإنترنت، أو على الأقل التفاعل معها عندما ترد إليهم إشعاراتها عبر أجهزتهم الذكية بشكل متكرر، وذلك بإعطائها أولوية عالية للاستجابة (Reinecke et al., 2018, P. 3).

وبذلك يتضح أن آلية التعلم الوسيلى تفسر الأساس الذى من خلاله يطور الفرد الميل الدافعي المكون ليقظة الإنترنت، أما الجانب المعرفي فيرجع إلى آلية أخرى هي التعلم الانتباهي.

(٧-١-٤-٢) التعلم الانتباهي Attentional Learning :

وهو أن يتعلم الفرد أن ترتيب أولوياته الانتباهية للمنبهات يمكن أن يتغير (LePelley et al., 2016, P. 1111-1112)، بمعنى أن الانتباه - مثله في ذلك مثل أي شكل من أشكال السلوك - يمكن تكييفه من خلال التعزيز (Reinecke et al., 2018, P. 3).

ويعتمد التعلم الانتباهي في إحداث تحيز انتباهي لدى الفرد على عاملين مركزيين هما القدرة التنبؤية المتعلمة والقيمة المتعلمة، بحيث من خلالهما تعمل الإشارات المنبهة كمثيرات ثابتة للأحداث التي تليها (LePelley et al., 2016, P. 1113).

ويشير (Mackintosh, 1975, P. 279) إلى أن القدرة التنبؤية المتعلمة تعكس مفهوم التصادف في التعلم الوسيلى، فالتنبهات التي تتبعها باستمرار نتائج متعلقة بها سوف تشترط هذه النتائج بها، وسوف تحصل على اهتمام أكبر في المستقبل، ومع ذلك فإنها ليست العامل الوحيد الذي يعتمد عليه التعلم الانتباهي، بل هناك عامل مركزي آخر هو القيمة المتعلمة لكل تنبيه (LePelley, et al., 2016, P. 1114)، حيث تتلقى التنبهات التي تؤدي إلى نتائج ذات مكافآت أكبر للفرد (أي التي لها قيمة تحفيزية أكبر) اهتماما أكبر من تلك التي ترتبط بنتائج ذات قيمة أقل (Stormer, Eppinger & Li, 2014, P. 666-667).

والتعلم الانتباهي مثله كالتعلم الوسيلى توفر له إمكانات الاتصال بالإنترنت الأساس القوي لحدوثه، فتنبهات الاتصال بالإنترنت التي ترد على الأجهزة الذكية المحمولة مثل النغمات، والاهتزازات، والتذكيرات وغيرها منتشرة بقوة وبشكل واسع في بيئة الإنترنت (Bayer, Campell & Ling, 2016, P. 128-129)، والتفاعل معها يرتبط بمدى استمرارية المزايا الاجتماعية، والمكافآت المعلوماتية التي يحصل عليها الفرد، بمعنى أنه وفقا لآلية التعلم الانتباهي فإن تنبيهات الاتصال هذه تسبب مستويات عالية من كل من القدرة التنبؤية المتعلمة والقيمة المتعلمة لكل منها تشير إلى توافر نتائج ذات قيمة عالية

من الاستجابة لها، بما يؤكد أن التعلم الانتباهي في سياق الاتصال بالإنترنت موجود، وأن تلك التنبهات تفتت الانتباه الفوري لدى البعض، وتثير رغبتهم في الحصول على ما يرتبط بالاستجابة لها من ترضيات ومكافآت اجتماعية، فتجدهم يسارعون للتعامل مع تلك الإخطارات الواردة (Stothart, Mitchum & Yenbert, 2015, P. 893-894).

وبذلك فإنه نتيجة لآلية التعلم الانتباهي، فإن مستخدمي الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت يُكوّنون ارتباطات متسقة بين تنبيهات الاتصال وخبرات الحصول على مكافآت، وبالتالي فإنهم سوف يطورون أيضا مستويات عالية من الانتباه المزمّن لتلك التنبهات، وسوف يؤدي استقبالهم المستمر لتلك التنبهات إلى مستويات عالية من البروز النفسي العام لديهم ومن التوجه المعرفي تجاه مجتمع الإنترنت (Reinecke et al., 2018, P. 4)، ومع الأخذ في الاعتبار أن التعلم الانتباهي لا ينتج حصريا من الأشكال (التلقائية) أو التي من (أسفل إلى أعلى) من الانحياز الانتباهي، ولكنه يزيد أيضا من احتمالية توزيع الاعتماد بشكل (متعمد)، أو من (أعلى إلى أسفل) بين تلك المثيرات (LePelley et al., 2016, P. 1114)، وينطبق الشيء نفسه على التعلم الوسيطي الذي يمكن أن ينتج من التفاعلات التلقائية (مثير - استجابة) أو من السلوك الموجه هدفا بشكل متعمد ومتحكم فيه قائم على علاقة سببية متعلمة بين (فعل ونتيجة) (Balleine & Dickinson, 1998, P. 408-409).

وبذلك يتضح أن نمو الميل ليقظة الإنترنت نفسيا هو ناتج تفاعل الرغبة في الاتصال بالإنترنت وبعض سمات شخصية الفرد، بحيث كلما كانت الترضيات الاجتماعية التي يحصل عليها الفرد من الاتصال بالإنترنت أقوى وأكثر مرغوبة وقيمة لديه كلما كانت آليات التعلم الوسيطي والانتباهي الخاصتان بيقظة الإنترنت أسرع وأكثر كثافة (Reinecke et al., 2018, P. 9).

(٧-١-٥) قياسها:

لاحظ الباحث أن جميع الدراسات السابقة اعتمدت في قياسها ليقظة الإنترنت كسمة على مقياس عالمي شهير أعده (Reinecke et al., 2018) باستخدام أسلوب التقرير الذاتي، وطبقه عبر الإنترنت على أربع عينات مختلفة في دراسته بالمجتمع الألماني، وهو مقياس يتضمن الأبعاد الثلاثة ليقظة الإنترنت دون أن يخطئها أو يشرطها بمحتوى البرامج التي يستخدمها كل فرد على الإنترنت عبر أجهزته الذكية، ويرى الباحث أن هذا هو الذي يعطي لهذا المقياس إمكانية الاستخدام على أية عينة حتى لو تطورت البرامج التي يستخدمها كل فرد منهم على جهازه الذكي مستقبلا.

كما استخدم (Johannes et al., 2018) نفس المقياس على عينة من طلبة الجامعة الهولنديين، وكذلك اعتمد عليه (LeRoux & Parry, 2020) في دراسة أجريت على عينة من طلبة الجامعة أيضا بجنوب أفريقيا، وكذلك تم استخدامه في دراسة (LeRoux et al., 2021) التي أجريت على ثلاث عينات جميعهم طلبة جامعة من ثلاث دول هي ناميبيا وبتسوانا وجنوب أفريقيا.

كما لاحظ الباحث أيضا أنه توجد دراسة سابقة واحدة حرصت على قياس يقظة الإنترنت كسمة وكحالة هي دراسة (Johannes et al., 2020) التي أجريت على عينة من طلبة جامعة هولنديين، حيث اعتمد باحثوها على نفس المقياس السابق في قياسها كسمة، وأعدوا مقياسا جديدا لقياسها كحالة.

وسوف يعتمد البحث الحالي على نفس هاتين الأدوات لقياس يقظة الإنترنت كسمة وكحالة.

(٧-١-٦) علاقتها بمتغيرات أخرى:

(٧-١-٦-١) علاقتها بالتأمل Mindfulness وبالتجول العقلي Mind-

Wandering وبالرفاه الذاتي:

إن التجول العقلي هو الصورة العامة لغياب التعقل، فبينما يمكن فهم التجول العقلي على أنه أفكار غير متعلقة بالمهمة (Smallwood & Schooler, 2015, P. 488-489) فإن التعقل يفهم على أنه مدى قدرة الفرد على تركيز انتباهه بالكامل في اللحظة الحالية دون السماح له بالتجول بعيدا مع اتخاذ موقف غير تقييمي في التوجه للأفكار المتعلقة بتلك اللحظة (Brown & Ryan, 2003, P. 823-824)، فالمفهوم مرتبطان بحيث إن التجول العقلي يحدث عندما ينقص التعقل (Mrazek, Smallwood & Schooler, 2012, P. 442-443).

وحيث إن الإخطارات الواردة للفرد على جهازه الذكي المحمول المتصل بالإنترنت تثير التجول العقلي لديه (Stothart, Mitchum & Yehnert, 2015, P. 893-894)، فإن هذا يعني أن يقظة الإنترنت هي التي تزيد التجول العقلي لدى هذا الفرد في تلك الحالة من خلال خفض التعقل لديه، ومن أجل اختبار هذه الفكرة أجرى (Johannes et al., 2018) دراستهم للوقوف على إذا ما كان ارتفاع يقظة الإنترنت لدى الفرد باستمرار له أية عواقب تمر من خلال نقص التعقل، ومن ثم زيادة التجول العقلي لتؤثر على مخرجات الرفاه الذاتي لديه أم لا؟، فاقترحوا نموذجا لمسار تلك العلاقات، واختبروه على (٣٧١) طالبا جامعيًا هولنديًا، فوجدوا علاقة سالبة غير مباشرة بين بُعد البروز فقط

والرضا عن الحياة يتوسطها التعقل وليس التجول العقلي، رغم وجود علاقة موجبة مباشرة بين بُعد البروز والتجول العقلي، وسالبة مباشرة بين بُعد البروز والتعقل، وهذا يعني أن مرتفعي يقظة الإنترنت يكون لديهم مستويات عالية من التجول العقلي ومنخفضة من التعقل، وأن دور التجول العقلي كمتغير وسيط في العلاقة بين يقظة الإنترنت والرفاه الذاتي كان ضعيف جدا مقارنة بدور التعقل الذي توسط وحده العلاقة بين زيادة يقظة الإنترنت وانخفاض الرفاه الذاتي.

وهذا يتفق بالفعل مع ما أشار إليه (Friese & Hofmann, 2016, P. 1-2) من أن غياب التعقل يقلل من الرفاه الذاتي؛ بسبب رفعه للانتباه المنقسم بين الموقف الحالي والتفاعلات الجارية على الإنترنت، وخفضه للانتباه المركز بما يؤثر سلبا على الرفاه الذاتي للفرد (Thomson, Besner & Smilek, 2015, P. 82-83)، ومع ما أشار إليه (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016, P. 427-428) من أن ذوي المستويات المرتفعة من استخدام برامج التواصل الاجتماعي غالبا يكونوا مشغولين بأفكار حول بيئة الإنترنت، وغالبا يُبلغ المحيطون بهم عن انخفاض التعقل لديهم وعن مواجهتهم صعوبات في تركيز الانتباه.

كما يتفق أيضا مع ما أشار إليه (Killingsworth & Gilbert, 2016, P. 932-933) من أن التجول العقلي أظهر مرارا وتكرارا ارتباطه السلبي بمخرجات الرفاه الذاتي، ومع ما أشار إليه (Friese & Hofmann, 2016, P. 3-4) من أن المتعقلين يظهرون مستويات مرتفعة من الرفاه الذاتي، ومع ما أظهرته نتائج دراسة (Bauer, Loy, Masuer & Schenider, 2017) من أن الاستخدام المتعقل للرسائل الفورية عبر الإنترنت يرتبط إيجابيا بالرفاه الذاتي، ومع ما أشارت إليه دراسة (Elhai, Levine, O'Brien & Armour, 2018) من أن التعقل يتوسط العلاقة بين الاستخدام المشكل للهاتف الذكي المحمول ومخرجات الرفاه الذاتي.

إلا أنه يختلف عن دراسة (Johannes et al., 2020) التي أجريت على (٧٥) طالبا وطالبة جامعية بهولندا باستخدام مقياس (Reinecke et al., 2018) لقياس يقظة الإنترنت كسمة ومقياس أعدوه لقياسها كحالة ومقياس (Diener et al., 1985) لقياس البعد المعرفي من الرفاه الذاتي ومقياس (Diener et al., 2009) لقياس البعد الوجداني منه، حيث أشارت نتائجها إلى أن يقظة الإنترنت إجمالا لا تشكل تهديدا خطيرا للرفاه الذاتي للفرد، وأن أبعادها لا تؤثر بنفس الدرجة السلبية على مستويات الرفاه الذاتي، حيث كانت ضعيفة في بُعد المراقبة وقابلية التفاعل، بينما كانت قوية في بُعد البروز، الذي

ارتبط سلبيا بعلاقة قوية مع الرفاه الوجداني على وجه التحديد، ولم توجد أية علاقة بين البعدين الآخرين ليقظة الإنترنت مع الرفاه الوجداني.

(٧-١-٦-٢) علاقتها بالأداء الأكاديمي:

لقد أقر (Reinecke et al., 2018, P. 14-16) وجود ارتباطات قوية بين يقظة الإنترنت من جانب وسلوك تعدد المهام المتزامنة الناتج عن استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت عامة، بحيث أن يقظة الإنترنت هي التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى هذا السلوك، وقد فسروا ذلك بأن مرتفعي مستوى يقظة الإنترنت من مستخدمي تلك الوسائط التكنولوجية يكون لديهم استعداد مستمر لإفساح المجال أمام تفاعلات الإنترنت مقارنة بغيرها، هذا فضلا عما أشار إليه (Baumgartner et al., 2017, P. 1-3) من أن مستخدمي تلك الوسائط التكنولوجية غالبا سيعانون من تداخل الأهداف بسبب سلوك تعدد المهام المتزامنة لديهم الناتج عن اتصالهم الدائم بالإنترنت عبر تلك الوسائط، وخاصة طلاب الجامعات الذي أصبح هذا النمط السلوكي واسع النطاق بينهم، والذي أصبح يرتبط بالأداء المنخفض لديهم في مختلف أبعاد الضبط المعرفي (سواء الانتباه المستمر أو الكف أو الفترة)، فضلا عن ناتج تفاعله مع مستوى يقظة الإنترنت لديهم الذي أصبح هو الآخر غير معروف عواقبه على أدائهم الأكاديمي.

وهناك ثلاثة حجج يمكن أن يركز عليها الافتراض بأن سلوك تعدد المهام المتزامنة لدى مرتفعي يقظة الإنترنت من طلبة الجامعة يمكن أن يؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي، وهي:
- أن استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت عامة سوف يشغل الوقت الذي كان سيخصه الطالب للأداء الأكاديمي، مما قد يؤدي إلى مخرجات ضعيفة (Schuur et al., 2015, P. 208-210).

- أن تكرار استخدام تلك الوسائط التكنولوجية خارج المهام المخصصة لأنشطة التعلم سوف يعوق ترميز ومعالجة المعلومات في الذاكرة طويلة المدى (Qulasvirta & Saariluoma, 2004, P. 54-55).

- أن سلوك تعدد المهام المتزامنة عبر تلك الوسائط يمكن بمرور الوقت أن يضعف قدرة الفرد على الانتباه المستمر (Ralph et al., 2014, P. 667-668).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Sternberg et al., 2020, P. 2-3) من أن استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت يمكن أن يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الأداء الأكاديمي المنشود، ويمكن أن يسبب صراع للأهداف لدى الطالب، أو يسبب نوع من الإلهاء الذي قد يؤدي إلى حدوث فشل في التنظيم الذاتي لدى الطالب في كثير من

الأحيان، أو على الأقل يؤدي إلى التسويف الأكاديمي، فضلا عما يسببه من تفاقم الشعور بالقلق لدى الطالب، ويبرر (LeRoux et al., 2021, P. 2) مثل هذا الفشل بأنه راجع إلى المحفزات الاجتماعية التي يتوقعها الطالب من المراقبة المنتظمة، والانتباه المزمّن، والاستجابة السريعة للإشعارات الواردة إليه من حيزه الشخصي على الإنترنت الناجمة عن ارتفاع مستوى يقظة الإنترنت لديه، ولذلك أشاروا إلى ضرورة تشجيع الطلاب على الامتناع عن استخدام تلك الوسائط أثناء المحاضرات، أو أثناء المهام الأكاديمية؛ لآثارها السلبية على التوجه المعرفي للطلاب وعلى أدائهم الأكاديمي خاصة إذا ما كان هؤلاء الطلاب من مرتفعي يقظة الإنترنت الذي يجدون صعوبة في الانفصال النفسي عن محتوى ما يدور على حيزهم الشخصي بالإنترنت (LeRoux et al., 2021, P. 7). وللتأكد من هذا أجرى (LeRoux et al., 2021) دراسة على (١٤٤٥) طالبا جامعا بثلاث دول هي ناميبيا، وبتسوانا، وجنوب أفريقيا، فأظهرت نتائجها أن درجات أفراد العينة على مقياس يقظة الإنترنت تفسر ما نسبته (٩%) من التباين في الدرجات الدالة على مخرجات أدائهم الأكاديمي، وذلك بعد أن ثبت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بينهما.

(٧-١-٦-٣) علاقتها ببعض سمات الشخصية:

لم تحظ العلاقة بين سمات الشخصية ويقظة الإنترنت باهتمام بحثي كبير حتى الآن، رغم أن العلاقة بين سلوك تعدد المهام المتزامنة على الوسائط التكنولوجية ومدى واسع من سمات الشخصية قد حظيت باهتمام بحثي كبير، حيث لم يعثر الباحث إلا على دراسة واحدة - في حدود علمه - هي دراسة (LeRoux & Parry, 2020) حاولت التصدي لفحص العلاقة بين يقظة الإنترنت وثلاث سمات للشخصية هي:

(٧-١-٦-٣-١) علاقتها بالذكاء الانفعالي:

يعكس الذكاء الانفعالي مجموعة من التصورات الذاتية الانفعالية التي تقع في المستويات الدنيا من هرمية الشخصية (Petrides et al., 2007, P. 273)، بما يجعله بمثابة سمة ممثلة لباقي سمات الشخصية، حيث يكون ذوو المستوى المرتفع منه قادرين على التحكم في انفعالاتهم، وعلى إدراك مشاعرهم ومشاعر الآخرين، ويكون لديهم مهارات اجتماعية جيدة، ويتبنون نظرة إيجابية نحو الحياة (Petrides, 2009, P. 86-88). وبناء على ما أشار إليه (LeRoux & Parry, 2020, P.4) من أن هناك دراسات سابقة كثيرة أثبتت وجود تفاعلات بين الذكاء الانفعالي من جانب وسلوك تعدد المهام المتزامنة على الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت من جانب آخر، فإنه يمكن أن

يكون انخفاض الذكاء الانفعالي لدى الفرد مرتبطا بالمستويات المرتفعة من يقظة الإنترنت، وينطلق هذا التوقع من حجتين أساسيتين هما:

- أن ذوي المستويات المنخفضة من الذكاء الانفعالي على الأرجح يكون لديهم مشكلات اجتماعية ونفسية تدفعهم لتطوير عادات مثل فرط استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت، حيث وجدت دراسة (Kircabrun et al., 2019) علاقة غير مباشرة بين الذكاء الانفعالي وسلوك تعدد المهام المتزامن الناتج عن استخدام تلك الوسائط يتوسطها كل من الاجترار، والتعقل، والاكتئاب، ووجدت دراسة (Sural et al., 2019) علاقة مباشرة بينهما، وهو ما دفع (LeRoux & Parry, 2020, P. 5) إلى توقع أن المستوى المنخفض من الذكاء الانفعالي قد يرتبط بالمستوى المرتفع من يقظة الإنترنت الذي قد يعكس سببا من أسباب سوء تكيف الفرد أحيانا.

- أن فشل التنظيم الذاتي لدى مفراطي استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت هو الذي يلعب دورا هاما في احتمال وجود علاقة سالبة بين الذكاء الانفعالي ويقظة الإنترنت، ويؤيد ذلك ما أشارت إليه دراسة (Van Deursen et al., 2015) من وجود علاقة موجبة ($r = 0.37$) بين الذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي للفرد، وأن فشل الفرد له علاقة مباشرة بفرط استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت، وهو ما دفع (LeRoux & Parry, 2020, P. 5) إلى توقع أن التنظيم الانفعالي - وهو أحد أبعاد التنظيم الذاتي المتعلقة بالذكاء الانفعالي - هو الذي يدعم الدوافع التي تمنع الفرد من هؤلاء من استمرار التفكير والمراقبة والاستجابة للتنبيهات الواردة إليه من حيزه الشخصي على الإنترنت، أي أنه يرتبط بانخفاض مستوى يقظة الإنترنت.

(٧-١-٦-٣-٢) علاقتها بالاجترار **Rumination**:

يقع الاجترار مفاهيميا بين فئتين: الأولى هي التي تعتبره ميكانيزمًا تكيفيًا بالمزاج المكتئب (Brinker & Dozois, 2009, P. 2-3)، وخلالها تعمل الأفكار والسلوكيات على تركيز انتباه الفرد المكتئب على الأخطاء والإخفاقات الماضية (Mclaughlin, Borkovec & Sibrava, 2007, P. 24-25)، والفئة الثانية من الاجترار هي التي تنظر إليه على أنه أسلوب تفكير مستقل عن أي محتوى (Brinker & Dozois, 2009, P. 3-4)، ولا تقتصر على الاجترار الاكتئابي فقط، مما يتيح استكشافه في محتويات أخرى.

وتوجد حجتان تدعمان فكرة افتراض وجود علاقة ما بين يقظة الإنترنت والاجترار هما:

- أنه يدعم إمكانية تكيف الفرد مع المشاعر السلبية، بدليل أن غالبية مفرضي استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت هم من المجترين الذين يسعون إلى تجنب الأفكار السلبية من خلال الانشغال في محتوى ما يدور على حيزهم الشخصي بالإنترنت، وأن هذا الاجترار هو الذي يدفعهم إلى الانخراط في ذلك في محاولة منهم لتحقيق أكبر قدر من الطمأنينة وتقدير الذات (Elhai et al., 2020, P. 5).

- أن أغلب السلوكيات الاجترارية للأفراد تكون حول حيزهم الشخصي على الإنترنت مقارنة بالمجترين الذين لا يستخدمون تلك الوسائط التكنولوجية، وبما أن البروز - كأحد أبعاد يقظة الإنترنت - يعكس مدة اجترار الفرد لحيزه الشخصي على الإنترنت، فإن هذا هو ما دفع (LeRoux & Parry, 2020, P. 5) إلى توقع وجود علاقة ما بين يقظة الإنترنت والاجترار.

(٧-١-٦-٣) علاقتها باضطراب الهوية Identity Distress:

يصف اضطراب الهوية الصعوبات التي يمر بها البعض أثناء عملية نمو هويتهم، فمن المقبول أن يمر الجميع بدرجة ما من هذا الاضطراب، ولكن يمر البعض في الحالات المتطرفة منه بمستوى ساحق للغاية قد يؤدي إلى إعاقة بعض الوظائف الطبيعية للفرد (Berman et al., 2004, P. 2-3).

وحيث إن هناك بعض الدراسات قد أشارت إلى ثمة علاقة ما بين اضطراب الهوية وأنماط سلوك استخدام الوسائط التكنولوجية عامة، ومع الأخذ في الاعتبار لتفاعل تلك الأنماط مع يقظة الإنترنت، فإن (Yang et al., 2018, P. 93-94) قد أشاروا إلى أن تلك الوسائط تعرض الفرد لمعدلات واسعة من فرص مفتاحية للهوية، مثل أنظمة القيم، والنظرة للعالم المحيط، والدين، والتوجه الجنسي.

وبناء على ما أشارت إليه (Ward, 2017, P. 34) بأن حياة الفرد على الإنترنت وخارجها أصبحت متشابكة ولا يمكن فصلهما، حيث أصبحت تمدهم بفرص قيمة لاكتشاف هويتهم، ولكنها في الوقت نفسه تعرضها للخطر، ولهذا أشارت في موضع آخر (P. 35) إلى أن الذين يعانون من اضطراب الهوية يقضون وقتاً أطول على الإنترنت؛ لتجريب هوية جديدة يمكن من خلالها إدارة أزمته، وهذا هو ما دفع (LeRoux & Parry, 2020, P. 6) إلى توقع أن اضطراب الهوية ربما سيكون مرتبطاً بالتوجه المعرفي الناجم عن يقظة الإنترنت لدى الفرد.

أما عن الدراسة الوحيدة - في حدود علم الباحث - التي حاولت الوقوف على طبيعة العلاقة بين يقظة الإنترنت وتلك السمات الشخصية الثلاث فهي التي أجراها (LeRoux

(Parry, 2020 & علي (٨١٢) طالبا جامعيًا من جنوب أفريقيا باستخدام مقياس (Reinecke et al., 2018) ليقظة الإنترنت ومقياس (Binker & Dozois, 2009) للاجترار ومقياس (Petrides, 2009) للذكاء الانفعالي ومقياس (Berman et al., 2004) لاضطراب الهوية، فقد أشارت نتائجها إلى علاقة سالبة بين يقظة الإنترنت واضطراب الهوية، وإلى أن (٢٧%) من التباين في يقظة الإنترنت يمكن تفسيره من خلال درجات الذكاء الانفعالي والاجترار واضطراب الهوية، رغم أن الذكاء الانفعالي لم يكن عاملاً منبئاً بيقظة الإنترنت، على عكس كل من الاجترار واضطراب الهوية على الترتيب، ولذلك أشار (LeRoux et al., 2020, P. 16) إلى أن الفروق الفردية في الاجترار وفي اضطراب الهوية هي عوامل هامة عند محاولة الكشف عن الترابط النفسي لطلبة الجامعات مع حيزهم الشخصي على الإنترنت من خلال يقظة الإنترنت لديهم وآثارها المحتملة على رفاههم الذاتي.

(٧-٢) الرفاه الذاتي:

(٧-٢-١) مقدمة:

إن الرفاه Well-Being ليس مجرد بنية نفسية فردية محدودة، وإنما هو ظاهرة تسع الكثير من الاهتمامات الخاصة بكل فرد وبعامة الناس، حيث ينعكس من خلال الكثير من الخبرات السارة والقليل من الخبرات الغير سارة (Diener et al., 1999, P. 276-277)، والرفاه نوعان هما: (جبر جبر، ٢٠٠٤، ص ١٨-٢٨)

- ذاتي Subjective: ويشمل كلا من السعادة (درجة الشعور الداخلي لدى الفرد بحالة من الإيجابية نفسياً وعقلياً) والرضا عن الحياة (درجة شعور الفرد بالرضا عن إشباع حاجاته الخاصة والعامّة).

- موضوعي Objective: وهو درجة توفر الظروف الخارجية التي تحقق للفرد الاستمتاع بالحياة، وهو لا يتحقق إلا بعد شعوره بالرفاه الذاتي أولاً. وينظر إلى الرفاه في تصورات نظرية حديثة على أنه يمكن فصله إلى نوعين هما: (Wood, Joseph & Maltby, 2009, P. 444)

- ذاتي Subjective: وتمثله مكونات قصيرة المدى تتعلق بدرجة تحقيق المتعة وتجنب الألم لدى كل فرد، أي أنه يتصل بتحقيق الحياة ذات الانفعالات السارة التي يطلق عليها (الحياة الممتعة).

– نفسي Psychological: وتمثله مكونات طويلة المدى تتعلق بدرجة مهارة الفرد في بناء نموه النفسي، أي أنه يتصل بتحقيق الحياة ذات المعنى الوجودي الأمثل التي يطلق عليها (الحياة ذات المعنى).

ولذا فقد أشارت Geronima (٢٠٠١) إلى أن دراسة الرفاه تأخذ أحد مدخلين هما: (في : صادق علي، ٢٠١٦، ص ٤٥)

– الأول: مدخل يركز على جانب المتعة Hedonic: وهو الذي يدرس الرفاه الذاتي، الذي يمزج بين تنامي الوجدان الإيجابي وتدني الوجدان السلبي مع درجة رضا عن الحياة مرتفعة لدى كل فرد، وهذا هو المدخل الذي يتبناه البحث الحالي.

– الثاني: مدخل يركز على الجانب النفسي Psychological، وهو الذي يدرس الرفاه النفسي من زاوية درجة نضج ونمو المهارات الخاصة بالفرد في محيطه المجتمعي.
(٧-٢-٢) مفهومه:

إن الرفاه الذاتي أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي يستهدف التحديد الإمبريقي للقوى النفسية الإيجابية التي تحقق للفرد درجات مرتفعة من الرفاه الذاتي (Macaskill & Denovan, 2014, P. 321).

ويعرفه (Diener, 2000, P. 34) بأنه تقييم كل فرد لحياته بما يعكس درجة تقديره لها معرفياً ووجدانياً من واقع خبرته بها التي تكون مرتفعة عندما يشعر بانفعالات إيجابية كثيرة وبانفعالات سلبية قليلة وبدرجة رضا مرتفعة عن حياته.

وعرفه (Diener, 2001, P. 16451) بأنه الأحكام المعرفية التي يصدرها كل فرد عن حياته ككل، أو جوانب نوعية منها – سواء منذ الطفولة، أو في إطار زمني محدد – وعن درجة شعوره بالوجدان الموجب والسالب.

وكذلك يرى (Zhang & Leung, 2002, P. 84) أنه ردود الفعل التقييمية التي يصدرها الفرد عن حياته سواء على الجانب المعرفي منها أو الوجداني، ويؤيده في ذلك (Diener, Lucas & Oishi, 2002, P. 63) بأنه ردود الفعل الانفعالية تجاه الأحداث

التي يمر بها الفرد وأحكامه المعرفية حول درجة رضاه عن حياته، ويتحقق بارتفاع خبرة الانفعالات السارة، وانخفاض المزاج السيء، وارتفاع الرضا عن الحياة لدى الفرد، ولذلك يشير (Pavot & Diener, 2004, P. 116) إلى أن ذوي المستويات العليا من الرفاه

الذاتي هم الذين يظهرون درجة نجاح أكبر من غيرهم في مجالات الحياة، ودرجة علاقات اجتماعية أقوى، ودرجة قدرة على التعامل مع الضغوط أعلى، ودرجة إظهار للسلوكيات السلبية أقل.

وبذلك فإنه يعكس درجة المشاعر الإيجابية لدى الفرد حول حياته من خلال ارتفاع رضاه عنها، وارتفاع الوجدان الموجب لديه، وانخفاض الوجدان السالب (Chen et al., 2006, P. 24)، فهو ناتج عن مدى قدرة الفرد على تحقيق حياة جيدة والمحافظة عليها (Wilson et al., 2008, P. 105)، حيث قد يكون سمة مستقرة لدى الفرد، وقد يكون حالة في موقف معين دون غيره، وقد يكون غاية في حد ذاته يسعى لها الفرد، وقد يكون وسيلة لتساعده على إطلاق قوى الإيجابية الكامنة في شخصيته (Larsen, Eid, 2008, P. 8).

وبذلك فإن الرفاه الذاتي هو أحد الاعتبارات الهامة التي تعكس درجة جودة حياة الفرد (Diener & Ryan, 2009, P. 392)، من خلال التقييمات التي يصدرها الفرد بنفسه، سواء معرفيا حول درجة رضاه عن حياته، أو وجدانيا حول حالته المزاجية في شقيها الموجب والسالب (Civitci & Civitci, 2009, P. 954).

ويؤيد ذلك ما أشار إليه (Diener & Diener, 2009, P. 71) من أن الرفاه الذاتي يعكسه ردود الفعل التقييمية لكل فرد نحو حياته التي تظهر في صورة رضا عن الحياة (تقييمات معرفية)، أو في صورة ردود فعل عاطفية مستمرة (تقييمات وجدانية)، وهو يتفق مع ما أشار إليه (Snyder, Lopez & Petrotti, 2010, P. 119) من أنه محصلة الاتحاد بين الوجدان الموجب والرضا عن الحياة مع الغياب النسبي للوجدان السالب.

كما اعتبره (Eryilmaz, 2011, P. 209) بمثابة مؤشر شخصي عن درجة شعور كل فرد بالرضا عن حياته، وبالمشاعر الموجبة والسالبة، بحيث يكون هذا المؤشر مرتفعا عندما يبلغ الفرد عن درجة رضا عن الحياة مرتفعة، ودرجة مشاعر موجبة مرتفعة، ودرجة مشاعر سالبة منخفضة، وهو يتفق مع ما أشار إليه (Di Fabio & Palazzeschi, 2015, P. 1).

(٧-٢-٣) أبعاده:

يتحدد الرفاه الذاتي بناء على تقييم ذاتي يقوم به الفرد في جانبين: أحدهما يمثل مكونا معرفيا هو الرضا عن الحياة، والثاني يمثل مكونا وجدانيا هو وجود الوجدان الموجب وغياب الوجدان السالب (Keyes & Magyar-Moe, 2003, P. 411-412)، ويؤيد ذلك ما أشار إليه (Carr, 2003, P. 45) من أن الرفاه الذاتي يعكس الحالة النفسية الموجبة التي يُظهر فيها الفرد درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة ومن الوجدان الموجب ودرجة منخفضة من الوجدان السالب، على اعتبار أنها ثلاثة أبعاد تعكس مكوناته الأساسية المعرفي والوجداني وهم:

(٧-٢-٣-١) **الرضا عن الحياة Life Satisfaction**: وهو الحكم المعرفي العام الذي يصدره الفرد ذاتيا عن حياته الماضية أو الحالية في ضوء معاييرها الخاصة.

(٧-٢-٣-٢) **الوجدان الموجب Positive Affect**: وهو التقييم الذي يصدره الفرد ذاتيا حول ما يشعر به من درجات متباينة من الانفعالات السارة.

(٧-٢-٣-٣) **الوجدان السالب Negative Affect**: وهو التقييم الذي يصدره الفرد ذاتيا حول ما يشعر به من درجات متباينة من الانفعالات غير السارة.

ويؤكد (Toussaint & Friedman, 2009, P. 638) أن أي نموذج يقدم الرفاه الذاتي على أنه ثلاثة أبعاد يلقى قبولا أكثر من الباحثين مقارنة بأي نماذج أخرى، وهي عبارة عن مكون معرفي ومكونين وجدانيين هما:

(٧-٢-٣-٤) **الرضا عن الحياة**: وهو حكم معرفي عام يصدره الفرد عن مدى رضاه عن حياته ككل وعن كل جانب من جوانبها، وذلك بناء على محكات ذاتية خاصة به يحددها بنفسه (Pavot, 2008, P. 125-126).

(٧-٢-٣-٥) **الوجدان**: وهو ما تعكسه الحالة المزاجية، والمشاعر والانفعالات الخاصة بالفرد نتيجة مروره بخبرات سارة وغير سارة، وهو نوعان: (Diehl, Semegon & Swarzer, 2006, P. 312)

- **الوجدان الموجب**: وهو درجة شعور الفرد بانفعالات إيجابية بناء على تقييمه الذاتي لنفسه، مثل الفرح، والبهجة، والحماس، والحيوية، واليقظة.

- **الوجدان السالب**: وهو درجة شعور الفرد بانفعالات سلبية بناء على تقييمه الذاتي لنفسه، مثل الحزن، والكآبة، والقلق، والخوف.

(٧-٢-٤) **تفسيره**:

(٧-٢-٤-١) **نظرية القاع - القمة**:

وهي تقوم على فكرة مؤداها أن إشباع الفرد لحاجاته الأساسية هو الذي يؤدي إلى شعوره بالرفاه Well-Being، وعدم إشباعها هو الذي يؤدي إلى شعوره بالأسى Ill-Being، وبناء على ذلك إما أن يكون شعور الرفاه لديه عاليا، أو يكون متدنيا (Diener et al., 1999, P. 277-278).

ووفقا لهذه النظرية فإن رضا الفرد عن مجالات حياته النوعية هو الذي يؤدي إلى رضاه العام عنها، وبالتالي فإن الفرد يصل إلى الرفاه الذاتي من خلال تحقيق درجات مرتفعة من الرضا عن مجالات حياته النوعية (Durayappah, 2011, P. 683).

أي أن الرفاه الذاتي وفقا لهذه النظرية هو المنتج الأخير الذي تسببه سوابق يتعلق كل منها بدرجة رضا الفرد عن كل مجال من مجالات حياته المختلفة (Lucas & Diener, 2008, P. 798).

(٧-٢-٤-٢) نظرية القمة - القاع:

تقوم هذه النظرية على فكرة مؤداها أنه عندما يكون لدى الفرد رضا عام عن حياته، فإنه سوف يقيم رضاه عن مجالاتها النوعية بشكل إيجابي، وبالتالي فإن سمات شخصية الفرد (وليس ظروف حياته) هي المؤثر الأكبر على درجة شعوره بالرفاه الذاتي (Durayappah, 2011, P. 683).

(٧-٢-٤-٣) نظرية المقارنة الاجتماعية:

تقوم هذه النظرية على فكرة مؤداها أنه عندما يقارن الفرد نفسه بالآخرين، فإنه يشعر بالرفاه الذاتي إذا كانت ظروفه أفضل منهم، وبناء على تلك الفكرة فإن الرفاه الذاتي قد يتأثر باختلاف المعايير الاجتماعية والمادية والثقافية من جانب، وما تم إنجازه من قبل الفرد على أرض الواقع من جانب آخر (Diener, Oishi & Lucas, 2003, P. 413).

(٧-٢-٤-٤) نظرية اللذة والألم:

تقوم هذه النظرية على فكرة مؤداها أن الرفاه الذاتي يتحقق باستمرار بحث الفرد عن اللذة واستمرار تجنبه الشعور بالألم، وذلك من خلال سعي الفرد المستمر لتحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وبالتالي وفقا لتلك النظرية لو كان لدى الفرد هدف ما يعمل لإنجازه فإن فشله فيه سوف يؤدي إلى شعور بالألم والأسى، ونجاحه فيه سوف يؤدي إلى اللذة والرفاه الذاتي، أما إن كان اهتمام الفرد بهذا الهدف قليلا من الأساس فإن فشله فيه لن يؤدي إلى درجة عالية من الأسى (Diener, Lucas & Oishi, 2002, P. 66).

(٧-٢-٤-٥) نظرية الاندماج في الأنشطة:

تقوم هذه النظرية على فكرة مؤداها أن اندماج الفرد في نشاط ما بحد ذاته يمنحه شعور بالرفاه الذاتي، وأن هذا الشعور يزيد كلما كانت الأنشطة التي يندمج فيها الفرد مثيرة لاهتمامه، وبالتالي فإنه سيشعر بدرجة أعلى من الرفاه الذاتي كلما اندمج في أنشطة مختلفة تنير اهتمامه لأسباب مختلفة (Diener, Lucas & Oishi, 2002, P. 66).

ويتجه البحث الحالي إلى فكرة الجمع بين نظرية الاندماج في الأنشطة مع نظرية اللذة والألم عند تفسير الرفاه الذاتي، وذلك على اعتبار أن استخدام الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت وما توفره للفرد من فرص للاتصال الدائم وتحقيق الأهداف هو أحد

المنافذ لاندماج الفرد في أنشطة تثير اهتمامه، وأن ذلك هو ما يؤثر على درجة شعوره بالرفاه الذاتي من خلال تأثيرها على درجة شعوره باللذة وتجنب الألم. وهذا التوجه يتفق مع ما أشار إليه (تامر إبراهيم، ٢٠١٦، ص ٢٦٧) من أنه يمكن الدمج بين النظريتين على اعتبار أن الأفراد الذين يكون لديهم أهداف هامة يسعون للتلذذ بتحقيقها سيكونون أكثر ميلا للاندماج في أنشطة تؤدي إلى تحقيقها، وبالتالي فإنهم سيخبرون درجة رفاه ذاتي أكبر عندما تتجح تلك الأنشطة في تحقيق أهدافهم، ودرجة رفاه ذاتي أقل عندما لا يندمجون في أنشطة يفضلونها، أو عندما يخفقون في تحقيق أهدافهم من خلال الاندماج في أنشطة لا تثير اهتمامهم.

(٧-٢-٥) قياسه:

عند قياس الرفاه الذاتي فإنه ينبغي أن يعكس وجهة نظر الفرد نفسه، وألا يهتم بالأمرجة الوقتية، بل بالتالي تمتد لفترات زمنية أطول، وأن يهتم بمدى واسع يمتد من اليأس Despair إلى الابتهاج Elation حتى تكتمل الصورة التي يرسمها لدرجة رضا الفرد عن حياته، وبالتالي فإنه لا يركز على الحالات السلبية على اعتبار أن تجنب البؤس Misery ليس كافيا لتحقيق الرفاه الذاتي، بل لابد أن يخبر الفرد درجة رضا عالية عن حياته ودرجة انفعالات سارة عالية (Diener, 1998, P. 313).

وهذا يتفق مع ما أكده (Pavot, 2008, P. 126) من أنه يقاس ذاتيا؛ لأنه يمثل خبرة ذاتية لكل فرد، وبالتالي فإن المصدر الأول لأية معلومة عنه هو التقرير الذاتي للفرد نفسه، ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (Diener, 2001, P. 16451) من أن كل فرد يقيم حياته بنفسه وفقا لمحكاته الخاصة وبطريقة ذاتية، ومع ما أشار إليه (Macaskill & Denovan, 2014, P. 321) من أن كل فرد يحدد مستوى الرفاه الذاتي الذي يخبره، حتى إن كان هذا الفرد يعاني من أي اضطراب نفسي، فإنه قادر على أن يحدد مستوى شعوره بالرفاه الذاتي على هيئة درجة حتى وإن كانت منخفضة.

وبالفعل لاحظ الباحث أن جميع الدراسات السابقة اعتمدت في قياسه على طريقة التقرير الذاتي: حيث اعتمدت دراسة (محمد حميدة، ٢٠١٣) على مقياس الوجدان الموجب والسالب الذي أعده (Watson et al. (1998) لقياس الجانب الوجداني من الرفاه الذاتي وعلى مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده بنفسه لقياس الجانب المعرفي من الرفاه الذاتي، واعتمدت دراسة (شيماء خاطر، ٢٠١٤) على مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده (Diner et al., 1985) لقياس الرفاه المعرفي وعلى مقياس (Watson et al. (1988) لقياس الرفاه الوجداني، واعتمدت دراسة (تامر إبراهيم، ٢٠١٦) على مقياس الرضا عن

الحياة ومقياس الوجدان الموجب والسالب اللذين أعدهما الباحث بنفسه بطريقة التقرير الذاتي أيضا لقياس الرفاه الذاتي، واعتمدت دراسة (حنان محبوب، ٢٠١٧) على مقياس الرفاه الذاتي الذي أعده هاني محمد (٢٠٠٨) بطريقة التقرير الذاتي أيضا لقياس نفس الأبعاد، وكذلك دراسة (رحاب علي، ٢٠١٩) فقد اعتمدت على مقياس الرفاه الذاتي الذي أعده محمد شلبي (٢٠٠١) بطريقة التقرير الذاتي أيضا، ودراسة (عبد الرحمن شنطاوي ومريم الزيادات، ٢٠٢١) التي اعتمدت على مقياس الرفاه الذاتي الذي أعده Longo, Coyne & Joseph (2018) بطريقة التقرير الذاتي أيضا لقياس نفس الأبعاد الثلاثة للرفاه الذاتي.

(٧-٢-٦) علاقته بمتغيرات أخرى:

لقد تناولت الدراسات السابقة علاقة الرفاه الذاتي بمتغيرات عديدة، وسيركز الباحث على ما يتعلق منها بموضوع البحث الحالي، حيث أجرى (Molinos, 2012) دراسة على (١٢١) فردا من مستخدمي الإنترنت ممن يزيد عمرهم عن (١٨) عاما في محاولة للكشف عن العلاقة بين استخدام الإنترنت بشكل قهري والرفاه الذاتي، واعتمدت الدراسة على مقياس الازدهار الذي أعده Diener et al. (2010) لقياس الرفاه الذاتي، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين استخدام الإنترنت قهريا والرفاه الذاتي للمستخدمين.

كما أجرت (رحاب علي، ٢٠١٩) دراسة على (٦٠٠) مرافقا وراشدا من الجنسين بمتوسط عمر (٢٢.٧٣) عاما، وبانحراف معياري (٤.٥٣) للكشف عن العلاقة بين الاستخدام الحكيم للإنترنت والرفاه الذاتي لديهم، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والمشاعر السارة من مقياس الرفاه الذاتي المستخدم من جانب، والاستخدام الحكيم للإنترنت من جانب آخر، سواء لدى المراهقين أو الراشدين، بينما كانت تلك العلاقة سالبة مع بُعد المشاعر غير السارة من مقياس الرفاه الذاتي، وتوصلت أيضا إلى أن الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت تسهم في التنبؤ بدرجات بُعد الرضا عن الحياة فقط من مقياس الرفاه الذاتي وذلك لدى المراهقين والراشدين.

(٧-٣) مخرجات الأداء الأكاديمي:

إن مخرجات الأداء الأكاديمي هي أبرز نتائج العملية التعليمية؛ لأنه من خلاله تصدر حكما كميًا وكيفيًا على مستويات الطلاب (هالة كمال، ٢٠١٧، ص ٢٦١)، فهي تمثل ما اكتسبه المتعلم من معارف ومهارات وقيم بعد مروره بمجموعة خبرات ومواقف تعليمية

معدة سلفاً، وتتعكس جميعها في الدرجات التي يحصل عليها في الامتحانات خلال العام الدراسي (محمد معشي وسليمان يوسف، ٢٠١٤، ص ٩٥).

ويؤيد ذلك ما أشار إليه (شريف إسماعيل وخالد أحمد، ٢٠١٩، ص ١٠٠٤) من أن الأداء الأكاديمي هو مهارات التحصيل الدراسي التي يظهرها الطالب أثناء المواقف التعليمية، وأنه يستدل على مخرجاته من خلال معدلات الدرجات التي يحصل عليها هذا الطالب في الاختبارات بنهاية كل فصل دراسي.

ولقد اعتمدت الدراسات السابقة في قياسها لمخرجات الأداء الأكاديمي على درجات الطلاب في الاختبارات النهائية، حيث اعتمدت دراسة (محمد معشي و سليمان يوسف، ٢٠١٤) التي أجريت على (١٨٠) طالبا من طلاب السنة التحضيرية بجامعة جازان السعودية على قوائم درجات الطلاب كأداة لتحديد مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، وذلك بعد تحويل درجاتهم إلى نسب مئوية؛ نظرا لاختلاف المجموع الكلي للدرجات من تخصص إلى آخر، كما اعتمدت دراسة (هالة كمال، ٢٠١٧) التي أجريت على (٢٠٠) طالب وطالبة بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصريات على قوائم درجاتهم في اختبارات نهاية الفصل الدراسي، وذلك بعد تحويلها أيضا إلى نسب مئوية؛ لتعكس مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، وكذلك اعتمدت دراسة (السيد حسنين وإبراهيم عبد الواحد، ٢٠٢٠) التي أجريت على (٣١٤) طالبا وطالبة بجامعة قطر على الدرجات النهائية التي حصلوا عليها من واقع السجلات الجامعية، وذلك لقياس مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، وهو نفس الأسلوب الذي اتبعه البحث الحالي.

(٨) فروض البحث:

بناء على المراجعة الأدبية السابقة حول متغيرات البحث، يمكن صياغة الفروض التي سيتم اختبارها إحصائيا للإجابة على أسئلته على النحو التالي:

(٨-١) توجد مستويات متفاوتة من يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) لدى أفراد العينة الأساسية للبحث.

(٨-٢) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) راجعة إلى أي من الجنس (ذكور / إناث)، أو العمر (فرقة ثانية / فرقة رابعة).

(٨-٣) توجد مستويات متفاوتة من الرفاه الذاتي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث.

(٤-٨) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه الذاتي راجعة إلى أي من الجنس (ذكور / إناث)، أو العمر (فرقة ثانية / فرقة رابعة).

(٥-٨) لا توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجاتهم على أداتي قياس الرفاه الذاتي.

(٦-٨) لا يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه الذاتي من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة).

(٧-٨) لا توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم.

(٨-٨) لا يمكن التنبؤ بدرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية للبحث من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة).

(٩) إجراءات البحث:

(١-٩) عينة البحث:

اعتمد البحث على عينة أساسية قوامها (٣٦٤) طالبا وطالبة بالفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢١)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وكذلك على عينة استطلاعية تم اختيارها بنفس الطريقة خلال نفس الفصل الدراسي، وكان قوامها (١٣٤) طالب وطالبة بنفس الفرقتين، وجدول (٢) يوضح وصف العينة الكلية للبحث.

جدول (٢)

وصف العينة الكلية للبحث (ن = ٤٩٨)

الانحراف المعياري للعمر		المتوسط الحسابي للعمر		العدد				العينة	
				المجموع	فرقة رابعة		فرقة ثانية		
					إناث	ذكور	إناث		ذكور
١.١٧	١.١٨	٢١.١٨	١٩.٢٣	١٣٤	٤٩	١٦	٤١	٢٨	الاستطلاعية
٢.٣٥		٢٠.٢١							
١.٢٣	١.٢١	٢١.٤٣	١٩.٥١	٣٦٤	٨٩	٣٨	١٩٥	٤٢	الأساسية
٢.٤٤		٢٠.٤٧							
١.٢٧	١.٣١	٢١.٣١	١٩.٣٧	٤٩٨	١٣٨	٥٤	٢٣٦	٧٠	الكلية
٢.٥٨		٢٠.٣٤							

(٢-٩) أدوات البحث:

(١-٢-٩) مقياس يقظة الإنترنت (السمة):

أعد هذا المقياس (Reinecke et al., 2018) ، وقام الباحث الحالي بتعريبه، وصياغة مفرداته بما يلائم البيئة العربية، ولكن دون أن يخل ذلك بعدد مفرداته، أو بمضمون أي منها، وبعد ذلك تم عرض النسخة المعربة على مختصين باللغة الإنجليزية، وطلب منهم ترجمتها للإنجليزية أولاً، ثم مقارنة تلك الترجمة العكسية بالأصل الأجنبي للمقياس، وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض الكلمات في النسخة المعربة.

(١-١-٢-٩) وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية بالأصل الأجنبي (وكذلك في النسخة المعربة) من (١٢) مفردة تقرير ذاتي موزعة على (٣) أبعاد فرعية بواقع (٤) مفردات لكل منها، جميعها تمت صياغتها بطريقة موجبة، وجدول (٣) يوضح توزيع تلك المفردات على أبعاد المقياس.

جدول (٣)

توزيع مفردات مقياس يقظة الإنترنت (السمة) على أبعاده

أرقام المفردات	الأبعاد
١ - ٤ - ٧ - ١٠	البروز
٢ - ٥ - ٨ - ١١	قابلية التفاعل
٣ - ٦ - ٩ - ١٢	المراقبة

(٢-١-٢-٩) تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على مفردات هذا المقياس بطريقة التقرير الذاتي، وفقاً لتدرج ليكرت خماسي، يبدأ ب (لا ينطبق علي إطلاقاً) وتعطى الدرجة (١)، وينتهي ب (ينطبق علي دائماً) وتعطى الدرجة (٥)، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص على كل بُعد هي (٢٠) ، وعلى المقياس ككل هي (٦٠) ، وأقل درجة يحصل عليها على كل بُعد هي (٤)، وعلى المقياس ككل هي (١٢)، بمتوسط فرضي مقداره (١٢) للبُعد و(٣٦) للدرجة الكلية، وبانحراف معياري قدره (٢.٣٦) للبروز، و(٣.٦١) لقابلية التفاعل، و(٣.٢١) للمراقبة، و(٩.١٨) للدرجة الكلية، وذلك بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، وجدول (٤) يوضح مستويات يقظة الإنترنت (السمة) التي يصفها هذا المقياس على كل بُعد من أبعاده وعلى درجته الكلية.

جدول (٤)

مستويات يقظة الإنترنت (السمة) التي يصفها المقياس المستخدم

المستوى	الدرجات		الأبعاد
	إلى	من	
منخفض	٨	٤	على أي من البروز أو قابلية التفاعل أو المراقبة
متوسط	١٥	٩	
مرتفع	٢٠	١٦	
منخفض	٢٤	١٢	على الدرجة الكلية
متوسط	٤٧	٢٥	
مرتفع	٦٠	٤٨	

(٩-٢-١-٣) الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-١-٣-١) الصدق:

تكون المقياس في صورته المبدئية بالأصل الأجنبي من (٢٧) مفردة، بواقع (٩) مفردات لكل بُعد، وللتأكد من صدقه قام (Reinecke et al., 2018, P. 9-10) بتطبيقه على (٢٢٩) ألمانيا من مستخدمي الهواتف الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وباستخدام برنامج (SPSS) الإصدار رقم (٢٣) قاموا بعمل تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية اعتماداً على طريقة Promax في تدوير المحاور وعلى محك كايزر في حذف التشعبات غير الدالة، فأسفر ذلك عن (٤) عوامل فسرت ما نسبته (٥٨.٤%) من تباين الدرجات على مفردات المقياس، حيث عكست العوامل الثلاثة الأولى بوضوح أبعاد يقظة الإنترنت، بينما فسّر العامل الرابع ما نسبته (٢.٠٢%) فقط من تباين الدرجات بمعاملات تشعب ضعيفة لمفرداته، فتم حذفه على اعتبار أنه لا يعكس بُعداً من أبعاد الظاهرة المقاسة، خاصة وأن مفردتين منه تشبعتا على بُعد آخر هو قابلية التفاعل، وبذلك تبقى ثلاثة أبعاد فقط فسرت ما نسبته (٥٨.٣٣%) من التباين، وتراوحت عدد المفردات المتشعبة على الأبعاد ما بين (٧) لقابلية التفاعل حتى (٩) للبروز، وإحداث قدر من التوازن تم الإبقاء على (٤) مفردات فقط لكل بُعد هي الأعلى تشعباً، فنكون المقياس في صورته النهائية من (١٢) مفردة موزعة على (٣) أبعاد، وكانت جميع التشعبات $\leq (٠.٥٩)$ للمفردات على أبعادها، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الصدق العاملي الاستكشافي لمقياس يقظة الإنترنت (السمة) (Reinecke et al., 2018, P.11)

رقم المفردة	العامل الأول	رقم المفردة	العامل الثاني	رقم المفردة	العامل الثالث
١	٠.٩٤	٢	٠.٩٠	٣	٠.٩١
٤	٠.٨٥	٥	٠.٧٥	٦	٠.٨٥
٧	٠.٧٥	٨	٠.٦٢	٩	٠.٨٦
١٠	٠.٧٥	١١	٠.٥٩	١٢	٠.٩١

ثم قام (Reinecke et al., 2018, P. 12-13) بتطبيق تلك الصورة النهائية على (١٠٢٤) ألمانيا آخر من مستخدمي الهواتف الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وباستخدام برنامج (AMOS) الإصدار رقم (٢٣) تم إجراء تحليل عاملي توكيدي بطريقة أقصى احتمال (ML) لدرجاتهم عليه؛ لحساب نموذج من الدرجة الثانية للأبعاد الثلاثة كمتغيرات كاملة منفصلة، فتم الحصول على نموذج متناسب مع البيانات بشكل جيد، حيث أظهرت جميع المفردات درجات تشعب عالية على أبعادها الفرعية، وتشبعت العوامل الثلاثة على عامل ذي رتبة عالية من يقظة الإنترنت، وبالتالي فقد أكد نتائج التحليل التوكيدي النتائج التي أشار إليها التحليل الاستكشافي من تشعب جميع المفردات بشكل مستقل على أبعادها.

وللتأكد من صدق هذا المقياس تم تطبيق النسخة المعربة منه على العينة الاستطلاعية للبحث الحالي (ن = ١٣٤)، وتم تصحيحه وفقاً لتعليماته، ثم حساب معاملات الصعوبة لمفرداته، فتراوحت ما بين (٠.٥٢) إلى (٠.٥٨)، وكذلك معاملات التمييز لها، فتراوحت ما بين (٠.٧٩) إلى (٠.٨٨)، وجميعها قيم تدل على درجة متوسطة من الصعوبة، ومرتفعة من التمييز لمفردات هذا المقياس.

وتم كذلك التأكد من الصدق التكويني لهذا المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وذلك بطريقة الاتساق الداخلي، وجدول (٦) يوضح معاملات الاتساق الداخلي التي تم الحصول عليها، ويتضح منه أن جميع قيم معاملات الاتساق الداخلي التي تم الحصول عليها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يدل على أن كل مفردة تقيس بالفعل البعد الذي تنتمي إليه، وأن الأبعاد تقيس بالفعل الظاهرة المستهدفة، وبذلك يكون تم التأكد من صدق هذا المقياس قبل تطبيقه على العينة الأساسية للبحث.

جدول (٦)

مصفوفة معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة) (ن = ١٣٤ =

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	البعد
**٠.٧٧	**٠.٦١	**٠.٦٨	٢	قابلية التفاعل	**٠.٨١	**٠.٦٥	**٠.٧٢	١	البروز
	**٠.٥٩	**٠.٦٤	٥			**٠.٧١	**٠.٧٦	٤	
	*٠.٦٦	**٠.٧١	٨			**٠.٦٢	**٠.٦٩	٧	
	**٠.٦٩	**٠.٧٦	١١			**٠.٧٤	**٠.٧٩	١٠	
**٠.٧٨	**٠.٦٨	**٠.٧٥	٣	المراقبة	**٠.٧٨	**٠.٧٤	**٠.٧٨	٦	المراقبة
	**٠.٧٦	**٠.٨١	٩			**٠.٧٦	**٠.٨١	٩	
	**٠.٦١	**٠.٦٥	١٢			**٠.٦١	**٠.٦٥	١٢	

(٩-٢-١-٣-٢) الثبات:

للتأكد من ثبات هذا المقياس في أصله الأجنبي قام (Reinecke et al., 2018) بحساب معاملات ألفا كرونباخ لأبعاده الثلاثة بعد تطبيقه على العينة الأولى، فكانت (٠.٩١) للبروز، و(٠.٨٣) لقابلية التفاعل، و(٠.٩١) للمراقبة، وكذلك بعد تطبيقه على العينة الثانية، فكانت (٠.٩١ ، ٠.٨٧ ، ٠.٩٠) على الترتيب، وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما قاموا بالتأكد من ثباته أيضاً بطريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من (٤٤٨) طالبا جامعيًا ألمانيا بفاصل زمني (٥) أيام، فحصلوا على معاملات ثبات بيرسون للأبعاد هي (٠.٧٤ ، ٠.٧٦ ، ٠.٧٧) بنفس الترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند نفس المستوى، بما يدل على ثبات المقياس.

وللتأكد من ثبات هذا المقياس في البحث الحالي تم تطبيق النسخة المعربة منه على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤) مرتين بفاصل زمني قدره (٢١) يوماً، ومن ثم حساب معاملات ثبات بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين على الأبعاد والدرجة الكلية، فكانت (٠.٧٨) للبروز، و(٠.٧٩) لقابلية التفاعل، و(٠.٨٢) للمراقبة، و(٠.٧٧) للدرجة الكلية، كما تم حساب معاملات ألفا كرونباخ، فكانت للأبعاد (٠.٨٨ ، ٠.٧٩ ، ٠.٨٦) على الترتيب، و(٠.٩١) للدرجة الكلية، وهو قيمة أكبر من أي من معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة، فضلاً عن أنها جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يدل

على ثبات هذا المقياس، وبذلك يكون تم التأكد من الكفاءة السيكمترية لهذا المقياس قبل تطبيقه على العينة الأساسية للبحث.

(٩-٢-٢) مقياس يقظة الإنترنت (الحالة):

أعد هذا المقياس (Johannes et al., 2018)، وقام الباحث الحالي بتعريبه، وصياغة مفرداته بما يلائم البيئة العربية، ولكن دون أن يخل ذلك بعدد مفرداته، أو بمضمون أي منها، وبعد ذلك تم عرض النسخة المعربة على مختصين باللغة الإنجليزية، وطلب منهم ترجمتها للإنجليزية أولاً، ثم مقارنة تلك الترجمة العكسية بالأصل الأجنبي للمقياس، وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض الكلمات في النسخة المعربة.

(٩-٢-٢-١) وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤) مفردات: الأولى والثانية كل منهما عبارة عن سؤال يجيب عنه المفحوص بطريقة التقرير الذاتي باختيار بديل ضمن تدرج ليكرت سباعي يبدأ بـ (إطلاقاً)، وينتهي بـ (كثيراً)، وهما لقياس البروز، والثالثة والرابعة عبارة عن مفردتين يجيب عنهما المفحوص بطريقة التقرير الذاتي أيضاً وفقاً لتدرج ليكرت سباعي، يبدأ بـ (أرفض بشدة)، وينتهي بـ (أوافق بشدة)، وهما لقياس قابلية التفاعل (الثالثة) والمراقبة (الرابعة)، وجميع المفردات تمت صياغتها بطريقة موجبة.

(٩-٢-٢-٢) تصحيح المقياس:

يعطى المفحوص الدرجة (١) عند اختيار البديل الأول، والدرجة (٧) عند اختيار البديل السابع، والدرجات من (٢) إلى (٥) حسب ترتيب البديل، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٤) على البروز، و(٧) على أي من قابلية التفاعل أو المراقبة، و(٢٨) على المقياس ككل، وأقل درجة هي (٢، ١، ١، ٤) بنفس الترتيب السابق، بمتوسط فرضي قدره (٨) للبروز، و(٤) لأي من قابلية التفاعل أو المراقبة، و(١٦) للدرجة الكلية، وبانحراف معياري قدره (٢.٢٣) للبروز و(١.١٤) لأي من قابلية التفاعل أو المراقبة، و(٤.٥٢) للدرجة الكلية، وذلك بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، وجدول (٧) يوضح مستويات يقظة الإنترنت (الحالة) التي يصفها هذا المقياس.

جدول (٧)
مستويات يقطعة الإنترنت (الحالة) التي يصفها المقياس المستخدم

المستوى	الدرجات		الأبعاد
	إلى	من	
منخفض	٥	٢	البروز
متوسط	١٠	٦	
مرتفع	١٤	١١	
منخفض	٢	١	أي من قابلية التفاعل أو المراقبة
متوسط	٥	٣	
مرتفع	٧	٦	
منخفض	١٠	٤	الدرجة الكلية
متوسط	٢١	١١	
مرتفع	٢٨	٢٢	

(٩-٢-٢-٣) الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-٢-٣-١) الصدق:

للتأكد من صدق هذا المقياس تم تطبيق النسخة المعربة منه على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤)، ثم الاعتماد على طريقة المقارنة الطرفية بحساب قيمة (ف) للنسبة الحرجة بين أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) من الدرجات، وذلك على كل من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية، فكانت النسب الفائية الحرجة هي (٤.٧٧) للبروز، و(٢.٨٦) لقابلية التفاعل، و(٢.٦٤) للمراقبة، و(٧.٦١) للدرجة الكلية، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يدل على قوة المقياس التمييزية وصدقه في قياس ما وضع من أجله.

(٩-٢-٢-٣-٢) الثبات:

حيث تم التأكد من ثبات هذا المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وذلك بتطبيق النسخة المعربة منه على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤) بفاصل زمني قدره (٢١) يوماً، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين، وذلك للأبعاد وللدرجة الكلية، فكانت (٠.٨٢) للبروز، و(٠.٧٦) لقابلية التفاعل، و(٠.٦٩) للمراقبة، و(٠.٧١) للدرجة الكلية، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يدل على ثبات هذا المقياس،

وبذلك يكون تم التأكد من الكفاءة السيكموترية لهذا المقياس قبل تطبيقه على العينة الأساسية للبحث.

(٩-٢-٣) مقياس الرضا عن الحياة:

أعد هذا المقياس (Diener et al., 1985) ، وقام الباحث الحالي بإعادة تعريبه، واستخدامه لقياس الرفاه المعرفي (البُعد الأول من الرفاه الذاتي) ، وذلك بعد صياغة مفرداته بما يلائم البيئة العربية، ولكن دون أن يخل ذلك بعدد مفرداته، أو بمضمون أي منها، وبعد الاستفادة من التعديلات التي أدخلها بعض المختصين باللغة الإنجليزية بنفس الطريقة المتبعة سابقا على النسخة التي عرّبها الباحث من قبل.

(٩-٢-٣-١) وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية بالأصل الاجنبي (وكذلك بالنسخة المعاد تعريبها) من (٥) مفردات، جميعها تقيس بُعدا واحدا هو الرضا عن الحياة، يجاب عنها بطريقة التقرير الذاتي وفقا لتدرج ليكرت سباعي، وتمت صياغتها جميعا بطريقة موجبة.

(٩-٢-٣-٢) تصحيح المقياس:

يطلب من المفحوص قراءة كل مفردة، ثم كتابة رقم إلى جوارها، يُعبر عن درجة موافقته أو رفضه لها وفقا للتدرج السابق، بحيث يشير الرقم (١) إلى الرفض بشدة، و(٢) للرفض، و(٣) للرفض إلى حد ما، و(٤) لتعادل الرفض مع الموافقة، و(٥) للموافقة إلى حد ما، و(٦) للموافقة، و(٧) للموافقة بشدة.

ويتم التصحيح بإعطاء المفحوص درجة على كل مفردة تساوي الرقم الذي كتبه إلى جوارها، وبذلك تكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٥)، وأعلى درجة هي (٣٥)، بمتوسط فرضي قدره (٢٠) درجة وبتناحراف معياري قدره (٤.١٦) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، وجدول (٨) يوضح مستويات الرفاه المعرفي (الرضا عن الحياة) التي يصفها هذا المقياس.

جدول (٨)

مستويات الرفاه المعرفي وفقا لتعليمات المقياس المستخدم

المستوى	الدرجات	
	إلى	من
منخفض	١٢	٥
متوسط	٢٧	١٣
مرتفع	٣٥	٢٨

(٩-٢-٣-٣) الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-٣-٣-١) الصدق:

تكونت الصورة المبدئية للمقياس بالأصل الأجنبي من (٤٨) مفردة، وأجرى (Diener et al., 1985) له تحليل عاملي استكشافي بعد تطبيقه على (١٧٦) طالبا جامعيًا أسفر عن (٣) عوامل: الأول هو الرضا عن الحياة، حيث تشبع عليه (١٠) مفردات، والثاني هو العواطف الإيجابية، والثالث هو العواطف السلبية، تم حذفها بمفرداتهما، ثم تم استبعاد المفردات التي تشبعت بنسبة أقل من (٠.٦٠) على العامل الأول، فتبقى على هذا العامل (٥) مفردات كونت المقياس في صورته النهائية، حيث يفسر هذا العامل ما نسبته (٦٦%) من التباين الكلي للدرجات عليه، كما تؤكد معدو المقياس من صدقه بطريقة أخرى هي الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية بعد حذف درجة المفردة، فتراوحت معاملات الاتساق الداخلي ما بين (٠.٥٧) إلى (٠.٧٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يؤكد صدق هذا المقياس في نسخته الأجنبية.

وللتأكد من صدقه في هذا البحث تم تطبيق النسخة المعاد تعريبها منه على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤)، وتم تصحيحه وفقاً لتعليماته، وحسبت معاملات الصعوبة لمفرداته، فتراوحت ما بين (٠.٤٧) إلى (٠.٥٣)، وكذلك معاملات التمييز لها، فتراوحت ما بين (٠.٨١) إلى (٠.٨٦)، وجميعها قيم تدل على درجة متوسطة من الصعوبة، ومرتفعة من القوة التمييزية.

ثم تم التأكد من الصدق العاملي لهذا المقياس بإجراء تحليل عاملي استكشافي لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفرداته بطريقة المكونات الأساسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس وباستخدام محك كايزر، فأسفر ذلك عن عامل واحد تشبعت عليه درجات جميع المفردات، وفسر هذا العامل ما نسبته (٥٤.٦٦%) من تباين درجاتهم، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

الصدق العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الرفاه المعرفي (ن = ١٣٤)

رقم المفردة	التشبعات	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر
١	**٠.٧١	٧.٣٩	٥٤.٦٦
٢	**٠.٦٣		
٣	**٠.٨٤		
٤	**٠.٥٦		
٥	**٠.٦٩		

كما تم التأكد من صدق هذا المقياس بطريقة الاتساق الداخلي أيضا، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية بعد حذف درجة المفردة، فكانت معاملات الاتساق الداخلي للمفردات هي (٠.٧٩ ، ٠.٦٣ ، ٠.٧٤ ، ٠.٥٩ ، ٠.٦١)، وجميعها قيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبذلك يكون تم التأكد من صدق هذا المقياس.

(٩-٢-٣-٣-٢) الثبات:

تأكد (Diener et al., 1985) من ثبات الأصل الأجنبي لهذا المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من (١٧٦) طالبا جامعيًا بفاصل زمني قدره (٦٠) يوما، فكان معامل الثبات بين درجاتهم في التطبيقين هي (٠.٨٢)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١).

وفي البحث الحالي تم التأكد من صدق النسخة المعاد تعريبها بطريقة إعادة التطبيق أيضا، حيث تم تطبيقها بفاصل زمني (٢١) يوما على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤)، فكان معامل الارتباط بين درجاتهم في التطبيقين هو (٠.٧٦)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، بما يدل على ثباته، وبذلك يكون تم التأكد من الكفاءة السيكمترية لهذا المقياس قبل تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

(٩-٢-٤) مقياس الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة:

أعد هذا المقياس (Diener et al., 2009)، وقام الباحث الحالي بتعريبه، واستخدامه لقياس الرفاه الوجداني (البُعد الثاني من الرفاه الذاتي)، وذلك بعد صياغة مفرداته بما يلائم البيئة العربية، ولكن دون أن يخل ذلك بعدد مفرداته، أو بمضمون أي منها، وبعد الاستفادة من التعديلات التي أدخلها بعض المختصين باللغة الإنجليزية بنفس الطريقة المتبعة سابقا.

(٩-٢-٤-١) وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٢) مفردة، كل منها عبارة عن كلمة واحدة، تصف الحالة الوجدانية الناتجة عن المرور بخبرات مختلفة خلال الأسابيع الأربعة الماضية قبل تطبيق المقياس، ويوجد إلى جوار رقم كل مفردة مربع فارغ، يطلب من المفحوص أن يكتب داخله رقم من (١) إلى (٥) يعبر به عن درجة شعوره بالحالة الوجدانية التي تصفها تلك الكلمة، بحيث يكون ذلك وفق تدرج ليكرت خماسي، يبدأ بـ (نادرا جدا، أو أبدا)، وينتهي بـ (معظم الأحيان أو عادة)، وجدول (١٠) يوضح توزيع تلك المفردات على بعدي المقياس.

جدول (١٠)

توزيع مفردات مقياس الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة على بُعديه

أرقام المفردات	البُعد
١٢ ، ١٠ ، ٧ ، ٥ ، ٣ ، ١	الخبرة الوجدانية الموجبة
١١ ، ٩ ، ٨ ، ٦ ، ٤ ، ٢	الخبرة الوجدانية السالبة

(٩-٢-٤-٢) تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بجمع الدرجات المكتوبة إلى جوار مفردات كل بُعد، وبذلك تكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص هي (٦) على كل بُعد، وأكبر درجة هي (٣٠) على كل بُعد، والدرجة الكلية على هذا المقياس تحسب بطرح درجة بُعد الخبرة الوجدانية السالبة من درجة بُعد الخبرة الوجدانية الموجبة، فتتراوح ما بين (-٢٤) حتى (٢٤)، بمتوسط فرضي قدره (١٨) درجة لأي من البُعدين، وبانحراف معياري قدره (٥.٢٦) لأي من البُعدين، وبمتوسط فرضي قدره (صفر) للدرجة الكلية، وبانحراف معياري قدره (٥.٦١) لها بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، وجدول (١١) يوضح مستويات الرفاه الوجداني التي يصفها هذا المقياس.

جدول (١١)

مستويات الرفاه الوجداني التي يصفها المقياس المستخدم

المستوى	الدرجات		الأبعاد
	إلى	من	
منخفض	١٢	٦	الخبرة الوجدانية الموجبة
متوسط	٢٣	١٣	
مرتفع	٣٠	٢٤	
منخفض	١٢-	٦-	الخبرة الوجدانية السالبة
متوسط	٢٣-	١٣-	
مرتفع	٣٠-	٢٤-	
منخفض	١٢-	٢٤-	درجة الرفاه الذاتي الكلية
متوسط	١١	١١-	
مرتفع	٢٤	١٢	

(٩-٢-٤-٣) الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-٤-٣-١) الصدق:

تأكد (Diener et al., 2009) من صدق هذا المقياس في أصله الأجنبي باستخدام صدق المحك اعتمادا على مقياس (Watson et al. (1988) للمشاعر الموجبة والسالبة، فأظهر درجة عالية دالة إحصائيا من معاملات الارتباط بين درجات المقياسين، وذلك بعد تطبيقهما على عينة قدرها (٥٦٦) طالبا جامعيًا، بما يدل على صدق هذا المقياس، وكذلك بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي، فأسفر عن عامل تشبعت عليه درجات مفردات الخبرة الوجدانية الموجبة بجذر كامن قدره (٣.٦) يفسر ما نسبته (٦٠%) من تباين الدرجات على هذا البُعد، وكذلك عامل ثان تشبعت عليه درجات مفردات الخبرة الوجدانية السالبة بجذر كامن قدره (٣.١) يفسر ما نسبته (٥٢%) من تباين الدرجات على هذا البُعد، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

وفي البحث الحالي تم تطبيق الصورة المعربة على العينة الاستطلاعية (ن = ١٣٤)، والتأكد من الصدق العاملي له، بإجراء تحليل عاملي استكشافي لدرجاتهم بطريقة المكونات الأساسية، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، وباستخدام محك كايزر، فأسفر ذلك عن عاملين مستقلين: الأول تشبعت عليه درجات مفردات الخبرة الوجدانية الموجبة

بحذر كامن (٣.٨١) فسر ما نسبته (٦٢.١٤%) من تباين الدرجات على هذا البُعد، والثاني تشبعت عليه درجات مفردات الخبرة الوجدانية السالبة بحذر كامن (٣.٢١) فسر ما نسبته (٥٤,٣٦%) من تباين الدرجات على هذا البُعد، وجدول (١٢) يوضح التشبعات التي تم الحصول عليها، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بما يدل على الصدق العاملي لهذا المقياس.

جدول (١٢)

الصدق العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الرفاه الوجداني (ن = ١٣٤)

نسبة التباين المفسر	الجزر الكامن	العامل الثاني	المفردة	نسبة التباين المفسر	الجزر الكامن	العامل الأول	المفردة
%٥٤.٣٦	٣.٢١	٠.٦٨	٢	%٦٢.١٤	٣.٨١	٠.٧٦	١
		٠.٥١	٤			٠.٥٦	٣
		٠.٧٧	٦			٠.٨١	٥
		٠.٥٣	٨			٠.٦٣	٧
		٠.٦٢	٩			٠.٦٩	١٠
		٠.٥٨	١١			٠.٧١	١٢

(٩-٢-٤-٣-٢) الثبات:

تأكد (Diener et al., 2009) من ثبات هذا المقياس في أصله الأجنبي بعد تطبيقه على عينة قوامها (٥٦٦) طالبا جامعيًا، وذلك بطريقة معاملات ألفا كرونباخ، فكان معامل ألفا كرونباخ لبُعد الخبرة الوجدانية الموجبة قيمته (٠.٨٤) ، ولبُعد الخبرة الوجدانية السالبة قيمته (٠.٨٠) ، وللدرجة الكلية قيمته (٠.٨٨) ، ويلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لأي من البعدين أقل منه للدرجة الكلية، بما يفيد ثبات المقياس.

وتم التأكد من الصورة المعربة لهذا المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وذلك بتطبيقه على عينة الحث الحالي الاستطلاعية (ن = ١٣٤) مرتين بفواصل زمني قدره (٢١) يوماً، ومن ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين، فكانت (٠.٧٣) للخبرة الوجدانية الموجبة، و(٠.٦٦) للخبرة الوجدانية السالبة، و(٠.٧٤) للدرجة الكلية، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وبطريقة معاملات ألفا كرونباخ فكانت قيمها (٠.٧٩) للخبرة الوجدانية الموجبة، و(٠.٧٤) للخبرة الوجدانية السالبة، و(٠.٨٢) للدرجة

الكلية، وهذا يظهر أن معامل ألفا كرونباخ لأي من البعدين هو أقل منه للدرجة الكلية بما يفيد ثبات المقياس، وبذلك يكون تم التأكد من الكفاءة السيكمترية لهذا المقياس قبل تطبيقه على العينة الأساسية للبحث.

(١٠) نتائج البحث:

(١٠-١) نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (توجد مستويات متفاوتة من يقظة الإنترنت (السمة) و (الحالة) لدى أفراد العينة الأساسية للبحث)، ولاختباره تم تطبيق مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و (الحالة) على العينة الأساسية، وتصحيحهما، وتحديد مستوياتهم وفقا لتعليمات كل منهما، وذلك بعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياسين، والجدولين (١٣) و (١٤) يوضحان النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١٣)

نتائج تحديد مستويات يقظة الإنترنت (السمة) لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٣٦٤)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
						إلى	من	
منخفض	١٢	٢.٧٧	١٢.٩٦	١٢.٣٦%	٤٥	٨	٤	البروز
متوسط				٢٥.٢٧%	٩٢	١٥	٩	
مرتفع				٦٢.٣٦%	٢٢٧	٢٠	١٦	
منخفض	١٢	٣.٦٤	١٢.٢٦	١٨.٩٦%	٦٩	٨	٤	قابلية التفاعل
متوسط				٢٧.٧٥%	١٠١	١٥	٩	
مرتفع				٥٣.٢٩%	١٩٤	٢٠	١٦	
منخفض	١٢	٣.٤٧	١٢.١٥	٢٢.٢٥%	٨١	٨	٤	المراقبة
متوسط				٣٠.٧٧%	١١٢	١٥	٩	
مرتفع				٤٦.٩٨%	١٧١	٢٠	١٦	
منخفض	٣٦	٩.٨٨	٣٧.٣٧	١٧.٨٦%	٦٥	٢٤	١٢	الدرجة الكلية
متوسط				٢٨.٠٢%	١٠٢	٤٧	٢٥	
مرتفع				٥٤.١٢%	١٩٧	٦٠	٤٨	

جدول (١٤)

نتائج تحديد مستويات يقظة الإنترنت (الحالة) لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٣٦٤)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
						إلى	من	
منخفض	٨	٢.٢٨	٩.١١	٩.٠٧%	٣٣	٥	٢	البروز
متوسط				٢٦.١٠%	٩٥	١٠	٦	
مرتفع				٦٤.٨٣%	٢٣٦	١٤	١١	
منخفض	٤	١.٢٣	٤.٢١	١٥.١١%	٥٥	٢	١	قابلية التفاعل
متوسط				٢٩.٤٠%	١٠٧	٥	٣	
مرتفع				٥٥.٤٩%	٢٠٢	٧	٦	
منخفض	٤	١.٢١	٤.٠٨	١٧.٥٨%	٦٤	٢	١	المراقبة
متوسط				٣١.٨٧%	١١٦	٥	٣	
مرتفع				٥٠.٥٥%	١٨٤	٧	٦	
منخفض	١٦	٤.٧٢	١٧.٤	١١.٨١%	٤٣	١٠	٤	الدرجة الكلية
متوسط				٣٠.٢٢%	١١٠	٢١	١١	
مرتفع				٥٧.٩٧%	٢١١	٢٨	٢٢	

ويتضح من جدول (١٣) و (١٤) ما يلي:

(١٠-١-١) أن الانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) هو (٩.٨٨) و(٤.٧٢) على الترتيب، وهما قيمتان متوسطتان، وتدلان على عدم وجود تشتت كبير بين درجاتهم الكلية على المقياسين، بمعنى أنهم أظهروا مستويات متقاربة إلى حد ما عليهما، حيث ظهر أن (١٧.٨٦%) منهم فقط لديهم مستوى منخفض، و(٢٨.٠٢%) فقط لديهم مستوى متوسط، و(٥٤.١٢%) لديهم مستوى مرتفع، وذلك على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، وأن (١١.٨١%) فقط لديهم مستوى منخفض، و(٣٠.٢٢%) فقط لديهم مستوى متوسط، و(٥٧.٩٧%) لديهم مستوى مرتفع، وذلك على مقياس يقظة الإنترنت (الحالة)، وبذلك تم رفض الفرض الأول للبحث؛ لإظهار غالبية أفراد العينة الأساسية له مستويات متقاربة إلى حد ما في يقظة الإنترنت، ولتجمع النسبة الأكبر منهم في شريحة واحدة هي المستوى المرتفع سواء على مقياس السمة أو الحالة، بما يدل على أن التفاوت بينهم في تلك

المستويات ليس كبيرا، بدليل أن النسبة الأقل منهم وقعت في الشريحتين منخفض ومتوسط المستوى، وانحرافات معيارية ليست ذات قيم كبيرة، بما يدل على عدم التشتت الكبير بين درجاتهم الكلية على المقياسين.

(١٠-١-٢) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) هو (٣٧.٣٧) و(١٧.٤) على الترتيب، وهما قيمتان أعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وهما (٣٦) و(١٦) درجة على الترتيب، بما يدل على أن أفراد العينة الأساسية عامة لديهم مستوى أعلى من المتوسط في يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) رغم وقوع النسبة الأكبر منهم في شريحة المستوى المرتفع على المقياسين.

(١٠-١-٣) أن الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة الأساسية على مقياس يقظة الإنترنت (السمة) كانت (٢.٧٧) للبروز، و(٣.٦٤) لقابلية التفاعل، و(٣.٤٧) للمراقبة، وعلى مقياس يقظة الإنترنت (الحالة) كانت (٢.٢٨) للبروز، و(١.٢٣) لقابلية التفاعل، و(١.٢١) للمراقبة، وهذا يُظهر أن درجاتهم على بُعد قابلية التفاعل كانت أكثر تشتتاً من درجاتهم على بُعد المراقبة، وأن بُعد البروز جاء في المرتبة الثالثة من حيث تشتت درجات أفراد العينة الأساسية عليه، وذلك سواء في مقياس (السمة) أو (الحالة) (مع ضرورة ملاحظة أن الأبعاد الثلاثة في مقياس الحالة ليست متساوية في عدد المفردات، وبالتالي في الدرجات).

وهذا يعني أن هناك تقارباً كبيراً بينهم في مستوى البروز، الذي ظهر أنه مرتفع كسمة لدى (٦٢.٣٦%) من أفراد العينة الأساسية، وكحالة لدى (٦٤.٨٣%) منهم، ومتوسط كسمة لدى (٢٥.٢٧%) منهم، وكحالة لدى (٢٦.١٠%) منهم، ومنخفض كسمة لدى (١٢.٣٦%) منهم، وكحالة لدى (٩.٠٧%) منهم، أي أنه مرتفع كسمة وكحالة لدى غالبية أفراد العينة الأساسية، مع تشتت صغير بين درجاتهم على هذا البعد، بما يعني وجود تقارب كبير في مستوياتهم عليه.

كما أن هذا يعني أن هناك تقارباً إلى حد ما بين أفراد العينة الأساسية في مستوى المراقبة، الذي ظهر أنه مرتفع كسمة لدى (٤٦.٩٨%) منهم، وكحالة لدى (٥٠.٥٥%) منهم، ومتوسط كسمة لدى (٣٠.٧٧%) منهم، وكحالة لدى (٣١.٨٧%) منهم، ومنخفض كسمة لدى (٢٢.٢٥%) منهم، وكحالة لدى (١٧.٥٨%) منهم، أي أنه مرتفع كسمة وكحالة لدى نصف أفراد العينة الأساسية تقريباً، مع وجود تشتت متوسط إلى حد ما بين درجاتهم على هذا البعد، بما يعني وجود تقارب إلى حد ما في مستوياتهم عليه.

ويعني هذا أيضا أن هناك تقاربا أقل بين أفراد العينة الأساسية في مستوى قابلية التفاعل، الذي ظهر أنه مرتفع كسمة لدى (٥٣.٢٩%) منهم، وكحالة لدى (٥٥.٤٩%) منهم، ومتوسط كسمة لدى (٢٧.٧٥%) منهم، وكحالة لدى (٢٩.٤٠%) منهم، ومنخفض كسمة لدى (١٨.٩٦%) منهم، وكحالة لدى (١٥.١١%) منهم، أي أنه مرتفع كسمة وكحالة لدى أكثر من نصف العينة، مع وجود تشتت أكبر قليلا (ولكن يبقى متوسط) إلى حد ما بين درجاتهم على هذا البعد، بما يعني وجود تقارب ولكن أقل من البُعدين السابقين إلى حد ما في مستوياتهم عليه.

وكل هذا يدعم رفض الفرض الأول للبحث؛ لسبب آخر هو إظهار أفراد العينة لدرجات تشتت متوسطة، وليست كبيرة على أبعاد المقياسين، بما يؤكد تقارب مستوياتهم على هذه الأبعاد سواء كسمة أو كحالة.

(١٠-١-٤) أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) جاءت جميعها أعلى من المتوسط الفرضي لأبعادهما، حيث كانت (١٢.٩٦) للبروز، و(١٢.٢٦) لقابلية التفاعل، و(١٢.١٥) للمراقبة، وذلك على مقياس السمة، وكانت (٩.١١) للبروز، و(٤.٢١) لقابلية التفاعل، و(٤.٠٨) للمراقبة، وذلك على مقياس الحالة، وهذا يؤكد بالفعل أن أفراد العينة الأساسية لديهم مستوى أعلى من المتوسط في يقظة الإنترنت كسمة وكحالة، وأنه يوجد لديهم مستويات متقاربة في أبعادهما، بما يدعم رفض الفرض الأول للبحث؛ لسبب آخر هو إظهار أفراد العينة الأساسية لمستويات متقاربة على أبعاد المقياسين أيضا، وليس على الدرجات الكلية فقط.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Reinecke et al., 2018) التي أجروها على العينة الثانية من أنهم قد أظهروا تقاربا في المستوى على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت السمة، حيث كان الانحراف المعياري هو (٠.٨٨) للبروز، و(٠.٩٦) لقابلية التفاعل، و(١) للمراقبة، وهي قيم صغيرة تدل على عدم وجود تشتت كبير بين درجاتهم على تلك الأبعاد.

واتفقت أيضا مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Johannes et al., 2020) من أن الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت الحالة كانت (٢.٠٢) للبروز، و(١.٩٨) لقابلية التفاعل، و(١.٣٨) للمراقبة، وهي بالفعل ليست قيم كبيرة، بل متوسطة تدل على تقارب مستويات أفراد العينة على أبعاد مقياس يقظة

الإنترنت الحالة، وكذلك الانحراف المعياري لدرجاتهم الكلية على مقياس يقظة الإنترنت السمة كان (٠.٦٤) ، وهي قيمة صغيرة تدل على التقارب الشديد بين مستوياتهم فيها. وتتفق تلك النتيجة أيضا مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (LeRoux & Parry, 2020) من أن أفراد العينة قد أظهروا مستويات متقاربة على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت السمة، حيث كان الانحراف المعياري لدرجاتهم هو (٨٦.٠) للبروز، و(١.٠٤) للمراقبة، و(١.٠١) لقابلية التفاعل، وجميعها قيم صغيرة تدل على تشتت بسيط لدرجاتهم على تلك الأبعاد وظهورهم بمستويات متقاربة فيها.

كما تتفق تلك النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (LeRoux et al., 2021) من أن أفراد العينة لديهم مستويات متقاربة في يقظة الإنترنت، حيث كان الانحراف المعياري للدرجات الكلية لهم على مقياس يقظة الإنترنت السمة هو (٠.٨٤) ، وهي قيمة صغيرة تدل على عدم وجود تشتت كبير بين درجاتهم ووجود تقارب بينهم فيها.

إلا أنه يلاحظ على تلك النتيجة أن قيم الانحرافات المعيارية التي تم الحصول عليها على أبعاد مقياسي يقظة الإنترنت السمة والحالة كانت أكبر قليلا من القيم التي حصلت عليها الدراسات السابقة رغم بقائها متوسطة وغير دالة على تشتت كبير للدرجات، ويفسر الباحث هذا الاختلاف بأن مجتمعات الدراسات السابقة مغايرة لمجتمعنا المصري، حيث حدث فيها التحول الرقمي بنسب عالية للغاية، وبالتالي أصبح الاعتماد على الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت في كل شيء أكبر مقارنة بالمجتمع المصري، الذي مازال في بدايات التحول الرقمي، وبالتالي فإن هناك تباينا بين عينات تلك الدراسات السابقة وعينة البحث الحالي، من حيث درجة استخدام الهاتف الذكي المحمول في كل شؤون الحياة، مما أدى إلى وجود تباين أيضا في درجة الميل إلى يقظة الإنترنت، حيث ظهرت في تلك المجتمعات الأجنبية بدرجة أعلى كثيرا، مع وجود تقارب كبير في ذلك بين الأفراد، مما أدى إلى ظهورهم بمستويات أكثر تقاربا في يقظة الإنترنت مقارنة بعينة البحث الحالي.

(١٠-٢) نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) راجعة إلى أي من الجنس (ذكور / إناث)، أو العمر (فرقة ثانية / فرقة رابعة)، ولاختباره تم تحديد درجات مجموعة الذكور (ن = ٨٠)، ودرجات مجموعة الإناث (ن = ٢٨٤)، وكذلك درجات مجموعة الفرقة الثانية (ن = ٢٣٧) ذات المتوسط الحسابي للعمر (١٩.٢٣) عاما،

ودرجات مجموعة الفرقة الرابعة (ن = ١٢٧) ذات المتوسط الحسابي للعمر (٢١.١٨) عاما، وذلك على أبعاد مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) ودرجتيهما الكليتين، وبعد ذلك تم حساب قيمة (ت) للفروق بين كل مجموعتين منهما، وجدول (١٥) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين الراجعة للجنس وللعمر على مقياسي يقظة الإنترنت (السمة) و(الحالة) (ن = ٣٦٤)

الأبعاد	المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
البروز (كسمة)	ذكور	٨٠	١٠.٨٤	١.٣١	٢٣.٣٩	٠.٠١
	إناث	٢٨٤	١٥.٠٨	١.٤٦		
	فرقة ثانية	٢٣٧	١٣.٦٤	١.٣٩	٨.٨٩	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	١٢.٢٨	١.٣٨		
البروز (كحالة)	ذكور	٨٠	٦.٣٥	١.١١	٣٧.٥٩	٠.٠١
	إناث	٢٨٤	١١.٨٧	١.١٧		
	فرقة ثانية	٢٣٧	٩.٧٨	١.٢١	١٠.٤٥	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	٨.٤٤	١.٠٧		
قابلية التفاعل (كسمة)	ذكور	٨٠	١١.٩٨	١.٧٥	٢.٣٧	غير دال
	إناث	٢٨٤	١٢.٥٤	١.٨٩		
	فرقة ثانية	٢٣٧	١٢.٧٧	١.٨٣	٥.٠٧	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	١١.٧٥	١.٨١		
قابلية التفاعل (كحالة)	ذكور	٨٠	٣.٧٩	٠.٥٨٨	٥.٧٩	٠.٠٥
	إناث	٢٨٤	٤.٤٥	٠.٦٤٦		
	فرقة ثانية	٢٣٧	٤.٣٥	٠.٦١٩	٤.٩٩	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	٤.٠٤	٠.٦١٥		
المراقبة (كسمة)	ذكور	٨٠	١١.٣٥	١.٦٨	٧.١٤	٠.٠٥
	إناث	٢٨٤	١٢.٩٥	١.٧٩		
	فرقة ثانية	٢٣٧	١٢.٢٦	١.٧٦	١.١٤	غير دال
	فرقة رابعة	١٢٧	١٢.٠٤	١.٧١		
المراقبة (كحالة)	ذكور	٨٠	٣.٩٨	٠.٥٢٥	٢.٤١	غير دال
	إناث	٢٨٤	٤.١٨	٠.٦٨٥		

الأبعاد	المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
	فرقة ثانية	٢٣٧	٤.٣٢	٠.٦٦٤	٦.٩٦	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	٣.٨٤	٠.٥٤٦		
الدرجة الكلية ليقظة	ذكور	٨٠	٣٤.١٧	٤.٧٤	٩.٥٧	٠.٠٥
	إناث	٢٨٤	٤٠.٥٧	٥.١٤		
الإنترنت (كسمة)	فرقة ثانية	٢٣٧	٣٨.٦٧	٤.٩٨	٤.٧٦	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	٣٦.٠٧	٤.٩٠		
الدرجة الكلية ليقظة	ذكور	٨٠	١٤.٣	٢.٢٢٣	١٩.٩٩	٠.٠١
	إناث	٢٨٤	٢٠.٥	٢.٥٠١		
الإنترنت (كحالة)	فرقة ثانية	٢٣٧	١٨.٤٨	٢.٤٩٣	٨.١٥	٠.٠٥
	فرقة رابعة	١٢٧	١٦.٣٢	٢.٢٣١		

ويتضح من جدول (١٥) ما يلي:

(١٠-٢-١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على بعض أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة) راجعة إلى الجنس، حيث كانت تلك الفروق دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح الإناث على بُعد البروز، وعند مستوى (٠.٠٥) لصالحهن أيضا على بُعد المراقبة، بينما لم تكن تلك الفروق بين الجنسين دالة إحصائية على بُعد قابلية التفاعل.

(١٠-٢-٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على بعض أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة) راجعة إلى العمر، حيث كانت تلك الفروق دالة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الفرقة الثانية الأصغر عمرا على بُعد البروز، وكذلك على بُعد قابلية التفاعل، بينما لم تكن تلك الفروق بين الشريحتين دالة إحصائية على بُعد المراقبة.

(١٠-٢-٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس يقظة الإنترنت (السمة) راجعة إلى الجنس لصالح الإناث، وراجعة للعمر لصالح الفرقة الثانية الأصغر عمرا.

(١٠-٢-٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على بعض أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (الحالة) راجعة إلى الجنس، حيث كانت تلك الفروق دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح الإناث على بُعد البروز، وعند مستوى (٠.٠٥) لصالحهن أيضا على بُعد قابلية التفاعل، بينما لم تكن تلك الفروق بين الجنسين دالة إحصائية على بُعد المراقبة.

(١٠-٢-٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على جميع أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (الحالة) راجعة إلى العمر لصالح الفرقة الثانية الأصغر عُمرًا.

(١٠-٢-٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس يقظة الإنترنت (الحالة) راجعة إلى الجنس لصالح الإناث، وذلك عند مستوى (٠.٠٥)، وراجعة إلى العمر لصالح الفرقة الثانية الأصغر عُمرًا عند نفس مستوى الدلالة.

وبذلك تم رفض الفرض الثاني للبحث (كليا) فيما يخص الفروق بين متوسطات الدرجات الكلية على المقياسين، وبالتالي قبول الفرض البديل، حيث وجدت تلك الفروق راجعة إلى كل من الجنس والعمر، ولكن بمستويات دلالة مختلفة، ورفضه (جزئيا) فيما يخص الفروق بين متوسطات درجات الأبعاد على المقياسين، حيث ثبت بالفعل عدم وجود تلك الفروق الراجعة إلى أي من الجنس أو العمر على بعض أبعاد المقياسين، في حين وُجدت على أبعاد أخرى بمستويات دلالة مختلفة.

وتتوافق النتائج الخاصة بوجود فروق دالة إحصائية لصالح الشريحة الأصغر عُمرًا على بعض أبعاد مقياس يقظة الإنترنت السمة والحالة وعلى درجتيهما الكليتين مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Reinecke et al., 2017) من أن الاستجابة للضغط الاجتماعي الناتج عن تنبيهات الإنترنت كان له قيمة ذاتية منخفضة عند الشرائح الأكبر عُمرًا، وبالتالي كان تأثيره أقل على نشاطهم بالإنترنت، وذلك على عكس الشرائح الأصغر عُمرًا الذين استجابوا لهذا الضغط الاجتماعي بزيادة كثافة أنشطتهم على الإنترنت، وبزيادة انتباههم للإخطارات الواردة إليهم عبرها، وتتوافق هذه النتيجة أيضا مع الواقع المشاهد في الحياة اليومية، حيث نجد بالفعل أن الشرائح العمرية الأكبر من أفراد المجتمع يظهرون اهتماما أقل بأنشطة الإنترنت عموما مقارنة بالشرائح الأصغر عُمرًا الذين أصبحوا يمارسون جزءا كبيرا من أنشطتهم اليومية عبر الإنترنت، بما يظهرهم في صورة أكثر انجذابا نحو الاستجابة لإخطاراتها المستمرة.

كما تتوافق النتائج الخاصة بوجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث على أبعاد المقياسين وعلى درجتيهما الكليتين مع الواقع المشاهد في الحياة اليومية، حيث نجد بالفعل أن الإناث في مثل المرحلة العمرية لعينة البحث الحالي أكثر انشغالا باستخدام الهواتف الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت مقارنة بالذكور الذين قد تشغلهم بعض الأنشطة المباشرة الأخرى، وقد يرجع هذا إلى طبيعة الحياة التي يفرضها المجتمع على الإناث، بما يؤدي

إلى محاولتهن في مثل هذا العمر الانطلاق والتنفيس من خلال كثرة الانشغال بأنشطة الإنترنت، وبلاستجابة لتنبهاتها وإخطاراتها المستمرة كتعويض عن نقص التفاعلات الاجتماعية المباشرة المتاحة لهن.

(١٠-٣) نتائج اختبار الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (توجد مستويات متفاوتة من الرفاه الذاتي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث)، ولاختباره تم تطبيق أداتي قياس الرفاه الذاتي المستخدمتين بالبحث على أفراد عينته الأساسية، وتصحيحهما، وتحديد مستوياتهم وفقا لتعليمات كل أداة منهما، وجدول (١٦) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١٦)

نتائج تحديد مستويات الرفاه الذاتي لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٣٦٤)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد	المكون
						إلى	من		
منخفض	١٥	٤.٧٨	١١.٦٢	٤٩.٧٣%	١٨١	١٢	٥	الرضا عن الحياة	الرفاه المعرفي
متوسط				٣٢.٩٦%	١٢٠	٢٧	١٣		
مرتفع				١٧.٣١%	٦٣	٣٥	٢٨		
منخفض	١٨	٥.٣٢	١٧.٣٨	١٨.١٣%	٦٦	١٢	٦	الخبرة الوجدانية الموجبة	الرفاه الوجداني
متوسط				٣٠.٤٩%	١١١	٢٣	١٣		
مرتفع				٥١.٣٨%	١٨٧	٣٠	٢٤		
منخفض	١٨-	٥.٤١	- ١٩.٢٣	٤٦.٤٣%	١٦٩	١٢-	٦-	الخبرة الوجدانية السالبة	الرفاه الوجداني
متوسط				٣٥.٩٩%	١٣١	٢٣-	١٣		
مرتفع				١٧.٥٨%	٦٤	٣٠-	٢٤		
منخفض	صفر	٥.٧٨	٢.٦٩-	٣٢.٦٩%	١١٩	١٢-	٢٤	المجموع	الرفاه الوجداني
متوسط				٣٣.٢٤%	١٢١	١١	- ١١		
مرتفع				٣٤.٠٧%	١٢٤	٢٤	١٢		
منخفض	١٩.٥	٧.٢٦	٨.٩٣	٤١.٧٦%	١٥٢	صفر	- ١٩	الدرجة الكلية للرفاه الذاتي	الرفاه الوجداني
متوسط				٣٣.٧٩%	١٢٣	٣٨	١		
مرتفع				٢٤.٤٥%	٨٩	٥٩	٣٩		

ويتضح من جدول (١٦) ما يلي:

(١٠-٣-١) أن الانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على أداتي قياس الرفاه الذاتي هو (٧.٢٦)، وهو قيمة متوسطة تدل على عدم وجود تشتت كبير بين درجاتهم الكلية عليهما، بما يعني إظهارهم لمستويات متقاربة إلى حد ما في الرفاه الذاتي، حيث ظهر أن (١٢.٤٥%) منهم فقط لديهم مستوى مرتفع و(٣٣.٧٩%) منهم فقط لديهم مستوى متوسط، و(٤١.٧٦%) منهم لديهم مستوى منخفض، وذلك على الدرجة الكلية لأداتي قياس الرفاه الذاتي المستخدمين، وبذلك تم رفض الفرض الثالث للبحث؛ لإظهار غالبية أفراد العينة الأساسية لمستويات متقاربة إلى حد ما في الرفاه الذاتي، وتجمع النسبة الأكبر منهم في شريحة واحدة هي المستوى المنخفض، بما يدل على أن التفاوت بينهم في تلك المستويات ليس كبيرا، بدليل أن النسبة الأقل منهم وقعت في الشريحتين منخفض ومتوسط المستوى، وبانحرافات معيارية ليست ذات قيمة كبيرة، بما يدل على عدم التشتت الكبير بين درجاتهم الكلية على الأداتين.

(١٠-٣-٢) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على أداتي قياس الرفاه الذاتي هو (٨.٩٣)، وهي قيمة أصغر من المتوسط الفرضي لها الذي قيمته (١٩.٥) درجة، بما يدل على أن أفراد العينة الأساسية عامة لديهم مستوى أقل من المتوسط في الرفاه الذاتي، رغم وقوع النسبة الأكبر منهم في شريحة المستوى المنخفض. (١٠-٣-٣) أن الانحرافين المعياريين لدرجات أفراد العينة الأساسية على مكوني الرفاه الذاتي هما (٤.٧٨) للرفاه المعرفي، و (٥.٧٨) للرفاه الوجداني، وهما قيمتان صغيرتان تدلان على عدم وجود تشتت كبير بين درجاتهم على هذين المكونين، بما يعني إظهارهم لمستويات متقاربة عليهما، حيث أظهر (٣٢.٦٩%) منهم مستوى منخفض، و(٣٣.٢٤%) منهم مستوى متوسط، و(٣٤.٠٧%) منهم مستوى مرتفع، وذلك في الرفاه الوجداني، بما يشير إلى التقارب الكبير بين مستوياتهم فيه، بينما أظهر (٤٩.٧٣%) منهم مستوى منخفض، و(٣٢.٩٦%) منهم مستوى متوسط، و(١٧.٣١%) منهم مستوى مرتفع، وذلك على الرفاه المعرفي، بما يشير إلى أن درجاتهم عليه أكثر تشتتا مقارنة بالرفاه الوجداني، رغم بقائهم متقاربي المستوى فيه بانحراف معياري صغير، وهذا يدعم رفض الفرض الثالث للبحث؛ لإظهارهم تشتتا صغيرا على المكونين الأساسيين للرفاه الذاتي.

(١٠-٣-٤) أن المتوسطين الحسابيين لدرجات أفراد العينة الأساسية على مكوني الرفاه الذاتي هما (١١.٦٢) للرفاه المعرفي، و(٢.٦٩-) للرفاه الوجداني، وهذا يعني ان لديهم

مستوى أقل من المتوسط في الرفاه المعرفي، حيث إن المتوسط الفرضي لها البعد هو (١٥) درجة، ولديهم مستوى أقل من المتوسط أيضا في الرفاه الوجداني، حيث إن المتوسط الفرضي لهذا المكون هو (صفر) الذي يعبر عن التوازن بين الخبرة الوجدانية الموجبة والسالبة، وهذا يؤكد بالفعل أن أفراد العينة الأساسية لديهم مستوى أقل من المتوسط في الرفاه الذاتي عموما، وأنه يوجد لديهم مستويات مقارنة على تكوينه الأساسيين، بما يدعم أيضا **رفض الفرض الثالث** للبحث؛ لإظهارهم مستويات مقارنة على أبعاد الأداتين المستخدمتين وليس على الدرجة الكلية فقط.

وانتقلت تلك النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة (نداء محبس، ٢٠١٦) التي أجريت على (٤٠٠) طالبا وطالبة بالجامعة المستنصرية العراقية من أنهم لا يتمتعون بمستوى جيد من الرفاه الذاتي، بينما اختلفت مع ما أسفرت عنه دراسة (لبنى الخطيب وجهاد القرعان، ٢٠٢٠) التي أجريت على (٧٥٥) طالبا وطالبة بجامعة مؤتة الأردنية من أنهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه الذاتي، ومع دراسة (عبد الرحمن شنطاوي ومريم الزيادات، ٢٠٢١) التي أجريت على (٧٠٠) طالبا وطالبة بالجامعة الأردنية من أنهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاه الذاتي.

ويمكن تفسير هذا الاتفاق والاختلاف فيما يخص مستويات الرفاه الذاتي لدى أفراد عينات الدراسات السابقة والبحث الحالي رغم أن جميعهم من طلبة الجامعة بأن الرفاه الذاتي هو دالة شخصية تعكس شعور كل فرد بدرجة رضا معينة عن حياته وبدرجة خبرة وجدانية موجبة وسالبة معينة في المواقف التي يمر بها، وهي تختلف من مجتمع إلى آخر، ومن ظرف زمني إلى آخر، فإن توافقت الظروف بين المجتمعات أظهر أفرادها مستويات مقارنة من الرفاه الذاتي، وإن اختلفت ظروف الحياة من مجتمع إلى آخر أظهر أفرادها تفاوتاً كبيراً في الشعور بالرفاه الذاتي؛ لأنه محصلة لكل تلك الظروف عندما تتفاعل مع شخصياتهم.

(١٠-٤) نتائج اختبار الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه الذاتي راجعة إلى أي من الجنس (ذكور/ إناث)، أو العمر (فرقة ثانية / فرقة رابعة)، ولاختباره تم تحديد درجات مجموعة الذكور (ن = ٨٠)، ودرجات مجموعة الإناث (ن = ٢٨٤)، وكذلك درجات مجموعة الفرقة الثانية الأصغر عمراً بمتوسط حسابي (١٩.٢٣) عام، ودرجات مجموعة الفرقة الرابعة الأكبر عمراً بمتوسط حسابي (٢١.١٨) عام، وذلك على أبعاد أداتي قياس الرفاه الذاتي

وعلى الدرجة الكلية لهما، ثم حساب قيمة (ت) للفروق بين كل مجموعتين منهما، وجدول (١٧) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١٧)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين الراجعة للجنس وللعمر على أداتي قياس الرفاه الذاتي (ن = ٣٦٤)

المكون	الأبعاد	المجموعة	ن	م	ع	ت	الدلالة
الرفاه المعرفي	الرضا عن الحياة	ذكور	٨٠	١٤.٨٩	١.٩٤	١٩.٣١	٠.٠١
		إناث	٢٨٤	٨.٣٥	٢.٨٤		
		فرقة ثانية	٢٣٧	٩.٣٣	٢.٧٦	١٦.٤٤	٠.٠١
		فرقة رابعة	١٢٧	١٣.٩١	٢.٠٢		
الرفاه الوجداني	الخبرة الوجدانية الموجبة	ذكور	٨٠	١٩.٦٥	٢.٣٦	١٢.٥٩	٠.٠١
		إناث	٢٨٤	١٥.١١	٢.٩٦		
		فرقة ثانية	٢٣٧	١٥.٩٤	٢.٧٩	٩.٦٦	٠.٠٥
		فرقة رابعة	١٢٧	١٨.٨٢	٢.٥٣		
	الخبرة الوجدانية السالبة	ذكور	٨٠	١٦.٣-	٢.٦٢	١٦.٧٧	٠.٠١
		إناث	٢٨٤	٢٢.١٦-	٢.٧٩		
		فرقة ثانية	٢٣٧	٢١.١٨-	٢.٧٧	١٢.٩٨	٠.٠١
		فرقة رابعة	١٢٧	١٧.٢٨-	٢.٦٤		
المجموع		ذكور	٨٠	٢.١٧-	٢.٩٥	٢.٨٧	غير دال
		إناث	٢٨٤	٣.٢١-	٢.٨٣		
		فرقة ثانية	٢٣٧	٣.١٩-	٢.٨٧	٤.٥٥	٠.٠٥
		فرقة رابعة	١٢٧	٢.٧٣-	٢.٩١		
الدرجة الكلية للرفاه الذاتي		ذكور	٨٠	١١.٢٤	٣.٠٨	٩.١٨	٠.٠٥
		إناث	٢٨٤	٦.٦٢	٨! .٤		
		فرقة ثانية	٢٣٧	٧.٠٧	٤.٠٦	٨.٩٢	٠.٠٥
		فرقة رابعة	١٢٧	١٠.٧٩	٣.٢		

ويتضح من جدول (١٧) ما يلي:

(١٠-٤-١) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على أداتي قياس الرفاه الذاتي راجعة للجنس لصالح الذكور، وراجعة للعمر لصالح الفرقة الرابعة ذات الشريحة العمرية الأكبر.

(١٠-٤-٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على مكون الرفاه المعرفي راجعة للجنس لصالح الذكور، بينما كانت تلك الفروق غير دالة إحصائياً على مكون الرفاه الوجداني عامة رغم دلالتها عند مستوى (٠.٠١) في بُعديه : حيث كانت لصالح الذكور في الخبرة الوجدانية الموجبة، ولصالح الإناث في الخبرة الوجدانية السالبة (بما يفيد أن الذكور أفضل من الإناث على هذا البُعد الثاني)

(١٠-٤-٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية على مكون الرفاه المعرفي راجعة للعُمر لصالح الفرقة الرابعة ذات الشريحة العُمرية الأكبر، وأيضاً كانت تلك الفروق دالة عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح نفس الفرقة على مكون الرفاه الوجداني عامة الذي ظهرت تلك الفروق على بُعديه أيضاً بحيث كانت لصالح الفرقة الرابعة بمستوى دلالة (٠.٠٥) على الخبرة الوجدانية الموجبة، ولصالح الفرقة الثانية وبمستوى دلالة (٠.٠١) على الخبرة الوجدانية السالبة (بما يفيد أن طلاب الفرقة الرابعة الأكبر عُمرًا كانوا أفضل من طلاب الفرقة الثانية على هذا البُعد الثاني).

وبذلك تم رفض الفرض الرابع للبحث (كليا) فيما يخص الفروق بين متوسطات الدرجات الكلية على أداتي قياس الرفاه الذاتي، وبالتالي قبول الفرض البديل، ورفضه (جزئياً) فيما يخص الفروق بين متوسطات الدرجات على مكوني الرفاه الذاتي، حيث كانت تلك الفروق دالة على الرفاه المعرفي وغير دالة على الرفاه الوجداني فيما يخص متغير الجنس، بينما كانت دالة على المكونين فيما يخص متغير العُمر.

وتتوافق تلك النتائج مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من (لبنى الخطيب وجهاد القرعان، ٢٠٢٠) ودراسة (عبد الرحمن شنتاوي ومريم الزيادات، ٢٠٢١) من أن الفروق في الرفاه الذاتي كانت لصالح الذكور من طلبة الجامعة، ومع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Sheldon & Krieger, 2004) التي أجريت على (٢٣٥) طالبا بجامعة منتسوري وفلوريدا الأمريكيتين من أن الفروق في مستوى الرفاه الذاتي كانت لصالح الشريحة الأكبر عُمرًا.

بينما تختلف تلك النتائج عما توصلت إليه دراسة (حنان محبوب، ٢٠١٧) التي أجريت على (٢٠٠) من طلبة جامعة أم القرى من وجود الفروق في الرفاه الذاتي ولكن لصالح الإناث، وكذلك مع دراسة (شيماء خاطر، ٢٠١٤) ودراسة (مروة حسن، ٢٠١٦) ودراسة (رانيا أبو زيد ومحمد عبد الرحمن ومحمد سعفان، ٢٠١٩) التي أشارت نتائجهم إلى عدم

وجود فروق بين الجنسين في الرفاه الذاتي، وتختلف أيضا مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (حنان محبوب، ٢٠١٧) من أن الفروق في الرفاه الذاتي كانت لصالح الشريحة الأصغر عُمرًا من (١٨) عاما فأقل مقارنة بالأكبر عُمرًا.

ويمكن تفسير هذا الاختلاف بأن بعض من تلك الدراسات السابقة قد أجريت على مجتمعات مغايرة إلى حد ما للمجتمع المصري، حيث تحمل قيما وعادات مختلفة، وبمر بها الفرد في خبرات وجدانية مختلفة، ويحقق فيها درجات مختلفة من الترضيات المجتمعية تختلف من الذكور للإناث، ومن الأصغر للأكبر عُمرًا وفقا لتلك القيم والعادات، وبالتالي فمن المحتمل أن تشعر تلك الفئات بدرجات مغايرة من الرفاه الذاتي مع تلك التي تشعر بها الفئات المماثلة في مجتمعات أخرى، فشعور الطلبة الذكور في الجامعة بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة في المجتمع المصري مقارنة بالطلبات يرجع إلى طبيعة الحياة التي يعيشها الجنسان، التي قد تفرض بعض القيود على حياة الطالبة، فتشعرها في بعض الأحيان بعدم الرضا خاصة عندما لا تجد لها مبررا منطقيا مقبولا، وكذلك شعور الطالبات الجامعيات بدرجة أقل من الرفاه الذاتي عامة مقارنة بالطلبة الذكور قد يرجع إلى فرض بعض القيود عليهن في تحديد نوعية دراستهن مقارنة بالذكور الذين يتمتعون بدرجة حرية أكبر في هذا الأمر، كما يمكن تفسير شعور طلبة الجامعة الأكبر عُمرًا بدرجة رفاه ذاتي أكبر مقارنة بالأصغر عُمرًا بأنهم يشعرون بقرب الانطلاق أكثر من غيرهم لدنو موعد تخرجهم واجتياز مرحلة الدراسة إلى الحياة العملية، مما انعكس عليهم أكثر بالإحساس بدرجة رضا أعلى من الطلبة الجامعيين الأصغر عُمرًا.

(١٠-٥) نتائج اختبار الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجاتهم على أداتي قياس الرفاه الذاتي)، ولاختباره تم إدخال درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد وعلى الدرجة الكلية للأداة الأولى، والثالثة، والرابعة إلى برنامج (SPSS) الإحصائي؛ لاستخراج مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بينها، وجدول (١٨) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (١٨)

مصنوفة معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة الأساسية
على مقياس يقظة الإنترنت (السمة) وأداتي قياس الرفاه الذاتي (ن = ٣٦٤)

م	الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	البروز	١								
٢	قابلية التفاعل	**٠.٦٢	١							
٣	المراقبة	**٠.٧١	**٠.٥١	١						
٤	يقظة الإنترنت السمة	**٠.٧٧	**٠.٦٦	**٠.٥٩	١					
٥	الرفاه المعرفي	**٠.٦٥	*٠.٣١	*٠.٢٨	**٠.٤٣	١				
٦	الخبرة الوجدانية الموجبة	**٠.٦٣	*٠.٢٩	*٠.٢٦	**٠.٥١	**٠.٦٢	١			
٧	الخبرة الوجدانية السالبة	**٠.٧٤	**٠.٤١	*٠.٣٦	*٠.٣٩	**٠.٥٩	**٠.٨٣	١		
٨	الرفاه الوجداني	**٠.٦٩	*٠.٣٥	*٠.٣١	*٠.٣٢	**٠.٤٦	**٠.٦١	**٠.٦٣	١	
٩	الرفاه الذاتي	**٠.٦٧	*٠.٣٣	*٠.٣٢	**٠.٤٤	**٠.٥٤	**٠.٥٥	**٠.٦٢	**٠.٤٦	١

(*) دال عند مستوى

(**) دال عند مستوى (٠.٠١)

(٠.٠٥)

ويتضح من جدول (١٨) ما يلي:

(١٠-٥-١) أنه توجد علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية في يقظة الإنترنت (السمة) ودرجاتهم الكلية في الرفاه الذاتي، حيث كان معامل ارتباط بيرسون بينهما هو (-٠.٤٤)، وبذلك يثبت خطأ الفرض الخامس للبحث، وبالتالي قبول الفرض البديل الذي يعني وجود علاقة عكسية بين يقظة الإنترنت كسمة لدى طلبة الجامعة ودرجة شعورهم بالرفاه الذاتي عامة، مع ملاحظة أن تلك العلاقة ليست بالقوية للدرجة التي تعني أن يقظة الإنترنت (التي ظهرت لديهم

بمستوى أعلى من المتوسط عامة) قد يكون لها إسهام ولكن ليس بالكبير للغاية في تدني شعورهم بالرفاه الذاتي (الذي ظهر لديهم بمستوى أقل من المتوسط عامة)، وهو ما سيتم اختباره في الفرض السادس للبحث.

(١٠-٥-٢) أنه توجد علاقات سالبة متوسطة بين درجات أفراد العينة الأساسية في أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) ودرجاتهم الكلية في الرفاه الذاتي، حيث كانت تلك معاملات الارتباط هي (-٠.٦٧ ، -٠.٣٣ ، -٠.٣٢) لأبعاد (البروز - قابلية التفاعل - المراقبة) على الترتيب مع الدرجة الكلية للرفاه الذاتي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للبروز، وعند مستوى (٠.٠٥) للبعدين الآخرين، وهذا يعني أن البروز كان أكثر أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) ارتباطاً عكسياً بالرفاه الذاتي، يليه في ذلك قابلية التفاعل ثم المراقبة، بما يوحي أنه ربما يكون الأكثر إسهاماً في تدني شعور أفراد العينة الأساسية بالرفاه الذاتي مقارنة بالبعدين الآخرين، مع بقاء إسهامهم جميعاً عامة في حدود المتوسط وليس بالإسهام الكبير أو الخطير للغاية، وهو ما سيتم اختباره في الفرض السادس للبحث، وهذا أيضاً يدعم رفض الفرض الخامس للبحث.

(١٠-٥-٣) أنه توجد علاقات سالبة متوسطة بين درجات أفراد العينة الأساسية في مكوني الرفاه الذاتي ودرجاتهم في يقظة الإنترنت (السمة)، حيث كان معامل الارتباط قدره (-٠.٤٣) مع الرفاه المعرفي، وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وقدره (-٠.٣٢) مع الرفاه الوجداني، وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، وهذا يعني أن يقظة الإنترنت (السمة) لدى أفراد العينة الأساسية كانت أكثر ارتباطاً عكسياً بالرفاه المعرفي مقارنة بارتباطها بالرفاه الوجداني، بما يدل على أنه ربما تكون أكثر إسهاماً في تدني شعورهم بالرفاه المعرفي مقارنة بإسهامها في تدني شعورهم بالرفاه الوجداني الذي أظهر بعده الأول (الخبرة الوجدانية الموجبة) معامل ارتباط قدره (-٠.٥١) يدل على علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مع الدرجة الكلية ليقظة الإنترنت (السمة)، بينما أظهر بعده الثاني (الخبرة الوجدانية السالبة) معامل ارتباط قدره (٠.٣٩) يدل على علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مع الدرجة الكلية ليقظة الإنترنت (السمة)، بما يؤكد اقتران زيادة شعور الفرد بالخبرات الوجدانية السالبة مع زيادة مستوى يقظة الإنترنت (السمة) لديه، وهو الذي يدعم تقوية العلاقة العكسية بين الرفاه الوجداني ويقظة الإنترنت (السمة) لدى أفراد العينة الأساسية.

(١٠-٥-٤) أنه توجد علاقات سالبة متوسطة بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) ودرجاتهم على مكوني الرفاه الذاتي:

حيث كان معامل ارتباط البروز مع الرفاه المعرفي قدره (-0.65) ومع الرفاه الوجداني قدره (-0.69) رغم ارتباطه مع بُعده الأول (الخبرة الوجدانية الموجبة) بمعامل ارتباط قدره (-0.63) يدل على علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ومع بُعده الثاني (الخبرة الوجدانية السالبة) بمعامل ارتباط قدره (0.74) يدل على علاقة موجبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أن ارتفاع درجة البروز لدى أفراد العينة الأساسية كان مقترناً بارتفاع شعورهم بخبرات وجدانية سالبة وبانخفاض شعورهم بخبرات وجدانية موجبة.

بينما معامل ارتباط قابلية التفاعل مع الرفاه المعرفي قدره (-0.31)، ومع الرفاه الوجداني (-0.35) رغم ارتباطه مع بُعده الأول (الخبرة الوجدانية الموجبة) بمعامل ارتباط قدره (-0.29) يدل على علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، ومع بُعده الثاني (الخبرة الوجدانية السالبة) بمعامل ارتباط قدره (0.41) يدل على علاقة موجبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أن ارتفاع درجة قابلية التفاعل لدى أفراد العينة الأساسية كان مقترناً بارتفاع شعورهم بخبرات وجدانية سالبة وبانخفاض شعورهم بخبرات وجدانية موجبة.

بينما كان معامل ارتباط المراقبة مع الرفاه المعرفي قدره (-0.28)، ومع الرفاه الوجداني قدره (-0.31) رغم ارتباطه مع بُعده الأول (الخبرة الوجدانية الموجبة) بمعامل ارتباط قدره (-0.26) يدل على علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، ومع بُعده الثاني (الخبرة الوجدانية السالبة) بمعامل ارتباط قدره (0.36) يدل على علاقة موجبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أن ارتفاع درجة المراقبة لدى أفراد العينة الأساسية كان مقترناً بارتفاع شعورهم بخبرات وجدانية سالبة وبانخفاض شعورهم بخبرات وجدانية موجبة.

وهذا يعني أن البروز كان الأكثر ارتباطاً عكسياً بمكوني الرفاه الذاتي وبأبعاده الفرعية، يليه في ذلك قابلية التفاعل ثم المراقبة، بما يوحي أنه ربما يكون البُعد الأكثر إسهاماً في مكوني وأبعاد الرفاه الذاتي، وهو ما سيتم اختباره في الفرض السادس للبحث، ويدعم أيضاً **رفض الفرض الخامس له.**

وتتفق تلك النتيجة جزئياً مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Johannes et al., 2018) من وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من البروز فقط وبقطة الإنترنت (السمة عامة من جانب والرضا عن الحياة فقط كأحد أبعاد الرفاه الذاتي من جانب آخر، كما تتفق أيضاً مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Johannes et al., 2020) من وجود

علاقات سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة من جانب والرفاه الذاتي من جانب آخر، مع اختلاف درجة تلك العلاقات حيث كانت قوية مع البروز، وضعيفة مع البعدين الآخرين، بينما أظهرت نتائج البحث الحالي أن تلك العلاقات كانت متوسطة رغم بقاء البروز هو الأكثر ارتباطا، يليه قابلية التفاعل ثم المراقبة كما في تلك الدراسة السابقة.

ويمكن تفسير ارتباط يقظة الإنترنت (السمة) بعلاقة سالبة بالرفاه الذاتي بأنها في الواقع تأخذ شكل التداخل الذي يرتبط سلبيا بالرفاه الذاتي من خلال إنقاصه لدرجة التعقل لدى الفرد (Johannes et al., 2018, P. 761) مما يؤدي إلى تشتت الفرد عن اللحظة الجارية، فتزداد درجة التوتر المدركة لديه (Reinecke et al., 2018, P. 17-18) ، وهو ما أكده (Johannes et al., 2020, P.4) من أن البروز هو الذي يتخذ شكل الأفكار المتداخلة، فيدركه الفرد على أنه باعث للتوتر، فتتخفف لديه درجة الشعور بالرفاه الذاتي.

وهذا الدور البارز للبروز في علاقة يقظة الإنترنت بالرفاه الذاتي ليس مستغربا، على اعتبار أنه عبارة عن أفكار غير متعلقة بالمهمة الجارية تشتت الفرد عن الاستمتاع باللحظة الحالية، فيبدأ الرفاه الذاتي في النقصان (Franklin et al., 2013, P. 1). أما عن الدور الذي يقوم به بُعد قابلية التفاعل في علاقة يقظة الإنترنت (السمة) بالرفاه الذاتي والذي ظهر على شكل علاقة سالبة أيضا، ولكن أقل قوة من علاقة البروز بالرفاه الذاتي، فيمكن تفسير ذلك بأن المرتفعين في قابلية التفاعل ينتبهون في الحال للإخطارات التي تردهم عبر أجهزتهم الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، وهذا سوف يؤدي إلى مقاطعة المهام الأخرى، مما يؤدي إلى زيادة عبء الاتصال عليهم، فيشعرون بنوع من الإجهاد والتوتر، إضافة إلى الشعور بزيادة الضغط الاجتماعي عليهم للرد على تلك الإخطارات (Halfmann &Reiger, 2019, P. 170) ، وبالتالي ينعكس ذلك في بدء نقصان الشعور بالرفاه الذاتي لديهم.

أما عن الدور الذي يقوم به بُعد المراقبة في علاقة يقظة الإنترنت (السمة) بالرفاه الذاتي، والذي ظهر على شكل علاقة سالبة أيضا، ولكن أقل قوة من علاقة قابلية التفاعل بالرفاه الذاتي، فيمكن تفسير ذلك بأن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من المراقبة يُظهرون درجة فحص وتدقيق أكبر لأجهزتهم الذكية حتى دون أن تردهم عليها أية إخطارات، وهذا يحدث بشكل متكرر بما يحول سلوكهم هذا إلى شكل من أشكال العادات (Qulasvirta et al., 2012, P. 107) ، وطالما أن عمليات التدقيق التلقائية هذه لا تخدم هدفا معينا، فيمكن

اعتبارها بمثابة استخدام غير متعلل للوسائط التكنولوجية، وهو ما يرتبط سلبيا بالرفاه الذاتي للفرد (Meier et al., 2016, P. 65-66).

(١٠-٦) نتائج اختبار الفرض السادس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للبحث على أداتي قياس الرفاه الذاتي من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، وتم اختباره بطريقتين على النحو التالي:

(١٠-٦-١) الطريقة الأولى: وذلك بإجراء تحليل انحدار خطي متعدد Multiple Linear Regression اعتمادا على طريقة الانحدار المنتظم Enter Regression ، وذلك بهدف حساب انحدار درجات أفراد العينة الأساسية في الأبعاد الثلاثة ليقظة الإنترنت (السمة) على درجاتهم الكلية في الرفاه الذاتي، وجدول (١٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٩)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للدرجات الكلية للعينة الأساسية

في الرفاه الذاتي من خلال درجاتهم في أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) (ن = ٣٦٤)

مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار R	ثابت الانحدار	أبعاد يقظة الإنترنت السمة	الرفاه الذاتي
٠.٥١	٠.٧٢-	٠.٣١-	٦٦.٠٨	البروز	الدرجات الكلية على أداتي قياس الرفاه الذاتي
		٠.٢١-		قابلية التفاعل	
		٠.١٧-		المراقبة	

ويتضح من جدول (١٩) ما يلي:

(١٠-٦-١-١) أنه يمكن أن نستنتج المعادلة التنبؤية التالية:

الدرجة الكلية للرفاه الذاتي = ٦٦.٠٨ - (٠.٣١) درجة البروز - (٠.٢١) درجة قابلية التفاعل - (٠.١٧) درجة المراقبة.

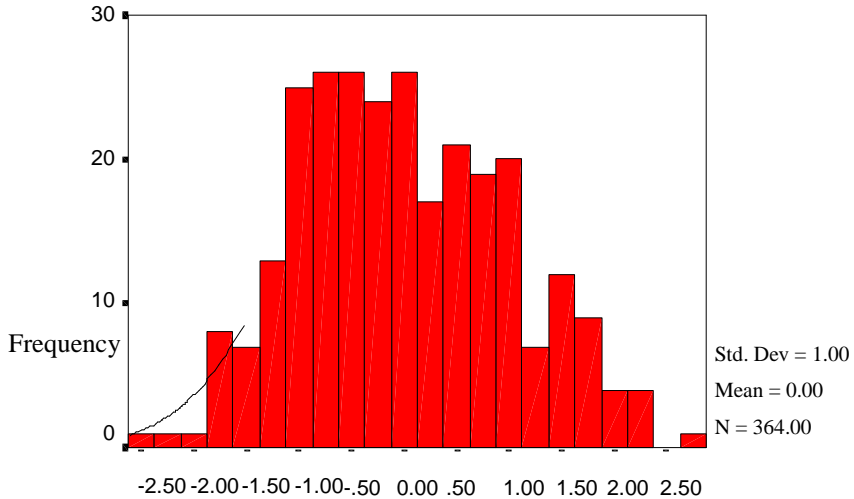
وهذه المعادلة تؤكد أن الانخفاض في درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة لدى الفرد يتبعه زيادة في الدرجة الكلية للرفاه الذاتي لديه، وذلك لأن جميع معاملات الانحدار المستخرجة كانت سالبة، مع ملاحظة أن معامل الانحدار للبروز كان هو الأكبر، يليه معامل انحدار قابلية التفاعل، ثم معامل انحدار المراقبة، بما يشير إلى أن البروز هو الأكثر إسهاما في تدني الرفاه الذاتي، يليه في ذلك قابلية التفاعل، ثم المراقبة.

(١٠-٦-١-٢) أن نسبة الإسهام المشترك لأبعاد يقظة الإنترنت (السمة) في الدرجة الكلية للرفاه الذاتي عند دخولها مرة واحدة معا كمتغيرات مستقلة كانت متوسطة، حيث كانت نسبة التباين المشترك الناتج عنها هي (٠.٥١)، وهي قيمة متوسطة القوة. (١٠-٦-١-٣) أن أقصى درجة ارتباط بين أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) مع الدرجة الكلية للرفاه الذاتي هي (-٠.٧٢)، وهي قيمة تدل على ارتباط عكسي متوسط القوة أيضا.

وحتى يمكن الحكم على مدى كفاءة الدرجات المقاسة (الملحوظة) لأبعاد يقظة الإنترنت (السمة) في التنبؤ بالدرجة الكلية المتوقعة للرفاه الذاتي، تم حساب قيم درجات البواقي للرفاه الذاتي الناتجة عن طرح الدرجات المتوقعة (المنتبأ بها) من الدرجات المقاسة (الملحوظة)، وشكل (١) يوضح منحنى توزيع تكرارات قيم البواقي للدرجات الكلية للرفاه الذاتي لأفراد العينة الأساسية.

Histogram

Dependent Variable: WELL-BEING



Regression Standardized Residual

شكل (١) منحنى توزيع تكرارات قيم البواقي للدرجات الكلية للرفاه الذاتي لأفراد العينة الأساسية

ويتضح من شكل (١) أن منحنى توزيع تكرارات الانحدار للبواقي هو منحنى اعتدالي، بما يدل على زيادة عدد تكرارات قيم البواقي التي تقترب من الصفر، سواء السالبة أو الموجبة (بمعنى أن الفرق ليس كبيراً بين الدرجات المقاسة والمتبأ بها للرفاه الذاتي)، وهذا يدل على اعتدالية النتائج التي أظهرتها درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة)، مما يؤكد ارتفاع قيمة الدلالة العملية لها (مربع معامل الارتباط المتعدد) في التنبؤ بالدرجات الكلية للرفاه الذاتي لأفراد العينة الأساسية.

(١٠-٦-٢) الطريقة الثانية: وذلك بإجراء تحليل ارتباط قانوني Canonical Correlation Analysis ، وذلك لتحديد أعلى درجة ارتباط بين المنبئات (درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد يقظة الإنترنت السمة) والمحكات (الدرجات الكلية للرفاه الذاتي لديهم) من خلال قيم معاملات الارتباط القانوني، وكذلك لتحديد نسبة الإسهام المشترك لأبعاد يقظة الإنترنت (السمة) في تحديد قيم الدرجات الكلية للرفاه الذاتي والتنبؤ بها من خلال قيم الجذر الكامن، وكذلك لتحديد نسبة إسهام كل بُعد منها بشكل منفرد في تحديد الدرجة الكلية للرفاه الذاتي، ومن ثم معرفة البعد الأكثر قدرة على التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاه الذاتي، وأيضا لتحديد النسبة التي يمكن التنبؤ بها من الدرجات الكلية للرفاه الذاتي من خلال درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة)، وجدول (٢٠) يوضح النتائج التي تم التوصل لها.

جدول (٢٠)

نتائج تحليل الارتباط القانوني لمجموعة المنبئات (أبعاد يقظة الإنترنت السمة) والمحكات (الدرجات الكلية للرفاه الذاتي) (ن = ٣٦٤)

العامل الثاني	العامل الأول	العوامل القانونية	
٠.٠٣	٠.٥٦	الجذر الكامن	
٠.٠٧-	٠.٦٩-	معاملات الارتباط القانوني	
	٠.٣١-	البروز	المنبئات
	٠.١٩-	قابلية التفاعل	
	٠.١٦-	المراقبة	
	٠.٥٧-	الدرجة الكلية للرفاه الذاتي	المحكات

ويتضح من جدول (٢٠) أنه تم استخراج عاملين قانونيين: تم حذف العامل الثاني منهما؛ لأن معامل الارتباط القانوني الخاص به هو (٠.٠٧-) قيمة غير دالة إحصائياً، وتم

الإبقاء على العامل الأول؛ لأن معامل الارتباط القانوني الخاص به هو (-0.69) قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ومن خلاله نستنتج ما يلي:

(10-6-2-1) أن جميع المعاملات الخاصة بهذا العامل كانت سالبة، بما يدل على أن أفراد العينة الأساسية المرتفعين في درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة (المنبئات) كان لديهم درجات كلية منخفضة في الرفاه الذاتي (المحكات)

(10-6-2-2) أن أقصى درجة ارتباط بين أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة والدرجة الكلية للرفاه الذاتي هي (-0.69)، وهي قيمة معامل الارتباط القانوني الخاص بهذا العامل، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا الارتباط يفسر ما نسبته (56%) فقط من القيم المتنبأ بها من الدرجات الكلية للرفاه الذاتي وفقاً لقيمة الجذر الكامن.

(10-6-2-3) أن أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) تسهم بنسب متفاوتة في تحديد القيم المتنبأ بها من الدرجات الكلية للرفاه الذاتي، حيث كان البروز هو الأكثر إسهاماً بنسبة (31%)، يليه قابلية التفاعل بنسبة (19%)، ثم المراقبة بنسبة (16%).

(10-6-2-4) أنه يمكن التنبؤ بما نسبته (57%) فقط من الدرجات الكلية للرفاه الذاتي من خلال درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة. وبناء على ما أسفرت عنه هاتان الطريقتان تم رفض الفرض السادس للبحث، وبالتالي قبول الفرض البديل الذي يعني أنه يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية في الرفاه الذاتي لأفراد العينة الأساسية من خلال درجاتهم في أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Johannes et al., 2020, P. 3) من أن أبعاد يقظة الإنترنت الثلاثة لا تتبع نفس الآلية في التأثير على الرفاه الذاتي للفرد، رغم أن جميعها مرشحة للارتباط السلبي به، وهو ما توصلت إليه النتيجة الحالية بالفعل من أن جميع أبعاد يقظة الإنترنت كانت منبئات سالبة بالرفاه الذاتي مع تفاوتهم في القدرة التنبؤية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بمقارنتها بالواقع المشاهد لبعض طلبة الجامعة، حيث نلاحظ أن البعض منهم ممن يشكل حيزهم الشخصي على الإنترنت درجة بروز عالية للغاية لديه، أنها بالفعل قد تعزلهم عن الاستمتاع ببعض اللحظات الواقعية اللطيفة، وأنهم قد يعانون في بعض الأوقات من الكآبة عندما يكتشفون أن الحياة على الإنترنت مغايرة للواقع، وأن الاستمتاع بالترفيه الاجتماعية الواردة من خلال الإنترنت لا تضاهي بالتجارب الحياتية المباشرة، مما يضيف عليهم قدراً من تدني الشعور بالرفاه الذاتي، رغم

ما قد يبدوه بشكل مغاير لذلك أثناء التفاعل مع أجهزتهم الذاكرة المحمولة المتصلة بالإنترنت.

كما أن الواقع المشاهد أيضا لبعض من طلبة الجامعة ممن لديهم درجة تنبه عالية وقابلية تفاعل مرتفعة لأية إشعارات ترد لهم عبر الإنترنت يؤكد أنه عندما تقل هذه الإخطارات والإشعارات في الورد إليهم فإنهم يظهرون قدرا ليس بالقليل من الانعزال ومن الإحباط، ينعكس سلبا على درجة شعورهم بالرفاه الذاتي في تلك الأوقات، وأنه يظل حالهم هكذا ما بين صعود وهبوط لتفاعلاتهم مع تلك الإشعارات الواردة حتى تظهر عليهم بعض علامات الانسحاب من محيطهم الأسري، مما يزيد لديهم الشعور بالوحدة وعدم القبول إلا في الواقع الافتراضي الذي توفره لهم الإنترنت، وهذا بالطبع يترك أثرا سلبيا على درجة شعورهم بالرفاه الذاتي في الواقع المباشر.

وكذلك فإن الواقع المشاهد لطلبة الجامعة ممن لديهم درجة عالية من المراقبة لشاشات أجهزتهم الذكية المحمولة حتى وإن لم ترد إليهم أية تنبيهات يؤكد أنهم يشعرون بالإحباط كلما فحصوا تلك الشاشات بحثا عن تلك الإشعارات الواردة ولم يجدها، وتبدأ درجة شعورهم بالترصيات الاجتماعية الناتجة عن ذلك في التناقص، ويبدأ فقدان المزاج التي حصلوا عليها من الاتصال الدائم بالإنترنت في التزايد، مما ينعكس أثره سلبا على درجة شعورهم بالرفاه الذاتي في تلك الأوقات.

(١٠-٧) نتائج اختبار الفرض السابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا توجد علاقات دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، ودرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم)، ولاختباره تم إدخال درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة) ودرجته الكلية، وكذلك درجاتهم في قائمة مخرجات الأداء الأكاديمي إلى برنامج (SPSS) الإحصائي؛ لاستخراج مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بينها، وجدول (٢١) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (٢١)

مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة الأساسية
على مقياس يقطعة الإنترنت (السمة) ودرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم (ن) =
(٣٦٤)

م	الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥
١	البروز	١				
٢	قابلية التفاعل	**٠.٦٢	١			
٣	المراقبة	**٠.٧١	**٠.٥١	١		
٤	يقظة الإنترنت السمة	**٠.٧٧	**٠.٦٦	**٠.٥٩	١	
٥	مخرجات الأداء الأكاديمي	**٠.٦٣-	**٠.٣٢-	**٠.٣١-	**٠.٤١-	١

(*) دال عند مستوى (٠.٠٥)

(**) دال عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٢١) ما يلي:

(١٠-٧-١) أنه توجد علاقة سالبة متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية في يقطعة الإنترنت (السمة) ودرجاتهم الكلية في مخرجات الأداء الأكاديمي، حيث كان معامل ارتباط بيرسون بينهما هو (-٠.٤١)، وبذلك يثبت خطأ الفرض السابع للبحث، وبالتالي قبول الفرض البديل الذي يعني وجود علاقة عكسية بين يقطعة الإنترنت كسمة لدى طلبة الجامعة ومخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، مع ملاحظة أن تلك العلاقة ليست بالقوية للدرجة التي يمكن القول معها أن يقطعة الإنترنت لها إسهام ولكنه ليس بالكبير للغاية في انخفاض مخرجات الأداء الأكاديمي لديهم، وهو ما سيتم اختباره في الفرض الثامن للبحث.

(١٠-٧-٢) أنه توجد علاقات سالبة متوسطة بين درجات أفراد العينة الأساسية للبحث في أبعاد يقطعة الإنترنت السمة ودرجاتهم الكلية في مخرجات الأداء الأكاديمي، حيث كانت معاملات ارتباط بيرسون لتلك العلاقات هي (-٠.٦٣، -٠.٣٢، -٠.٣١) لأبعاد (البروز، قابلية التفاعل، المراقبة) على الترتيب مع الدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للبروز و(٠.٠٥) للبعدين الآخرين، وهذا يعني أن البروز كان الأكثر ارتباطاً عكسياً بمخرجات الأداء الأكاديمي،

يليه في ذلك قابلية التفاعل ثم المراقبة، بما يوحي أنه ربما يكون الأكثر إسهاما في انخفاض مخرجات الأداء الأكاديمي مقارنة بالبعدين الآخرين، مع بقاء إسهامهم جميعا عامة في حدود المتوسط، وليس بالإسهام الكبير أو الخطير للغاية، وهذا أيضا يدعم **رفض الفرض السابع** للبحث، وسيتم اختباره في الفرض الثامن.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (LeRoux et al., 2021) من أن هناك ارتباطا سالبًا دالًا إحصائيًا بين سلوك استخدام الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت عموما ومخرجات الأداء الأكاديمي، وأن هذا الارتباط يمر عبر يقظة الإنترنت لدى الفرد بما يجعلها أحد المؤشرات على تلك المخرجات.

كما يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Rosen et al., 2013, P. 948-949) من أن البروز المرتفع قد يسبب بعض المخاطر مثل الإلهاء عن الأنشطة التي يشترك فيها الفرد خارج الإنترنت، وفي ضوء ما أشار إليه (Stothart et al., 2015, P.895) من أنه يقلل الكفاءة الذهنية للفرد في المواقف المباشرة، وما أشار إليه (Meier et al., 2016, P. 65-66) من أنه يؤدي إلى الميل للتسوية في المهام خارج الإنترنت، وما أكدته (Klimmt et al., 2018, P.20) من أنه رغم استمرار كثيفي الاستخدام للأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت في محاولة المحافظة على أداء معقول لمهامهم خارجها، إلا أن عقليتهم يظل بها عنصر افتراضي يلح عليهم بأن حيزهم الشخصي على الإنترنت يمكن إدراجه في تفسيراتهم لواقعهم المباشر خارجها، مما قد يؤثر سلبا على أداء المهام المختلفة.

ويمكن أيضا تفسير تلك العلاقة السالبة بين يقظة الإنترنت (السمة) ومخرجات الأداء الأكاديمي لطلبة الجامعة في ضوء ما أكدته (May & Elder., 2018, P.7-8) من أن هؤلاء الطلبة ينشغلون بأنماط سلوك متعددة المهام تؤدي إلى تحول انتباههم سريعا بين أنشطتهم الموجودة على حيزهم الشخصي بالإنترنت وأنشطتهم الأكاديمية خارجها، وأن هذا إن حدث أثناء أنشطة التعلم فإنه سيؤدي إلى حدوث تداخل مع عمل الذاكرة العاملة لديهم، مما يؤثر سلبيا على مخرجات أدائهم الأكاديمي.

كما يمكن تفسير تلك العلاقة السالبة أيضا في ضوء ما أشار إليه (LeRoux et al., 2021, P.7) من أن الأفراد مرتفعي التيقظ لحيزهم الشخصي على الإنترنت يجدون صعوبة كبيرة جدا في الانفصال النفسي عن محتوى الاتصال الدائر على الإنترنت، وأن هذا بدوره سيؤثر سلبيا على مخرجات أدائهم الأكاديمي.

(١٠-٨) نتائج اختبار الفرض الثامن ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه (لا يمكن التنبؤ بدرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية للبحث من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس يقظة الإنترنت (السمة)، وتم اختباره بطريقتين على النحو التالي:

(١٠-٨-١) الطريقة الأولى: وذلك بإجراء تحليل انحدار خطي متعدد Multiple Linear Regression اعتمادا على طريقة الانحدار المنتظم Enter Regression ، وذلك بهدف حساب انحدار درجات أفراد العينة الأساسية في الأبعاد الثلاثة ليقظة الإنترنت (السمة) على درجاتهم الكلية في مخرجات الأداء الأكاديمي، وجدول (٢٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٢)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للدرجات الكلية للعينة الأساسية في مخرجات الأداء الأكاديمي من خلال درجاتهم في أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) (ن=٣٦٤)

مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار R	ثابت الانحدار	أبعاد يقظة الإنترنت السمة	الرفاه الذاتي
٠.٥٥	٠.٧٤-	٠.٤٣-	١٠٩.١٢	البروز	الدرجات الكلية في مخرجات الأداء الأكاديمي
		٠.٢٤-		قابلية التفاعل	
		٠.١٥-		المراقبة	

ويتضح من جدول (٢٢) ما يلي:

(١٠-٨-١-١) أنه يمكن أن نستنتج المعادلة التنبؤية التالية:

الدرجة الكلية للرفاه الذاتي = ١٠٩.١٢ - (٠.٤٣) درجة البروز - (٠.٢٤) درجة قابلية التفاعل - (٠.١٥) درجة المراقبة.

وهذه المعادلة تؤكد أن الانخفاض في درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة لدى الفرد يتبعه زيادة في الدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي لديه، وذلك لأن جميع معاملات الانحدار المستخرجة كانت سالبة، مع ملاحظة أن معامل الانحدار للبروز كان هو الأكبر، يليه معامل انحدار قابلية التفاعل، ثم معامل انحدار المراقبة، بما يشير إلى

أن البروز هو الأكثر إسهاما في انخفاض مخرجات الأداء الأكاديمي، يليه في ذلك قابلية التفاعل، ثم المراقبة.

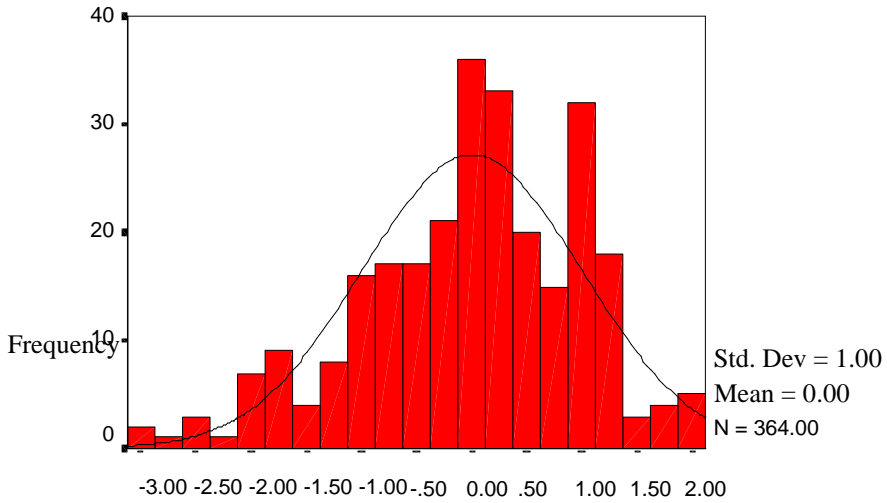
(١٠-٨-١-٢) أن نسبة الإسهام المشترك لأبعاد يقظة الإنترنت (السمة) في الدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي عند دخولها مرة واحدة معا كمتغيرات مستقلة كانت متوسطة، حيث كانت نسبة التباين المشترك الناتج عنها هي (٠.٥٥)، وهي قيمة متوسطة القوة.

(١٠-٨-١-٣) أن أقصى درجة ارتباط بين أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) مع الدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي هي (-٠.٧٤)، وهي قيمة تدل على ارتباط عكسي متوسط القوة أيضا.

وحتى يمكن الحكم على مدى كفاءة الدرجات المقاسة (الملحوظة) لأبعاد يقظة الإنترنت السمة في التنبؤ بالدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي المتوقعة، تم حساب درجات البواقي لمخرجات الأداء الأكاديمي الناتجة عن طرح الدرجة المتوقعة (المنتبأ بها) من الدرجة المقاسة (الملحوظة)، وشكل (٢) يوضح منحني توزيع تكرارات البواقي لدرجات مخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية.

Histogram

Dependent Variable: Academic performance



Regression Standardized Residual

شكل (٢) منحى توزيع تكرارات قيم البواقي للدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية

ويتضح من شكل (٢) أن منحى توزيع تكرارات الانحدار للبواقي هو منحى اعتدالي، بما يدل على زيادة عدد تكرارات قيم البواقي التي تقترب من الصفر، سواء السالبة أو الموجبة (بمعنى أن الفرق ليس كبيراً بين الدرجات المقاسة والمنتبأ بها لمخرجات الأداء الأكاديمي)، وهذا يدل على اعتدالية النتائج التي أظهرتها درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة)، مما يؤكد ارتفاع قيمة الدلالة العملية لها (مربع معامل الارتباط المتعدد) في التنبؤ بالدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية.

(١٠-٨-٢) الطريقة الثانية: وذلك بإجراء تحليل ارتباط قانوني Canonical Correlation Analysis ، وذلك لتحديد أعلى درجة ارتباط بين المنبئات (درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد يقظة الإنترنت السمة) والمحكات (الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي لديهم) من خلال قيم معاملات الارتباط القانوني، وكذلك لتحديد نسبة الإسهام المشترك لأبعاد يقظة الإنترنت (السمة) في تحديد قيم الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي والتنبؤ بها من خلال قيم الجذر الكامن، وكذلك لتحديد نسبة إسهام كل بُعد منها بشكل منفرد في تحديد الدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي، ومن ثم معرفة البُعد الأكثر قدرة على التنبؤ بالدرجة الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي، وأيضاً لتحديد النسبة التي يمكن التنبؤ بها من الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي من خلال درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة)، وجدول (٢٣) يوضح النتائج التي تم التوصل لها.

جدول (٢٣)

نتائج تحليل الارتباط القانوني لمجموعة المنبئات (أبعاد يقظة الإنترنت السمة)

والمحكات (مخرجات الاداء الأكاديمي) (ن = ٣٦٤)

العامل الثاني	العامل الأول	العوامل القانونية	
٠.٠٨	٠.٥٩	الجذر الكامن	
٠.١١-	٠.٧٣-	معاملات الارتباط القانوني	
	٠.٣٦-	البروز	المنبئات
	٠.٢٣-	قابلية التفاعل	
	٠.١٨-	المراقبة	
	٠.٦٣-	الدرجة الكلية لمخرجات الاداء الأكاديمي	المحكات

ويتضح من جدول (٢٣) أنه تم استخراج عاملين قانونيين: تم حذف العامل الثاني منهما؛ لأن معامل الارتباط القانوني الخاص به هو (-٠.١١) قيمة غير دالة إحصائياً، وتم الإبقاء على العامل الأول؛ لأن معامل الارتباط القانوني الخاص به هو (-٠.٧٣) قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، ومن خلاله نستنتج ما يلي:

(١٠-٨-٢-١) أن جميع المعاملات الخاصة بهذا العامل كانت سالبة، بما يدل على أن أفراد العينة الأساسية المرتفعين في درجات أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة (المنبئات) كان لديهم درجات كلية منخفضة في مخرجات الأداء الأكاديمي (المحكات) (١٠-٨-٢-٢) أن أقصى درجة ارتباط بين أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة والدرجة الكلية لمخرجات الاداء الاكاديمي هي (-٠.٧٣)، وهي قيمة معامل الارتباط القانوني الخاص بهذا العامل، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا الارتباط يفسر ما نسبته (٥٩%) فقط من القيم المتنبأ بها من الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي وفقاً لقيمة الجذر الكامن.

(١٠-٨-٢-٣) أن أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) تسهم بنسب متفاوتة في تحديد القيم المتنبأ بها من الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي، حيث كان البروز هو الأكثر إسهاماً بنسبة (٣٦%)، يليه قابلية التفاعل بنسبة (٢٣%)، ثم المراقبة بنسبة (١٨%). (١٠-٨-٢-٤) أنه يمكن التنبؤ بما نسبته (٦٣%) فقط من الدرجات الكلية لمخرجات الأداء الأكاديمي من خلال درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة.

وبناء على ما أسفرت عنه هاتان الطريقتان تم رفض الفرض الثامن للبحث، وبالتالي قبول الفرض البديل الذي يعني أنه يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية في مخرجات الأداء الأكاديمي لأفراد العينة الأساسية من خلال درجاتهم في أبعاد يقظة الإنترنت (السمة) الثلاثة. وتتفق تلك النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (LeRoux et al., 2021) من أن يقظة الإنترنت كانت منبئاً سلبياً لمخرجات الأداء الأكاديمي لطلبة الجامعة، حيث تم تفسير ما نسبته (٩%) فقط من التباين في درجات مخرجات الأداء الأكاديمي لهم من خلال درجاتهم في أبعاد يقظة الإنترنت السمة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Franklin et al., 2013, P. 2-3) من أن جميع خبرات البروز المرتفع تعكس أفكاراً غير ذات صلة بالمهمة، وطالما أن الطالب سينشغل بأفكار غير ذات صلة بمهام الأداء الأكاديمي التي يعمل عليها، فإنه من المتوقع أن يتبع ذلك انخفاض في مخرجاتها، وكذلك قابلية التفاعل التي تعكس نوعاً من

الاستخدام غير المتعلل للوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت، فمن الطبيعي أن تؤدي إلى نوع من الإلهاء عن المهام التي يكلف بها الطالب، مما يؤثر سلبا على مخرجات أدائه الأكاديمي، وتعكس أيضا المراقبة الزائدة لإخطارات الإنترنت درجة عالية من الانشغال المعرفي الموجه لغير المهمة المطلوبة في الواقع، مما يؤثر سلبا أيضا على مخرجات الأداء الأكاديمي للطالب.

(١١) توصيات تربوية:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج، يمكن توجيه التوصيات التربوية التالية:
(١١-١) على المؤسسات الجامعية إصدار التعليمات واللوائح التي تنظم استخدام الأجهزة الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت أثناء المهام الأكاديمية للطلاب.
(١١-٢) على المؤسسات الجامعية تنظيم الندوات واللقاءات المتخصصة لنشر الوعي بين طلابها حول خطورة الاعتماد الكامل على الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت في ممارسة جميع الأنشطة.

(١١-٣) على المؤسسات الجامعية تكثيف تنظيم الأنشطة الطلابية المباشرة وجها لوجه التي لا تعتمد على الوسائط التكنولوجية المتصلة بالإنترنت.
(١١-٤) على المؤسسات الجامعية فتح المجال أمام الطلاب لتلقي الاستشارات النفسية حول الآثار السلبية على رفاههم الذاتي جراء عقلية الاتصال الدائم بالإنترنت المنتشرة لدى غالبيتهم.

(١١-٥) على المؤسسات الجامعية تنظيم البرامج التدريبية التي تنمي القدرة على تلافي الآثار السلبية ليقظة الإنترنت على الرفاه الذاتي ومخرجات الأداء الأكاديمي لطلابها.

(١٢) مقترحات بحثية:

يقترح الباحث محاولة سد الفجوات البحثية التالية في الدراسات المستقبلية:
(١٢-١) أثر يقظة الإنترنت على كفاءة الذاكرة العاملة في أداء المهام الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

(١٢-٢) أثر يقظة الإنترنت على الكفاءة الانفعالية لطلبة الجامعة.

(١٢-٣) الدور الوسيط ليقظة الإنترنت في العلاقة بين الاجترار واضطراب الهوية لدى المكتئبين.

(١٢-٤) نمذجة العلاقات بين يقظة الإنترنت وعوامل الشخصية لدى الشباب الجامعي.

(١٢-٥) أثر التفاعل بين يقظة الإنترنت والاجترار على مخرجات الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

(١٣) مراجع البحث:

- إبراهيم كاظم العظاوي (١٩٨٨). معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- أحمد الشرفين وعبير الرفاعي وآمال نمرات (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لأنماط الفكاهة بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعات، مجلة دراسات للعلوم التربوية، ٤٨ (١) : ١ - ٢٣.
- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٤٦ (٣) : ٢٣١ - ٣٠٨.
- جبر محمد جبر (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٣ (٣) : ١١ - ٨٩.
- حنان محمد محبوب (٢٠١٧). الهناء الشخصي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨ (١١) : ٦٠٥ - ٦٢٩.
- رانيا عبد العظيم أبو زيد ومحمد السيد عبد الرحمن ومحمد أحمد سفعان (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، ٣ (١٠) : ١٢٥ - ١٥٣.
- رحاب إبراهيم علي (٢٠١٩). الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من المراهقين الراشدين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة بني سويف.
- سري أسعد جميل وأزهار محمد مجيد (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤٧ (٢) : ٣٤٤ - ٣٥٥.
- السيد الشبراوي حسانين وإبراهيم سيد أحمد عبد الواحد (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين المشاركة الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية بجامعة الأزهر، ١٨٨ (٣) : ٣٤٧ - ٣٨٧.
- شريف محمد إسماعيل وخالد عبد الرحمن أحمد (٢٠١٩). بعض المتغيرات الأسرية وعلاقتها بمستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة: جامعة الإسكندرية نموذجا، مجلة بحوث في التربية النوعية بجامعة القاهرة، (٣٥) : ٩٩٦ - ١٠٤٥.
- شيماء شكري خاطر (٢٠١٤). التسامح والامتنان كعمليات وسيطة في العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من التفهم والرفقة بالذات لدى عينة من الأزواج والزوجات، مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية بكلية الآداب جامعة كفر الشيخ، ٢ (٨) : ٤٩٦ - ٥٦١.
- صادق عبده علي (٢٠١٦). تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران (٢).
- عبد الرحمن علي شنطاوي ومريم عواد الزيادات (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالحياة الهائلة لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (١) : ٥١٨ - ٥٣٥.

عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٢). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٩٢) : ١٣٠ - ٢٠٤.
فوقية أحمد عبد الفتاح ومحمد حسين حسين (٢٠٠٦). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية جامعة بني سويف، ص ص ١٨٧ - ٢٧٠.

لبنى إبراهيم الخطيب (٢٠١٧). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

لبنى إبراهيم الخطيب وجهاد سليمان القرعان (٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٩ (١) : ١ - ١٧.

محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٣). الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٧٩) : ٢٥٥ - ٣١١.

محمد علي معشي وسليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٤). القيمة التنبؤية لأساليب التعلم المفضلة وفقا لنموذج Reid في التحصيل الأكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة جازان متقاوتي الذكاء الاجتماعي، مجلة جامعة جازان فرع العلوم الإنسانية، ٣ (١) : ٩١ - ١٢٩.

مروة محمد حسن (٢٠١٦). التسامح والهناء الشخصي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان: دراسة ارتباطية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٦ (٩٢) : ٣٦٧ - ٤٠٥.

مسعد ربيع عبد الله (٢٠٠٢). أثر بعض المتغيرات المعرفية والدافعية على الأداء الأكاديمي لطلاب كليات التربية بسلطنة عمان، الندوة التربوية الأولى (تجارب دول مجلس التعاون في إعداد المعلم) بكلية التربية جامعة قطر، ص ص ٢٤٥ - ٢٨٦.

نداء شاكر محبس (٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة المستنصرية.

نياف رشيد الجابري (٢٠٠٩). محددات الأداء الأكاديمي لطلاب وطالبات جامعة طيبة في المملكة العربية السعودية، مجلة رسالة الخليج العربي، ٣٠ (١١١) : ١٣ - ٥٢.

هناء صادق البدران (٢٠١٤). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي لدى الموظفات المتأخرات في الزواج، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة البصرة.

Anderson, B.A. (2016). The attention habit: How reward learning shapes Attentional selection, J. of Annals of the New York Academy of Science, 1369(1): 24-39.

Baumgartner, S.E., Lemmens, J.S., Weeda, W.D. & Huizinga, M. (2017). Measuring media multitasking: Development of a short measure of media multitasking for adolescents, J. of Media Psychology, 29(2); 1-10.

Bayer, J., Ellison, N., Schoenebeck, S., Brady, E. & Falk, E.B. (2018). Facebook in contest(s): Measuring emotional responses across time and space, J. of New Media & Society, 20(3): 1047-1067.

Bayer, J.B., Campbell, S.W. & Ling, R. (2016). Connection cues: Activating the norms and habits of social connectedness, J. of Communication Theory, 26(2): 128-149.

- Bayer, J.B., Cin, S.D., Campbell, S.W. & Panek, E. (2016). Consciousness and self-regulation in mobile communication, *J. of Human Communication Research*, 42(1): 71-79.
- Bayer, J.B., Ellison, N., Schoenebeck, S.Y. & Falk, E.B. (2016). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on snapchat, *J. of Information, Communication & Society*, 19(7): 956-977.
- Berman, J.K., Montgomery, M.J. & Kurtines, W.M. (2004). The development and validation of a measure of identity distress, *J. of Identity*, 4(1): 1-8.
- Brinker, J.K. & Dozois, D.J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood, *J. of Clinical Psychology*, 65(1): 1-19.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *J. of Personality & Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Burchell, K. (2015). Tasking the everyday: Where mobile and online communication take time, *J. of Mobile Media & Communication*, 3(1): 36-52.
- Carr, A. (2003). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (1st. Ed.), London: Routledge.
- Cheever, N., Rosen, L.D., Carrier, L.M. & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users, *J. of Computers In Human Behavior*, 37(August): 290-297.
- Chen, S.X., Cheung, F.M., Bond, M.H. & Leung, J. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case, *Asian J. of Social Psychology*, 9(1): 24-35.
- Chotpitayasunondh, V. & Dougalas, K.M. (2016). How phubbing becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone, *J. of Computers in Human Behavior*, 63(1): 9-18.
- Civitci, N. & Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents, *J. of Personality & Individual Differences*, 47(8): 954-958.
- Cotton, S.R., McCullough, B. & Adams, R. (2011). Technological influences on social ties across the lifespan, In Fingerma, K.L., Berg, C.A., Smith, J. & Antonucci, T. (eds.), *Handbook of lifespan development* (P.P. 647-671), Springer Publishing Company.
- Crawford, K. (2009). Following you: Disciplines of listening in social media, *J. of Media & Cultural Studies*, 23(4): 525-535.
- Cumiskey, K.M. & Ling, R. (2015). The social psychology of mobile communication, In Sunder, S.S. (Eds.), *The handbook of the psychology of communication technology* (P.P. 228-246), Chichester: John Wiley & Sons Inc.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use, *J. of Computers in Human Behavior*, 17(2): 187-195.
- Deng, T., Kanthawala, S., Meng, T., Peng, W., Kononova, A., Hao, Q., Zhang, Q. & David, P. (2019). Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports, *J. of Mobile Media & Communication*, 7(1): 3-23.
- Di Fabio, A. & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudemonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits, *J. of Frontiers In Psychology*, 6(1367): 1-7.

- Dickinson, A. & Balleine, B.W. (1998). Goal-directed instrumental action: Contingency and incentive learning and their cortical substrates, *J. of Neuropharmacology*, 37(4-5): 407-419.
- Diehl, M., Semegon, A.B. & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation, *J. of Personality assessment*, 86(3): 306-317.
- Diener, E. & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, In Diener, E. (Eds.), *Culture and well-being, Social Indicators Research Series*, 38: 71-91, Springer: Dordrecht.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview, *South African J. of Psychology*, 39(4): 391-406.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *J. of American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- Diener, E. (2001). Well-being (subjective), psychology of, In Smelser, N.J. & Baltes, P.B. (Eds.), *International encyclopedia of social & Behavioral Sciences* (P.P. 16451-16454), Pergamon.
- Diener, E.(1998). Subjective well-being and personality, In Barone, D.F., Hersen, M. & Van Hasselt, V.B. (Eds.), *Advanced Personality* (P.P. 311-334), New York, Plenum Press.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *J. of Personality Assessment*, 49(1): 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction, In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (P.P. 63-73), New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognition evaluations of life, *J. of Annual Reviews Psychology*, 54(1): 403-425.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *J. of Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. & Oishi, S. (2009). New measures of well-being, In Diener, E. (Eds.), *Assessing well-being, Social Indicators Research Series*, Vol.(39): (P.P. 247-266), Springer, Dordrecht.
- Domahidi, E. (2018). The associations between online media use and users perceived social resources: A meta-analysis, *J. of Computer-Mediated Communication*, 23(4): 181-200.
- Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being, *J. of Happiness Studies*, 12(4): 681-716.
- Elhai, J.D., Levine, J.C., O'Brien, K.D. & Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use, *J. of Computers in Human Behavior*, 84(1): 477-484.
- Elhai, J.D., Yang,H., Dempsey,A.E. & Montag,C. (2020). Rumination and negative smartphone use expectancies are associated with greater levels of problematic smartphone use: A latent class analysis, *J. of Psychiatry Research*, 285(112845): 1-17.

- Eroglu, S.E.(2012). Examination of university students subjective well-being, A cross cultural comparison, *International J. of Academic Research*, 4(1): 168-171.
- Franklin, M.S., Mrazek, M.D., Anderson, C.L., Smallwood, J., Kingstone, A. & Schooler, J.W. (2013). The silver lining of a mind in the clouds: Interesting musings are associated with positive mood while mind-wandering, *J. of Frontiers in Psychology*, 4(583): 1-5.
- Friese, M. & Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation and emotional experience in everyday life, *J. of Motivation Science*, 2(1): 1-14.
- Garcia, D. & Siddiqui, A. (2009). Adolescents psychological well-being and memory for life events: Influences on dispositions, *J. of Happiness Studies*, 10(4): 407-419.
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of habit in understanding, predicting and influencing health-related behavior, *J. of Health Psychology Review*, 9(3): 277-295.
- Halfmann, A. & Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphone users self-control, need satisfaction and well-being, *J. of Computer Mediated Communication*, 24(3): 165-181.
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDoneil, E. & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al. (2018), *J. of Clinical Psychological Science*, 7(3): 462-470.
- Isiklar, A.(2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students in gaining identity against role during conflict periods, *J. of Instructional Psychology*, 39(1): 41-50.
- Johannes, N., Meier, A., Reinecke, L., Ehlert, S., Setiawan, D.N., Walasek, N., Dienlin, T., Buijzen, M. & Veling, H. (2020). The relationship between online vigilance and affective well-being in everyday life: Combining smartphone logging with experience sampling, *J. of Media Psychology*, 23(1): 1-25.
- Johannes, N., Veling, H., Dora, J., Meier, A., Reinecke, L. & Buijzen, M. (2018). Mind-wandering and mindfulness as mediators of the relationship between online vigilance and well-being, *J. of Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 21(2): 761-776.
- Judd, T. (2013). Making sense of multitasking: Key behaviours, *J. of Computers & Education*, 63(3): 358-367.
- Keyes, C.L. & Magyar-Moe, J.L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being, In Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (P.P. 411-425), USA: American Psychological Association.
- Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. (2016). A wandering mind is an unhappy mind, *J. of Science*, 330(6006): 932-937.
- Kircaburun, K., Griffiths, M.D. & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination and depression, *J. of Personality & Individual Differences*, 193(3): 208-213.
- Kirschne, P.A. & Bruyckere, P.D. (2017). The myths of the digital native and the multitasker, *J. of Teaching & Teacher Education*, 67(1): 135-142.
- Klimmt, C., Brand, M. (2017). Performance of online access and internet addiction, In Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. & Klimmt, C. (Eds.),

- Permanently online, permanently connected: Living and communication in a POPC world (P.P. 61-71), New York: Routledge.
- Klimmt, C., Hefner, D., Reinecke, L., Reiger, D. & Vorderer, P. (2018). The permanently online and permanently connected mind, mapping the cognitive structures behind mobile internet use, In Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. & Klimmt, C. (Eds.), Permanently online, permanently connected, living and communication in a POPC world (P.P. 18-28), New York: Routledge.
- LaRose, R. (2010). The problem of media habits, *J. of Communication Theory*, 20(2): 144-222.
- Larsen, R.J. & Eid, M. (2008). Ed Diner and the science of subjective well-being, In Eid, M. & Larsen, R.J. (Eds.), *The science of subjective well-being* (P. P. 1-13), New York: The Guilford Press.
- Lee, D.H. (2013). Smartphones, mobile social space, and new sociality in Korea, *J. of Mobile Media & Communication*, 1(3): 269-284.
- LePelley, M., Mitchell, C.J., Beesley, T., George, D. & Wills, A.J. (2016). Attention and associative learning in humans: An integrative review, *J. of Psychological Bulletin*, 142(10): 1111-1140.
- LeRoux, D.B. & Parry, D.A. (2017). A new generation of students: Digital media in academic contexts, *Proceedings of the 46th Annual Conference of The Southern African Computer Lectures Association* (P.P. 19-36).
- LeRoux, D.B. & Parry, D.A. (2020). Investigating predictors of online vigilance among university students, *J. of Information Technology & People*, doi:10.1108/ITP-04-2020-0226.
- LeRoux, D.B., Parry, D.A., Totolo, A., Iyawa, G., Holloway, J., Prenter, A. & Botha, L. (2021). Media multitasking online vigilance and academic performance among students in three southern African countries, *J. of Computers & Education*, 160(104056): 1-34.
- Levordashka, A. & Utz, S. (2016). Ambient awareness: From random noise to digital closeness in online social networks, *J. of Computers in Human Behavior*, 60(1): 147-154.
- Ling, R. & Lai, C.H. (2016). Micro coordination 2.0: Social coordination in the age of smartphone and messaging apps, *J. of Communication*, 66(5): 834-856.
- Lucas, R.E. & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being, In John, O.P., Robins, R.W. & Previn, L.A. (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (P.P. 795-814), New York: The Guilford Press.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R.E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis, *J. of personality & Social Psychology*, 102(3): 592-615.
- Macaskill, A. & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths, *British J. of Guidance & Counseling*, 24(3): 320-337.
- Mackintosh, N.J. (1975). A theory of attention: Variations in the associability of stimuli with reinforcement, *J. of Psychological Review*, 82(4): 276-289.
- Mackworth, N.H. (1948). The breakdown of vigilance during prolonged visual search, *Quarterly J. of Experimental Psychology*, 1(1): 6-21.
- Mai, L.M., Freudenthaler, R., Schneider, F.M. & Vorderer, P. (2015). I know you've seen it ! individual and social factors for users chatting behaviors on Facebook, *J. of Computers In Human Behavior*, 49(1): 296-302.

- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M.M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use, *J. of Computers in Human Behavior*, 83(2): 262-277.
- Marzek, M.D., Smallwood, J. & Schooler, J.W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs, *J. of Emotion*, 12(3): 442-448.
- Mascheroni, G. & Vincent, J. (2016). Perpetual contact as a communicative affordance: Opportunities, constraints and emotions, *J. of Media & Communication*, 4(3): 310-326.
- May, K.E. & Elder, A.D. (2018). Efficient, helpful or distracting?, A literature review of media multitasking in relation to academic performance, *International J. of Educational Technology in Higher Education*, 15(13): 1-17.
- McLaughlin, K.A., Borkovec, T.D. & Sibrava, N.J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity, *J. of Behavior Therapy*, 38(1): 23-38.
- Meier, A., Reinecke, L. & Mellzer, C.E. (2016). Facebook addiction? Predictors of using facebook for procrastination and its effects on students well-being, *J. of Computers in Human Behavior*, 64(c): 65-76.
- Muller, K.W., Dreier, M. & Wolfling, K. (2017). Excessive and addictive use of the internet: Prevalence, related contents, predictors and psychological consequences, In Reinecke, L. & Oliver, M.B. (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (P.P. 223-236), New York: Routledge.
- Muller, K.W., Glaesmer, H., Braehler, E., Woelfling, K. & Beutel, M.E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey, *J. of Behaviour & Information Technology*, 33(7): 757-766.
- Nasi, M. & Koivusilta, L. (2013). Internet and everyday life: The perceived implications of internet use on memory and ability to concentrate, *J. of Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16(2): 88-93.
- Oken, B.S., Salinsky, M.C. & Elsas, S.M. (2006). Vigilance, alertness or sustained attention: Physiological basis and measurement, *J. of Clinical Neurophysiology*, 117(9): 1885-1901.
- Pavot, W. & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications, *J. of Aging International*, 29(2): 113-135.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of satisfaction, *The J. of Positive Psychology*, 3(2): 137-152.
- Pavot, W. (2008). The assessment of subjective well-being: Successes and shortfalls, In Eid, M. & Larsen, R.J. (Eds.), *The science of subjective well-being* (P.P. 124-140), New York: The Guilford Press.
- Petrides, K.V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue), In Stough, C., Sakiofske, D.H. & Parker, J.D.A. (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, Research and Applications* (P.P. 85-101), Springer Science.
- Petrides, K.V., Frederickson, N. & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school, *J. of Personality & Individual Differences*, 36(2): 277-293.

- Petrides, K.V., Pita, R. & Kokkiaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space, *British J. of Psychology*, 98(2): 273-289.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHann, C. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out, *J. of Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841-1848.
- Przybylski, A.K. & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents, *J. of Psychological Science*, 28(2): 204-215.
- Quinn, S. & Oldmeadow, J. (2013). The martini effect and social networking sites: Early adolescents, Mobile social networking and connectedness to friends, *J. of Mobile Media & Communication*, 1(2): 237-247.
- Qulasvirta, A. & Saariluoma, P. (2004). Long-term working memory and interrupting messages in human-computer interaction, *J. of Behaviour & Information Technology*, 23(1): 53-64.
- Qulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive, *J. of Personal & Ubiquitous Computing*, 16(1): 105-114.
- Ralph, B.C., Thomson, D.R., Cheyne, J. & Smilek, D. (2014). Media multitasking and failures of attention in everyday life, *J. of Psychological Research*, 78(5): 661-664.
- Reine, G., Lancon, C., Tucci, S., Spain, C. & Auquier, P. (2003). Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients, *J. of Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(4): 279-303.
- Reinecke, L. (2018). POPC and well-being: A risk-benefit analysis, In Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. & Klimmt, C. (Eds.), *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (P.P. 233-243), New York: Routledge.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B. & Wolfling, K. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample, *J. of Media Psychology*, 20(1): 90-115.
- Reinecke, L., Klimmt, C., Meier, A., Reich, S., Hefner, D., Knop-Huelss, K., Rieger, D. & Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the online vigilance scale, *J. of PLOS ONE*, 13(10): 1-31.
- Reuver, M.D., Nikou, S. & Bouwman, H. (2016). Domestication of smartphones and mobile applications: A quantitative mixed-method study, *J. of Mobile Media & Communication*, 4(3): 347-370.
- Rosen, L.D., Carrier, L. & Cheever, N.A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying, *J. of Computers in Human Behavior*, 29(3): 948-958.
- Schneider, F.M., Zwillich, B., Bindl, M.J., Hopp, F.R., Reich, S. & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *J. of Computers in Human Behavior*, 73(1): 385-393.
- Schuur, W.A., Baumgartner, S.E., Sumter, S.R. & Valjenburg, P.M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review, *J. of Computers in Human Behavior*, 53(c): 204-215.

- Shanks, D.R. (1993). Human instrumental learning: A critical review of data and theory, *British J. of Psychology*, 84(3): 319-354.
- Shanks, D.R., Pearson, S.M. & Dickinson, A. (1989). Temporal contiguity and judgment of causality by human subjects, *J. of Comparative and Physiological Psychology*, 41(2): 139-159.
- Sheldon, K.M. & Krieger, L.S. (2004). Does legal education have undermining effects on law students? Evaluating changes in motivation, values and well-being, *J. of Behavioral Sciences & The Law*, 22(2): 261-286.
- Sheldon, K.M., Abad, N. & Hinsch, C. (2011). A two process view of facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use and connection rewards, *J. of Personality & Social Psychology*, 100(4): 766-775.
- Shin, J. & Shin, M. (2016). To be connected or not to be connected? Mobile messenger overload, Fatigue and mobile shunning, *J. of Cyberpsychology, Behavioral & Social Networking*, 19(10): 579-586.
- Smallwood, J. & Schooler, J.W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness, *Annual Review of Psychology J.*, 66(1): 487-518.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. & Pedrotti, J.T. (2010).. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (2nd. Ed.), London: SAGE Publications.
- 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, *J. of Stress and Health*, 32(4): 427-434.
- Sternberg, N., Lura, R., Chandhok, S., Vickers, B., Kross, E. & Sheppes, G. (2020). When Facebook and finals collide-Procrastinatory Social media usage predicts enhanced anxiety, *J. of Computers in Human Behavior*, 109(1): 1-8.
- Stormer, V., Eppinger, B., Li, S.C. (2014). Reward speeds up and increases consistency of visual selective attention: A lifespan comparison, *J. of Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 14(2): 659-671.
- Stothart, C., Mitchum, A. & Yehnert, C. (2015). The Attentional cost of receiving a cell phone notification, *J. of Experimental Psychology: Human Perception & Performance*, 41(4): 893-897.
- Stothart, C., Mitchum, A. & Yehnert, C. (2015). The Attentional cost of receiving a cell phone notification, *J. of Experimental Psychology: Human Perception & Performance*, 41(4): 893-897.
- Sural, I., Griffith, M.D., Kircaburun, K. & Emirtekin, E. (2019). Trait emotional intelligence and problematic social media use motives, *International J. of Mental Health & Addiction*, 17(2): 336-345.
- Thomson, D.R., Besner, D. & Smilek, D. (2015). A resource-control account of sustained attention: Evidence from mind-wandering and vigilance paradigms, *J. of Perspectives on Psychological Science*, 10(1): 82-96.
- Toussaint, L. & Friedman, P. (2009). Forgiveness, Gratitude and well-being: The mediating role of affect and beliefs, *J. of Happiness Studies*, 10(6): 635-654.
- Uncapher, M.R. & Wagner, A.D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions, *Proceedings of the National Academy of Science*, 115(40): 9889-9896.

- Utz, S. (2015). The function of self-disclosure of social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection, *J. of Computers In Human Behavior*, 45: 1-10
- Van Deursen, A.J., Bolle,C.L., Hegner,S.M. & Kommers,P.A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age and gender, *J. of Computers in Human Behavior*, 45(4): 411-420.
- Verplanken, B., Friborg, O., Wang, C.E., Trafimow, D. & Woolf, K. (2007). Mental habits: Metacognitive reflect on negative self-thinking, *J. of Personality & Social Psychology*, 92(3): 526-541.
- Vorderer, P. & Kohring, M. (2013). Permanently online: A challenge for media and communication research, *International J. of Communication*, 7(1): 188-196.
- Vorderer, P., Kromer, N. & Schneider, F.M. (2016). Permanently online – permanently connected: Explorations into university students use of social media and mobile smart devices, *J. f Computers in Human Behavior*, 63(October): 694-703.
- Walash, S.P., White, K.M. & Young, R.M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones, *Australian L. of Psychology*,62(4): 194-203.
- Wang, Z. & Tchernev, J.M. (2012). The myth of media multitasking: Reciprocal dynamics of media multitasking personal needs and gratifications, *J. of Communication*, 62(3): 493-513.
- Ward, A.S. (2017). Adolescent identity formation and social media, Unpublished Ph.D. thesis, England: Canterbury Christ Church University.
- Wasserman, E.A. (1990). Detecting response – outcome relations: Toward an understanding of the causal texture of environment, *Psychology of Learning And Motivation Learning J.*, 26: 27-82.
- Wilson, D., Moore, P., Boyd, E.L., Easley, J. & Russell, A. (2008). The identification of cultural factors that impact well-being among African American college students, *Psychology J.*, 5(2): 105-118.
- Wood. W. & Neal, D.T. (2007). A new look at habits and habit-goal interface, *J. of Psychological Review*, 114(4): 843-863.
- Yang, C., Holden, S.M., Carter, M.D. & Webb, J.J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition, A dual-path model, *J. of Adolescence*, 69(4): 92-102.
- Zhang, L. & Leung, J. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese, *International J. of Psychology*, 37(2): 83-91.