

## التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة (دراسة في بناء المفهوم وقياسه)

د. إيناس إبراهيم البنداري

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة طنطا

### المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية في جزئها الأول إلى: التأصيل النظري لمفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي (كأحد موضوعات علم النفس السيبراني) وذلك من خلال: تعرف خصائصه وبنائه التكوينية بوصفه أحد أشكال الاستخدام الأشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي. وتناولت الباحثة: جذور ونشأة المفهوم، وما هيته، وبعض المداخل النظرية المفسرة له. وانتهت الباحثة إلى تعريف التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: الاستمرار في التنقل القهري الآلي عبر محتوى مواقع التواصل الاجتماعي بلا وعي وبلا هدف مع إهمال الأهداف والمهام الأخرى الواجب إنجازها ويعقبه الشعور بالندم، ووفقاً لهذا التعريف أعدت الباحثة مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي والذي هدفت الدراسة في جزئها الثاني إلى: التحقق من خصائصه السيكمترية من خلال تطبيقه على عينة بلغت ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا. وأسفرت النتائج عن: تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات تسمح باستخدامه.

الكلمات المفتاحية: التمرير الغافل – مواقع التواصل الاجتماعي – طلاب الجامعة.

## Mindless Scrolling on Social Media Among University students (A study In Constructing And Measuring The Concept)

### Abstract :

The Current Study Aimed In Its First Part To: Provide Theoretical Foundations For The Concept of Mindless Scrolling On Social Networking Sites (As One of The Topics of Cyber Psychology) Through: Identifying Its Characteristics And Formative Structure As One of problematic usage of Social Networking Sites. The Researcher Discussed: The Roots And Origins Of The Concept, Its Nature, And Some Theoretical Approaches That Explain it. The Researcher Concluded By Defining Mindless Scrolling On Social Networking As: The Continued Compulsive, Automatic Scrolling Through Social Media Content Without Awareness Or Purpose, While Neglecting Other Goals And Tasks That Must Be Accomplished, Followed By Feelings Of Regret. According To This Definition, The Researcher Prepared A Scale For Mindless Scrolling On Social Media Sites, The Second Part Of This Study which Aimed To: Verify Its Psychometric Properties By Applying It To A Sample Of 200 Male And Female Students From The Faculty of Education At Tanta University. The Results Showed That: The Scale Had A High Degree Of Validity And Reliability That Allowed It To Be Used.

**Key Words:** Mindless Scrolling, Social Media, University Students

## مقدمة الدراسة :

لقد فرضت التكنولوجيا هيمنتها على الواقع الذى نعيشه اليوم لتدخلنا بقوة إلى ما يُعرف بعصر التحول الرقمى إذ بات الاعتماد عليها أمراً أساسياً فيما يتعلق بمناح الحياة المختلفة؛ كالتعليم والصحة والترفيه والمعاملات البنكية وعمليات البيع والشراء والتواصل الاجتماعى .

كما ساهمت سهولة الوصول إلى منصات التواصل الاجتماعى عبر الأجهزة الرقمية المتنوعة كالهواتف الذكية وأجهزة الحاسب الآلى فى زيادة أعداد المستخدمين من الفئات العمرية المختلفة . حيث بلغت نسبة مستخدمى الانترنت ٦٧.٥% من سكان العالم يستخدم ٦٣.٨ % منهم وسائل التواصل الاجتماعى (Özpence,2024).

ويمثل استخدام مواقع التواصل الاجتماعى ٨٠% من إجمالى الوقت الذى يقضيه المستخدمون على المنصات الرقمية من خلال هواتفهم المحمولة (Hameed&Irfan,2020).

ويُعزى ذلك بدرجة كبيرة إلى الخصائص التصميمية والآليات النفسية التى تعتمد عليها تلك المنصات لإبقاء المستخدم متصلاً لأطول فترة ممكنة من خلال ما يعرف بهندسة الانتباه Attention Engineer باستخدام كل من :

١- **التعزيز المتقطع** : بإعطاء الحوافز بشكل غير متكرر مما يُبقى المستخدمين مُنخرطين.

٢- **التخصيص Personalization** : ويشير إلى إنشاء المحتوى المرتبط باهتمامات كل مُستخدم (Lora et al,2024).

مما ساهم فى تعزيز الانخراط المُطول لدى المستخدمين، ومهد لظهور أنماط من السلوكيات السلبية الإشكالية منها: سلوك التمرير الغافل Mindless Scrolling باعتباره أحد السلوكيات المرتبطة بهذا النمط من الاستخدام وهو أحد أشكال الحوسبة الغافلة Mindless Computing المُعتمدة على نظام العقل الآلى Automatic Mind الذى يتسم بالتلقائية فى التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعى دون وعى أو مراقبة (Adams et al,2015). ويندرج هذا السلوك ضمن اهتمامات علم النفس السيبرانى Cyber Psychology المعنى بدراسة تأثير التكنولوجيا والوسائط الرقمية على السلوك الإنسانى (Wiederhold, 2018).

وفى عام ٢٠٢٠ ( تزامناً مع بداية ظهور فيروس Covid-19 ) قضى أكثر من مليار شخص على مستوى العالم ما لا يقل عن ٣ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعى مُنخرطين فيما تم وصفه بالتمرير الغافل أو التمرير بلا تفكير مما زاد من القلق المجتمعى بشأن تبعات هذا السلوك (Purohit&Holzer,2021).

وبحلول عام ٢٠٢٢ وعلى الرغم من إعلان انتهاء المرحلة الشديدة من هذا الوباء إلا أنه ما زال هناك إدمان للتمرير المستمر الذى أصبح بمثابة السلوك المعتاد . وهو ما يعنى أن ميول التمرير اللاواعى أصبحت متأصلة لدى المُستخدمين حيث بلغ ما يقضيه هؤلاء الأفراد فى التمرير الغافل ٥ ساعات يومياً فى الفئة العمرية من (١٩-٣٩ عاماً) (George et al,2024)

وانعكست الآثار السلبية لهذا السلوك على النواحي النفسية للمستخدمين متمثلة فى: الاكتئاب، واضطرابات النوم (Srivastava & Tiwari, 2024). فضلاً عن تأثيراته السلبية المتعددة على الجانب المعرفى متمثلة فى: انخفاض مدى الانتباه ، وإضعاف الذاكرة ، انخفاض القدرة على التركيز التأملى من خلال ما يقدمه التمرير الغافل من تعزيز نمط القراءة السطحية والتنقل السريع عبر محتويات وسائل التواصل الاجتماعى؛ حيث ينتقل الفرد من رابط تشعبى لآخر دون ترو أو معالجة معرفية متعمقة ،ومن رسالة بريد الكترونى إلى تغريدة ، ومنها إلى مقطع فيديو مما يؤدي إلى تسطيح التفكير وسلب القدرة على التركيز العميق . وهو ما يجعل التمرير الغافل بيئة حاضنة خصبة "لتعفن الدماغ Brain rot" وهو مصطلح ظهر فى نهاية عام ٢٠٢٤ وأعلنته "OXFORD University Press" كلمة العام واستخدم فى الأدبيات الرقمية مؤخراً ،كوصف للتدهور المعرفى الناتج عن الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية ، والتعرض للمحتوى السريع السطحي المُشتت، ويأخذ عدة أشكال منها: هفوات الذاكرة (نسيان المواعيد ، صعوبة تذكر أماكن وضع الأشياء ، عدم تذكر تفاصيل المحادثات بعد وقت قصير من حدوثها) ، والتشوش العقلى (حالة من الارتباك وعدم الوضوح فى عمليات التفكير)، وصعوبة التركيز، والتغيرات المزاجية ، والإجهاد العقلى (Mishra&Mishra,2024).

وفى ضوء ما يترتب على التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى من تلك الآثار النفسية والمعرفية السلبية تبرز الحاجة إلى دراسته لتعرف ما هيته ، وبنيته النظرية ، والمتغيرات النفسية المسهمة فى حدوثه، وكيفية قياسه تمهيداً لوضع آليات تدخل مناسبة لضبطه أو خفض حدته.

### مشكلة الدراسة :

#### تتضح مشكلة الدراسة من خلال المحاور الآتية :

- ١- ملاحظة الباحثة بحكم عملها كعضو هيئة تدريس انشغال الطلاب بالتنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعى من خلال هواتفهم المحمولة ليس فقط أثناء جلوسهم بالكلية؛ بل داخل المحاضرات، وعند مناقشتهم أوضحوا أنهم يقومون بهذا السلوك بشكل تلقائى حيث أصبحوا معتادين عليه ويبدأ عادة بدخولهم تلك المواقع لإلقاء نظرة سريعة وينتهى بهم الأمر لقضاء ساعات فى التمرير دون الوعى بالوقت ، وأضافوا أن دخولهم على تلك

المواقع يكون فى أغلب الأحيان بلا هدف ودون الاهتمام بالمحتوى . وهو ما يعكس التمرير الغافل عبر مواقع التواصل الاجتماعى الذى أوضحت نتائج العديد من الدراسات آثاره السلبية: كإعاقة الحياة الاجتماعية (Bhatia & Walia, 2023)، والتأثير سلباً على العمليات المعرفية كالقدرة على التذكر (Roy et al, 2024)، وزيادة مستويات القلق والاكتئاب (Oberle et al, 2020).

٢- عدم وجود دراسات عربية سابقة - فى حدود علم الباحثة - تناولت التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى و قلة الدراسات الأجنبية التى تناولته.

٣- اقتصار قياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى فى الدراسات السابقة على سؤال أفراد العينة عن عدد الساعات التى يقضونها فى التمرير بلا هدف وبلا وعى على مواقع التواصل الاجتماعى كدراسة كل من: (Rixen et al و Vicent et al (2023) وهو مؤشر غير كافٍ ليعكس المكونات النفسية الكامنة وراء سلوك التمرير الغافل والمفسرة للانخراط القهري الآلى، والتعارض مع الأهداف، والشعور بالندم، مما يدعو لإعداد مقياس لقياس التمرير الغافل لدى مستخدمى مواقع التواصل الاجتماعى.

وهو ما يُعد فى جملة من المؤشرات الداعية لإجراء هذه الدراسة

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية:

- ١- ما هى البنية التكوينية لمفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى؟
- ٢- هل يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات صدق تؤكد صلاحية استخدامه وإمكانية تعميم نتائجه؟
- ٣- هل يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات ثبات تؤكد صلاحية استخدامه وإمكانية تعميم نتائجه؟

**أهداف الدراسة:**

**تهدف الدراسة إلى :**

- ١- تقديم تصور نظرى مقترح لمفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى يتضمن تحديد مكوناته البنائية، فى ضوء التأصيل النظرى والدراسات السابقة .
- ٢- إعداد مقياس لقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى وفق التصور النظرى المقترح ، والتحقق من خصائصه السيكمترية من حيث الصدق والثبات.

## أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية وتتمثل فى:

١- تسليط الضوء على مفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى باعتباره أحد أشكال السلوك الرقوى من حيث ماهيته ، و مكوناته ، و بنيته والذى يُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً فى مجال علم النفس السيبرانى مما يجعل الدراسة فى شقها الأول تمثيلاً لدراسات بناء المفاهيم والتأصيل النظرى لها.

٢- كما تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها أول دراسة عربية -فى حدود علم الباحثة- تتناول التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى تنظيراً وقياساً.

٣- تُعد الدراسة الحالية إضافة علمية للمكتبة العربية من خلال ما تقدمه من تصور نظرى مُقترح وبناء مقياس لقياس مفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى مما يُساهم فى إثراء البحث العلمى ويفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين الآخرين لإجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية حول هذا المتغير.

٤- أهمية الفئة العمرية لعينة الدراسة من طلاب الجامعة الذين ينتمون إلى الجيل Z؛ حيث تُعد تلك الفئة من أكثر الفئات اعتماداً على التكنولوجيا فى حياتها اليومية بحكم نشأتها فى بيئة رقمية؛ مما يجعلها أكثر عرضه للاستهلاك غير الواع للمحتوى الرقوى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية وتتمثل فى:

١- تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من خلال ما يتيح مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى من نتائج وبيانات موضوعية يُمكن الاستناد لها فى تشخيص التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى و بناء برامج إرشادية أو علاجية تهدف إلى الحد من هذا السلوك.

٢- توفير معلومات يُمكن الاستفادة بها على الصعيدين التربوى والإعلامى فى الإعداد لندوات للتوعية بمخاطر التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى وآثاره السلبية على الأفراد وخاصة فئة الشباب الجامعى.

## مصطلحات الدراسة :

### التمرير الغافل Mindless Scrolling

تعرفه الباحثة بأنه :

الاستمرار فى التنقل القهري الآلى عبر محتوى مواقع التواصل الاجتماعى بلا وعى وبلا هدف مع إهمال الأهداف والمهام الأخرى الواجب إنجازها ويعقبه الشعور بالندم. ويُعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى المستخدم فى الدراسة الحالية من إعداد / الباحثة.

### مواقع التواصل الاجتماعى Social Media Sites

يقصد بها فى الدراسة الحالية:المنصات الإلكترونية التفاعلية منها (Face book) و (Twitter)و(Instagram) و(Tik Tok) و (Snap chat) وغيرها.

## حدود الدراسة :

### تتمثل حدود الدراسة الحالية فى الآتى:

**حدود بشرية :** تتكون عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب الفرق الأربع بالشعب العامة العلمية والأدبية، وشعب التعليم الأساسى تربية خاصة بكلية التربية جامعة طنطا.

**حدود زمنية :** تتحدد الدراسة زمنياً بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

**حدود مكانية :** تتحدد الدراسة مكانياً بكلية التربية جامعة طنطا.

**حدود منهجية :** تتحدد الدراسة بالمنهج الوصفي، والعينة ، والأداة المستخدمة المتمثلة فى مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى، والأساليب الإحصائية المناسبة المستخدمة فى الدراسة الحالية .

### الإطار النظري والدراسات السابقة :

### التمرير الغافل Mindless Scrolling :

يستلزم الكشف عن البنية النظرية لمفهوم التمرير الغافل معرفة السياق العام الذى نشأ فيه وهو ما يجعل من الضروري توضيح ما يعنيه شقى المفهوم : "التمرير" كسلوك إشكالى فى البيئة الرقمية ، "الغافل" كحالة من الانخراط اللاواعى فى هذا السلوك.

نشأ مفهوم التمرير فى سياق خاصية التمرير اللانهائى Infinite Scrolling والتي تُعد من المفردات المعاصرة التي أُضيفت إلى مفردات الحياة الإلكترونية التي أصبحت جزءاً من روتين الحياة اليومية. والمرتبطة بكل من : انخفاض الوعي الذاتى، والخوف من فقدان الفرص (FoMo). وتنطوى على الاستخدام القهرى لمواقع التواصل الاجتماعى بشكل متكرر وطقوسي، مع إفتقاد المستخدم القدرة على السيطرة على هذا الاستخدام أو التوقف عنه (Wang&Lee,2020).

حيث تزيد الطبيعة المُسلبية للتطبيقات المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعى من انخراط المستخدمين فى مزيد من التمرير اللانهائى لكونها تلعب على مشاعرهم فيشعرون بأنهم مستمتعون (McGuire,2023).

مما يدفع المستخدمين للمزيد من تصفح التطبيق دون وعى وبمرور الوقت يتحول هذا السلوك إلى سلوك تلقائى (آلى) ليصبح عادة لديهم (Bayer et al., 2015; Gerlach & Cenfetelli,2020)

تتحول فيما بعد وكنتيجة لما يحققه التمرير السريع من إشباعاً فورياً لا ينتهى لاحتياجات المتعة إلى مواصلة الاستهلاك دون هدف أو غرض أو وعى ( Van Koningsbruggent et al., 2017 ; Baughan et al., 2022)

مما يقود المستهلكين للإنزلاق فى دائرة ما يُوصف بالتمرير الغافل Mindless Scrolling ومصطلح الغفلة Mindlessness تم تناوله فى أدبيات البحث كمعكوس لمفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness وقدمته Langer فى هذا السياق على أنه : حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات والتميزات المرسومة فى الماضى والتي يعتمد فيها الفرد على السياق مما يجعله غافلاً عن الجوانب الجديدة أو البديلة للمواقف (Langer,1992).

وتتسم الغفلة بكل من : السلوك الآلى (التلقائى) أى العادة أو الميل إلى الاستمرارية فى السلوك الذى تكرر مع مرور الوقت والذى يمكن أن ينشأ دون تاريخ طويل من التكرار بشكل فورى فى الواقع. والتصرف من وجهة نظر أحادية كما لو كانت هناك مجموعة واحدة فقط من القواعد (Langer,1989).

كما تنشأ الغفلة كنتيجة لكل من :

١- **الخبير الغافل The Mindless Expert**: حيث يؤدي تكرار الفرد لمهمة ما مراراً وتكراراً إلى خروج الأجزاء الفردية للمهمة من الوعي وفى النهاية نفترض أننا نستطيع القيام بالمهمة على الرغم من أننا لم نعد نعرف كيف نقوم بها .

٢- الالتزامات المعرفية المبكرة **Premature Cognitive Commitments**: والناشئة عن التكوين العقلي عند مواجهة الشيء لأول مرة ثم التثبيت به وتوظيفه عند مواجهة الظروف الحالية، مما يجعل للفرد نهجاً مطلقاً متكرراً في الحياة اليومية (Langer,2000).

وظهر مفهوم التمرير الغافل لأول مرة في عام ٢٠١٥ في سياق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كتجسيد للمخاوف المتزايدة بشأن التمرير اللانهائي السريع لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي كتجربة ينفصل فيها الفرد عن الوعي (الواقع) (Baugh et al.,2022).

كأحد أشكال السلوك الاستهلاكي السلبي عبر مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف أو غرض وغالباً ما يكون مصحوباً بإنخفاض الوعي بالوقت المنقضى في هذا النشاط أو المحتوى الذي يتم استهلاكه ويُعرف بأنه: الوقت الذي قضى هدرًا (Baym et al.,2020; Ytre-Arne,2020) وهو عكس التمرير اليقظ Mindfulness Scrolling على مواقع التواصل الاجتماعي الذي يتميز بالقصد الواعي (Bayer et al,2016). وغالباً ما يشعر المستخدمون بالندم عقب شعورهم بخيبة الأمل والإحباط بسبب ضياع الوقت (Lee et al.,2021).

كما يُعرف أيضاً بأنه: السلوك التلقائي المتكرر عبر المواد الرقمية دون هدف أو غرض مُحدد وقد يأخذ شكل التناول السلبي للمعلومات حيث يقوم المستخدم بالاستمرار بالتمرير على مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من منصات استهلاك المعلومات الرقمية المختلفة دون أن تكون هناك مشاركة نشطة (Srivastava & Tiwari,2024).

وخلصت الدراسات السابقة التي تناولت دراسة مفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي إلى أنه يتشكل في ضوء عنصرين أساسيين يُساهمان في وصفه بأنه مضیعة للوقت وهما:

١- **الافتقار إلى الهدف** : حيث يستمر المستخدم في التمرير الغافل بلا هدف مما يؤدي إلى شعوره بأن المحتوى المُستهلك الذي تعرض من خلاله إلى نطاق واسع من الموضوعات ليس له معنى بالنسبة له وبالتالي يصبح الانخراط في التمرير الغافل وقتاً مهدراً ضائعاً كان يمكن استثماره في أنشطة أخرى أكثر فائدة أو إنتاجية ، فضلاً عن إعاقة البدء في مهمة أو نشاط آخر أكثر ملائمة لتحقيق الأهداف الهامة مما يؤدي إلى الشعور بالندم .

٢- **انخفاض الوعي** : حيث يتسم التمرير الغافل بالوعي المنخفض مما يدفع المستخدم للاستمرار فيه على الرغم من اعتباره بلا معنى ويتعارض مع أهداف أخرى أكثر أهمية

(Sznycer,2019; Baym et al., 2020; Reinecke&Meier,2020;Reinecke &Hofmann,2016; Halfmann et al.,2021).

وفى سياق الاهتمام بدراسة الآثار السلبية المترتبة على سلوك التمرير المُشكل أظهرت نتائج دراسة (manzoor et al, 2024) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان التمرير على مواقع التواصل الاجتماعى ( Tik Tok نموذجاً) والتسويق الأكاديمى حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت ١٣٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٥ عام واستخدم الباحثون: ١- مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعى إعداد/ Andreassen et al, 2016 ٢- مقياس التسويق الأكاديمى إعداد / Soloman&Rothblum, 1988.

وفى ذات السياق توصلت نتائج دراسة (Kumar(2024) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعى والضيق النفسى والتى أجريت على ٤٢٣ طالب وطالبة من طلاب الجامعة واستخدم الباحثون ١- مقياس الاستخدام المفرط للانترنت إعداد/ Palanichamy, 2023 ٢- مقياس الضيق النفسى إعداد/ Kessler et al, 2022.

و أبانت نتائج دراسة (Lora et al(2024) التى هدفت إلى التعرف على التأثير السلبى للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى على فئات عمرية مختلفة ١- ارتباط التمرير الغافل بالقلق والاجهاد النفسى لدى الفئة العمرية ١٨-٢٤ عاماً وتأثيره السلبى على الرفاه النفسى لدى الفئة العمرية ١٥-٢١ عاماً ٢- ارتباط التمرير الغافل بالشعور بالذنب بعد التوقف عن التمرير ٣- الشعور بعدم الأمان وعدم الكفاءة الناتجة عن مقارنة المراهقين لأنفسهم بأقرانهم عبر مواقع التواصل الاجتماعى .

كما يزيد شعور الأفراد بالرضا اللاواعى Subconscious Satisfaction الناتج عن الانغماس التلقائى فى المحتوى الرقمى من صعوبة التوقف عن سلوك التمرير الغافل ويعزز من استمراريته دون وعى واضح بالوقت أو الهدف (Jeizy et al, 2024).

وبعد عرض التعريفات المختلفة للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى تبرز الحاجة إلى تعرف الأسس النفسية الكامنة وراء المفهوم مما يستدعى تناول مكوناته الأساسية بالتحليل والشرح وفق التصور المقترح فى الدراسة الحالية لتلك المكونات على النحو المُبين تفصيلاً:

### مكونات التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى :

#### ١- فشل الضبط الذاتى على مواقع التواصل الاجتماعى : Social Media Self-control Failure

أوجد التوافر المستمر لمواقع التواصل الاجتماعى عبر أجهزة الحاسب الآلى و الهاتف المحمول تحدياً لقدرة مستخدمى مواقع التواصل الاجتماعى على ضبط الذات فى

المواقف التي يتعارض فيها استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع أهداف والتزامات أخرى (Wilcox&Stephen,2012; Meier et al.,2016).

وغالبا ما يفشل المستخدمون في ضبط الذات فالرغبة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تبدو واحدة من أصعب الرغبات الممكنة مقاومتها (Hofmann et al.,2012). ويشكل الفشل في ضبط الذات على مواقع التواصل الاجتماعي ٣٥ % من أسباب ضياع الوقت المُنقضى على تلك المواقع مما يجعل تقييم دوره في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أمراً هاماً (Du et al.,2021).

ويُعرف الفشل في ضبط الذات على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه : العجز المتأصل عن التخلي عن المكافآت غير المهمة في مقابل المكافآت الأكثر أهمية وإن كانت متأخرة (Zahrai et al.,2022). وهو استسلام مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للرغبة في الاستخدام حتى وإن كان ذلك يتعارض في تلك اللحظة مع أهداف أخرى مما يجعلهم يستخدمون وقتهم بكفاءة أقل ويؤخر أشياء أخرى يحتاجون للقيام بها (Du et al.,2018).

ويستند إلى المدى الذي يتجاهل فيه الأفراد الأهداف الأخرى لصالح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ( Filip et al.,2025). فغالبا ما يواجه مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي مُعضلة الضبط الذاتي والتي تتطلب الاختيار بين إغراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والسعي إلى تحقيق أهداف أخرى تتطلب جهوداً إرادية مثل: الاستمرار في تصفح موقع Face book، أو Instagram مقابل مراجعة الدروس لاجتياز الامتحان، أو القيام بالأعمال المنزلية، أو حتى إجراء مكالمات هاتفية للحفاظ على العلاقات الاجتماعية ( Hofmann, 2017).

وقد حددت الدراسات السابقة طبيعة الأهداف الأكثر شيوعاً والتي تتعارض مع الاستمرار في التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعي الناتجة عن فشل الضبط الذاتي وتمثلت تلك الأهداف في كل من (الدراسة، العمل، استخدام الوقت بكفاءة، الإنجاز المهني) (Reinecke & Hofmann,2016 ; Hofmann et al.,2012).

كما يؤدي فشل الضبط الذاتي إلى انخفاض مستوى الوعي والذي يدفع الفرد إلى المزيد من الانخراط في التمرير الغافل بلا وعي وبلا تفكير رغم التعارض مع أهداف أخرى (Du et al.,2018). بجانب التأثيرات السلبية له المتمثلة في كل من : التغيرات المزاجية السلبية ، الإضرار بكل من الرفاه النفسي والأداء الاجتماعي فضلاً عن ارتفاع مستوى العدوان لدى مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي (Hameed& Irfan,2021; Gokalp& Akyurek,2024).

## ٢- الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعي Fear of Missing Out On Social Media Sites(FoMO)

يتمثل في مشاعر القلق الناتجة عن الشعور بأن الآخرين قد يخوضون تجارب مُجزية لا يخوضها الشخص مما يولد لديه الرغبة في البقاء على اتصال مستمر بما يفعله الآخرون (Przybylski et al.,2013). والناتج عن تقدم التكنولوجيا وزيادة عدد الخيارات والحاجة إلى الاتصال المستمر والوعي بكل ما يحدث على مواقع التواصل الاجتماعي حيث أصبح الفرد غير قادر على الانفصال عن العالم الإلكتروني، فالانفصال يعني عدم الوجود (Rubén, 2022)

وما يعمق من هذا الشعور ويزيد منه هو ما تتيحه مواقع التواصل الاجتماعي لمستخدميها من التعرض لتفاصيل ما يفعله الآخرون مما يزيد لديهم من حالة عدم اليقين المستمر عما إذا كان ما يفعلونه يكفي أم ينبغي عليهم أن يفعلوا ما يفعله الآخرون في حياتهم ( Rifkin et al.,2015 ).

إذ يُعتبر الـ FoMO نوعاً من التعلق الإشكالي بمواقع التواصل الاجتماعي والناتج عنه بعض الآثار السلبية المتمثلة في: ضعف قدرة الفرد على الوفاء بالاتفاقيات، والالتزامات (Gupta & Sharma,2021) ، قلة النوم وتأثر الصحة البدنية، والافتقار إلى السيطرة الانفعالية، ويتسم ببنية مُعقدة يمكن أن تعكس استعداداً شخصياً معيناً وتحافظ عليها تجارب المكافأة الناتجة عن التعلق الشخصي ( Altuwairiqi al.,2019 )

ويقوم على أساس نفسي مُعقد يتضمن عمليات معرفية وسلوكية إدمانية يبدأ بالتفكير المشوه المرتبط بالشعور من الاستبعاد من تجربة مُجزية ويتم تعزيزه بالاستجابة المستمرة للبقاء متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعي وتتسم هذه السلوكيات بالقهرية وتُعتبر إعادة التحقق والتصفح المستمر هي الصفة المميزة له ( Gupta& Sharma ,2021 ).

ويمكن تفسير علاقة الخوف من فقدان الفرص باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال وجهتي نظر الأولى: ترى أن الشعور بالخوف من فقدان الفرصة يدفع الفرد للبقاء متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعي، أما الثانية فتري أن الصخب والمحتوى المتنوع وسهولة الاستخدام والتمرير اللانهائي السريع على مواقع التواصل الاجتماعي يوفر فرص لا حصر لها للتواصل وعليه يزيد استخدام تلك المواقع من شعور المستخدم بفقدان الفرص وهو ما أطلق عليه التدفق السببي ثنائي الاتجاه ( Buglass et al.,2017 ).

ويمثل التمرير الغافل أحد أشكال الاستهلاك غير الواعي لمواقع التواصل الاجتماعي يقوم المستهلكون من خلاله بمعالجة المعلومات (المنشورات، الإعجابات، التعليقات) وإصدار الأحكام من خلال آليات تقنية مختلفة تؤدي إلى الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث يتسبب عنصر التكرار الموجود في التمرير الغافل بمرور الوقت في تكوين حلقة عادات

Loop of Habits تؤدي لتراكم مشاعر الخوف من فقدان الفرص FoMO التي يصعب تعطيها حتى لدى البالغين (chan et al.,2022) وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Purohit et al(2023) التي أشارت لمعاناة أصحاب سلوك التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي من الخوف من فقدان الفرص.

### ٣- الشعور بالذنب : Guilt

غالباً ما تقترن تجارب الفشل في ضبط الذات في مواجهة إغراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بردود فعل متمثلة في الشعور بالذنب والذي يعد أيضاً أحد أعراض فشل الضبط الذاتي (Ainslie,1996; LaRose et al.,2003).

حيث يشير التقييم السلبي للوقت المنقضى على مواقع التواصل الاجتماعي الشعور بالذنب وخاصة عند تعارض هذا الاستخدام مع مهام أو التزامات أخرى أو عند تسببه في تسويق أهداف أخرى أكثر أهمية (Granow et al.,2018 ; Reinecke & Hofmann ,2016). وخاصة أنه كان من الممكن استغلال هذا الوقت في إنجازها مما يشعر المستخدم بقدر أقل من المتعة ومزيد من الشعور بالذنب وهو ما يُعرف بالمتعة المُفسدة (Spoiled Pleasure Hofmann et al.,2013; Meier et al.,2016).

كما تسهم آلية التمرير السريع في الدخول في دائرة التمرير الغافل مع الطعم المر المتمثل في الشعور بالذنب بشأن تجربة الاستهلاك وهو شعور يراود ٢٥٪ من المستخدمين عقب استخدام تلك الآلية على مواقع التواصل الاجتماعي والتي تؤدي لأعلى مستويات الشعور بالندم بأثر رجعي (Cho et al.,2021). الأمر الذي جعل صاحب هذه الآلية نفسه Aza Rakin يُدينها ويصفها بأنها ليست الأفضل للمستخدم أو للإنسانية عموماً (Rixen et al.,2023).

وفي سياق التأكيد على الشعور بالذنب عقب التمرير الغافل أوضحت نتيجة دراسة Vicente et al(2024) التي أجريت على عينة تكونت من ٦٩١ فرد تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٨٢) عام واستخدم فيها استبيان ضبط النفس إعداد Helmerhost et al, 2011، ومقياس الشعور بالذنب المصاحب لاستخدام الهاتف الذكي، ومقياس صراع الأهداف، ومقياس الرفاه النفسي وجميعها من إعداد الباحثين أن: التمرير الغافل يعيق الرفاه النفسي ويعقبه الشعور بالذنب، كما أبانت نتائج الدراسة أن: الأشخاص منخفضي الضبط الذاتي على مواقع التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لتجربة صراع الأهداف عقب انتهائهم من التمرير الغافل.

**المداخل النظرية المفسرة للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي:**

ويأتى استعراض المداخل النظرية كاستكمال للصورة المفاهيمية لسلوك التمرير الغافل لما تقدمه من أطر تسهم فى فهم أعمق للمكونات والآليات النفسية للمفهوم. حيث تعددت المداخل النظرية التى تفسر سلوك التمرير الغافل عبر مواقع التواصل الاجتماعى ومنها:

### ١- خوارزميات تصميم مواقع التواصل الاجتماعى: Social Media Design Algorithms

فى السنوات الأخيرة كان هناك تغير ملحوظ فى كيفية تفاعل المستخدمين مع الكميات الهائلة من المحتوى المقدم على مواقع التواصل الاجتماعى وتُعد خاصية التمرير اللانهائى Infinite Scrolling أحد أبرز هذه التغيرات والتى تعمل وفق آلية التحول لمحتوى جديد بشكل ديناميكى أثناء التمرير لأسفل الصفحة؛ مما يتيح للمستخدمين تجربة تصفح مستمرة كلما اقترب من نهاية الصفحة مما يسهم فى قضاء المزيد من الوقت حيث يجد المستخدمون أنفسهم منجذبين بسهولة إلى حلقة مستمرة من الاستكشاف (Chadha, 2024).

وتتشابه تلك الآلية مع آلية عمل آله المقامرة فالتمرير لأسفل يشبه سحب ذراع ماكينة القمار مما يؤدي إلى إدراك المحتوى الذى نستمتع به ونشعر بالمكافأة وهذا النمط من المكافآت غير المتوقعة يمكن اعتباره تعزيزاً جزئياً ويُرى فى سياق الاستخدام القهري (Rixen et al., 2023).

الذى يدعمه ما تقدمه تلك الأنظمة الخوارزمية من محتوى لافت لانتباه المستخدم بالنظر إلى تاريخه السابق عبر مواقع التواصل الاجتماعى مما يسهم فى جعله يدور فى حلقة مفرغة تؤدي إلى الاستمرار فى سلوك التمرير القهري (Sharma et al., 2022).

فضلاً عما تتضمنه تلك الخوارزميات من خاصية تشغيل مقاطع فيديو Reels يسهل التبديل بينها مما يقلل مدى انتباه المستخدم، وما توفره أيضاً من فرصة لتجربة الرضا الفوري فى فترة قصيرة جداً فإذا كان المستخدم غير راض يتم منحه على الفور الفرصة لمشاهدة مقطع فيديو مختلف (Xie et al., 2023).

حيث تلعب ماتقدمه مواقع التواصل الاجتماعى من مكافآت للمستخدمين بشكل مستمر من محتوى جديد للعرض، أو التعليق، أو المشاركة، أو الإعجاب دوراً هاماً فى انخراط المستخدمين فى المزيد من التمرير الغافل (Rauch, 2018; Baym et al, 2020) وتسهم فى استمراره دورات التعزيز التى تعتمد على تلك التقنيات التفاعلية كأحد أشكال التحفيز على مزيد من التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعى كاستجابة قهرية مع استمرار دورة التعزيز (Purohit et al., 2023).

## ٢- نموذج الخُطاف : Hook Model

يهدف إلى : جذب المستخدمين والاحتفاظ بهم ، وجعلهم منخرطين في استخدام التطبيق من خلال آلية تكوين العادات .

وتم وضعه في ضوء مجموعة من الأسس:

- ١- مبدأ التعود والاستمرارية، فالتعود أمر ضروري للاستمرارية.
- ٢- العادات هي سلوكيات تمارس بوعي قليل أو معدوم .
- ٣- سرعة الوصول وسهولة الاستخدام تُسهل من تكوين العادات.
- ٤- الاستخدام المتكرر - وخاصة على مدى فترة زمنية قصيرة - يزيد من احتمالية تكوين عادات جديدة.

ويشتمل النموذج على أربع خطوات تتمثل في :

### أ-المُحفز Trigger

هو مُحرك السلوك ويتضمن محفزات خارجية تخبر المستخدم بالخطوة التالية من خلال وضع المعلومات في بيئته مثل (الإشعارات، البريد الإلكتروني، رمز تطبيق على الهاتف، روابط مواقع ويب) ويجب أن يكون المُحفز جذاباً لانتباه المستخدم من خلال السمع والبصر. ومُحفزات داخلية تخبره بالخطوات المخزنة في ذاكرته والتي قد تكون مشاعر إيجابية أو سلبية (كالملل والوحدة والارتباك والتردد أو الخوف من فقدان لحظة مميزة للأبد) والتي تثير الألم والانزعاج وتدفع المستخدم إلى اتخاذ إجراء فوري وغالباً ما يكون غير مدروس لتهدئة تلك المشاعر السلبية يتمثل في الاستمرار في التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعي بلا وعى وبلا هدف.

وقد يأتي المُحفز على شكل صورة مثيرة للاهتمام على إحدى مواقع التواصل الاجتماعي ويتم من خلالها التنقل بين المُحفزات المتتالية ويبدأ المستخدمون في تكوين الارتباطات مع مُحفزات داخلية مرتبطة بالسلوكيات والمشاعر وتصبح العادة الجديدة جزءاً من روتينهم اليومي وبعد تكرار دورة تكوين العادة عدة مرات تتحول المحفزات الخارجية إلى محفزات داخلية في صورة رغبة ناشئة من الداخل.

## ب-الفعل : Action

يأتى الفعل بعد المُحفز وهو السلوك المتخذ تحسباً للمكافأة ويتمثل فى التمرير وتعتمد هذه المرحلة على علم وفن تصميم الاستخدام، وهو ما تركز عليه الشركات المُصممة لواجهات مواقع التواصل الاجتماعى استناداً إلى سهولة القيام بالفعل الذى يجب أن يكون أسهل من التفكير لتزداد احتمالية حدوثه وهو ما يتوفر فى خاصية التمرير اللانهائى الذى يُبسط الفعل لِيُخلق تجربة مرغوبة لدى المستخدم.

## ج-المكافآت المتغيرة: Variable Rewards

تأتى كاستجابة للفعل، وتزداد متعة تلقى المكافأة والتي قد تكون: (الشعور بالقبول الاجتماعى، البهجة، مجموعة من الصور ومقاطع الفيديو، المنشورات) حينما تكون متغيرة حيث يضاعف إدخال نظام المكافآت المتغيرة من مستويات إفراز الدوبامين بالمخ مما يسبب حالة من التركيز تثبط مناطق الدماغ المرتبطة بالحكم والمنطق وينشط الأجزاء المرتبطة بالرغبة مما يجعل المستخدم ينخرط فى التمرير دون إدراك الوقت.

## د-الاستثمار : Investment

تهدف هذه الخطوة إلى الحفاظ على العادة (الحفاظ على استمرارية استخدام المستخدمين للتطبيق) وزيادة احتمالية ظهور دورة جديدة.

وينطوى الاستثمار على (تحسين الخدمة فى المرة القادمة، دعوة الأصدقاء، تحديد التفضيلات، بناء أصول افتراضية، تعليم استخدام ميزات جديدة) فكلها استثمارات يقوم بها المستخدمون لتحسين تجربتهم. حيث يدخل المستخدم فى دائرة التمرير المتواصل مما يولد لديه الرغبة فى الاحتفاظ بالأشياء التى تسعده وتقدم للموقع بيانات عن تفضيلاته والتى يتم تثبيتها مما يعزز من ارتباط المستخدم بالموقع ويهيئ لزيارة مستقبلية أخرى. (Duhigg,2012; Fogg,1998; Usiautti, 2014; Eyal&Hoover,2014)

## ٣-أنماط التصميم المُظلمة / الخادعة : A dark / Deceptive Design Pattern

تقوم تقنية التمرير اللانهائى فى مواقع التواصل الاجتماعى على زيادة الاتصالات والوقت الذى يقضيه المستخدم على هذه المنصات من خلال تصميمات يطلق عليها الأنماط المظلمة Dark Patterns وهي خيارات تصميم تُعدّل مساحة التصميم أو تتلاعب بتدفق المعلومات و تدفع هذه الخيارات التصميمية عمداً المستخدمين للقيام بأشياء لم يقصدوا القيام بها حيث تسعى لزيادة بقاء المستخدم متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعى (استمرارية التمرير)سأهم فى زيادتها إضافة رموز

تعبيرية للتفاعل reaction emojis (الضحك 😄، التعجب 😲، الحزن 😞، الغضب 😡) على Face book (كنموذج لمواقع التواصل الاجتماعي) كمعايير وإشارات لعرض محتوى عاطفي على المستخدمين أثارت ردود فعل قوية و ساهمت في بقاء المستخدمين أكثر تفاعلاً دون إدراك الوقت (Merrill& Oremus,2021; Monge & Russis,2022).

#### ٤- الأساس البيولوجي للتمرير الغافل : Biological Base for Mindless Scrolling

يرجع الأساس البيولوجي لسلوك التمرير الغافل إلى مشاركة نظام المكافآت ، حيث يتم إطلاق جرعات صغيرة من الدوبامين مع كل حركة تمرير وبسبب المكافأة المتغيرة يزداد التمرير؛ حيث تشبه تلك الآلية آليات المقاومة حيث الاستمرار القهري في المحاولة مرة أخرى بسبب عدم القدرة على التنبؤ بالمكافأة وتوقعها مما يزيد من احتمالية دخول المستخدم في دائرة الإدمان؛ حيث تؤدي حالة التدفق التي يدخل فيها المستخدم من خلال التمرير إلى فقدان الشعور بالوقت المنقضى في التمرير، والمقترن أيضاً بعدم وجود هدف مُحدد من التمرير عبر مواقع التواصل الاجتماعي، مما يدفع المستخدم للدخول في حالة تشبه التنويم المغناطيسي حيث يستمر في التمرير بلا وعي وبلا هدف (Wood& Rünger,2016; Montag et al.,2019)

#### تعقيب :

#### بمراجعة الأدبيات على المستويين النظري والإمبريقي تستخلص الباحثة ما يلي:

- من التعريفات السابقة للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي يتضح أنه: أحد أشكال السلوك الإشكالي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ويشتمل على كل من: الاستخدام القهري اللاواعي، فقدان السيطرة على التحكم في الاستخدام، آلية التثقل، الاستمرارية، افتقاد الهدف، فقدان الشعور بالوقت المنقضى، التعارض مع أهداف أخرى أكثر أهمية ، الشعور بالندم على الوقت المُهدر.

- وبالنظر لمكونات المفهوم لمعرفة العوامل النفسية الجوهرية التي يستند إليها في تعريفه يتضح أن: الفشل في ضبط الذات على مواقع التواصل الاجتماعي يضعف من مقاومة الرغبة في البقاء متصلاً على تلك المواقع؛ حتى مع تعارض ذلك مع أهداف أخرى مما يؤدي إلى الانخراط في التمرير الغافل والذي بدوره يفاقم من ضعف القدرة على الضبط الذاتي، مما ينشئ مع الوقت حلقة سلوكية يصعب كسرها. كما يسهم الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعي في حدوث التمرير الغافل الذي يؤدي لمزيد من القلق من فقدان الفرص الذي يعيد الفرد لمزيد من التمرير الغافل مرة أخرى كنمط دائري من الاستهلاك غير

الواع . ويأتى الشعور بالذنب كنتيجة أو تبعه مترتبة على الوقت المُهدر المُنقضى فى التمرير الغافل والذي كان من الممكن قضاؤه لإنجاز أهداف أخرى أكثر أهمية.

- وبمراجعته ما قُدم من مداخل نظريه لتفسير سلوك التمرير الغافل يتضح أنها أبانت أن تصميم تقنيات التمرير Scrolling يستهدف التأثير على النواحي النفسية للمستخدم من خلال عدة آليات تسهم فى جذبهِ وبقائه متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعى لأطول فترة ممكنة منها: التعود ، والاستمرارية ، تكوين حلقة من العادات ، بالإضافة إلى استخدام المكافآت المتغيرة التى تؤدى إلى إفراز الدوبامين فى الدماغ مما يعزز من الاستمرار فى التمرير الغافل مما يعنى فى مجمله أن أسلوب تصميم البيئة الرقمية يُعد من العوامل الجوهرية الكامنة وراء الانخراط فى هذا السلوك وتقليل الوعى الزمنى والسلوكى للمستخدم .

وفى ضوء تحليل مفهوم التمرير الغافل واقتراح تصور للمكونات النفسية الكامنة وراءه عرفت الباحثة الحالية التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى بأنه:

الاستمرار فى التنقل القهري الآلى عبر محتوى مواقع التواصل الاجتماعى بلا وعى وبلا هدف مع إهمال الأهداف والمهام الأخرى الواجب إنجازها ويعقبه الشعور بالندم.

## فروض الدراسة :

تسعى الدراسة إلى التحقق من صحة الفروض الآتية:

- ١- يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات صدق تؤكد صلاحية استخدامه وامكانية تعميم نتائجه.
- ٢- يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات ثبات تؤكد صلاحية استخدامه وامكانية تعميم نتائجه.

## منهج وإجراءات الدراسة :

**منهج الدراسة :** استخدم المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة من التحقق من مؤشرات صدق وثبات مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى.

**عينة الدراسة :** تكونت من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية من طلاب الفرق الأربعة للشعب العامة العلمية والأدبية ، وشعب التعليم الأساسى تربية خاصة ٨٠ من الذكور و ١٢٠ من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابى قدره (٢١.٤) وانحراف معيارى قدر (١.٣).

## أدوات الدراسة :

- مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي Mindless Scrolling on Social Media Scale إعداد / الباحثة

**مبررات إعداد المقياس:** ترجع إلى عدم وجود مقاييس عربية لقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي- فى حدود علم الباحثة- فضلاً عن اكتفاء الدراسات الأجنبية السابقة بسؤال المستخدمين عن عدد الساعات التى يقضونها فى التنقل الآلى بلا هدف وبلا وعى على مواقع التواصل الاجتماعي وعما إذا كان هناك أهداف متعارضة مع هذا السلوك.

**هدف المقياس:** قياس درجة التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

## إجراءات الدراسة:

### اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

- ١- اطلعت الباحثة على أدبيات البحث السابقة لمعرفة ما هية مفهوم التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي (تنظيراً).
- ٢- وضعت الباحثة تعريفاً للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي فى ضوء ما اقترحته من عناصر ومكونات وبالرجوع للمداخل النظرية المفسرة لتلك المكونات .
- ٣- صاغت الباحثة ١٥ عبارة فى ضوء ما اقترحته من تعريف ومكونات للتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي ، ويجيب أفراد العينة عن عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت الثلاثى تنطبق علىّ دائماً ، تنطبق علىّ أحياناً ، لا تنطبق علىّ ويحصل المُستجيب على درجات (١-٢-٣) على التوالى وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس ٤٥ درجة.
- ٤- قامت الباحثة بعرض عبارات المقياس على ٢٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الشعب العلمية والأدبية ، والتعليم الأساسى تربية خاصة من الفرق الدراسية الأربعة؛ لبيان مدى وضوح صياغة العبارات ومناسبتها ولم تتلق الباحثة أى ملاحظات حول صياغة العبارات .
- ٥- تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠٠ طالب وطالبة ) من طلاب كلية التربية بطنطا تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابى قدره (٢١.٤) وانحراف معيارى قدره (١.٣)

٦- استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فرضى الدراسة (التحليل العاملى الاستكشافى - صدق المقارنة الطرفية )لحساب صدق المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية ، بجانب حساب الاتساق الداخلى ،كما قامت بحساب معامل الثبات بالطرق التالية(ألفا-كرونباخ- التجزئة النصفية-إعادة التطبيق )للتحقق من ثبات المقياس.

### الكفاءة السيكومترية للمقياس:

للتأكد من الكفاءة السيكومترية قامت الباحثة بإجراء تقنين للمقياس(حساب الصدق والثبات) للتحقق من صحة فروض الدراسة. على النحو التالى:

### نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :

#### نتيجة الفرض الأول:

الذى ينص على أنه " يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات صدق تؤكد صلاحية استخدامه وإمكانية تعميم نتائجه"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى المكون من (١٥ عبارة) على عينة تكونت من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بطنطا من طلاب الفرق الأربعة للشعب العامة العلمية والأدبية ، وشعب التعليم الأساسى تربية خاصة ٨٠ من الذكور و ١٢٠ من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابى قدره (٢١.٤) وانحراف معيارى قدره (١.٣).

وقامت الباحثة بحساب كل من : ( الصدق العاملى الاستكشافى ، صدق المقارنة الطرفية) بجانب حساب الاتساق الداخلى.

### صدق المقياس:

#### أولاً : الصدق العاملى :

من خلال التحليل العاملى الاستكشافى : بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hottelling Principle components وتتميز هذه الطريقة بأنها تستخلص أقصى تبايناً ارتباطياً للمصفوفة علاوة على تقبلها لمحك هنرى كايزر H. Kaiser لتحديد العوامل ، وهو محك يوقف استخلاص العوامل التى يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح ، ومحك جيلفورد الذى يحدد قيمة تشيع تساوي (٠.٣) أو أعلى للعبارة

كما تم استخدام مقياس (كايزر مير أولكن) Kiser-myer-Olkin (KMO) للحكم على مدى كفاية العينة وكانت قيمة (٠.٧٦٤) وهى اكبر من (٠.٥) مما يشير لكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملى الاستكشافى. وبعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفارماكس Varimax أظهرت نتائج التحليل تشبع جميع عبارات المقياس على عامل واحد .

والجدول ( ١ ) يوضح نتائج التحليل العاملى .

### جدول ( ١ )

تشبعات عبارات مقياس التمرير الغافل على عامل واحد

بعد التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس (ن=٢٠٠)

| رقم العبارة  | التشبعات |
|--------------|----------|
| عبارة رقم ١  | ٠.٧٥١    |
| عبارة رقم ٢  | ٠.٨٦٥    |
| عبارة رقم ٣  | ٠.٦٢١    |
| عبارة رقم ٤  | ٠.٧٩٣    |
| عبارة رقم ٥  | ٠.٦٨٩    |
| عبارة رقم ٦  | ٠.٧٩٩    |
| عبارة رقم ٧  | ٠.٨٨٧    |
| عبارة رقم ٨  | ٠.٦٢١    |
| عبارة رقم ٩  | ٠.٦٢٤    |
| عبارة رقم ١٠ | ٠.٧٧٥    |
| عبارة رقم ١١ | ٠.٨١٢    |
| عبارة رقم ١٢ | ٠.٨٤٣    |
| عبارة رقم ١٣ | ٠.٦٢٤    |
| عبارة رقم ١٤ | ٠.٧٦٨    |
| عبارة رقم ١٥ | ٠.٨١٨    |
| الجذر الكامن | ٧.٧٤٤    |
| نسبة التباين | %٥١.٦٢٧  |

يتبين من جدول ( ١ ) تشبع جميع عبارات مقياس التمرير الغافل البالغ عددها ١٥ عبارة على عامل واحد (تم تسميته التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى) وكانت قيمة الجذر الكامن (٧.٧٤٤) وبلغت نسبة التباين ٥١.٦٢٧% مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق . مما يعنى أن مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى مقياس أحادى البعد ويمكن عزو تلك النتيجة إلى:

اشتراك المكونات الثلاثة للتمرير الغافل ( فشل الضبط الذاتى، الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعى، الشعور بالذنب) فى البنية النفسية وهى إن بدت ظاهرياً مستقلة إلا أنها تتكامل لتشكل نمطاً سلوكياً قهرياً إشكالياً يعكس تداخل المكونات على مستوى العمليات النفسية العميقة .

وتتمثل عناصر تلك البنية النفسية المشتركة لمكونات التمرير الغافل الثلاثة في: (القهرية، اللاوعي، التوتر الداخلي، العجز عن التحكم، السعي وراء المكافآت الفورية) على النحو المبين تفصيلاً فيما يلي:

#### ١- القهرية Compulsiveness

وهي بمثابة محور مشترك يعكس الطبيعة اللاإرادية للتمرير الغافل وتسهم في استمراريته .

أ- في مُكون الفشل في الضبط الذاتي على مواقع التواصل الاجتماعي :

يستمر الفرد في التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعي مدفوعاً لذلك دون تفكير أو تخطيط، دون القدرة على السيطرة على نفسه.

ب- في مُكون الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعي FoMo:

تتمثل في الدافع الداخلي القهري للتحقق من التحديثات خوفاً من فقدان الفرص (الشعور بأن شيئاً ما سيفوته أو التخلف عن الركب) مما يولد استجابة قهرية للتمرير الغافل.

ج- في مُكون الشعور بالذنب :

تتجلى في استمرارية الفرد في التمرير الغافل رغم شعوره بالذنب والذي لا يمنعه من تكرار السلوك.

#### ٢- اللاوعي (غياب اليقظة Absence of Mindfulness)

يكون فيه المستخدم غير منتبه لما يفعله في اللحظة الحالية ويتحول التمرير إلى سلوك آلي تلقائي دون انتباه أو قصد وهو ما يمثل جوهر التمرير الغافل.

أ- في مُكون الفشل في ضبط الذات :

يؤدي الفشل في ضبط الذات إلى عدم وعي المستخدم بتصرفاته الآنية مما يضعف قدرته على مراقبه ذاته والتدخل لكبح سلوكه (مثلاً يفتح الهاتف ليتصفح إشعاراً يجد نفسه استمر في التمرير دون وعي منه) مما يؤدي لاستمرارية السلوك بشكل تلقائي .

ب- في مُكون الخوف من ضياع الفرص على مواقع التواصل الاجتماعي FoMO:

حيث يُفعل الخوف من فقدان الفرص سلوكاً لحظياً لا وعي متمثلاً في الانخراط في التمرير بلا وعي وبلا هدف كرد فعل تلقائي لل FoMO لا كخيار سلوكي عن قصد (واع).

### ج- فى مكون الشعور بالذنب :

يُعد أحد العوامل المساهمة فى توليد الشعور بالذنب الناتج عن التمرير الغافل الذى يحدث بلا وعى (أى أن الشعور بالذنب يكون ناتج عن القيام بالفعل بلا وعى ) فمثلاً: قد يفتح المستخدم هاتفه للتحقق من إشعار ما ثم يجد نفسه منزلقاً فى سلوك التمرير دون أن يعي متى وكيف حدث ذلك ويتبع ذلك الشعور بالذنب.

### ٣-التوتر الداخلى Internal Tension :

#### أ- فى مكون الفشل فى الضبط الذاتى على مواقع التواصل الاجتماعى:

ينبع التوتر الداخلى فى هذا المكون من الصراع الناتج عن التعارض بين الرغبة اللحظية (التنقل عبر مواقع التواصل الاجتماعى) والهدف طويل المدى (إنجاز عمل ما - المذاكرة من أجل الامتحان، حضور محاضرة... إلخ) حيث يجد الفرد نفسه مستسلماً إلى إغراء القيام بسلوك يخالف ما يجب عليه فعله .

#### ب- فى مكون الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعى FoMo:

حيث يؤدى الخوف من فقدان الفرص إلى التوتر الداخلى مما يدفع الفرد إلى الاستمرار فى التمرير دون وعى.

### ج- فى مكون الشعور بالذنب :

يحدث التوتر فى هذا المكون بسبب التعارض بين ما تم فعله (التمرير الغافل ) وما كان يجب أن يُفعل (إنجاز مهمة أو تحقيق هدف).

### ٤- العجز عن التحكم Impaired Control :

#### أ- فى مكون الفشل فى الضبط الذاتى على مواقع التواصل الاجتماعى:

حيث يشعر الفرد بعدم قدرته على التحكم فى سلوكه رغم رغبته فى التوقف أو إدراكه لعدم جدواه وتعزز خصائص التصميم الجاذبة من تكرار سلوك التمرير حتى وإن كان بلا هدف أو فائدة.

#### ب- فى مكون الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعى FoMo:

يُسهم الشعور بالخوف من فقدان الفرص بشعور الفرد بالعجز عن التوقف عن السلوك مما ينتج سلوكاً قهرياً مدفوعاً بهذا الخوف متمثلاً فى التمرير الغافل .

### ج- فى مكون الشعور بالذنب:

يمثل الشعور بالعجز عن كبح سلوك التمرير الغافل محفزاً لتوليد الشعور بالذنب عقب هذا السلوك.

### هـ- المكافآت الفورية Immediate Rewards

أ- فى مكون الفشل فى الضبط الذاتى على مواقع التواصل الاجتماعى:

فالتمرير الغافل بما يحويه من مكافآت فورية ومتكررة يضعف من قدرة الفرد على مقاومة الإغراءات اللحظية حتى لو كانت بسيطة أو محدودة الأثر ، ويحدث ذلك على حساب المكافآت بعيدة المدى كتحقيق الإنجاز أو إتمام المهام المرتبطة بالأهداف وهو ما يعكس فشل الضبط الذاتى.

ب- فى مكون الخوف من فقدان الفرص على مواقع التواصل الاجتماعى FoMo:

فى كل مرة ينخرط فيها الفرد فى التمرير الغافل يحصل على مكافأة فورية تتمثل فى الإحساس بأنه لم يفته شىء مما يعزز من تكرار هذا السلوك.

### ج- فى مكون الشعور بالذنب:

تسهم المكافآت الفورية فى توليد الشعور بالذنب لاحقاً إذ يحصل الفرد أثناء التمرير الغافل على إشباع لحظى يوفر قدراً من المتعة الآنية، لكن هذا السلوك ينتهى بشعور الفرد بالذنب نتيجة وعيه اللاحق بتعارض ما قام به مع أهدافه.

ويتضح من تلك النتيجة أن :

هذه العناصر المشتركة بين المكونات الثلاثة للتمرير الغافل تعكس بنية نفسية مترابطة تؤكد أن سلوك التمرير الغافل يصعب تفكيكه إلى مكونات منفصلة .

### ثانياً: (صدق المقارنة الطرفية) :

من خلال ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس تنازلياً، ومقارنة درجات الارباعى الأعلى بالارباعى الأدنى، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار "ت"، كما هو موضح في الجدول ( ٢ )

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لمقياس التمرير الغافل  
لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية)  
(ن=٢٠٠ )

| المقياس           | المجموعات       | درجة الحرية | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | قيمة ت | الدلالة الاحصائية |
|-------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|-------------------|
| التمرير<br>الغافل | الارباعى الاعلى | ٥٠          | ٣٩.٩٤٠          | ١.٥٥٧             | ٢٣.١٠١ | ٠.٠٠١             |
|                   | الارباعى الادنى | ٥٠          | ٣٠.٣٦٠          | ١.٥٨٨             |        |                   |

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى مقياس التمرير الغافل ٠ مما يشير الى تمتع فقرات المقياس بصدق مرتفع .

الاتساق الداخلى :

عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمرير الغافل والدرجة الكلية له والجدول ( ٣ ) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له.

جدول ( ٣ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمرير الغافل والدرجة الكلية له  
(ن= ٢٠٠ )

| العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١       | ٠.٦٧٧*         | ٤       | ٠.٦٩٦*         | ٧       | ٠.٨١٩*         | ١٠      | ٠.٦٦٥*         | ١٣      | ٠.٨١٢**        |
| ٢       | ٠.٧٢٦*         | ٥       | ٠.٧٢٤*         | ٨       | ٠.٧١٥*         | ١١      | ٠.٧٧٣*         | ١٤      | ٠.٧٣٢**        |
| ٣       | ٠.٧٣٢*         | ٦       | ٠.٦٥٢*         | ٩       | ٠.٧٣٦*         | ١٢      | ٠.٧٢٤*         | ١٥      | ٠.٦٥٧**        |

يوضح جدول (٣) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس التمرير الغافل حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين (٠.٦٥٢ - ٠.٨١٩) وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى.

وهو ما يعنى فى مجمله تحقق صحة الفرض الأول .

### نتيجة الفرض الثانى:

والذى ينص على أنه " يمتلك مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى دلالات ثبات تؤكد صلاحية استخدامه وإمكانية تعميم نتائجه"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعى المكون من (١٥ عبارة) على عينة تكونت من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية من طلاب الفرق الأربعة للشعب العامة العلمية والأدبية ، وشعب التعليم الأساسى تربية خاصة ٨٠ من الذكور و ١٢٠ من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابى قدره (٢١.٤) وانحراف معيارى قدره (١.٣). وقامت الباحثة بحساب كل من (معامل ثبات ألفا-كرونباخ- التجزئة النصفية-إعادة التطبيق )

### ثبات المقياس:

#### ١- معامل ثبات ألفا-كرونباخ:

يوضح الجدول (٤) معاملات ثبات مقياس التمرير الغافل بطريقة ألفا-كرونباخ

#### جدول (٤)

قيم معاملات ثبات مقياس التمرير الغافل بطريقة ألفا- كرونباخ

(ن = ٢٠٠)

| معامل الفا |                                  |
|------------|----------------------------------|
| ٠.٨٦٨      |                                  |
| العبارات   | Deleted Cronbach's Alpha if Item |
| ١          | ٠.٨٦١                            |
| ٢          | ٠.٨٥٨                            |
| ٣          | ٠.٨٦٢                            |
| ٤          | ٠.٨٥٩                            |
| ٥          | ٠.٨٦٧                            |
| ٦          | ٠.٨٦٥                            |
| ٧          | ٠.٨٦٦                            |
| ٨          | ٠.٨٦٤                            |
| ٩          | ٠.٨٦٦                            |
| ١٠         | ٠.٨٥٥                            |
| ١١         | ٠.٨٦٠                            |
| ١٢         | ٠.٨٥٩                            |
| ١٣         | ٠.٨٦٥                            |
| ١٤         | ٠.٨٥٧                            |
| ١٥         | ٠.٨٦٣                            |

يوضح جدول (٤) معامل الفا (كرونباخ) الكلى لمقياس التمرير الغافل وقدره (٠.٨٦٨)

وهو معامل ثبات مرتفع كما يتضح ان معاملات الفا للعبارات قد امتدت ما بين (٠.٨٥٥ الى ٠.٨٦٧) مما يشير الى ثبات عبارات المقياس.

## ٢- التجزئة النصفية :

يوضح جدول (٥) معامل ثبات مقياس التمرير الغافل بطريقة التجزئة النصفية

### جدول رقم ( ٥ )

التجزئة النصفية لبيان معامل الثبات لمقياس التمرير الغافل (ن = ٢٠٠ )

| م | الاختبار الاحصائي             | معامل الثبات |
|---|-------------------------------|--------------|
| ١ | Unequal-length Spearman-Brown | ٠.٨٥١        |
| ٢ | Guttman Split-half            | ٠.٨٤٨        |

يوضح جدول (٥) معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان/براون وقد حقق قيمة قدرها (٠.٨٥١) كما حقق معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لجوتمان قيمة قدرها (٠.٨٤٨) مما يشير الى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات . وهو ما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثاني .

### ٣-إعادة التطبيق :تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق على عينة الدراسة

البالغ عددها (٢٠٠ طالب وطالبة) بفواصل زمنية (١٥ يوم) بين التطبيقين الأول والثاني وبلغ معامل الثبات (٠.٨٤٢) مما يدل على ثبات المقياس.

### توصيات الدراسة :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بما يلى:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول سلوك التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٢- تنظيم ندوات بالجامعات لتوعية الطلاب بالتمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي وآثاره السلبية.

### البحوث المقترحة :

- ١- إعداد برامج إرشادية وعلاجية للحد من سلوك التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- دراسة علاقة التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي بسمات الشخصية.

٣- دراسة علاقة التمرير الغافل على مواقع التواصل الاجتماعي باضطرابات الشخصية.

## المراجع

- Adams,A.,Costa,J.,Jung,M.,Choudhury,T.(2015). Mindless computing: Designing Technologies To Subtly Influence Behavior. *UbiComp'15: Proceedings Of the ACM International Joint Conference On Pervasive And Ubiquitous Computing*,7-11 September ,Osaka, Japan,719-730. <https://doi.org/10.1145/2750858.2805843>
- Ainslie, G. (1996). Studying Self - Regulation The Hard Way. *Psychological Inquiry*,7,16-20. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_2)
- Altuwairiqi,M., Jiang,M., & Ali, R.(2019). Problematic Attachment To Social Media : Five Behavioural Archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*,16(12),1-36. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- Baughan, A., Zhang, M., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L., & Hiniker, A. (2022). "I don't Even Remember what I read": How Design Influences Dissociation on Social Media. . *In CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '22)*, April 29-May 5, 2022, New Orleans, LA, USA. ACM, New York, NY, USA, 13 pages. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Bayer,J., Campbell,S.& Ling,R.(2015). Connection Cues: Activating The Norms and Habits of Social Connectedness. *Communication Theory*, 26(2), 128–149. <https://doi.org/10.1111/comt.12090>
- Bayer, J., Dal Cin, S., Campbell, W., & Panek, E. (2016). Consciousness And Self-Regulation In Mobile Communication. *Human Communication Research*, 42(1), 71–97. <https://doi.org/10.1111/hcre.12067>
- Baym, N., Wagman, K., & Persaud, C. (2020). Mindfully Scrolling: Rethinking Facebook After Time Deactivated. *Social Media+ Society*, 6(2),1-10.<https://doi.org/10.1177/2056305120919105>
- Bhatia,F.,& Walia,S.(2023). The Mental Health Toll of The Social Media Scroll. *UBC Medical Journal*, 14,(2), 18-19.
- Buglass,S., Binder,J., Betts,L.,& Underwood,J.(2017). Motivators Of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FOMO. *Computers In Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Chadha, J.(2024). *The Rise of Infinite Scrolling in Software Design*. [https://libraetd.lib.virginia.edu/public\\_view/xw42n910s](https://libraetd.lib.virginia.edu/public_view/xw42n910s)  
<https://doi.org/10.18130/7ere-pf57>

- Chan,S., Solt,M., Cruz,R., Philp,M ., Bahl,S., Serin,N., Amaral,B., Schindler,R., Bartosiak, A., Kumar,S.,& Canbulut,M. (2022). Social Media And Mindfulness: From The Fear of Missing Out (FOMO) To The Joy of Missing Out (JOMO).*The Journal Of Consumer Affairs*,56,1312-1331.<https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Cho,H., Choi,D., Kim,D., Kang,W., Choe,E., & Lee,S.( 2021). Reflect, Not Regret: Understanding Regretful Smartphone Use with App Feature-Level Analysis. *Proceeding Of The ACM Hum- Computer. Interaction 5, CSCW2, Article 456, October*,1-36. <https://doi.org/10.1145/3479600>
- Du,J., van Koningsbruggen, G.,& Kerkhof,P.(2018). A Brief Measure of Social Media Self-Control Failure. *Computers In Human Behavior*, 84, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.002>
- Du,J., Kerkhof,P.,& van Koningsbruggen,G.(2021) The Reciprocal Relationships Between Social Media Self-Control Failure, Mindfulness And Wellbeing: A longitudinal Study. *PLoS ONE*, 16(8),1-25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Duhigg, C.(2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do In Life And Business*. Random House: New York, NY, USA.
- Eyal,N.,&Hoover,R.(2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Library of Congress: Washington, D.C.
- Filip,D., Hallen,R., Smeets,G., Smeets,G., Franken,I.,& Prinzie,P.(2025). Pathological Personality Domains And Social Media Use In Emerging Adults: Mediation By Social Media Self-Control Failure. *Emerging Adulthood*, 13(2), 291-307. <https://doi.org/10.1177/21676968241264323>.
- Fogg, B.(1998) Persuasive computers: Perspectives And Research Directions. *In Proceedings of The Sigchi Conference on Human Factors in Computing Systems. Los Angeles, CA, USA 18–23 Apri*,225–232. <https://doi.org/10.1145/274644.274677>
- George,A., George,H.,Baskar,T.,&Karthikeyan,M.(2024). Reclaiming Our Minds: Mitigating The Negative Impacts of Excessive Doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*,1(3), 17-39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987>
- Gerlach,J.& Cenfetelli,R.(2020). Constant Checking Is Not Addiction: A Grounded Theory of IT-Mediated State-Tracking. *MIS Quarterly*, 44(4),1705-1732. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2020/15685>
- Gokalp,Z.,& Akyurek,M.(2024). Self-control And Problematic Social Media Use: A Meta-Analysis. A meta-analysis. *Journal of Education In Science, Environment and Health*, 10(3), 199-215. <https://doi.org/10.55549/jesh.722>

- Gupta,M.,& Sharma,A.(2021). Fear of missing out: A Brief overview of origin, Theoretical Underpinnings And Relationship with Mental Health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19): 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Halfmann ,A., Meier,A. , & Reinecke,L.,(2021). Too Much or Too Little Messaging? Situational Determinants of Guilt About Mobile Messaging. *Journal of Computer-Mediated Communication*,26(2),72-90. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa018>
- Hameed,I.,& Irfan,B.(2021 ).Social Media Self-Control Failure leading to Antisocial Aggressive Behavior. *Human Behavior & Emerging Technologies* , 3,296–303. <https://doi.org/10.1002/hbe2.226>
- Hofmann, W., Baumeister, R., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, And Self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318–1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Hofmann,W., Vohs,K.,& Baumeister,R.(2012). What People Desire, Feel Conflicted About, And Try To Resist In Everyday Life. *Psychological Science*, 23(6) 582–588. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.002>
- Hofmann,W.,Kotabe,H.&Luhmann,M.(2013) The Spoiled Pleasure of Giving in To Temptation. *Motivation And Emotion*, 37(4),733-742. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9355-4>
- Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). Of Sweet Temptations And Bitter Aftertaste: Self-Control As A Moderator of The Effects of Media use on well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge Handbook of Media Use And Well-being: International perspectives on Theory And Research on Positive Media Effects* (pp. 211- 222). New York: Routledge.
- Jeizy,P.,Nimjames,F.,Ryan,A.,Shan,V.,&Louis,L.(2024). Lost In The Feed: Exploring The Lived Experiences of Students on Doomscrolling. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*,4(3), 378-385. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.3.2796>
- Kumar P., Kishor,M., Murugappan, M., , Palaniswamy, D.(2024) . Scrolling and stress: Exploring Internet.Usage For Social Media And Psychological Distress In Young Adults. *Annals of Indian Psychiatry*, 9(1):42-47. [https://doi.org/10.4103/aip.aip\\_190\\_23](https://doi.org/10.4103/aip.aip_190_23)
- Langer,E.(1989).*Mindfulness Cambridge Mass.:* Perseus Books. N.y: united state.
- Langer, E. (1992). Matters of Mind: Mindfulness/Mindlessness In perspective. *Consciousness and Cognition*, 1, 289–305. [https://doi.org/10.1016/1053-8100\(92\)90066](https://doi.org/10.1016/1053-8100(92)90066)
- Langer,E.,& Moldoveanu, M.(2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org.:10.1111/0022-4537.00148>
- LaRose,R.,Lin ,C.,& Eastin,M.(2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?. *Media Psychology* , 5, 225–253.

- Granow, V., Reinecke, L., & Ziegele, M. (2018): Binge-Watching And Psychological Well-being: Media Use Between Lack of Control And Perceived Autonomy, *Communication Research Reports*,35,392-401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Lee, A., Katz, R., & Hancock, J. (2021). The Role of Subjective on Construals Reporting And Reasoning About Social Media Use. *Social Media + Society*, 7(3),1-13. <https://doi.org/10.1177/20563051211035350>
- Lora,S.,Purba, S., Hossin, B.,Oriana,T., & Seum, A. (2024). *Infinite Scrolling, Finite Satisfaction: Exploring User Behavior And Satisfaction On Social Media in Bangladesh*. <https://arxiv.org/abs/2408.09601>
- Manzoor,R., Sajjad,M., Shams,S.,& Sarfraz,S.(2024). TikTok Scrolling Addiction And Academic Procrastination In Young Adults. *Pakistan Journal of Humanities And Social Sciences*, 12(4), 3290-3295. <https://orcid.org/0009-0005-7588-8221>
- McGuire,H.(2023). *Exploring The Negative Effects of Social Media's Infinite Scroll on Cognition And Attention Span In The Minds of Today's Youth*. <https://libraetd.lib.virginia.edu>
- Meier,A., Reinecke,L.,& Meltzer,C.(2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination And Its Effects On Students' Well-being. *Computers In Human Behavior*,64,65-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Merrill, J., & Oremus, W. (2021). Five points For Anger, one For a 'like': How Facebook's Formula Fostered Rage And Misinformation. *Washington Post*. <https://www.washingtonpost.com/technology/2021/10/26/facebook-angry-emoji-algorithm>
- Mishra,S.,& Mishra,K.(2024). Brain Rot: The Cognitive Decline Associated with Excessive Use of Technology. *International Journal of Research Publication and Reviews*,5(12),1625-1630. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1224.3566>
- Monge,A., & Russis,L.,( 2022). Towards Understanding The Dark Patterns That Steal Our Attention. In *Extended Abstracts of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI EA '22)*. ACM, New York, NY, USA,1-7. <https://doi.org/10.1145/3491101.3519829>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M.,& Zweig, K.(2019). Addictive features of social media/ messenger platforms and freemium Games Against The Background of psychological And Economic Theories.

*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, (14), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

Oberle E, Ji, X., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichl, K., & Gadermann A., (2020). Screen Time And Extracurricular Activities As Risk And Protective Factors For Mental Health In Adolescence: A population-level study. *Prev Med*, 141, 106-2910. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106291>

Özpence, A. (2024). Brain Rot: Overconsumption Of Online Content (An Essay On The Publicness Social Media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48-60. <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>

Przybylski, K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Purohit, A., & Holzer, A. (2021). Unhooked by Design: Scrolling Mindfully On Social Media By Automating Digital Nudges. *Twenty-Seventh Americas Conference on Information Systems, Montreal August, 9-13, 2021*. [https://aisel.aisnet.org/amcis2021/sig\\_hci/sig\\_hci/7](https://aisel.aisnet.org/amcis2021/sig_hci/sig_hci/7)

Purohit, A., Bergram, K., Barclay, L., Bezençon, V., & Holzer, A. (2023). Starving The Newsfeed For Social Media Detox: Effects of Strict And Self-regulated Facebook Newsfeed Diets. *CHI '23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Hamburg Germany April 23 - 28, 2023*. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581187>

Rauch, J. (2018). *Slow Media: Why Slow Is Satisfying, Sustainable, And Smart*. England: Oxford University Press.

Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding Down? An Experience Sampling Study on The Drivers And Consequences of Media use for Recovery versus Procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441-461. <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>

Reinecke, L., & Meier, A. (2020). Guilt And Media use. In J. Van den Bulck, D. R. Ewoldsen, M.-L. Mares, & E. Scharrer (Eds.), *The International Encyclopedia of Media Psychology*. (pp. 1-5). Wiley online library. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0183L>

Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). FOMO: How The Fear of Missing Out Leads to Missing Out. *Advances in Consumer Research*, 43, 244-248.

Rixen, J., Meinhardt, L., Clockler, M., Ziegenbein, M., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., & Gugenheimer, A. (2023). The Loop And Reasons To Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour In Social Media

- Applications And Reasons To Stop. *Proceedings of the ACM on Humsan-Computer Interaction*, 7, MHCI,1-22. <https://doi.org/10.1145/3604275>
- Roy,M.,De,S.,&Dawn,D.(2024). Exploring The Influence of Excessive Social Media Engagement on Cognitive Abilities in Females across Wide Age Ranges. *The International Journal Of India Psychology*, 12(1), 867-876. <https://doi.org/10.25215/1201.081>
- Rubén,R.(2022). Nomophobia And FOMO Syndrome: Are they 21st Century Occupational Diseases ?. *Psychology and Psychotherapy: Research Study*,5(5),1-6. <https://doi.org/10.31031/PPRS.2022.05.000625>
- Sharma ,B., Lee ,S. , Johnson ,B. (2022). The Dark At The End of The Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*,3(1),1-13 . <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Srivastava,A.,& Tiwari,A.(2024).Mindfulness Scrolling: Nurturing Mental Health Through Digital Citizenship In The Digital Deluge. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 6(4),1-8.
- Sznycer, D. (2019). Forms And Functions of The Self-Conscious Emotions. *Trends in Cognitive Science* , 23(2), 143–157. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.11.007>
- Usiautti,S.(2014). On The Positive Connection Between Success And Happiness. *International Journal of Research Studies In Psychology*,3(1),85-96. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2013.509>
- van Koningsbruggen, G., Hartmann, T., Eden, A., & Veling, H. (2017). Spontaneous Hedonic Reactions To Social Media Cues. *Cyber psychology, Behavior, And Social Networking*, 20(5), 334–340. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0530>
- Vicente,D., Gaeveren,K., Murphy,S.,& Abeele,V.(2024). Does Mindless Scrolling Hamper well-being? Combining ESM and Log-data To Examine The Link Between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, And Daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication* ,19(2),1-14. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad056>
- Wang,C.&Lee,M.(2020).Why We Cannot Resist Our Smartphones: Investigating Compulsive Use of Mobile SNS From a Stimulus-Response-Reinforcement Perspective. *Journal of the Association for Information Systems*, 21(1),175-200. <https://doi.org/10.17705/1jais.00596>

- Wiederhold,B.(2018). Stop Scrolling, Start Living: The Growing Reality of Internet Addiction Disorder. *Cyber Psychology, Behavior,And Social Networking*, 21(5), 279-280. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.29111.bkw>
- Wilcox,K.,&Stephen,A.(2012). Are Close Friends The Enemy? Online Social Networks, Self - Esteem, and Self - Control. *Journal of Consumer Research*, 40 (1),90-103. <https://doi.org/10.1086/668794>
- Wood,W.,& Rünger,D.(2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1),289-314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
- Xie,J.,Xu,X.,Zhang,y.,Tan,Y.,Wu, D., Shi, M., & Huang,H.(2023).The Effect of short-form video Addiction on Undergraduates Academic Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers IN psychology*, 14,1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Ytre-Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., & Karlsen, F. (2020). Temporal Ambivalences In Smartphone use: Conflicting flows, conflicting Responsibilities. *New Media & Society*, 22(9), 1715–1732. <https://doi.org/10.1177/1461444820913561>
- Zahrai,K., Veer,E., Ballantine,P.,& Vries,H.(2022). Conceptualizing Self-Control on Problematic Social Media Use. *Australasian Marketing Journal*, 30(1), 74–89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>