القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.د.م أمل أحمد جمعة
أستاذ علم النفس الارشادي المساعد
بكلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة

أ.العنود مريع علي الشهراني
ماجستير الإرشاد النفسي
كلية التربية والتنمية البشرية - جامعة بيشة

جامعة الأزهر
كلية التربية بنات أسيوط

مجلة دراسات تربوية وطفولة
Journal of Education and Childhood Studies

العدد الثالث 3 (n) 2025
The Print ISSN: 2974-4989
The Online ISSN: 2974-4997

القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب الجامعة

أمـل أحمد جمـــعة[١] ، العنود مريع علي الشهراني[٢]
[١] قسم علم النفس الارشادي، تخصص صحة نفسية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، القاهرة، مصر.
[٢] قسم الارشاد النفسي، كلية التربية والتنمية البشرية، جامعة بيشة، عسير، المملكة العربية السعودية.
البريد الإلكتروني: aml78ahmedgomaa@gmail.com[1]

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، والكشف عن مستوى تمايز الذات واليقظة العقلية والوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، في ضوء اختلاف التخصص والنوع، وقد استخدم المنهج الوصفي، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة متمثلة في (٣٢٧) طالبًا وطالبة من جامعة بيشة، تراوحت أعمارهم بين ٢٠ سنة وأقل إلى ٢٥ سنة فأكثر، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتمثلت أدوات الدراسة في ثلاثة مقاييس (تمايز الذات، اليقظة العقلية، الوعي بالأمن السيبراني)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنَّ مستوى الوعي بالأمن السيبراني وتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة جاء متوسطًا، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين تمايز الذات ومستوى الوعي بالأمن السيبراني، وبين إجمالي الوعي بالأمن السيبراني، وكافة الأبعاد الفرعية للتمايز الذات، وجاء مستوى الوعي بالأمن السيبراني واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة متوسطًا، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية ومستوى الوعي بالأمن السيبراني، وبين إجمالي الوعي بالأمن السيبراني وكافة الأبعاد الفرعية لليقظة العقلية، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تمايز الذات تبعًا لمتغير النوع عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في بعد اتخاذ موقف الأنا لصالح الإناث، ولصالح الذكور في بعد القطع العاطفي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير النوع في بُعدي التفاعل العاطفي الاجتماعي والانصهار مع الآخرين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) تبعًا لمتغير التخصص، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى اليقظة العقلية تبعًا متغير النوع لصالح (الإناث)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير التخصص، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلاله احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب المتغيرات الأولية (النوع، التخصص)، وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بالعمل على زيادة الوعي لدى طلاب وطالبات جامعة بيشة بأهمية الأمن السيبراني، وتقديم برامج تساعد في تنمية تمايز الذات واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة، وإعداد ورش تسهم في فهم الأمور التي تسهل الجرائم السيبرانية.

الكلمات المفتاحية: تمايز الذات، اليقظة العقلية، الأمن السيبراني، جامعة بيشة، القدرة التنبؤية.

The predictive ability of both self-differentiation and mental alertness with the level of awareness of cybersecurity among University students

Aml Ahmed Gomaa[1], Alanoud Moraya Ali Alshahrani[2]
[1]Department of Counseling Psychology, Faculty of Graduate Studies for Education, Cairo University.
[2]Psychological Counseling, College of Education and Human, Development University of Bisha, Asir, Kingdom of Saudi Arabia.
Email: aml78ahmedgomaa@gmail.com[1]

Abstract

The study aimed to reveal the predictive ability of each of self-differentiation and mental alertness with the level of awareness of cybersecurity among Bisha University students, and to reveal the level of self-differentiation, mental alertness and awareness of cybersecurity among Bisha University students, in light of the difference in specialization and gender. The descriptive approach was used. The study tools were applied to a sample of (327) male and female students from the University of Bisha, whose ages ranged from 20 years and less to 25 years and over, who were randomly selected. The researcher, awareness of cybersecurity, and the results of the study concluded that the level of awareness of cybersecurity and self-differentiation among Bisha University students was medium, and there is a positive correlation and a statistical function at the level of significance (0.01) between self-differentiation and the level of awareness of cybersecurity, and between Total awareness of cybersecurity, and all sub-dimensions of self-differentiation. The level of awareness of cybersecurity and mental alertness among Bisha University students is average, and there is a positive correlation and statistical significance at the level of significance (0.01) between mental alertness and the level of awareness of cybersecurity, and between total awareness of cybersecurity. And all the sub-dimensions of mental alertness, and the results of the study showed that there were statistically significant differences in the level of self-differentiation according to the gender variable at the level of significance (0.05) in the dimension of taking the ego position in favor of females, and in favor of males in the dimension of emotional cutting, while there were no statistically significant differences According to the gender variable in the two dimensions of social emotional interaction and fusion with others, and there were no statistically significant differences at the level of (0.05) according to the specialization variable. Gender is in favor of (females), and there are no statistically significant differences according to the specialization variable. The results of the study showed that there are no statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the level of awareness of cybersecurity according to the primary variables (gender, specialization), and in light of the results, the study recommended By working to raise awareness among Bisha University students of the importance of cybersecurity, providing programs that help develop self-distinction and mental alertness among Bisha University students, and preparing workshops that contribute to understanding the issues that facilitate cybercrimes.

Keywords: Self differentiation, Mental alertness, Cybersecurity, University of Bisha, Predictive Ability.

المقدمة:

يمر المجتمع الحالي بنقلة تكنولوجية في جميع المجالات والمؤسسات، وقد أصبح هذا التطور يُشكل تغيرًا ملحوظًا في شتى مجالات الحياة، وينجم عن هذا التأثر نمط من التفاعل المتبادل الذي تتفاوت تأثيراته باختلاف الشخصية كمًّا ونوعًا، والوعي السيبراني يُعتبر ضرورة أساسية للطالب الجامعي، حيث أصبح العالم الرقمي جزءًا لا يتجزأ مِن الحياة اليومية والأكاديمية.

وبرغم كل الإيجابيات التي توفرها لنا التكنولوجيا، إلا أنها أظهرت سلبيات عديدة، ومِن أهمها الجرائم السيبرانية (غيطاس،٢٠١١، ص٣)، كون الأجهزة الذكية أصبحت هي الأكثر هيمنة على حياة الأفراد، وخاصة المراهقين، علاوة على أن استخدامهم المفرط للإنترنت يعرضهم لمخاطر التأثير على قيمهم وسلوكياتهم وتفاعلاتهم المجتمعية، وعلى هويتهم الوطنية؛ مما يؤكد أهمية دور المؤسسات التعليمية بتحمل مسؤوليتها بتعزيز الوعي بالأمن السيبراني للحدِّ مِن مخاطر الإنترنت. (الصانع وآخرون، ٢٠٢٠)، ويُسهم هذا الوعي في حماية البيانات الشخصية والمعلومات الأكاديمية مِن التهديدات السيبرانية مثل القرصنة والاحتيال الإلكتروني، كما يُمكن الطالب مِن استخدام التكنولوجيا بشكل آمن ومسؤول، مما يُعزز مِن قدرته على تحقيق التميز الأكاديمي، بالإضافة إلى ذلك، فإنَّ الوعي السيبراني يُمكن الطالب مِن التفاعل مع المجتمع الرقمي بطريقة إيجابية، مع الالتزام بالأخلاقيات الرقمية التي تعكس احترام الذات والآخرين.

الأمر الذي يدعو إلى الوعي بالأمن السيبراني حرصًا على حماية الأفراد مِن الأفكار المتعصبة والدخيلة على المجتمع، ومِن تدمير الانتماء الوطني واختراق المعلومات الأمنية والشخصية (السواط وآخرون، ٢٠٢٠)، فهو الحل الأمثل لمتابعة الاستخدام الواسع للإنترنت، وتطبيقاته، وأنظمته المختلفة؛ للتقليل من المخاطر التي تنشأ مِن سوء الاستخدام، حيث توجد محتويات غير مشروعة، وغير مرغوبة ذات تأثير سلبي علي أخلاقيات وقيم المجتمع؛ وتؤدي إلى تغييرات في شخصية الأفراد، وميل بعضهم إلى سلوكيات منحرفة؛ وبالتالي كثرة الجرائم مِن خلال التقليد والهيمنة علي شخصيات الأفراد، وخاصة المراهقين منهم في غياب مِن الوعي وعدم القدرة على اتخاذ القرار (جبور، ٢٠١٦)، وفي الآونة الأخيرة نجد الفضاء السيبراني قد هيمن على معتقدات وشخصيات كثير من المراهقين، وبات يُشكِّل خطرًا عليهم؛ ويعود ذلك في المقام الأول إلى العامل النفسي، وهذا ما أكده الصحفي (٢٠١٩) مِن أنَّ العامل النفسي يأتي في المقام الأول بالنسبة لدوافع الجرائم السيبرانية، فالشخص الذي يكون في صحته النفسية خللًا واعتلالًا؛ تجده غير منضبط في التصرفات والأفعال، ولا يبالي بالنتائج المترتبة على ما يفعل؛ لأنه لا يعتبر بمبدأ الموازنة وقياس الأمور قبل فعلها والشروع فيها.

وهنا تأتي أهمية تكوين مفهوم الذات - خاصة في المرحلة الجامعية- حيث يسعى المراهق لتكوين هويته وفهم ذاته؛ رغم ما قد يواجه مِن التوترات والضغوط والانفعالات على الصعيد النفسي والاجتماعي والأكاديمي (مصطفى، ١٩٩٨)، فالمراهقون هم أكثر فئة عمرية يشيع فيها الاستخدام المفرط للإنترنت، وهم أكثر الفئات المستهدفة بالجرائم الإلكترونية (الكعبي، ٢٠١٧).

ويرى Bowen (1978، كما ورد في جمعه، ٢٠١٣ب) أنَّ مفهوم تمايز الذات مِن المفاهيم المرتبطة بحالات الهوية التي تُحقق إعادة الدمج والتكامل؛ للوصول إلى حالة مِن الاستقرار، مِن خلال الفصل بين الأفكار والمشاعر والتمييز بينهم والسيطرة على المواقف التي يواجهها الفرد، والتي تُعدُّ بمثابة الحماية والوقاية مِن خطر الانصهار والاندماج في هذا الفضاء الالكتروني؛ بما قد يحمله مِن تهديدات نفسية وأمنية.

فهناك ثمة قوتان تؤثران على عمل الفرد نحو الوصول إلى تمايز الذات، تشمل القوة الأولى سلسلة موزعة تتدرج من الانفصال عن الآخرين إلى الاعتماد على الآخرين، والقوة الأخرى هي درجة استجابة الفرد للآخرين بطريقة وجدانية أم عقلانية، واعتقد Bowen أنَّ الأفراد في مواقف القلق يتحولون مِن أحد أطراف هذه السلسلة إلى الطرف الآخر (Bowen, 1976; Gilbert, 1992).

ويتضح دور اليقظة العقلية في شعور الفرد بانفعالاته بشكل كامل وواضح، وتنمية قدرته على التعرف إلى مشاعره؛ مما يساعده في تجاوز الأمور السلبية في حياته، مما يتكامل مع دور تمايز الذات

والذي أشارت إليه جمعة (٢٠١٣) بأنه "قدرة الفرد على التمييز ما بين أدائه العقلي ومشاعره الخاصة، والذي يهتم بالطرق التي يعكس ويُسقط فيها الأفراد توترهم، وقدرتهم على الفصل ووضع حدودًا لأنفسهم عند التعامل مع الآخرين" (ص.٢٥)، وبالتالي عدم وقوعهم ضحايا سهلة للجرائم الالكترونية والتي تشمل حالات النصب والاحتيال والابتزاز، مرورًا إلى الإرهاب ونشر الفكر المتطرف والتحريض على الجريمة، من خلال نشر أفكار ومعتقدات مغلوطة خاصة لدى الشباب.

وتؤدي اليقظة العقلية دورًا مهمًا في التعامل مع عمليات التنظيم الذاتي، وهذا بدوره يؤدي إلى حالة مِن الوعي النفسي، وهي تدريب يُعزّز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات.

فقد أكدت gregoire et al. (2012) أنَّ ممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها؛ يُعزز قدرات التنظيم الانفعالي، من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، وهذا ما أكده عطا الله (٢٠١٩) مِن أنَّ انخفاض مستوى اليقظة العقلية مِن شأنه أنْ يؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي لدى الطالب الجامعي، وأنه مِن خلال اليقظة العقلية والضبط الذاتي يستطيع أنْ يوجه أفكاره التي يجول بها العقل نحو أهداف مفيدة، ويعمل هذا التفاعل على تعزيز الانتباه والانفتاح على الخبرة، والوعي بالخبرات الجديدة في البيئة المحيطة لحظة بلحظة (بهنساوي،٢٠٢٠، ص.٢٣٤).

وعلي ضوء ما تقدم فإنَّ الجامعة مرتبطة بالمجتمع أيما ارتباط تتفاعل معه وتؤثر فيه وتعمل على حماية شبابه من المخاطر المهددة له، وعليه تأتي هذه الدراسة لتعرُّف دور تمايز الذات واليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلابها.

مشكلة الدراسة:

مع اعتماد المجتمع المتزايد على الأنظمة المعلوماتية في الحياة اليومية، واستخدامه الأجهزة المتصلة بالشبكة العالمية للمعلومات، وتشعب طبيعة هذه الأجهزة من هواتف محمولة وأجهزة حوسبة؛ يزداد عدد المتصلين بالفضاء السيبراني، الأمر الذي يزيد من احتمالات الاعتداءات والجريمة المرتبطة بالتكنولوجيا، حيث إنَّ هناك ٣٠ ألف جريمة ابتزاز الكتروني على مستوى دول الخليج، ٨٠% من الضحايا هن من الإناث. (الهيئة الوطنية للأمن السيبراني،٢٠١٧).

وبناءً على ما جاء في إحصائية هيئة الاتصالات السعودية فإنَّ نسبة هذه الجرائم بالمملكة تزداد على الرغم مِن إقرار قانون مكافحة الجرائم المعلوماتية، المتضمن عقوبات صارمة تصل إلى السجن لعشر سنوات والغرامة خمسة ملايين ريال، إلا أنَّ هذه الجرائم في ازدياد؛ نتيجة التوسع الكبير في استخدام البرامج التقنية المتطورة، حيث تحتل المملكة المركز السادس عالميًا بين الدول التي تنطلق منها الهجمات الالكترونية نسبة إلي عدد مستخدمي الانترنت بها، وهو الأمر الذي أدى إلى ارتفاع خسائر المملكة إلى عشرة مليارات ريال سنويًا، فيما تعرض أكثر من خمسة ملايين شخص لجرائم إلكترونية في المملكة (هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية، ٢٠١٧)، واستنادًا إلى توصيات مؤتمر الأمن السيبراني بالرياض (٢٠٢٠) والتي أوصت بأهمية تضافر جميع الجهود لنشر الوعي بالأمن السيبراني وتعزيزه خاصة لدى جيل الشباب؛ حيث إنَّ العنصر البشري هو الحلقة الأضعف في الأمن السيبراني، ويمثل أحد أكبر التحديات لمواجهة التهديدات السيبرانية.

وقد أشارت نتائج دراسة القحطاني (٢٠١٩) إلى أنَّ أكثر من٣٥% من طلاب وطالبات الجامعات السعودية بين المسارات الإنسانية والعلمية ليس لديهم وعي بمفهوم الأمن السيبراني، وأنَّ أكثر جرائم الانترنت شيوعًا بالمجتمع السعودي هي جرائم التضليل الفكري والاختراقات والنصب والاحتيال، ثم القذف وتشويه السمعة، وأنَّ أهم طرق الوقاية من الجرائم الالكترونية هو وجود قدر من الوعي بعدم الوثوق بالغرباء، والانخراط معهم في تكوين علاقات، أو السعي لكل ما هو جديد ومختلف، بينما أشارت نتائج الشهراني (٢٠١٩) من أنَّ الشباب هم الفئة المستهدفة مِن جرائم الإرهاب الالكتروني، والمتمثلة في الانحراف الدبني، ودعوات التنصير، والانحراف الأخلاقي، والتشجيع علي التدخين، وإدمان المخدرات وترويجها؛ مستغلة سهولة السيطرة علي أفكار الشباب، ورغبتهم في الاكتشاف والتجريب؛ مما يدعم دراسة

مفهوم تمايز الذات، واليقظة العقلية كمنبئات بمستوى الوعي بالأمن السيبراني؛ فطبقًا لعطايا (٢٠١٦) فإنَّ الأفراد ذوي المستويات المنخفضة مِن التمايز يكون الاندماج والانصهار العاطفي لديهم كثيف جدًا، بحيث تمتد المتغيرات لما وراء الأنا الجماعية غير المتمايزة؛ ومِن ثم فهم أكثر عرضة للخلل الوظيفي تحت الضغوط بسهولة أكبر مقارنة بذوي المستويات المرتفعة من التمايز.

كما تُركز اليقظة العقلية على قدرة الفرد بوعيه بخبراته، وملاحظتها أثناء حدوثها سواء أكانت خبرات إيجابية أو سلبية (الهاشم، ٢٠١٧)، وهذا ما أكدته نتائج دراسة Daphne& Jeffrey (2013) والتي هدفت إلى دراسة اليقظة وتمايز الذات بوصفهما عوامل مساهمة في تنظيم ردود الفعل، وإلى وجود علاقة بين التأمل الذهني واليقظة العقلية وتمايز الذات، وأنهما مِن العوامل الأكثر إسهامًا في التنبؤ بردود الفعل.

ومِن هذه العلاقة بين اليقظة العقلية وتمايز الذات تجسدت مشكلة الدراسة الحالية، المتبلورة في تحديد قدرة الوعي بالأفكار المُتمثلة في اليقظة العقلية، والتي تجعل الفرد أكثر وعيًا واتزانًا وتنظيمًا انفعاليًا، والقدرة على اتخاذ موقف الأنا بين الانفصال، والاندماج مع الآخرين، والتمييز بين الفكر والوجدان (المتمثل في تمايز الذات) في التنبؤ بدرجة الوعي بالأمن السيبراني.

وبالرجوع لأدبيات الدراسات السابقة اتضح استهداف بعض الدراسات الكشف عن علاقة تمايز الذات بعدد من المتغيرات والدور الإيجابي لها؛ ومن هذه المتغيرات التحصيل المعرفي في دراسة أبي بكر (٢٠٢٠)، وفاعلية الذات في دراسة محمد (٢٠١٣)، وجود علاقة تمايز الذات المنخفض بعدد من المتغيرات منها (الضغوط و إيذاء الذات، والضغوط ودرجة المواجهه)، كما ورد في دراسة كل من Buser el at.,(2019); Bae and Hong(2008); Cao, Qin& Dai (2015)، وجود علاقة سالبة بين كل من تمايز الذات والضغط وإيذاء الذات والتدعيم الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة المرتكزة على حل المشكلات، كما أنَّ التدريب على اليقظة العقلية قد يُفيد في تحسين الصحة النفسية للمضطربين والعاديين على حد سواء، مما يدل على أهمية اليقظة العقلية لتكوين الشخصية الإيجابية بشكل كبير، وكذلك وجود علاقة موجبة بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات، وتبين أنَّ مجال الوعي أكثر قدرة على التنبؤ بمهارات حل المشكلة؛ وهذا بدوره يدعم فكرة البحث الحالي في القدرة على التنبؤ بالوعي بالأمن السيبراني، وذلك كما ورد في دراسة شاهين (٢٠٢٠).

كما تبين في دراسة عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧) ودراسة Pickard (2016) الدور الإيجابي لليقظة في التمثيل العاطفي، والتعلق والاكتئاب، والضغط النفسي، كما بينت دراسة كل من ناصف (٢٠١٧) وغريب والأمير (٢٠١٧) الوعي المنخفض لدى عينة الشباب المراهقين، ودور الوعي بالأنظمة الخاصة بمكافحة الجرائم في زيادة الوعي والحدّ من الممارسات السلبية.

واهتمت دراسة القحطاني (٢٠١٩) ببيان بعض المعوقات في المجتمع السعودي التي تقلل من نسبة تحقيق الوقاية من الجرائم السيبرانية، وأكدت دراسة كل من الكعبي (٢٠١٧) والصبان (٢٠١٩) على الارتباط بين تمايز الذات والإدمان على الإنترنت، ووجود علاقة ارتباطية موجبة تنبؤية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والتورط في الجرائم السيبرانية؛ مما يدعم فرض العلاقة بين متغيري الدراسة (التمايز والوعي بالأمن السيبراني).

لذا تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي: **ما القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة؟**

وتنبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى تمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة؟
٢. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة؟
٣. ما مستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة؟
٤. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمايز الذات، ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة؟

٥. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية، ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة؟
٦. هل يمكن التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة؟
٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب بجامعة بيشة على مقاييس تمايز الذات، اليقظة العقلية، والوعي بالأمن السيبراني وفقًا لمُتغيري (النوع والتخصص).

أهداف الدراسة:

١. الكشف عن مستوى تمايز الذات واليقظة العقلية والوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة.
٢. الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة.
٣. الكشف عن وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس تميز الذات، اليقظة العقلية، الوعي بالأمن السيبراني وفقًا لمُتغيري (النوع والتخصص).

أهمية الدراسة:

القدرة التنبؤية لكل من تمايز الذات واليقظة العقلية بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، وتكمن تلك الأهمية في المجالين (النظري والتطبيقي) على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

١) تسليط الضوء على أهمية الوعي بالأمن السيبراني نظرًا لدوره المؤثر سواء على أمن الأفراد أو الأمن الوطني.
٢) تأكيد أهمية مُتغير تمايز الذات، بوصفه أحد العوامل المرتبطة بالفصل بين الأفكار والمشاعر، وبين الود والانصهار مع الآخرين؛ وهي بذلك تُعد مِن الدراسات العربية القليلة في حدود علم الباحثة التي تُلقي الضوء على هذا المتغير، ودوره في الوعي بالأمن السيبراني.
٣) أهمية مفهوم اليقظة العقلية وحداثته نسبيًا، والتي تُساير الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بمُتغيرات علم النفس الإيجابي؛ لكونها تمكن الطالب الجامعي من إدارة انفعالاته السلبية والإيجابية، وتحقق المرونة والاستقلال والوعي المعرفي لمجابهة خطر الهجمات الالكترونية.

الأهمية التطبيقية:

١) يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج لتعزيز تمايز الذات والتدريب على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٢) الإسهام في استفادة الهيئة الوطنية للأمن السيبراني من نتائج البحث الحالي في تعرّف مستوى وعي الطلاب الجامعيين بالأمن السيبراني؛ ومِن ثم إعداد الدورات التدريبية، وورش العمل التي تعمل على رفع الوعي، وتعميقه لدى الفئة المستهدفة.
٣) تفعيل دور الأنشطة الطلابية بالجامعات نحو بناء برامج تعزز من مستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى الطلاب قائمة على التدريب على اليقظة العقلية، وتنمية تمايز الذات لديهم.

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: طلاب وطالبات جامعة بيشة.
- الحدود المكانية: جامعة بيشة.
- الحدود الزمانية: للعام الجامعي (١٤٤٣-١٤٤٤هـ).
- الحدود الموضوعية: ستقتصر الدراسة الحالية على دراسة مُتغيرات: تمايز الذات، واليقظة العقلية، والأمن السيبراني.

مصطلحات الدراسة:

تمايز الذات Self-Differentiation :

تبنت الباحثة تعريف Bowen (1966) لتمايز الذات بأنه "القدرة على تمييز العمليات العقلية من العمليات العاطفية، وبين الاستقلال والانصهار، وحفظ التوازن بين كل من بعدي التفكير- المشاعر، الانفصال- التجمع" (كما ورد في جمعة، ٢٠١٣، ص. ٢١).

ويمكن تعريفه بأنه عملية حفظ التوازن في البعدين التاليين:

(أ) التفكير- المشاعر

(ب) الانفصال – التجمع

اليقظة العقلية Mental Alertness:

تعرف اليقظة العقلية بأنها: "المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلًا للواقع؛ ويؤدي هذا إلى استبصاره بالموقف". (Cardaciotto et al., 2008, P.205)

ويُعرف إجرائيًا بأنه "ممارسات الطالب في حياته اليومية التي تزيد من التيقظ والوعي بالمواقف للمساعدة في تنظيم ذاته والانفتاح على كلِّ ما هو جديد، وتُقاس بإجمالي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليقظة العقلية بالدراسة الحالية".

الوعي بالأمن السيبراني Cybersecurity:

الوعي هو "إدراك الإنسان لذاته، ولما يحيط به إدراكا مباشرًا، وهو أساس كلّ معرفة، كما يشير الوعي إلى الفهم وسلامة الإدراك، ويقصد بهذا الإدراك إدراك الإنسان لنفسه، وللبيئة المحيطة به، ولعل هذا يعني فهم الإنسان لذاته وللآخرين عند تفاعله معهم؛ سعيًا لإشباع حاجاته، وقضاء مصالحه، وهو مدرك للعلاقات بينه وبين الآخرين والبيئة من خلال المواقف المختلفة" (العريفي، ١٤١٦، ص. ١٢)

الأمن السيبراني: عرفته جبور (٢٠١٦) بأنه: "النشاط الذي يؤمن حماية الموارد البشرية والمالية المرتبطة بتقنيات الاتصالات والمعلومات، ويضمن إمكانات الحدّ مِن الخسائر والأضرار التي تترتب في حال تحقق المخاطر والتهديدات" (ص٥٢).

ويعرف إجرائيًا بأنه: "ما يصدر مِن الفرد مِن ردود أفعال تجاه المواقف التي تحدث في الفضاء السيبراني، وتيقظه لطرق حمايته لذات تجاه الاعتداء السيبراني، ويُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الوعي بالأمن السيبراني بالدراسة".

أدبيات الدراسة:

تمايز الذات مِن المصطلحات التي اهتم علم النفس بها لتأثيره على السمات الشخصية للأفراد، وكيفية استثمار هذه السمات لتحقيق الرفاه النفسي والارتقاء بالصحة النفسية، ومفهوم التمايز يعني القدرة على فصل الأشياء والتمييز بينها، وإعادة الدمج والتكامل للوصول لحالة مِن الاستقرار، واستخدم التمايز في علم النفس للإشارة إلى قدرة الفرد بالفصل بين أفكاره ومشاعره والتمييز بينهما، فيصبح أكثر تنظيمًا للمعلومات، وبالتالي يمتلك قدرة السيطرة على المواقف التي يواجهها، وتم استخدام مفهوم التمايز لوصف الطريقة التي تؤثر بها الأنماط العائلية على مسار الصحة الفردية والتنمية والتأثير في مدى قدرة الأفراد على التصرف بدرجة ملائمة من الاستقلالية، وتحمل المسؤولية الشخصية حسب المهمات المطلوبة في كل عمر، وتجربة اتصالات قوية مع الآخرين المحيطين به (ساتير، ٢٠١٦، كما ورد في فرعون،٢٠٢٠).

وفي هذا الصدد يذكر حسن (٢٠٠١) أنَّ تمايز الذات يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد العالم المحيط به، وهذا يعني أنَّ طريقه تعامل الفرد مع الآخرين تتأثر بمستوى تمايز الذات؛ فالأشخاص الذين

لدبهم تمايز يتصفون بأنَّ لهم أفكارًا خاصه تميزهم عن الآخرين، وهم أكثر ميلًا لاستخدام آليه ضبط النفس كما أنَّ طريقه التعامل مع المعلومات وكيفية تحصيلها تتأثر بمستوى التمايز أيضًا، كما أنَّ مفهوم تمايز الذات يرتبط بمفهومين فرعيين أساسيين، هما: التخصص والتكامل، وتظهر صفة التخصص بوضوح كلما زاد النظام تعقيدًا بالنظر إلى الشخصية الإنسانية كونها نظامًا معقدًا مِن السمات والخصائص، فمفهوم التمايز يتعامل مع وجود اختلافات بين الأفراد، وبذلك فهو يدل على الدرجة التي يختلف فيها الأفراد في سمات الشخصية الأساسية، ويفترض كذلك مفهوم التمايز بأنه توجد فروق في درجة التمايز بين الثقافات عند أفرادها كنتيجة للاختلافات في التنشئة الاجتماعية (جميل،٢٠١٧؛ فرعون،٢٠٢٠).

وقد وصُف تمايز الذات بأنه تركيب يتضمن عمليتين مرتبطتين تقع الأولى ضمن الفرد، وتتمثل في قدرته على فصل عمليات التفكير وعمليات الشعور لديه، أما قدرته الثانية تكون في ميدان العلاقات بين الأشخاص، وتتمثل بقدرة الفرد على الدخول في علاقات حميمة مع الآخرين وفي الوقت نفسه المحافظة على استقلالية الذات في هذه العلاقات. (Skovron & Dendy , 2004 , P. 339)

وبحسب Bowen (1978، كما ورد في جمعة، ٢٠١٣أ) يركز تمايز الذات علي الفرد في إطار العلاقات الاجتماعية، ويشير مصطلح التمايز إلى المستوى النفسي للقدرة على التمييز بين الأفكار والمشاعر والاختيار بين التوجيه عبر الفكر أو الوجدان، وتسمح قدرة التمييز الأكبر لدى الفرد بالتفكير الهادئ المنطقي عندما تقتضي الظروف، ويعمل الأداء الأكثر تمايزًا على القدرة على التكيف والتوافق مع المستويين الوجداني والمنطقي، مع الاحتفاظ بمقياس الذاتية داخل علاقاتهم الودية، وعلى النقيض يميل الأشخاص ذوي التمايز الضعيف إلى التفاعل الوجداني المبالغ، ويجدون صعوبة في الاحتفاظ بهدوئهم كاستجابة للحالة الوجدانية للآخرين أما على المستوى الاتصالي يشير مصطلح تمايز الذات إلى القدرة علي الشعور بالمودة والاستقلالية عن الآخرين، ويستطيع الأفراد الأكثر تمايزًا للذات احتلال موقع الأنا في العلاقات بما يعني الحفاظ على شعور واضح بالذات وعدم الانصياع للاتهامات الشخصية عند التعرض للضغوط مِن جانب الآخرين.

ومِن بين الطرق الأخرى لصياغة مفهوم تمايز الذات هو التمييز بين نوعي الذات الأساسية، أو الذات المتماسكة الصلبة، والذات الزائفة، وتتكون الذات الصلبة مِن معتقدات وآراء وقناعات، ومبادئ حياتية لا تتغير؛ حيث تمثل ذلك الجزء مِن الذات الذي يتسم بالثبات النسبي، ولا يتأثر بالعلاقات، وتتكون هذه القيم داخل الذات مِن خلال خبرات الفرد، وعمليات التفكير العلمي المنطقي، ولا تُغير الذات الأساسية مبادئها في مواقف القلق الشديد، أو الضغط عليها، وهي ترفض الاندماج قائلة: هذا أنا، وما أعتقده، وما أؤمن به، وما سوف أقوم به، أو لا أقوم به، وهذه هي الأنا المسؤولة التي تفترض المسؤولية عن سعادة، وراحة وصحة الفرد، وتتجنب التفكير الذي يميل إلى إلقاء اللوم في عدم سعادة أو راحة، أما الذات الزائفة فليس لدبها قيم ثابتة، وتتكون مِن مجموعة مِن المعتقدات المتعارضة والمتنوعة التي تتم استعارتها مِن الآخرين أو تقليدها مِن أجل تحسين علاقة الفرد بأفراد المجموعة الأخرى سواء في الأسرة أو المجتمع المحيط، وتعتنق الذات تلك المبادئ ليس لاعتقادها بأنها صحيحة، ولكن لأنَّ المجتمع، أو المجموعة تطلبها وتعتبرها صحيحة؛ ونظرًا لأنَّ هذه المبادئ تُكتسب تحت ضغط، فهي عشوائية وغير متوافقة. (جمعة،٢٠١٣)

ثانيًا: النظريات التي فسرت تمايز الذات:

أ. النظرية الرمزية:

اهتم Witkin بمصطلح تمايز الذات بحيث قام بتطويره أكثر من مرة، فأطلق عليه في البداية مصطلح الاستقلالية والاعتماد على النفس، ثم القدرة التحليلية، ومِن ثم تمايز الذات، وأشار بأنَّ تمايز الذات يتضح مِن خلال مجالات الأداء النفسي للفرد كالمشاعر والإدراك، والتفكير بشكل مستقل وبطابع فردي، وذكر Witkin أنَّ الشخصية تتحدد بالقدرة على الفصل بين الأفكار والمشاعر والإدراك لهذا الفصل؛ بحيث يتطور لدى الفرد القدرة على التمييز بين أفكاره ومشاعره، وبناءً على إدراكه للمواقف يستخدم الاستجابة الملائمة لذلك (Witkin &Goodenough, Oltman ،1979).

ب. النظرية متعددة الأجيال:

وظف الطبيب النفسي الأمريكي Bowen تمايز الذات في العلاج الأسري؛ وذلك لبناء أسرة تقوم بوظائفها بشكل صحي، واعتمد Bowen في نظريته على القوى التي تشكل العمل الجماعي داخل العائلة، والقوى المعارضة التي تشكل الفردية، وأشار بوين إلى أنَّ درجة تمايز الذات لدى الفرد تتضح مِن خلال قدرته على التمييز بين الأفكار والأداء العاطفي، فالأفراد الذين لديهم دمج بين الأفكار والمشاعر هم أكثر ضعفًا؛ لأنهم قد يستخدمون عواطفهم بالاستجابة؛ ومِن ثم قد تتأثر وظائفهم وأدوارهم حتى عند مواجهة مستويات منخفضة مِن الإجهاد، وهؤلاء الأفراد يواجهون مشكلة في تمييز نفسهم عن الآخرين، فيندمجون بسهولة بأي عواطف تهيمن على الأسرة، أو على الآخرين. (Bowen ،1976، كما ورد في فرعون، ٢٠٢٠).

وكون الفاصل بين كل من ذوي التمايز المرتفع والتمايز المنخفض هو قدرة الفرد على فصل عملياته العقلية عن مشاعره، يمكن القول بأننا ندرب الفرد على جعله ينظر للأمور مِن زوايا عديدة، ويركز في الحكم على المواقف والأشخاص بناء على اللحظة الحاضرة دون أي تأثير للخبرات الماضية مع الوعي للموقف، وهنا نجد أننا نشير لمفهوم اليقظة العقلية، فنجد أنَّ اليقظة العقلية تساعد الفرد في أنْ يكون أكثر وعيًا وتمييزًا للواقع في اللحظة التي يمر بها، وبالنظر للتركيبة الأساسية لتمايز الذات نجد أنَّ اليقظة العقلية تُعدُّ مِن أهمِّ آليات الدفاع المنظمة لتمايز الذات، فاليقظة العقلية مِن المهارات المهمة التي لا بد أنْ يكتسبها طلاب الجامعة؛ لما تسهم به في تنمية القدرة على تركيز الانتباه، وفي حلِّ المشكلات التي تواجههم مِن خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلم أفضل (عبد الحميد، ٢٠١٨)، فهي تساعد في زيادة الوعي، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات لتتوافق مع المواقف، والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة في الحياة الجامعية، والاستفادة من الخبرات، ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية (بلبل، ٢٠١٩) .

وقد أشارت نوري (٢٠١٢) إلى أنَّ اليقظة تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء، ويشير Langer & Moldoveanu (2000) إلى اليقظة العقلية على أنها الحس الواعي والإيجابي للمواقف الراهنة، والمعاني التي يدركها الفرد عندما ينتبه إلى خصائص، أو ملامح المثير في المواقف الخارجية الأولية، وترتبط بالمرونة المعرفية، وتعمل كوظيفة تنفيذية تسمح بالاستعداد للتحول.

كما ينظر لليقظة على أنها تنظيم للانتباه يتضمن مكونين، هما: الوعي، ويتحدد بالمراقبة المستمرة، والتركيز على الخبرة الحالية بدلًا من الاستغراق في أحداث الماضي، أو الأحداث المستقبلية، ويتناول المكون الثاني الطريقة التي يتم بها التعامل مع الوعي في اللحظة الراهنة، وتشير إلى الانفتاح و التقبل، بمعنى عدم الحكم، وعدم التفاعل، أو عدم التفسير وتوسيع الأحداث الداخلية، أو محاولة التغيير، ولا يعني ذلك السلبية، أو الاستسلام للأمر الواقع أو الأحداث الراهنة، بل يعني توجيه الانتباه الكامل إلى الوقت الحاضر بدلًا من الاستغراق أو التجنب، ومواجهة الأحداث كما تظهر (حسن، ٢٠١٧).

كما يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي وراء المعرفي الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق؛ والتي نحتاج للعمل بموجبها لمواجهة المشاعر السلبية (Hasker, 2010, p.4).

وتقدم اليقظة العقلية للفرد القدرة على فصل قيمة الذات لدى الشخص ومفهوم الذات والأنا عن الخبرات الداخلية والخارجية، مما يؤدي إلى خلق ما وراء الوعي الموضوعي (Glomb, 2011)، نظرًا لأنَّ الأنا وتقدير الذات منفصلان عن الأحداث، فإنَّ الخبرات الداخلية أو الخارجية السلبية أقل تهديدًا لرؤية الفرد لذاته، وهذا مِن الممكن أن يفسر العلاقات القائمة بالفعل بين اليقظة العقلية وارتفاع تقدير الذات (Pepping et al.، 2013).

أي أنَّ الفرد يصبح قادرًا على إصدار الأحكام في المواقف بسلوك واعٍ غير عشوائي، فما تقدمه

اليقظة مِن الفصل بين الذات والمثيرات الخارجية تجعل مِن الأحكام الصادرة مِن الفرد أحكام منطقية غير متأثر بأي مِن السلبيات الخارجية أو الداخلية.

وهذا ما تشير إليه الأدبيات مِن وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسلوك المقصود، بحيث إنَّ زيادة الاهتمام والوعي في الوقت الحاضر يمكن أنْ يساعد في ترجمة النيات بفعالية إلى أفعال (Hagger & Chatzisarantis, 2007)، كما تقلل اليقظة العقلية الاستجابة التلقائية، وتعزز الوظائف الانتباهية، وتزيد المرونة المعرفية (Moore & Malinowski, 2009).

ويذكر Akyurek et al. (2018) أنَّ انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز، وعدم القدرة على حل المشاكل، أو إنتاج حلولًا بديلة، وفقدان السيطرة على الغضب، واتخاذ قرارات مفاجئة، والشعور بعدم الارتياح (P.246).

وكون العصر الحالي يعيش زيادة واضحة في انتشار المشتتات والضغوطات اليومية المختلفة التي أحدثها التقدم العلمي والتكنولوجي في مختلف نواحي الحياة، والتي بدورها تؤثر على الفرد، وقدرته على الانتباه، وبقائه متيقظًا.

- **النظريات المفسرة لليقظة العقلية:**

أ. نظرية Langer لليقظة العقلية:

من أوائل النظريات التي فسرت اليقظة العقلية نظرية Langer حيث ذكرت أنها معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، وتشير Langer & Moldoveanu (2000) إلى اليقظة العقلية على أنها الحس الواعي والإيجابي للمواقف الراهنة، والمعاني التي يدركها الفرد عندما ينتبه إلى خصائص أو ملامح المثير في المواقف الخارجية الأولية.

كما حددت Langer & Moldoveanu (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي:

١) التمييز اليقظ، ويشير إلى تطوير أفكار جديدة ومبدعة مِن قِبَل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية، بخلاف الأفراد غير اليقظين عقليًا الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة.
٢) الانفتاح على الجديد، ويشير إلى ميل الأفراد اليقظين عقليًا إلى حب الاستطلاع، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحديًا لهم.
٣) التوجه نحو الحاضر، ويشير إلى تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء المهام المختلفة.
٤) الوعي بوجهات النظر المختلفة ويشير إلى القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي محدد، بما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب.

ب. نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أنَّ الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته (Deci & Ryan،1985 كما ورد عاشور، ٢٠٢١)، وتؤكد أنَّ الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام، مثل: العقل، والجسم، والفكر، والسلوك (Shwartz, 1984 كما ورد في عاشور، ٢٠٢١)، وترى هذه النظرية أنَّ اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة مِن خلال تنظيم النشاط، وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقًا لهذه النظرية فإنَّ الأشخاص المتيقظين عقليًا في الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكرًا مِن الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه (مطلك، ٢٠١٩، ص. ٦٥٤) .

ت. نظرية الوعي الذاتي التأملي:

تركز هذه النظرية على التمييز بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي بما يتعلق بطبيعة الانتباه ونوعيته، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين، هما: السيطرة، والتمكين؛ حيث تؤكد النظرية الدور الأساس للسيطرة الواعية للتجربة، وأنَّ الفرد يحدد المثيرات التي يراقبها وفقًا لاهتماماته وأهدافه؛ لكي يقوم كل من الوعي والانتباه بدورهما في اختيار الهدف، وتشير هذه النظرية إلى أنَّ الأفراد يكونون يقظين لسلوكهم وحالاتهم

الداخلية مِن أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم، وهي تؤكد أنَّ اليقظة العقلية توجه الفرد نحو تجربة انفعالية وجسمية وعقلية، وهذا دور فعال في تطوير المعرفة الذاتية (دسوقي، ٢٠٢٠).

وتتعدد وجهات النظر التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وأبعاده، فقد أشار Kabat & Zinn (1990) إليها بأنها القصد؛ تظهر أهميتها مِن خلال تحويل عملية القصد لدى الفرد مِن سلسلة متصلة مِن التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، الانتباه؛ ويعني الاحتفاظ بالانتباه مِن خلال ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة وأخرى ومِن خلال الخبرات الداخلية والخارجية، الاتجاه: ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل مِن التقبل والفضول.

بينما حدد Baer (2003) الأبعاد بأنها: التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويتضمن الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ بالانتباه لفترة طويلة، والمرونة العقلية التي تسمح للفرد بتوجيه التركيز مِن موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة، التوجه نحو التجربة، الخبرة؛ ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية اللحظة.

وأشار Baer, el.at., (2006) بأنَّ مكونات اليقظة هي؛ الملاحظة: أي قدرة الفرد على الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساس والمعارف، والانفعالات والأصوات، الوصف: وهو القدرة على التعبير بمكونات النفس ودواخلها وما تتضمنه مِن مشاعر وانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية، التصرف بوعي: أي قدرة الفرد على إدراك الأحداث وإيجاد العلاقات بينها والاستفادة مِن أحداث الماضي واستغلالها في الحاضر، عدم الحكم على الخبرات: وذلك بتأجيل الفرد إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

أما Hasker (2010) فحددها ببعدين؛ التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويعني قدرة الفرد على تنظيم وترتيب انتباهه لما يحدث في اللحظة الراهنة، والانفتاح والاستعداد؛ ويعنى الوعي بالتجارب الحالية والرغبة في ممارستها والاستعداد لها.

مما سبق يتضح أنَّ تمتع الفرد بحالة مِن اليقظة العقلية تساعد في التركيز على المواقف الحاضرة والانفتاح العقلي، وهذا بدوره يسهم في الوعي والانتباه للمشكلة التي قد يتعرض لها الطالب، مما يدعو إلى النظر للمشكلة مِن عدة زوايا، والتفكير بطريقة منطقية ومنظمة وأدلة واقعية بدلًا مِن الاستجابات العشوائية، كما تسهم في جعله متيقظًا لكلِّ ما يحدث في الوقت الحاضر، فلا يصبح الحكم على الأحداث مرتبطًا بأحكام سابقة مستقرة لديه أو بأفكار مرتبطة بالمستقبل، فيكون هناك فصل بين مفهوم الذات لدى الفرد والخبرات الخارجية والداخلية لديه ومرونة في الاستجابة ووعي وفهم ذاتي أكبر.

وكونه من الضروري أنْ يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية التي تمكنه مِن خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين الحالة المزاجية السلبية، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والتقليل مِن استخدام الآليات الدفاعية، والحدّ مِن إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات مِن مختلف التهديدات (Lyvers Carmody & Baer, 2008 et al., 2014;)

وكون الوعي دلالة على التمتع بالتيقظ وأنَّ ممارسة اليقظة لها الدور في تركيز الانتباه والوعي باستجابات الفرد، بالإضافة الى دور الوعي في الاستجابات الذاتية للفرد مع نفسه والبيئة الخارجية، وعلى هذا الأساس نجد أنَّ اليقظة العقلية يُشترط فيها الوعي وذلك للانتباه للمواقف التي يمر بها الفرد فتجعله أكثر تكيفًا مع متغيرات البيئة التي يعيش فيها وأكثر قدرة على تسخير الإمكانيات المتاحة لصالحه، مما يؤهله أنْ يكون أكثر وعيًا بالأمن السيبراني.

وتنعكس تلك الأهمية بشكل خاص على الطلبة، باعتبارهم يمثلون الجيل الرقمي، أي الجيل الذي بدأ استخدام تقنيات الاتصال المختلفة منذ سنوات عمره المبكرة، ويزداد أعداد الطلبة مستخدمي الإنترنت بشكل كبير سنويًا لأغراض متعددة، منها: التعليم، واللعب، والتواصل الاجتماعي، وتبلغ نسبة الطلبة الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت نحو ٤٠% من الطلبة حول العالم (Wilson, 2014)، وعلى الرغم من

مزايا استخدامهم للإنترنت، إلا أنَّ فرص وقوعهم كضحايا للجرائم السيبرانية كبيرة جدا؛ لعدم امتلاكهم الوعي الكافي بتلك الجرائم وكيفية تجنبها، وهو ما يزيد أهمية الوعي بالأمن السيبراني في مجال التعليم والتعلم (Kritizinger et al., 2017, p.5) فقد يترتب على إفراط الطلاب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مشكلات نفسية واجتماعية عديدة تهدد استقرارهم النفسي كالشعور بالعزلة والاكتئاب، فهم معرضون للخطر جراء ما يواجهون مِن الجرائم السيبرانية التي كثيرًا ما أصبحت تمارس ضدهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كالابتزاز، والاستغلال والإغواء، والإباحية، والتنمر الإلكتروني بجميع أشكاله من شتم ومراوغة وخداع (الحلو وآخرون، ٢٠١٨؛ Chou &Huang,2014; Best et al 2010)

ولمعرفة أنماط الجرائم الإلكترونية فقد أكد العنزي (٢٠١٠) أنَّ أكثر الجرائم الإلكترونية انتشارًا بالمنطقة الشمالية بمدينة عرعر بالسعودية كانت الاحتيال العاطفي والإباحية، وهنا نجد أنَّ تمتع الشخص بقدرة على التعقل في هذا الفضاء، وضبط مشاعره يزيد مِن كونه شخصًا واعيًا بالأمن السيبراني، ويقلل بعض ما قد يواجهه كمشاكل الاحتيال العاطفي، ويتولد عن عدم الوعي بالأمن السيبراني مشاكل جمة تناولها spiering (2013) بعد أنْ أجرى مراجعة للأدبيات التي تناولت هذه الموضوعات، وأجرى مقابلات مع المعلمين والمعلمات ومدراء المدارس في عدد من المدارس الألمانية، والمختصين في المجال الرقمي، والناشرين التربويين، والتي أظهرت وجود أكثر من (٢٠) مشكلة ناتجة عن نقص الوعي بالأمن السيبراني، ومنها تعرض الطلبة للتحرش الجنسي، التنمر الالكتروني، بث محتوى غير أخلاقي، التهديدات المختلفة، والإيذاء الجسدي.

وفي ظل اعتماد المجتمع السعودي المتزايد على الأنظمة المعلوماتية في الحياة اليومية واستخدامه الأجهزة المتصلة بالشبكة العالمية، وتشعب طبيعة هذه الأجهزة مِن هواتف خلوية، وأجهزة حوسبة شخصية، يزداد عدد المتصلين بالفضاء السيبراني؛ وبالرجوع لتقرير هيئة الاتصالات السعودية نجد أنَّ نسبة انتشار استخدام الإنترنت بين السكان (٩٨,١%)، ومعدل استهلاك بيانات الإنترنت المتنقل للفرد في المملكة GB٣٣ خلال الشهر، وكان معدل ما يقضيه الفرد على الإنترنت سنويًا (١٠٨ يومًا). (هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات، ٢٠٢٢).

وفي الواقع فإن هذه النسبة تؤكد مدى أهمية مواقع التواصل الاجتماعي لدى المجتمع السعودي؛ ومِن هنا تظهر ضرورة الوعي بالأمن السيبراني، ودور المستخدم في تجنب الانخراط فيما قد يواجهه في هذا الفضاء الواسع، ويكون لدبه هوية مستقلة وفهم أكثر لذاته، وقدرة على الفصل بين ما يريد، وما يشاهد، وما يحتم عليه الواقع، أي القدرة على الفصل بين أفكاره ومشاعره، كما أنَّ تمتع الفرد بقدر مِن التيقظ يُسهم في الوعي كون مواقع التواصل الاجتماعي قد هيأت لمستخدميها عالمًا خاصًا بهم، خاصة فئة المراهقين، وقد ساعد في ذلك ظهور الجيل الرابع والهواتف الذكية.

ويشمل مفهوم الأمن السيبراني مجموعة مِن المفاهيم الخاصة بحماية المستخدمين مِن الوقوع كضحايا للمخاطر والانتهاكات السيبرانية، وفيما يلي عرض لبعض تلك المفاهيم حسب ما جاء في عديد مِن الدراسات والمراجع التي تناولت تلك المفاهيم:

التنمر الإلكتروني: يقصد به "استخدام تكنولوجيا الاتصالات لأغراض التحرش، المضايقة والإزعاج، والتهديد، والابتزاز، وغير ذلك من صور الإيذاء" (Hinduja & Patchen, 2010, PP.9,18).

التشهير الإلكتروني: حيث يتم بث أفكار وأخبار مِن شأنها الإضرار الأدبي أو المعنوي بالشخص أو الجهة المقصودة، ولا يقتصر التشهير على الأفراد فقط، بل قد يمتد ليشمل الأنظمة التعليمية والسياسية والدينية، مِن خلال بث أخبار وفضائح ملفقة أو إنشاء مواقع مخصصة للتشهير بتلك الأنظمة أو الطعن في المعتقدات الدينية (متولي، ٢٠١٥، ص. ١٩٤).

التصيد الإلكتروني: والمعروف أيضًا بالخداع، وهو أحد أشكال الجرائم السيبرانية، ويتم مِن خلال استخدام الرسائل الإلكترونية لتبدو كأنها تابعة لجهة حقيقية، والتي يتم مِن خلالها استهداف المستخدمين للحصول على معلوماتهم الشخصية، وكلمة السر وما إلى ذلك (أبو منصور ٢٠١٧، ص. ٣٦).

الهندسة الاجتماعية: تُعرف بأنها: "عملية القرصنة على الأشخاص بشكل أساسي عن طريق استخدام المهاجم للمهارات الاجتماعية الكلامية المباشرة أو باستخدام أحد التقنيات بغرض الحصول على معلومات مهمه" (الحي،٢٠٢٠، ص١٠٦).

الإرجاف الإلكتروني: ويقصد به "بث الأخبار المحبطة ونشر الشائعات؛ بغرض إحداث الخوف والاضطرابات وزعزعة الأمن والإيمان في نفوس الناس" (المنتشري، ٢٠١٨، ص.٢٤).

التغرير والاستدراج: غالبًا ضحايا هذا النوع مِن المخاطر هم صغار السن مِن مستخدمي شبكة الإنترنت، حيث يوهم المجرمون ضحاياهم برغبتهم في تكوين علاقة صداقة على الإنترنت، وقد تتطور إلى التقاء مادي بين الطرفين (متولي، ٢٠١٥).

التجسس الإلكتروني: يتم التجسس الإلكتروني بواسطة برامج معينة للحصول على معلومات عن المستخدم عن طريق بالإنترنت، وعادة ما يتم تضمين برامج التجسس في شكل مكونات مجانية خفية، أو برامج مشاركة يمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت، وبمجرد تركيب برنامج التجسس يبدأ بمراقبة حركة المستخدم على الإنترنت (القحطاني، ٢٠١٥).

الاحتيال الإلكتروني: يتخذ الاحتيال الإلكتروني طرقًا متعددة، منها: إيهام الضحية بوجود مشروع كاذب، وقد يتخذ اسم أو صفة كاذبة تمكنه مِن الاستيلاء على الضحية، فيتم التواصل مع الضحية من خلال اتصال الجاني بالضحية عن طريق الشبكة، أو قد يتعامل الجاني مباشرة مع بيانات الحاسب فيستعمل البيانات الكاذبة التي تساعده في الخداع والاحتيال عليه (الربيعة،٢٠١٨) .

ويتضح لنا مِن هذه المفاهيم الخاصة بالأمن السيبراني تشعب وامتداد أثره وأخطار جرائم كثيرة في هذا الفضاء الواسع للمجتمع على الفئات العمرية كافة، مما يتطلب وجود فرد واعٍ ويقظ عقليًا ولديه مستوى مرتفع مِن التمايز لكلِّ ما حوله، وكلّ ما يدور في اللحظة الحاضرة.

النظريات المتعلقة بالأمن السيبراني:

أ. نظرية مجتمع المخاطر:

نظرية مجتمع المخاطر (Risk Society Theory)، لرصد وتحليل المخاطر السيبرانية والتي تتناول الوجود المتزايد لانعدام اليقين المنتشر في ظلِّ التغيرات التي تحدث في المجتمع؛ حيث اندثر المجتمع الصناعي مفسحًا المجال لمجتمع المخاطر التقني والتكنولوجي أو المجتمع المعلوماتي، وهو ما يطلق عليه منظرو ما بعد الحداثة "عالم الفوضى" الذي تغيب معه أنماط الحياة المستقرة (Uilrich beek, 1989، كما ورد في فوزي، ٢٠١٩).

ب. نظرية التعلم الاجتماعي:

إنَّ نظرية التعلم الاجتماعي عند Bandura تجمع بين المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية، وتذهب النظرية إلى أنَّ سلوك الفرد يتبع ردود الأفعال مِن قِبَلِ الآخرين سواء أكان سلبًا أم إيجابًا، وخاصة أولئك المحيطين بهم ولديهم علاقات تواصل معهم، إضافة إلى ذلك ما يشاهده في وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي؛ وعليه تعتبر النظرية أنَّ السلوك المنحرف هو سلوك متعلم مِن البيئة المعززة لهذا السلوك (النومسي، ٢٠١١) .

ج. نظرية مجتمع المعلومات:

صاغ Daniel Bell نظريته حول مجتمع المعلومات عام (١٩٣٧)، حيث تناول وجود تأثير العلاقات التكنولوجية الجديدة في المجتمع والثقافة المجتمعية الحديثة والعلاقات الاجتماعية المختلفة، كما تناول فكرة الوعي المجتمعي في ظلِّ هذه التغييرات، وتأثير المنجزات الإلكترونية وآثارها الاجتماعية، ويرى "بيل" أنَّ مجتمع المعلومات ينطوي على تغير أدوار الأفراد في المجتمع لبلوغ غايات محددة، ويعتمد على ذلك ظهور أنماط جديدة في السلوك الذي يجب على الأفراد مراعاته للتكيف مع حالة المجتمع الجديد (القحطاني، ٢٠١٩).

خطورة تعرض المراهقين للجرائم السيبرانية:

لقد أصبح للمراهقين مجتمعاتهم الإلكترونية الخاصة بهم، والتي يمضون فيها وقتًا طويلًا عوضًا عن التفاعل المباشر في البيئة الطبيعية غير الإلكترونية، وفي كثير من الأحيان لا يتم هذا التواصل بشكل إيجابي، كما أنه قد يعرض الطلاب إلى كثير مِن المخاطر السيبرانية، كالهجمات الشخصية واختراق الخصوصية والتحرش بمختلف أشكاله (المكانين وآخرون، ٢٠١٨).

وفي عصر السيبرانية وجد محترفو الجرائم المعلوماتية ضالتهم في استغلال بعض الثغرات الموجودة في بعض التطبيقات، واستغلوا ذلك أسوأ استغلال في الاطلاع على المعلومات الخاصة، ونسخها، وسرقة بيانات مَن يمتلكون حسابات خاصة بهم في تلك التطبيقات، وذلك لأغراض سيئة كالابتزاز، أو انتحال الشخصية وإلى غير ذلك مِن الجرائم التي لا تحمد عقباها (فهمي، ٢٠١٧).

وفي الواقع إنَّ كثيرًا مِن المراهقين يقعون ضحية للتشهير والمضايقة عبر شبكات التواصل الاجتماعي، وللأسف كثيرًا ما ينتشر هذا النوع مِن الجرائم في مجتمعاتنا العربية التي تحتاج إلى ثقافة إلكترونية أكبر لدى مرتادي الفضاء السيبراني، هذا بالإضافة إلى الجرائم الأخرى كالتورط في علاقات بين الجنسين مخلة بالشرع والآداب العامة (حسين، ٢٠١٦).

وفيما يخص أبرز الجرائم السيبرانية التي تنتشر بين الطلاب؛ فإنَّ التنمر الإلكتروني يحتل مكانًا واسعًا فيها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ظاهرة لها انعكاساتها السلبية البالغة التأثير على الأمن النفسي للمراهقين والطلاب (الصبان والحربي، ٢٠١٩).

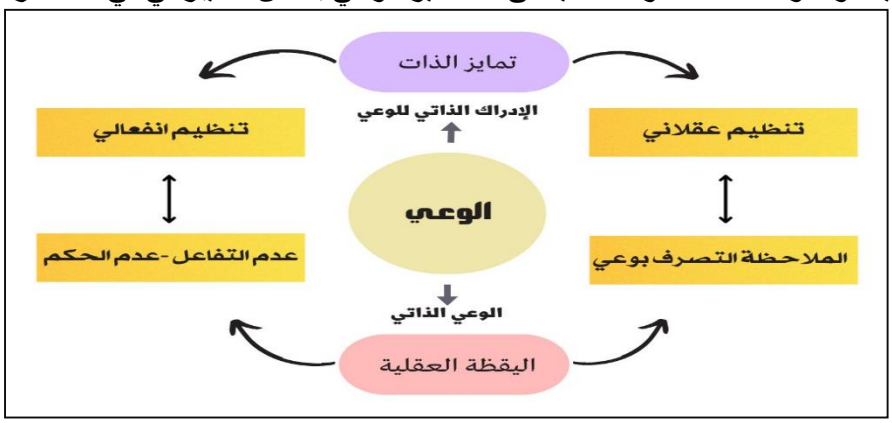
وفي ضوء ما تم عرضه يتضح الاهتمام الدولي والمحلي بالأمن السيبراني في مجال التربية والمؤسسات التعليمية وغيرها مِن مجالات الحياة، حيث نجد أنَّ هناك مِن السلبيات التي تؤثر على الاتزان النفسي للفرد وتحقيقه لذاته وفهمه لها، وهذا ما دعا إلى أهمية الوعي بالأمن السيبراني.

الإطار المفاهيمي للدراسة:

١) لتمايز الذات واليقظة العقلية والوعي بالأمن السيبراني علاقة تتضح من التفسيرات والنظريات والأبعاد لكل من هذا المتغيرات.

٢) تمايز الذات يتكون من قوتين: الأولى هي (التفكير والمشاعر)، والتي يمكن أنْ تفسر العلاقة بين كل مِن تمايز الذات واليقظة العقلية كون اليقظة العقلية يمكن أنْ تستخدم لتنمية الوعي وراء المعرفة الذي يتم تعلمه مِن خلال الأفكار والمشاعر.

٣) وبالنظر للقوة الثانية لتمايز الذات في نظرية Bowen (الانفصال والتجمع) التي تشير إلى قدرة الفرد على الدخول في علاقات مع الآخرين بنفس الوقت الذي يتمتع فيه بالاستقلالية، أي أنه واعٍ لطبيعة وحدود العلاقات، وهذا ما يسعى له متغير الوعي بالأمن السيبراني في هذا الدراسة.



شكل (١)
الإطار المفاهيمي للدراسة

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي، والذي يتم من خلاله دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا، ويحدد العلاقة بين أبعادها ويعبر عنها تعبيرًا كيفيًا وكميًا، ويسهم في الوصول لاستنتاجات وتعميمات لتطوير وتحسين الواقع الذي يتم دراسته (الشربيني وآخرون، ٢٠١٣).

مجتمع الدراسة: يتمثل في طلاب جامعة بيشة ولتحديد حجم مجتمع الدراسة تم مراجعة النشرة الإحصائية الصادرة عن الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١م، وتبين أنَّ إجمالي حجم مجتمع الدراسة يبلغ (٤٥٧٠) طالبًا وطالبة.

أ. **عينة الدراسة:**

العينة الاستطلاعية: اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على (٧٥) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، أماعينة الدراسة الأساسية (٣٢٧) يمكن وصفها بحسب الخصائص الأولية على النحو الموضح بالجدول التالي **جدول (١)**

وصف عينة الدراسة بحسب البيانات الأولية (ن=٣٢٧)

المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع:		
ذكر	٢٦	%٧,٩٥
أنثى	٣٠١	%٩٢,٠٥
العمر:		
٢٠ سنة فأقل	١٧١	%٥٢,٢٩
من ٢١ إلى ٢٤ سنة	٩٦	%٢٩,٣٦
٢٥ سنة فأكثر	٦٠	%١٨,٣٥
التخصص:		
أدبي	٨٨	%٢٦,٩١
علمي	٢٣٩	%٧٣,٠٩
إجمالي عينة الدراسة	٣٢٧	%١٠٠,٠٠

أدوات الدراسة:

أ. **مقياس تمايز الذات:**

تم استخدام مقياس تمايز الذات، وقد قام بإعداد هذا المقياس skowron& Schmitt (2003)، وقامت بترجمة المقياس وتقنينه في البيئة العربية (جمعه، ٢٠١٣أ).

يتكون المقياس من (٣٤) عبارة بعد التعديل، يتم الإجابة عنها مِن خلال التدرج Rating scale الرباعي (دائمًا/ أحيانًا/ نادرًا/ أبدًا)، تقيس أربعة أبعاد فرعية؛ **البعد الأول: التفاعل العاطفي**، ويشير إلى درجة استجابة الفرد للمثيرات، وردود فعله الانفعالية والاجتماعية، والقدرة على الفصل بين المشاعر والأفكار، وعدم وجود صعوبة في الاحتفاظ بالهدوء الانفعالي كاستجابة للحالة الوجدانية للآخرين، **البعد الثاني: اتخاذ موقف الأنا**، ويشير هذا البعد إلى الشعور الواضح بالذات، كيف يدرك الشخص نفسه؟، كيف يقيم نفسه؟، وكيف يحاول من خلال مختلف الأفعال تعزيز ذاته بصرف النظر عن سلوك الآخرين وآرائهم؟، **البعد الثالث: القطع العاطفي**، ويعكس الشعور بالتهديد نتيجة المودة، والخطورة غير المبررة مِن التفاعلات الوجدانية مع الآخرين، والدرجة التي يحصل عليها الفرد، تعني أنه على استعداد كبير للقطعية الانفعالية مع الآخرين، **البعد الرابع: الانصهار مع الآخرين، ويشير إلي** فرط الحساسية للمشاركة الوجدانية مع الآخرين.

جدول (٢)
أبعاد المقياس وأرقام عبارات كل بعد

المقياس	البُعد	أرقام العبارات (*)	عدد العبارات
مقياس تمايز الذات	التفاعل العاطفي الاجتماعي	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩	٩
	اتخاذ موقف الأنا	١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩	١٠
	القطع العاطفي	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦	٧
	الانصهار مع الاخرين	٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤	٨
	إجمالي أبعاد تمايز الذات		٣٤

(*) **تشير الأرقام التي تحتها خط إلى ارقام العبارات السلبية.**

- إعادة تقنين الخصائص السيكومترية:

تم بالدراسة الحالية إعادة تقنين الخصائص السيكومترية للمقياس مِن خلال حساب الاتساق الداخلي وثبات ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية:

- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي بمقياس تمايز الذات في الدراسة الحالية بعد تطبيقه ميدانيًا على عينة استطلاعية ضمت (٧٥) من أفراد مجتمع الدراسة المستهدف (طلاب جامعة بيشة)؛ بغرض التأكد من ملاءمة الأداة وصلاحيتها لجمع البيانات من وجهة نظر بعض أفراد المجتمع، وتم تعرّف مدى اتساق أداة الدراسة مِن خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي له، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس تمايز الذات.

جدول (٣) الاتساق الداخلي لمقياس تمايز الذات (ن=٧٥)

التفاعل العاطفي		اتخاذ موقف الأنا		القطع العاطفي		الانصهار مع الاخرين	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤	١	٠,٥٠	١	٠,٥٥	١	٠,٧٦
٢	٠,٦٤	٢	٠,٧٣	٢	٠,٥٨	٢	٠,٧٨
٣	٠,٥٩	٣	٠,٧٨	٣	٠,٧١	٣	٠,٧٤
٤	٠,٤٦	٤	٠,٦٠	٤	٠,٦٢	٤	٠,٧٠
٥	٠,٥٨	٥	٠,٤٨	٥	٠,٥٥	٥	٠,٣٢
٦	٠,٣٦	٦	٠,٦٢	٦	٠,٥٧	٦	٠,٧٦
٧	٠,٦٧	٧	٠,٤٣	٧	٠,٥٨	٧	٠,٧٢
٨	٠,٥٤	٨	٠,٧٣			٨	٠,٧٦
٩	٠,٥٧	٩	٠,٧٩				
		١٠	٠,٣٨				
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٧٢	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٣٤	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٤٢	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٧٤

** قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات مقياس تمايز الذات ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٣٢) إلى (٠,٧٩)، أي أن الارتباط يتراوح بين متوسط وقوي، كما أن جميع الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٤٢) إلى (٠,٧٤)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس تمايز الذات.

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات Reliability بطريقتي ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، والتجزئة النصفية

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس تمايز الذات (ن=٧٥)

المقياس	البُعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	مستوى الثبات
مقياس تمايز الذات	التفاعل العاطفي الاجتماعي	٩	٠,٧١	٠,٧٨	مرتفع
	اتخاذ موقف الأنا	١٠	٠,٧٤	٠,٧٩	
	القطع العاطفي	٧	٠,٦٩	٠,٧٤	
	الانصهار مع الاخرين	٨	٠,٨٤	٠,٨٨	
	إجمالي أبعاد تمايز الذات	٣٤	٠,٧٦	٠,٨١	

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس تمايز الذات فقد بلغت (٠,٧٦)، كما أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس جاءت جميعها مرتفعة؛ حيث تراوحت من (٠,٦٩) إلى (٠,٨٤)، أما فيما يخص معامل التجزئة النصفية لثبات مقياس تمايز الذات فقد بلغت (٠,٨١)، كما أنَّ معاملات الثبات للأبعاد الفرعية جاءت جميعها مرتفع؛ حيث تراوحت بين (٠,٧٤) إلى (٠,٨٨).

ب. مقياس اليقظة العقلية:

تم بناء هذا المقاس بما يتوافق مع موضوع الدراسة، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك بعد الاطلاع على الأدب النظري المرتبط بمقاييس اليقظة العقلية.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٤٣) عبارة يتم الإجابة عنها من خلال التدرج Rating scale الرباعي (دائمًا/ أحيانًا/ نادرًا/ أبدًا)، **موزعة على ثلاثة أبعاد، هي:**

١) **التنظيم الذاتي للانتباه:** وعي الفرد ومراقبته لكل من خبراته الداخلية من مشاعر وأفكار وانفعالات، وخبراته الخارجية من مواقف وأحداث في البيئة المحيطة بالفرد.
٢) **التمييز اليقظ:** أن يكون الفرد واعيًا لما يحدث هنا والآن، أي التركيز على اللحظة الحاضرة، دون الاعتماد على الأفكار والأحكام السابقة.
٣) **الانفتاح على الجديد:** حب الاستطلاع والانتباه نحو الأفكار الانتقائية الجديدة والإبداعية.
٤) **الوعي بالموقف**: القدرة على النظر للموقف مِن منظور مختلف دون التوقف عند رأي محدد لتبني الرأي المناسب.

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

المقياس	البُعد	أرقام العبارات (*)	عدد العبارات
مقياس اليقظة العقلية	التنظيم الذاتي للانتباه	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦	١٦
	التمييز اليقظ	١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣	٧
	الانفتاح على الجديد	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤	١١
	الوعي بالموقف	٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٣-٤٠-٤١-٤٢-٤٣	٩
	إجمالي أبعاد اليقظة العقلية		٤٣

(*) **تشير الأرقام التي تحتها خط إلى ارقام العبارات السلبية.**

٢. صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية بطريقتين:

أ. **صدق المحكمين:** تم التأكد من صدق المحكمين من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الدراسة؛ وقد أبدى المحكمون تعديلات بسيطة على صياغة بعض مفردات المقياس (تم حذف بعض العبارات وإضافة عبارات في بعض أبعاد المقياس)، وتم الإبقاء على المفردات التي نالت على إتقان نسبة (٨٠%) مِن آراء المحكمين.

ب. **صدق المحك:**

تم استخدام مقياس اليقظة أعداد السيد (٢٠٢٠) كمحك لصدق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق المقياسين على طلاب وطالبات العينة الاستطلاعية البالغ عددهن (٧٥) طالبًا وطالبة وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وأبعاده الفرعية وبين درجاته على المقياس المحك، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦)
قيم معاملات صدق الارتباط بالمحك لمقياس اليقظة العقلية

١	**التنظيم الذاتي للانتباه**	**٠,٨٩**
٢	التمييز اليقظ	٠,٧١**
٣	الانفتاح على الجديد	٠,٨١**
٤	الوعي بالموقف	٠,٧٢**

***دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)** **داله عند مستوى دلاله (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق أنَّ قيم معامل الارتباط بالمحك جميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يُشير إلى اتصاف المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بدرجة مناسبة مِن صدق الارتباط بالمحك.

٤- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات Reliability بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، وبطريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية:

جدول (٧) معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	البُعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	مستوى الثبات
مقياس اليقظة العقلية	التنظيم الذاتي للانتباه	١٦	٠,٨٩	٠,٨٠	مرتفع
	التمييز اليقظ	٧	٠,٧١	٠,٧٨	
	الانفتاح على الجديد	١١	٠,٧٨	٠,٨١	
	الوعي بالموقف	٩	٠,٧١	٠,٧٥	
	إجمالي أبعاد اليقظة العقلية	٤٣	٠,٨٥	٠,٨٨	

يتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس اليقظة العقلية قد بلغت (٠,٨٥)، كما أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس جاءت جميعها مرتفعة؛ أما فيما يخص معامل التجزئة النصفية لثبات مقياس اليقظة العقلية فقد بلغت (٠,٨٨)، كما أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية جاءت جميعها مرتفعة.

٥. الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية على عينة استطلاعية ضمت (٧٥) من أفراد مجتمع الدراسة المستهدف (طلاب جامعة بيشة)؛ بغرض التأكد من ملاءمة الأداة وصلاحيتها لجمع البيانات من وجهة نظر بعض أفراد المجتمع.

جدول (٨) الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية (ن=٧٥)

التنظيم الذاتي للانتباه		التمييز اليقظ		الانفتاح على الجديد		الوعي بالموقف	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦	١	**٠,٧٣	١	**٠,٦٨	١	**٠,٥٨
٢	**٠,٦١	٢	**٠,٥٠	٢	**٠,٥٢	٢	**٠,٦٧
٣	**٠,٥٨	٣	**٠,٦٤	٣	**٠,٦٠	٣	**٠,٥٣
٤	**٠,٧٣	٤	**٠,٥٣	٤	**٠,٤٢	٤	**٠,٦٧
٥	**٠,٦٩	٥	**٠,٧٠	٥	**٠,٦٣	٥	**٠,٤٥
٦	**٠,٥١	٦	**٠,٧٣	٦	**٠,٥٢	٦	**٠,٦٥
٧	**٠,٦١	٧	**٠,٤٤	٧	**٠,٦٧	٧	**٠,٥٠
٨	**٠,٧٧			٨	**٠,٦٩	٨	**٠,٥٣
٩	**٠,٧٢			٩	**٠,٦٧	٩	**٠,٤٠
١٠	**٠,٧١			١٠	**٠,٥٣		
١١	**٠,٧٧			١١	**٠,٦١		
١٢	**٠,٦٤						
١٣	**٠,٧٠						
١٤	**٠,٤٠						
١٥	**٠,٤٩						
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٨٢	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٣٢	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٧٢	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٥٣

** قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٨) أنَّ جميع عبارات مقياس اليقظة العقلية ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل

ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، والارتباط يتراوح بين متوسط وقوي، كما أنَّ جميع الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية.

ت. مقياس الوعي بالأمن السيبراني:

تم إعداد المقياس بعد التحقّق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وبعد الاطلاع على الأدب النظري المرتبط بمقاييس الوعي بالأمن السيبراني.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٢) عبارة، يتم الإجابة عنها من خلال التدرج (Rating scale) الرباعي (دائمًا/ أحيانًا/ نادرًا/ أبدًا) موزعة على ثلاثة أبعاد وهي:

١) **اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني،** هو وعي الفرد بهذا المفهوم ومدى أهمية الاطلاع على ما يحتويه مِن حقوق، وواجبات، ومخاطر قد تواجه المستخدم ذاته، أو المستخدمين الآخرين في الفضاء السيبراني.

٢) **الوعي بطرق حماية الذات من مخاطر الانترنت:** وعي الفرد بالطرق التي تجعله قادرًا على التجنب المسبق، وحماية الذات، والمعلومات المهمة ضد المخاطر التي قد يتعرض لها في الفضاء السيبراني.

٣) **الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني:** قدرة الفرد على الفصل بين ذاته الحقيقية ومشاعره وأفكاره الأصلية وبين موجات التوجيه الفكري والعاطفي بالفضاء السيبراني.

جدول (٩) (توزيع مفردات مقياس الوعي الأمن السيبراني)

المقياس	البُعد	أرقام العبارات (*)	عدد العبارات
مقياس الوعي بالأمن السيبراني	اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣	١٣
	الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت	١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣	١٠
	الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢	٩
	إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني		٣٢

(*) تشير الأرقام التي تحتها خط إلى أرقام العبارات السلبية.

٣. صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم التأكد من صدق المحكمين من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الدراسة؛ وقد أبدى المحكمون تعديلات بسيطة على صياغة بعض مفردات المقياس (تم حذف بعض العبارات وإضافة عبارات في بعض أبعاد المقياس)، وتم الإبقاء على المفردات التي نالت على إتقان نسبة (٨٠%) مِن آراء المحكمين.

صدق المحك: تم استخدام مقياس الوعي بالأمن السيبراني إعداد السواط وآخرون (٢٠٢٠)، كمحك لصدق مقياس الوعي بالأمن السيبراني المستخدم في الدراسة الحالية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣-١٠) قيم معاملات صدق الارتباط بالمحك لمقياس الوعي بالأمن السيبراني

١	اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	**٠,٨٢
٢	الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الانترنيت	**٠,٧٧
٣	الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	**٠,٨٣

***دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥**) داله عند مستوى دلاله (٠,٠١**)**

يتضح من الجدول (١٠) أنَّ جميع قيم معامل الارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بدرجة مناسبة من صدق الارتباط بالمحك.

٤. ثبات المقياس: تم حساب الثبات (Reliability) بطريقتي ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) و التجزئة النصفية، ويوضح الجدول معامل الثبات لمقياس الوعي بالأمن السيبراني:

جدول (١١) معامل الثبات لمقياس الوعي بالأمن السيبراني

المقياس	البُعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	مستوى الثبات
مقياس الوعي بالأمن السيبراني	اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	١٣	٠,٧٩	٠,٨٠	مرتفع
	الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت	١٠	٠,٧٨	٠,٨١	
	الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	٩	٠,٨١	٠,٨٨	
	إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	٣٢	٠,٨٠	٠,٨٥	

يتضح من الجدول السابق أنَّ قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الوعي بالأمن السيبراني قد بلغت ٠,٨٠، أما فيما يخص معامل التجزئة النصفية فقد بلغ (٠,٨٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

٥. الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي على العينة استطلاعية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٢) الاتساق الداخلي لمقياس الوعي بالأمن السيبراني (ن=٧٥)

اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني		الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت		الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٥	١	**٠,٧٨	١	**٠,٧٤
٢	**٠,٥٨	٢	**٠,٦٧	٢	**٠,٥٤
٣	**٠,٤١	٣	**٠,٥٧	٣	**٠,٦٠
٤	**٠,٤٨	٤	**٠,٧٧	٤	**٠,٦٦
٥	**٠,٣٨	٥	**٠,٣٤	٥	**٠,٤٨
٦	**٠,٦٨	٦	**٠,٥١	٦	**٠,٧٣
٧	**٠,٦٧	٧	**٠,٧٧	٧	**٠,٦٥
٨	**٠,٧١	٨	**٠,٥٢	٨	**٠,٧٣
٩	**٠,٥٣	٩	**٠,٨٤	٩	**٠,٥٢
١٠	**٠,٦٠	١٠	**٠,٤٢		
١١	**٠,٤٢				
١٢	**٠,٦٣				
١٣	**٠,٥٨				
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٦٦	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٧٥	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	**٠,٥٥

** قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (١٢) أنَّ جميع عبارات مقياس الوعي بالأمن السيبراني ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أنَّ جميع الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس الوعي بالأمن السيبراني.

جدول (١٣) نتائج اختبارات اعتدالية التوزيع لمتغيرات الدراسة (ن=٣٢٧)

المتغيرات الأولية	الفئة	العدد	الأمن السيبراني		اليقظة العقلية		تمايز الذات	
			قيمة (D)	الدلالة الإحصائية	قيمة (D)	الدلالة الإحصائية	قيمة (D)	الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	٢٦	٠,١٠	٠,٢٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٠,١٦	٠,٠٩
	أنثى	٣٠١	٠,٠٦	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠
العمر	٢٠ سنة فأقل	١٧١	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٠
	من ٢١ إلى ٢٤ سنة	٩٦	٠,٠٩	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,١٢	٠,٠٠
	٢٥ سنة فأكثر	٦٠	٠,٠٩	٠,٢٠	٠,١٠	٠,٢٠	٠,١٣	٠,٠١
التخصص	أدبي	٨٨	٠,٠٨	٠,١٧	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٢٠
	علمي	٢٣٩	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠

* تمثل D قيمة إحصائي اختبار كولموجروف-سميرنوف.

يتضح من الجدول (١٣) أنَّ اختبار كولموجروف - سميرنوف يشير إلى أنَّ استجابات عينة الدراسة على معظم متغيرات الدراسة والأبعاد الفرعية لها لا تتبع التوزيع الطبيعي في واحدة أو أكثر مِن الفئات الفرعية للمتغيرات الأولية؛ ولذلك فقد تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لدراسة الفروق في استجابات عينة الدراسة بحسب الخصائص / المتغيرات الأولية (النوع ، التخصص).

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولًا: نتائج الدراسة المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول:

والذي ينص على: ما مستوى تمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة، وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب مدى الدرجات لأفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد تمايز الذات والدرجة الكلية، والذي يساوي المدى بين أعلى درجة وأقل درجة

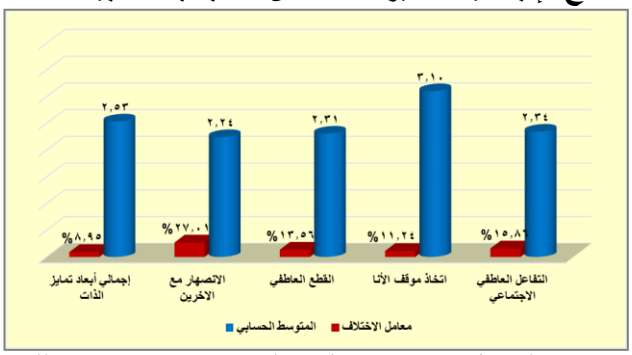
جدول (١٤)

النتائج الإجمالية لتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة (ن=٣٢٧)

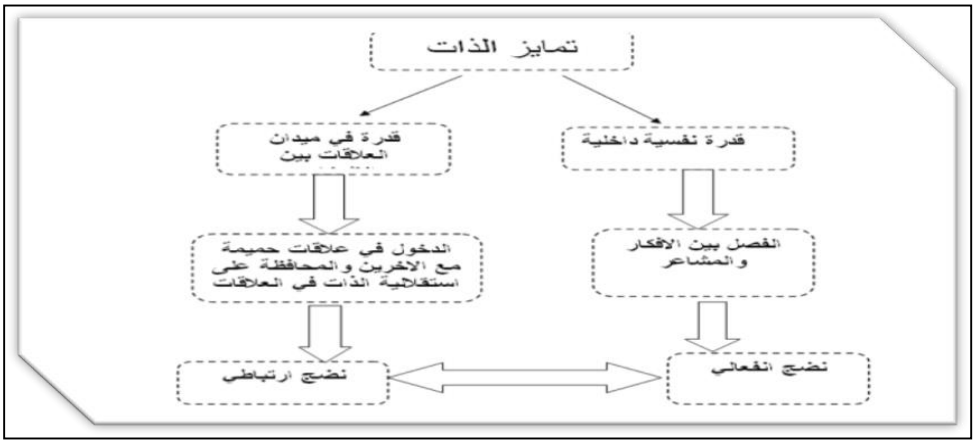
البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
التفاعل العاطفي الاجتماعي	٢,٣٤	٠,٣٧	ضعيفة	٢
اتخاذ موقف الأنا	٣,١٠	٠,٣٥	متوسطة	١
القطع العاطفي	٢,٣١	٠,٣١	ضعيفة	٣
الانصهار مع الآخرين	٢,٢٤	٠,٦١	ضعيفة	٤
إجمالي أبعاد تمايز الذات	٢,٥٣	٠,٢٣	متوسطة	—

يتضح مِن النتائج أنَّ درجة التحقق للإجمالي في مستوى "متوسطة" بمتوسط حسابي (٢,٥٣)، ويوجد تفاوت في درجة التحقق على مستوى الأبعاد الفرعية، كما تشير قيم معاملات الاختلاف إلى وجود تقارب في استجابات عينة الدراسة حول اتخاذ موقف الأنا، حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (١١.٢٤%)، بينما يتزايد الاختلاف في استجابات عينة الدراسة حول الانصهار مع الآخرين، حيث بلغت قيمة معامل الاختلاف (٢٧,٠١%).

شكل (٢)
النتائج الإجمالية لتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة



تشير النتائج إلى الضعف في التفاعل الاجتماعي لدى العينة، ويمكن تفسير ذلك بناء على ما جاءت به نظرية بوين مِن أنَّ تمايز الذات يتكون مِن قدرتين: قدرة نفسيه داخلية، وقدرة في ميدان العلاقات بين الآخرين، ونستعرض نموذجا شكل رقم (٣) يوضح هذه العلاقة من إعداد (الكعبي، ٢٠١٧)، وبالنظر لهذا النموذج وبناءً على ما نصت عليه نظرية بوين يمكن تفسر العبارات الأقل في المتوسط الحسابي لبُعْد التفاعل العاطفي لهذه الدراسة، على انخفاض القدرة على الفصل بين كل من المشاعر، والأفكار، وهذا نتج عنه نقص في النضج الانفعالي؛ وبالتالي نقص في النضج الارتباطي نتيجة العلاقة الارتباطية بينهم.



شكل رقم (٣)
نموذج العلاقة بين تمايز الذات والقدرة على تكون العلاقات

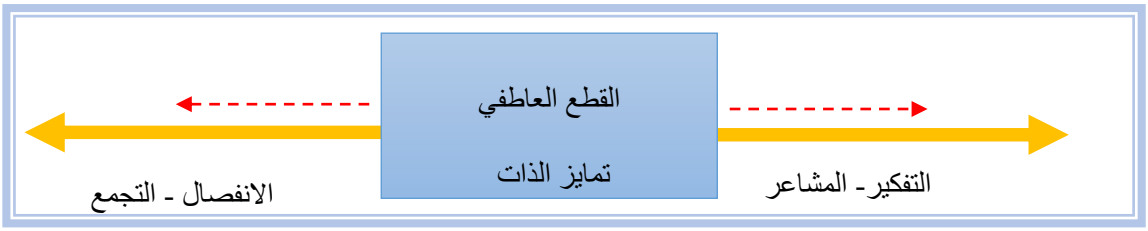
البُعد الثاني: اتخاذ موقف الأنا

يتضح من الجدول (١٤) أن درجة التحقق لإجمالي بُعد اتخاذ موقف الأنا تقع في مستوى "متوسطة" من وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٣,١٠)، وتشير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة متوسطة من اتخاذ موقف الأنا، ويمكن تفسير العبارات الثلاثة الأقل في المتوسط الحسابي بناءً على

ما أشار إليه بوين مِن أنَّ تمايز الذات يُسهم في تحقيق الفرد لذاته؛ بحيث لا يتأثر الأفراد المتمايزون إن لم يوفقه الآخرون لمواقفهم، أو آرائهم، بل يقومون بتطوير علاقات إيجابية مع الآخرين حتى لو لم يقوموا مبادلتهم ذلك، بينما الأفراد الأقل تمايزًا يتخلون عن تمايزهم؛ ليتخلصوا مِن الضغط، والقلق الذي ربما يتولد في حالة تمايزهم، وبذلك يكون تحقيقهم لذواتهم مرتبطًا برضا الآخرين (أبو عطيه،٢٠١٩).

البُعد الثالث: القطع العاطفي

يتضح من الجدول أنَّ درجة التحقق الإجمالي لبُعد القطع العاطفي تقع في مستوى "ضعيفة" مِن وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢,٣١)، أي أنَّ جميع العبارات تراوحت درجة تحققها بين مستوى نادرًا ومستوى دائمًا (بعد الأخذ في الاعتبار اتجاه العبارات السلبية)



شكل (٤)

الحالة التي يصبح عندها الفرد قادرًا على القطع العاطفي

في النموذج الذي صاغته الباحثتان توضيح للحالة التي يصبح عندها الفرد قادرًا على القطع العاطفي، أي أنَّ الفرد يتمتع بتمايز للذات، وذلك مِن خلال قدرته على التوسط في مشاعره وفي العطاء لهذه المشاعر، فالمبالغة في هذا الأمر تجعل منه فردًا إما منفصلا بشكل تام، أو مندمجًا بشكل قد يعود عليه بشكل سلبي، ومِن هنا نرى أنَّ الأفراد في هذه العينة يميلون إلى بذل جهد لشعور بالراحة مِن خلال التقارب العاطفي، وهذا بدوره يقلل مِن التمتع بتمايز الذات.

البُعد الرابع: الانصهار مع الآخرين:

يتضح من الجدول (١٤) أن درجة التحقق الإجمالي لبُعد الانصهار مع الآخرين تقع في مستوى "ضعيفة" من وجهة نظر عينة الدراسة، وتشير هذه النتائج إلى ما بيَّنه بوين في تفسيره للمستوى الاتصالي لتمايز الذات وهو القدرة على الشعور بالمودة والاستقلالية عن الآخرين، ويستطيع الأفراد الأكثر تمايزا للذات إحكام موقع الأنا في العلاقات، بما يعني الحفاظ على شعور واضح بالذات وعدم الانصياع للاتهامات الشخصية عند التعرض للضغوط من جانب الآخرين (Bowen,1987)، وما بينته استجابات العينة في هذا البعد يأتي عكس ما ذكره بوبن، وهذا بدوره يفسر ضعف المتوسط الحسابي لدى العينة.

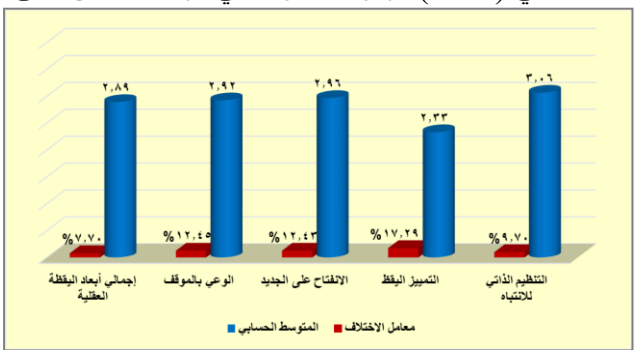
ثانيًا: نتائج الدراسة المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني:

والذي ينص على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة، وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب مدى الدرجات لأفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية وللدرجة الكلية، يوضح الجدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة التحقق المناظرة لاستجابات عينة الدراسة حول اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة.

جدول (١٥) النتائج الإجمالية لليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة (ن=٣٢٧)

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
التنظيم الذاتي للانتباه	٣,٠٦	٠,٣٠	متوسطة	١
التمييز اليقظ	٢,٣٣	٠,٤٠	ضعيفة	٤
الانفتاح على الجديد	٢,٩٦	٠,٣٧	متوسطة	٢
الوعي بالموقف	٢,٩٢	٠,٣٦	متوسطة	٣
إجمالي أبعاد اليقظة العقلية	٢,٨٩	٠,٢٢	متوسطة	—

يتضح من النتائج بالجدول أن درجة التحقق لإجمالي اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة في مستوى "متوسطة" بمتوسط حسابي (٢,٨٩)، ويوجد تفاوت في درجة التحقق على مستوى الأبعاد الفرعية



شكل (٦)
النتائج الإجمالية لليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة

ويمكن تفسير النتائج لأبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة على النحو الآتي:

البُعد الأول: التنظيم الذاتي للانتباه

يتضح من الجدول (١٥) أن درجة التحقق لإجمالي بُعد التنظيم الذاتي للانتباه تقع في مستوى "متوسطة" من وجهة نظر عينة الدراسة، وتشير هذه النتائج إلى أن الطلاب يتمتعون بتنظيم انتباه متوسط، ويمكن تفسير ذلك من أن زيادة الانتباه لدى الفرد تسهم في زياد التيقظ، وهذا ما أشارت إليه دراسة Advait (2012) التي توصلت إلى الدور الإيجابي لليقظة العقلية في رفع نسبة التركيز والانتباه والقدرة على الاستماع دون مقاطعة، كما حدد Baer(2003) الأبعاد التي تبين مدى الحكم على الفرد في حال تمتعه باليقظة العقلية، وتتضمن القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لفتره طويلة، والمرونة العقلية التي تسمح للفرد بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي والتوجه نحو التجربة.

البُعد الثاني: التمييز اليقظ:

يتضح من الجدول (١٥) أنَّ درجة التحقق لإجمالي لبُعد التمييز اليقظ تقع في مستوى "ضعيفة" من وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢,٣٣)، وتشير هذه النتائج إلى أن الطلبة يميلون لتركيز الانتباه على خبرات الماضية، وهذا يرجع لضعف التمييز اليقظ، فقد أكد heeren et al. (2009) أنَّ الأفراد الذين لديهم مستوى عال مِن القدرة على التركيز يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية؛ لأنَّ القدرة على التركيز ترتبط ارتباطًا إيجابيًا باليقظة العقلية.

البُعد الثالث: الانفتاح على الجديد:

يتضح من الجدول (١٥) أن درجة التحقق لإجمالي بُعد الانفتاح على الجديد تقع في مستوى "متوسطة" من وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢,٩٦)، ومن النتائج السابقة نجد أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة متوسطه من رغبة الانفتاح على كل ما هو جديد، وفي المقابل نرى أن العبارات ذات المتوسطات الأقل كانت استجابات أفرادها تبين تخوفهم من بعض الأمور الجديدة، ومن دخول أشخاص جدد في المحيط الخاص بهم، وهذا الخوف يعود؛ لكون هذه المرحلة التي يمر بها الطالب الجامعة يكون فيها الأمور الجديدة؛ وهذا بدوره يؤكد أهمية اليقظة العقلية التي تسهم في حدوث التيقظ والاتزان لطالب الجامعي، فاليقظة العقلية مِن المهارات المهمة التي لا بد أنْ يكتسبها طلاب الجامعة؛ لما تسهم به في تنمية القدرة على تركيز الانتباه، وفي حل المشكلات التي تواجههم من خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلم أفضل (عبد الحميد، ٢٠١٨)، فهي تساعد في زيادة الوعي، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتبرز ما لديهم مِن قدرات وإمكانات؛ لتتوافق مع المواقف، والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة

في الحياة الجامعية، والاستفادة من الخبرات، ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية (بلبل، ٢٠١٩) .

البُعد الرابع: الوعي بالموقف:

يتضح من الجدول (١٥) أنَّ درجة التحقق لإجمالي بُعد الوعي بالموقف تقع في مستوى "متوسطة"، وتشير هذه النتائج إلى أنَّ الطلبة يتمتعون بدرجه متوسطة مِن الوعي بالموقف وبالنظر إلى العبارات الثلاث ذات المتوسطات الأقل نجد أنها تركزت على التقبل للمور مِن ناحية الأمور السلبية التي قد يمر فيها الطالب سواء مِن مواقف أو انتقادات، وهذا ما أشار إليه جبر (٢٠٢١) مِن أنَّ اليقظة العقلية تساعد الطالب في التصرف بوعي في المواقف المختلفة كما تساعده في الاستماع لآراء الآخرين وتقبلها، وزيادة قدرته على التحكم في انفعالاته وقراراته في المواقف المختلفة، كما أوضح Brown (2003) في دراسته من أنَّ اليقظة تعتبر سمه مِن سمات الوعي التي بدورها تساعد الفرد في الممارسات الإيجابية.

ثالثًا: نتائج الدراسة المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث:

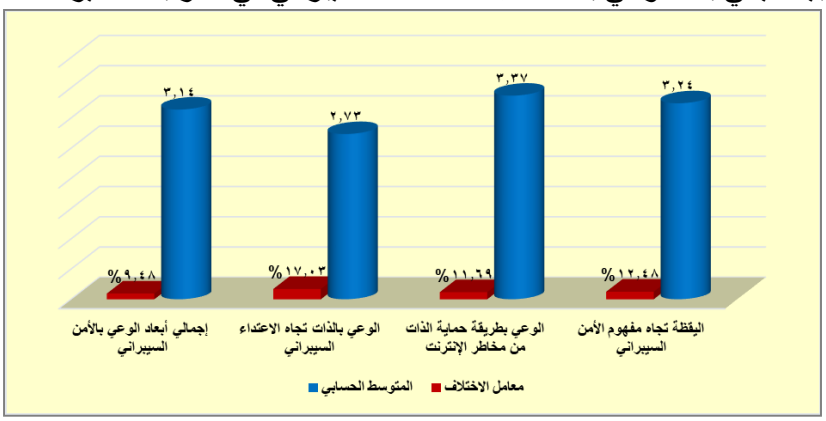
والذي ينص على: ما مستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب مدى الدرجات لأفراد عينة الدراسة على كل بُعد من أبعاد الوعي بالأمن السيبراني وللدرجة الكلية.

يوضح الجدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة التحقق المناظرة لاستجابات عينة الدراسة حول مستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة.

جدول (١٦) النتائج الإجمالية لمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة (ن=٣٢٧)

البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	٣,٢٤	٠,٤٠	متوسطة	٢
الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت	٣,٣٧	٠,٣٩	كبيرة	١
الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	٢,٧٣	٠,٤٧	متوسطة	٣
إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	٣,١٤	٠,٣٠	متوسطة	ـــ

يتضح من النتائج أن درجة التحقق لإجمالي لأبعاد الوعي بالأمن السيبراني في مستوى "متوسطة" بمتوسط حسابي (٣,١٤)، ويوجد تفاوت في درجة التحقق على مستوى الأبعاد الفرعية، حيث جاء بُعد الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت في المرتبة يليه بُعد اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني في المرتبة الثانية، بينما يأتي بُعد الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني في المرتبة الأخيرة.



شكل (٧)

النتائج الإجمالية لمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة

ويمكن تفسير النتائج التفصيلية لأبعاد الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة على النحو الآتي:

البُعد الأول: اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني:

يتضح من الجدول (١٦) أن درجة التحقق لإجمالي لبُعد اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني تقع في مستوى "متوسطة"، وتشير هذه النتائج إلى الحاجة للوعي بمخاطر الأمن السيبراني والجريمة الإلكترونية التي قد يقع فيها كثير ولا يكون لديهم الوعي الكافي ببعض الانتهاكات والمخاطر في هذا الفضاء وقد يغيب عليهم معرفة حقوقهم تجاه المعتدي في هذا الفضاء وبطرق حمايتهم لذاتهم، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة ناصف (٢٠١٧) التي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج مقترح لتنمية وعي الشباب بمخاطر الجريمة الإلكترونية، وأشارت النتائج إلى انخفاض الوعي بمخاطر الجريمة الإلكترونية في المجموعة الضابطة على عكس المجموعة التجريبية.

البُعد الثاني: الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت:

يتضح من الجدول(١٦) أنَّ درجة التحقق لإجمالي لبُعد الوعي بطريقة حماية الذات مِن مخاطر الإنترنت تقع في مستوى "كبيرة" من وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٣,٣٧)، وتشير هذه النتائج إلى أنَّ درجة وعي الطلاب مرتفعة في مجال التعامل مع خدمات التصفح والاستخدام دون الوعي بالمخاطر الأخرى لهذا الفضاء، وهذا ما اتفق مع دراسة القحطاني (٢٠١٩) التي بينت أن أقرب مفهوم للأمن السيبراني من وجهة نظرهم هو استخدام مجموعة من الوسائل التقنية والتنظيمية والإدارية لمنع الاستخدام غير المصرح به ولمنع سوء الاستغلال.

البُعد الثالث: الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني:

يتضح من الجدول (١٦) أن درجة التحقق الإجمالي لبُعد الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني تقع في مستوى "متوسطة" من وجهة نظر عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٢,٧٣)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ الطالب الجامعي يحرص على الضوابط والتشريعات التي تنصها الدولة، ولكن في المقابل وبالنظر للعبارات ذات المتوسط الحسابي الأقل، هناك بعض العوامل المؤدية للوقوع ضحية للجريمة السيبرانية، ومنها الصداقات التي تنشئ إلكترونيًا، وقضاء وقت طويل على الأجهزة، وعرض اليوميات للآخرين دون قلق.

رابعًا: للإجابة عن السؤال الرابع والذي ينص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمايز الذات ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة":

لدراسة العلاقة الارتباطية بين تمايز الذات ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٧).

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين تمايز الذات ومستوى الوعي بالأمن السيبراني (ن=٣٢٧)

المتغيرات		التفاعل العاطفي الاجتماعي	اتخاذ موقف الأنا	القطع العاطفي	الانصهار مع الآخرين	إجمالي أبعاد تمايز الذات
إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	معامل لارتباط (r)	٠,٢٣	٠,٣٥	٠,٢٨-	٠,٢٦	٠,٣٤
	الدلالة الإحصائية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين تمايز الذات ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي لتمايز الذات على الوعي بالأمن السيبراني.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين إجمالي الوعي بالأمن

السيبراني وكافة الأبعاد الفرعية لتمايز الذات، ما عدا بُعد القطع العاطفي حيث كانت العلاقة سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

- مما سبق نجد أن علاقة تمايز الذات بالوعي بالأمن السيبراني ذات تأثير إجابي، كما أن العلاقة بين إجمالي الوعي السيبراني وكافة الأبعاد الفرعية لتمايز الذات كانت إيجابية باستثناء بعد القطع العاطفي، وهذا يرجع لكون البعد ذا تأثير إيجابي في حال كان الفرد يتمتع بخصائص أقل خاصة بالبعد نفسه، وذا تأثير سلبي في حال كان الفرد يتمتع بخصائص أكثر خاصة بهذا البعد، ومِن هنا نجد أن بعد القطع العاطفي، وإن كانت العلاقة سالبة إلا أنها ذات تأثير إيجابي على الفرد.

خامسًا: للإجابة عن التساؤل الخامس والذي ينص على "هل توجد علاقة داله بين اليقظة العقلية ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة":

لدراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٨).

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية ومستوى الوعي بالأمن السيبراني (ن=٣٢٧)

المتغيرات		التنظيم الذاتي للانتباه	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد	الوعي بالموقف	إجمالي أبعاد اليقظة العقلية
إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	معامل لارتباط (r)	٠,٤٠	٠,٢٥	٠,١٧	٠,٣٧	٠,٤٧
	الدلالة الإحصائية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

يتضح من الجدول (١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠١.٠) بين اليقظة العقلية ومستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة، وهو ما يشير إلى أنَّ اليقظة العقلية تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على الوعي بالأمن السيبراني.

توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين إجمالي الوعي بالأمن السيبراني وكافة الأبعاد الفرعية لليقظة العقلية، وهنا يتضح التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على وعي الطلاب بالأمن السيبراني، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إليه من كون الفرد في الفضاء السيبراني قد تصدر منه بعض الأمور غير الملائمة لبيئته وغير الموافقة لذاته وتفكيره نتيجة نقص الوعي بالسلوك المقصود، ومن هنا يتضح لنا دور اليقظة العقلية؛ وهذا ما أشارت إليه الأدبيات مِن وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسلوك المقصود (Hagge& Chatzisarantis, 2007)، كما تقلل اليقظة العقلية الاستجابة التلقائية، وتعزز الوظائف الانتباهية، وتزيد المرونة المعرفية (Moore & Malinowski، 2009).

سادسًا: للإجابة عن السؤال السادس والذي ينص على "هل يمكن التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة"؟:

جاءت النتائج الخاصة بالتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة على النحو الآتي:

أ- التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من درجة تمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة:

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لاختبار معنوية نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٩).

جدول (١٩)
نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات (ن=٣٢٧)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معاملات الانحدار غير المعيارية		معاملات الانحدار المعيارية "β"	اختبار "ت"		اختبار "ف"		معامل التحديد (R^2)
		قيمة "B"	الخطأ المعياري		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	
الوعي بالأمن السيبراني	تمايز الذات	٠,٤٥	٠,٠٧	٠,٣٤	٦,٦١	٠,٠٠	٤٣,٦٣	٠,٠٠	٠,١٢
	ثابت الانحدار	١,٩٩	٠,١٧	–	١١,٤٧	٠,٠٠			

يتضح من الجدول أن قيمة الفاء قد بلغت (٤٣,٦٣) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R^2) بمقدار (٠,١٢) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (١٢%) من التباين في متغير الوعي بالأمن السيبراني بناء على التباين في متغير تمايز الذات. كما يتضح أن قيمة معامل الانحدار وقيمة ثابت الانحدار معنوية عند مستوى دلالة (٠١.٠) وبالتالي يمكن وضع العلاقة الرياضية للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة:

الوعي بالأمن السيبراني = ١,٩٩+ ٠,٤٥ × تمايز الذات

وتشير هذه العلاقة الرياضية إلى أنه عند ارتفاع مستوى تمايز الذات بمقدار درجة واحدة فإن الوعي بالأمن السيبراني يرتفع بمقدار (٠,٤٥) درجة، وباستخدام وحدات الانحراف المعياري- وحيث إنَّ قيمة معامل الانحدار المعيارية (β) تساوي (٠,٣٤) - فإنه عند ارتفاع مستوى تمايز الذات بمقدار انحراف معياري واحد فإن الوعي بالأمن السيبراني يرتفع بمقدار (٠,٣٤) انحراف معياري.

ولتعرُّف الإسهام النسبي لأبعاد تمايز الذات في التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٠)

جدول (٢٠) الإسهام النسبي لأبعاد تمايز الذات في التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني (ن=٣٢٧)

المتغير التابع	المتغيرات المستقل	معاملات الانحدار غير المعيارية		معاملات الانحدار المعيارية "β"	اختبار "ت"		اختبار "ف"		معامل التحديد (R^2)
		قيمة "B"	الخطأ المعياري		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	
الوعي بالأمن السيبراني	التفاعل العاطفي الاجتماعي	٠,١٠	٠,٠٥	٠,١٢	٢,٠٢	٠,٠٤	٢١,٠٥	٠,٠٠	٠,٢١
	اتخاذ موقف الأنا	٠,٢٦	٠,٠٤	٠,٣٠	٥,٨٠	٠,٠٠			
	القطع العاطفي	٠,١٢-	٠,٠٥	٠,١٣-	٢,٣٨-	٠,٠٢			
	الانصهار مع الآخرين	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,١٤	٢,٣١	٠,٠٢			
	ثابت الانحدار	٢,٢٤	٠,٢٤	–	٩,٤٤	٠,٠٠			

يتضح من الجدول (٢٠) أن قيمة الفاء قد بلغت (٢١,٠٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R^2) بمقدار (٠,٢١) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (٢١%) من التباين في متغير الوعي بالأمن السيبراني بناء على التباين في أبعاد تمايز الذات.

ب- التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من درجة اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة:

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression لاختبار معنوية نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢١).

جدول (٢١) نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية (ن=٣٢٧)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معاملات الانحدار غير المعيارية		معاملات الانحدار المعيارية "β"	اختبار "ت"		اختبار "ف"		معامل التحديد (R^2)
		قيمة "B"	الخطأ المعياري		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	
الوعي بالأمن السيبراني	اليقظة العقلية	٠,٦٣	٠,٠٧	٠,٤٧	٩,٦٢	٠,٠٠	٩٢,٥٤	٠,٠٠	٠,٢٢
	ثابت الانحدار	١,٣٢	٠,١٩	–	٦,٩٦	٠,٠٠			

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة الفاء قد بلغت (٩٢,٥٤) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R^2) بمقدار (٠,٢٢) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (٢٢%) من التباين في متغير الوعي بالأمن السيبراني بناء على التباين في متغير اليقظة العقلية. كما يتضح أن قيمة معامل الانحدار وقيمة ثابت الانحدار معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبالتالي يمكن وضع العلاقة الرياضية للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة:

الوعي بالأمن السيبراني = ١,٣٢+ ٠,٦٣ × اليقظة العقلية

وتشير هذه العلاقة الرياضية إلى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية بمقدار درجة واحدة فإن الوعي بالأمن السيبراني يرتفع بمقدار (٠,٦٣) درجة، وباستخدام وحدات الانحراف المعياري-وحيث إن قيمة معامل الانحدار المعيارية (β) تساوي (٠,٤٧) - فإنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية بمقدار انحراف معياري واحد فإن الوعي بالأمن السيبراني يرتفع بمقدار (٠,٤٧) انحراف معياري.

ولتعرف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب جامعة بيشة تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression،

جدول (٢٢) الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني (ن=٣٢٧)

المتغير التابع	المتغيرات المستقل	معاملات الانحدار غير المعيارية		معاملات الانحدار المعيارية "β"	اختبار "ت"		اختبار "ف"		معامل التحديد (R^2)
		قيمة "B"	الخطأ المعياري		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	
الوعي بالأمن السيبراني	التنظيم الذاتي للانتباه	٠,٣٨	٠,٠٦	٠,٣٨	٦,٧٨	٠,٠٠	٣١,٥٩	٠,٠٠	٠,٢٨
	التمييز اليقظ	٠,١٤	٠,٠٤	٠,١٩	٣,٧٨	٠,٠٠			
	الانفتاح على الجديد	٠,٠٥-	٠,٠٥	٠,٠٦-	١,٠٤-	٠,٣٠			
	الوعي بالموقف	٠,٢١	٠,٠٤	٠,٢٥	٤,٩٣	٠,٠٠			
	ثابت الانحدار	١,١٩	٠,١٩	–	٦,٣٧	٠,٠٠			

يتضح من الجدول أن قيمة الفاء قد بلغت (٣١,٥٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R^2) بمقدار (٠,٢٨) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (٢٨%) من التباين في متغير الوعي بالأمن السيبراني بناء على التباين في أبعاد اليقظة العقلية.

ج. التنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لتمايز الذات واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة:

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression لاختبار معنوية نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية وتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة.

جدول (٢٣) نموذج الانحدار للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية وتمايز الذات (ن=٣٢٧)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معاملات الانحدار غير المعيارية		معاملات الانحدار المعيارية	اختبار "ت"		اختبار "ف"		معامل التحديد (R^2)
		قيمة "B"	الخطأ المعياري		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	
الوعي بالأمن السيبراني	اليقظة العقلية	٠,٥٥	٠,٠٦	٠,٤١	٨,٥٤	٠,٠٠	٦٣,١١	٠,٠٠	٠,٢٨
	تمايز الذات	٠,٣٣	٠,٠٦	٠,٢٥	٥,١٤	٠,٠٠			
	ثابت الانحدار	٠,٧١	٠,٢٢	–	٣,٢٨	٠,٠٠			

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة الفاء قد بلغت (٦٣,١١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى معنوية نموذج الانحدار، كما جاءت قيمة معامل التحديد (R^2) بمقدار (٠,٢٨) وهو ما يشير إلى قدرة نموذج الانحدار على تفسير نسبة (٢٨%) من التباين في متغير الوعي بالأمن السيبراني بناء على التباين في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وتمايز الذات. كما يتضح أنَّ قيم معاملات الانحدار وقيمة ثابت الانحدار معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبالتالي يمكن وضع العلاقة الرياضية للتنبؤ بمستوى الوعي بالأمن السيبراني من الدرجة الكلية لليقظة العقلية وتمايز الذات لدى طلاب جامعة بيشة على الصورة:

الوعي بالأمن السيبراني = ٠,٧١ + ٠,٥٥ × اليقظة العقلية + ٠,٣٣ × تمايز الذات

بمستوى الوعي بالأمن السيبراني يليه متغير تمايز الذات بمعاملات انحدار معيارية بلغت (٠,٤١) و(٠,٢٥) على الترتيب.

سابعًا: للإجابة التساؤل السابع الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب بجامعة بيشة على مقاييس تمايز الذات اليقظة العقلية والوعي بالأمن السيبراني وفقًا لمتغير لمُتغيّري (النوع، التخصص):

تم دراسة الفروق في استجابات عينة الدراسة بحسب المتغيرات التصنيفية أو الخصائص الأولية لعينة الدراسة (النوع، التخصص)، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- نتائج دراسة الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب المتغيرات الأولية (النوع، التخصص)

١) دراسة الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير النوع

لدراسة الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير النوع (ذكر/ أنثى) تم استخدام اختبار مان-

ويتني (Mann–Whitney test) وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٤-٢٣).

جدول (٢٤) الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير النوع (ن=٣٢٧)

البُعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
التفاعل العاطفي الاجتماعي	ذكر	٢٦	٢,٤٤	٠,٣٥	١٩٦,١٩	٣٠٧٦,٠٠	١,٨٢-	٠,٠٧
	أنثى	٣٠١	٢,٣٣	٠,٣٧	١٦١,٢٢			
اتخاذ موقف الأنا	ذكر	٢٦	٢,٩٤	٠,٢٥	١١١,٥٦	٢٥٤٩,٥٠	٢,٩٧-	٠,٠٠
	أنثى	٣٠١	٣,١١	٠,٣٥	١٦٨,٥٣			
القطع العاطفي	ذكر	٢٦	٢,٥٣	٠,٢٦	٢٣٢,٧٩	٢١٢٤,٥٠	٣,٩٣-	٠,٠٠
	أنثى	٣٠١	٢,٢٩	٠,٣١	١٥٨,٠٦			
الانصهار مع الآخرين	ذكر	٢٦	٢,١١	٠,٤٥	١٤٦,٥٢	٣٤٥٨,٥٠	٠,٩٩-	٠,٣٢
	أنثى	٣٠١	٢,٢٥	٠,٦٢	١٦٥,٥١			
إجمالي أبعاد تمايز الذات	ذكر	٢٦	٢,٥٣	٠,٢١	١٦٥,٢٩	٣٨٧٩,٥٠	٠,٠٧-	٠,٩٤
	أنثى	٣٠١	٢,٥٣	٠,٢٣	١٦٣,٨٩			

ويتضح من الجدول (٤-٢٣) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد تمايز الذات فإن قيمة (Z) بلغت (٠,٠٧) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٩٤)، وهو ما يعني عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير النوع، وبلغت المتوسطات الحسابية لفئة ذكر وفئة أنثى بمتوسط حسابي (٢,٥٣) تقريبا، وهذا ما يختلف مع دراسة فرعون (٢٠٢٠) ودراسة الكعبي (٢٠١٧) التي أشارت إلى أنَّ مستوى تمايز الذات لدى الذكور أعلى من الإناث، وفي المقابل أشارت النتائج في دراسة جميل (٢٠١٧) إلى أنَّ التمايز لدى الإناث أعلى من الذكور، وهذا وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية ما يلي:

- وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الذكور والإناث في بُعد اتخاذ موقف الأنا، وكانت الفروق لصالح الإناث، وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الذكور والإناث في بُعد القطع العاطفي، وكانت الفروق لصالح فئة الذكور، بينما لا توجد فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير النوع في بُعدي التفاعل العاطفي الاجتماعي، والانصهار مع الاخرين.

٢) دراسة الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير التخصص

لدراسة الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير التخصص (أدبي/ علمي) تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann–Whitney test) وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٤-٢٤).

جدول (٢٥) الفروق في مستوى تمايز الذات بحسب متغير التخصص (ن=٣٢٧)

البُعد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
التفاعل العاطفي الاجتماعي	أدبي	٨٨	٢,٣٥	٠,٣٥	١٦٣,٧٧	١٠٤٩٥,٥٠	٠,٠٣-	٠,٩٨
	علمي	٢٣٩	٢,٣٤	٠,٣٧	١٦٤,٠٩			
اتخاذ موقف الأنا	أدبي	٨٨	٣,٠٨	٠,٢٥	١٥٨,٠٧	٩٩٩٤,٥٠	٠,٦٩-	٠,٤٩
	علمي	٢٣٩	٣,١٠	٠,٣٥	١٦٦,١٨			
القطع العاطفي	أدبي	٨٨	٢,٢٩	٠,٢٦	١٥٦,٣٢	٩٨٤٠,٥٠	٠,٩١-	٠,٣٧
	علمي	٢٣٩	٢,٣١	٠,٣١	١٦٦,٨٣			
الانصهار مع الآخرين	أدبي	٨٨	٢,٢٠	٠,٤٥	١٥٧,٧٤	٩٩٦٥,٠٠	٠,٧٣-	٠,٤٧
	علمي	٢٣٩	٢,٢٥	٠,٦٢	١٦٦,٣١			
إجمالي أبعاد تمايز الذات	أدبي	٨٨	٢,٥٢	٠,٢١	١٥٩,٢٦	١٠٠٩٩,٠٠	٠,٥٥-	٠,٥٨
	علمي	٢٣٩	٢,٥٤	٠,٢٣	١٦٥,٧٤			

ويتضح من الجدول (٢٥) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد تمايز الذات فإن قيمة (Z) بلغت (٠,٥٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٥٨)، وهو ما يعني عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير

التخصص، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة علمي وأقل المتوسطات لفئة أدبي، وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التخصصين العلمي والأدبي في كافة أبعاد تمايز الذات.

ب- **نتائج دراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب المتغيرات الأولية (النوع، التخصص):**

١) دراسة الفروق في مستوى الوعي اليقظة العقلية بحسب متغير النوع:

لدراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب متغير النوع (ذكر/ أنثى) تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann–Whitney test) وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٤-٢٥).

جدول (٢٦) الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب متغير النوع (ن=٣٢٧)

البُعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي للانتباه	ذكر	٢٦	٢,٩٥	٠,٣١	١٣٠,١٢	٣٠٣٢,٠٠	١,٩١-	٠,٠٦
	أنثى	٣٠١	٣,٠٧	٠,٢٩	١٦٦,٩٣			
التمييز اليقظ	ذكر	٢٦	٢,٢٩	٠,٣٤	١٥٨,٥٤	٣٧٧١,٠٠	٠,٣١-	٠,٧٦
	أنثى	٣٠١	٢,٣٣	٠,٤١	١٦٤,٤٧			
الانفتاح على الجديد	ذكر	٢٦	٢,٨٢	٠,٤٣	١٣٢,٤٤	٣٠٩٢,٥٠	١,٧٨-	٠,٠٧
	أنثى	٣٠١	٢,٩٨	٠,٣٦	١٦٦,٧٣			
الوعي بالموقف	ذكر	٢٦	٢,٨٨	٠,٤٥	١٥٢,٠٦	٣٦٠٢,٥٠	٠,٦٨-	٠,٥٠
	أنثى	٣٠١	٢,٩٢	٠,٣٦	١٦٥,٠٣			
إجمالي أبعاد اليقظة العقلية	ذكر	٢٦	٢,٧٩	٠,٢٥	١٢٦,٥٤	٢٩٣٩,٠٠	٢,١١-	٠,٠٤
	أنثى	٣٠١	٢,٩٠	٠,٢٢	١٦٧,٢٤			

ويتضح من الجدول أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد اليقظة العقلية فإن قيمة (Z) بلغت (٢.١١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٤)، وهو ما يعني وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير النوع، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإناث وكانت أقل المتوسطات لفئة، وهذا ما يتفق مع دراسة البحيري (٢٠١٤)، ويختلف مع دراسة الكيال (٢٠٢٢) ودراسة شاهين(٢٠٢٠)، حيث أشارت نتائج دراستهم الى عدم وجود فروق وفقًا لمتغير الجنس، وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية عدم وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية كافة كل على حدة، ويوضح الشكل (٤-٩) المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة العقلية بحسب متغير النوع.

٢) دراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب متغير التخصص:

لدراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب متغير التخصص (أدبي/ علمي) تم استخدام اختبار مان-ويتني Mann–Whitney test، وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٧) الفروق في مستوى اليقظة العقلية بحسب متغير التخصص (ن=٣٢٧)

البُعد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي للانتباه	أدبي	٨٨	٣,١٢	٠,٣١	١٧٩,٠٥	٩١٩١,٥٠	١,٧٥-	٠,٠٨
	علمي	٢٣٩	٣,٠٤	٠,٢٩	١٥٨,٤٦			
التمييز اليقظ	أدبي	٨٨	٢,٣٥	٠,٣٤	١٦٤,٩٤	١٠٤٣٣,٠٠	٠,١١-	٠,٩١
	علمي	٢٣٩	٢,٣٢	٠,٤١	١٦٣,٦٥			
الانفتاح على الجديد	أدبي	٨٨	٢,٩٧	٠,٤٣	١٦٧,١١	١٠٢٤٢,٥٠	٠,٣٦-	٠,٧٢
	علمي	٢٣٩	٢,٩٦	٠,٣٦	١٦٢,٨٦			
الوعي بالموقف	أدبي	٨٨	٢,٩٣	٠,٤٥	١٦٩,١٣	١٠٠٦٤,٥٠	٠,٦٠-	٠,٥٥
	علمي	٢٣٩	٢,٩١	٠,٣٦	١٦٢,١١			
إجمالي أبعاد اليقظة العقلية	أدبي	٨٨	٢,٩٢	٠,٢٥	١٧٤,٠٣	٩٦٣٣,٥٠	١,١٦-	٠,٢٤
	علمي	٢٣٩	٢,٨٨	٠,٢٢	١٦٠,٣١			

ويتضح من الجدول أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد اليقظة العقلية فإن قيمة (Z) بلغت (١,١٦) بدلالة

إحصائية قدرها (٠,٢٤)، وهو ما يعني عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير التخصص، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة أدبي وكانت أقل المتوسطات لفئة علمي، وهذا ما اتفق مع دراسة الطوطو (٢٠١٨)، واختلف مع دراسة حسن (٢٠١٨)، حيث كانت النتائج لصالح التخصص العلمي، كما أوضحت نتائج دراسة شاهين (٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق في متغير التخصص، وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التخصصين العلمي والأدبي في أبعاد اليقظة العقلية كافة، ويوضح الشكل (٤-١٠) المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة العقلية بحسب متغير التخصص.

أ- نتائج دراسة الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب المتغيرات الأولية (النوع، التخصص)

١) دراسة الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير النوع:

لدراسة الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير النوع (ذكر/ أنثى) تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann–Whitney test)، وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول (٢٨) الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير النوع (ن=٣٢٧)

البُعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	ذكر	٢٦	٣,٢٦	٠,٤١	١٦٥,٠٠	٣٨٨٧,٠٠	٠,٠٦-	٠,٩٦
	أنثى	٣٠١	٣,٢٤	٠,٤٠	١٦٣,٩١			
الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت	ذكر	٢٦	٣,٣٩	٠,٤٢	١٦٤,١٢	٣٩١٠,٠٠	٠,٠١-	٠,٩٩
	أنثى	٣٠١	٣,٣٧	٠,٣٩	١٦٣,٩٩			
الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	ذكر	٢٦	٢,٦٢	٠,٤١	١٤١,٦٠	٣٣٣٠,٥٠	١,٢٦-	٠,٢١
	أنثى	٣٠١	٢,٧٤	٠,٤٧	١٦٥,٩٤			
إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	ذكر	٢٦	٣,١٢	٠,٣١	١٥٤,٢٩	٣٦٦٠,٥٠	٠,٥٥-	٠,٥٨
	أنثى	٣٠١	٣,١٤	٠,٣٠	١٦٤,٨٤			

ويتضح من الجدول أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني فإن قيمة (Z) بلغت (٠,٥٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٥٨)، وهو ما يعني عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير النوع، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الذكور وكانت أقل المتوسطات لفئة الإناث بمتوسط حسابي (٣,١٤)، وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية عدم وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في أبعاد الوعي بالأمن السيبراني كافة، وهو ما اتفق مع دراسة السواط وآخرون (٢٠٢٠)

٢) دراسة الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير التخصص:

لدراسة الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير التخصص (أدبي/ علمي) تم استخدام اختبار مان-ويتني Mann–Whitney test، وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٩).

جدول (٢٩) الفروق في مستوى الوعي بالأمن السيبراني بحسب متغير التخصص (ن=٣٢٧)

البُعد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
اليقظة تجاه مفهوم الأمن السيبراني	أدبي	٨٨	٣,٢٨	٠,٤١	١٧٢,٠٥	٩٨٠٨,٠٠	٠,٩٤-	٠,٣٥
	علمي	٢٣٩	٣,٢٣	٠,٤٠	١٦١,٠٤			
الوعي بطريقة حماية الذات من مخاطر الإنترنت	أدبي	٨٨	٣,٣٦	٠,٤٢	١٥٨,٧٩	١٠٠٥٧,٥٠	٠,٦١-	٠,٥٤
	علمي	٢٣٩	٣,٣٧	٠,٣٩	١٦٥,٩٢			
الوعي بالذات تجاه الاعتداء السيبراني	أدبي	٨٨	٢,٧٣	٠,٤١	١٦٥,٠١	١٠٤٢٧,٠٠	٠,١٢-	٠,٩١
	علمي	٢٣٩	٢,٧٣	٠,٤٧	١٦٣,٦٣			
إجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني	أدبي	٨٨	٣,١٥	٠,٣١	١٦٣,٢٤	١٠٤٤٩,٥٠	٠,٠٩-	٠,٩٣
	علمي	٢٣٩	٣,١٣	٠,٣٠	١٦٤,٢٨			

ويتضح من الجدول (٢٩) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد الوعي بالأمن السيبراني فإن قيمة (Z) بلغت (٠,٠٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٩٣)، وهو ما يعني عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بحسب متغير التخصص، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة أدبي وأقل المتوسطات لفئة علمي، وقد أوضحت نتائج دراسة الفروق على مستوى الأبعاد الفرعية عدم وجود فروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التخصصين العلمي والأدبي في أبعاد الوعي بالأمن السيبراني كافة.

توصيات الدراسة:

بناءً على النتائج التي تَّوصلت إليها الدِّراسة فإنَّ الدراسة توصي بالآتي:

١) زيادة الوعي لدى طلاب وطالبات جامعة بيشة بأهمية الوعي السيبراني.
٢) تقديم برامج تساعد في التمتع باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بيشة.
٣) إعداد ورش تسهم في فهم الأمور التي تسهل الجرائم السيبرانية، مِن خلال الندوات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات التعليمية.
٤) تدعيم المناهج الدراسية في المراحل المبكرة بمواد تخص الأمن السيبراني.
٥) توعية الطلاب والطالبات بأهمية تمتعهم بتمايز الذات، مما يساعد في فهمهم لذواتهم، ودوافعها وما يريدون، وما يطلبه منهم الأفراد.

رابعًا: مقترحات الدراسة:

في ضوء نتائج الدِّراسة الحالية وتوصياتها تقترح الباحثة إجراء الدراسات والبحوث الآتية:

١) دراسة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والوعي بالأمن السيبراني للعينة من الفئة العمرية الأقل.
٢) دراسة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والهندسة الاجتماعية.
٣) دراسة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والإرجاف الإلكتروني.
٤) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالأمن السيبراني.
٥) إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٦) إعداد برامج إرشادية لتنمية تمايز الذات لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولًا: المراجع العربية:

أبو ثنين، سعود عبيد. (٢٠١٩). *الأبعاد الاجتماعية والأمنية للجرائم المعلوماتية في المجتمع السعودي*. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

أبو عطية، سهام. (٢٠١٩). *الارشاد الزواجي والأسري: مفاهيم ونظريات ومهارات*. دار الفكر.

أبو علام، رجاء. (٢٠١٢). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. دار النشر للجامعات.

أبو منصور، حسين يوسف. (٢٠١٧). توظيف تقنية التصنيف الربط للكشف عن التصيد الإلكتروني. *المجلة العربية الدولية للمعلوماتية*، ٥ (٩)، ٣٢-٤٠.

أبوبكر، هاني محمد. (٢٠٢٠). التمايز النفسي وعلاقته بالتحصيل المعرفي والاتجاه نحو التعلم الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، ٤٣، ٣١٣-٣٥٦.

اسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التربية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ (١)، ٢٨٨-٣٣٥.

البحيري، عبد الرقيب أحمد، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد علي، والعوالمة، عائدة أحدم. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.

بلبل، يسرا شعبان. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية*، ٦٨ ، ٢٥٢٠- ٢٤٦٣.

بهنساوي، أحمد فكرى. (٢٠٢٠أ). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة في ضوء

بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التربوية، ١٨* (٧٨)، ١١-٧٣.
بهنساي، أحمد فكري. (٢٠٢٠ب، مايو/ايار ٣١). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، ٥*(٢١).٢٢٧-٢٦٧. https://cutt.us/OQUB6.
جبور، منى الأشقر. (٢٠١٦). *السيبرانية هاجس العصر*. المركز العربي للبحوث القانونية والقضائية.
جبور، منى. (٢٠١٢). الأمن السيبراني: التحديات ومستلزمات المواجهة[بحث مقدم].المؤتمر السنوي الأول للمختصين في أمن وسلامة الفضاء السيبراني. جامعة الدول العربية: العربي للبحوث القانونية والقضائية.
جمعة، أمل أحمد. (٢٠١٣أ). برنامج إرشادي لتنمية تمايز الذات لدى أبناء أمهات الطلاق العاطفي،رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
جمعة، أمل أحمد. (٢٠١٣ب). تمايز الذات: المفهوم، الأبعاد، طريقة القياس. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢١* (٢)، ٤٣٩- ٤٦٨.
جميل، سرى أسعد. (٢٠١٧). التمايز النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب، ٩* (٣١)، ٤٢٨-٤٤٤.
حسن، كمال إسماعيل. (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز " الفخر، الخجل " الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. *مجلة كلية التربية، ١٠٩* (٢٨)، ١٨٢-١٠٧.
حسين، هالة حجاجي عبد الرحمن. (٢٠١٦). التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي. *رابط التربويين العرب، ٧٥* (٧٥)، ٥١٧-٥٣٨.
الحل، إليان. (٢٠١٨). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطالب الجامعي (دراسة مقارنة متعددة الدول). *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢ (٣) ٢٣٥ – ٢٦٨.
الخثعمي، مها بنت دخيل الله. (٢٠١٧، ديسمبر ٣١). مستوى الوعي بقضايا أمن المعلومات لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمدينة الرياض. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، (٤٧)، ٣٥٥-٤٠٠.
خصاونة، آمنة حكمت. (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،١١* (٣٠)،٣٠-٤٦.
دسوقي، عفاف. (٢٠٢٠). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتسويف الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المغتربات بالمدينة الجامعية [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة حلوان.
الربيعة، صالح بن علي. (٢٠١٨، ابريل ٢٧). الأمن الرقمي وحماية المستخدم من مخاطر الانترنت [بحث مقدم]. الملتقى الأول للتعليم، جدة.
رف الله، عائشة علي (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨* (١٠٠)، ٣٤٧ – ٤١٨.
سناري، هالة خير. (٢٠١٧). *المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية*. [رسالة دكتوراة غير منشورة]. جامعة عين شمس.
السواط، حمد بن حمود بن حميد ، وعسران، عواطف سعد الدين، و الصانع، نورة عمر أحمد، و منصور، إيناس محمد سليمان علي، و أبو عيشة، زاهدة جميل نمر. (٢٠٢٠). العلاقة بين الوعي بالأمن السيبراني والقيم الوطنية والأخلاقية والدينية لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بمدينة الطائف. *مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١* (٤)، ٣٠٩-٢٧٨.
شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية لتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، ٨*(١٤)،١-١٣.
الشربيني، زكريا، صادق، يسرية والقرني، مطحنة. (٢٠١٣). *مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية*. مكتبة الشقري.

الشلوي، علي محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية، ٩* (١٩)، ١٠-٢٤.

الشهراني، معلوى بن عبد الله. (٢٠١٩). تصور مقترح لوقاية الشباب من مخاطر جرائم الإرهاب السيبراني. *مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٦* (٢)، ٤٨٣-٥٢٧.

الصانع، نورة عمر. (٢٠٢٠). وعي المعلمين بالأمن السيبراني وأساليب حماية الطلبة من مخاطر الإنترنت وتعزيز القيم والهوية الوطنية لدبهم. *مجلة كلية التربية، ٣٦* (٦)، ٤١-٩٠.

الصبان، عبير محمد. (٢٠١٩). إدمان الطلاب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي والتورط في الجرائم السيبرانية. *المجلة الدولية لدراسات التربوية والنفسية، ٦* (٢)، ٢٧٦-٢٩٣.

الصحفي، مصباح أحمد حامد. (٢٠١٩). مستوى الوعي بالأمن السيبراني لدى معلمات الحاسب الآلي للمرحلة الثانوية بمدينة جدة، *مجلة البحث العلمي في التربية،٢٠* (١٠)، ٤٣٩-٥٤٣.

الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٩). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية*، (٦٣)، ٩٧-٢٧.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، وطلب، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٤)، ١-٧٥.

الطوطو، رانيه موفق، ورزق، أمينة. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث، ٤٠* (٤)، ١١- ٤٥.

الطيار، فهد بن علي. (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، ٣١* (٦١)، ١٩٣- ٢٢٤.

عاشور، رجاء سعدي. (٢٠٢١). *اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية* [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأقصى.

عبد الباقي، إبراهيم. (٢٠٢٠). تأثير تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتيا وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبه تجريبية. *مجلة دراسات نفسية، ٣٠* (١)،٩٧-١٦٤.

عبد الحليم، محيي الدين. (٢٠٠٩). *الرأي العام مفهومه وأنواعه وعوامل تشكيله*. مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٦)، ٣٢٥-٣٦٩.

عبد الرحمن، محمد، والطائي، إيمان. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *مجلة دراسات تربوية ونفسية بجامعة الزقازيق*، (٩٧)، ٥-٤٠.

عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر. (٢٠١٧). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. *المجلة الدولية للبحوث التربوية، ٤١* (٤)، ١٤٩-١٨٦.

العبيدي، أسامة. (٢٠١٢). *جريمة الدخول غير المشروع إلى النظام المعلوماتي - دراسة قانونية لا ضوء القوانين المقارنة* [أطروحة ماجستير غير منشورة،]. الجامعة الأردنية.

عثمان، محمد عثمان. (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي للحداث الضاغطة لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية،٣* (٣٣)،٣٧٣-٤٠٥.

العديني، ماجدة محمد. (٢٠١٩، نوفمبر٣٠). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية،٣٥* (١١)،١٣١-١٨٤. https://cutt.us/c99Zn

العريفي، محمد سعود. (١٤١٦). *العلاقة بين الوعي الاجتماعي والحد من انتشار العقاقير المخدرة*. [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك سعود.

عطا الله، مصطفي خليل. (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية،٣٥* (٢)،١-٣٩.

عطايا، عمرو رمضان معوض. (٢٠١٦). برنامج ارشادي لتنمية تمايز الذات لدى عينة من الشباب الجامعي مضطربي الهوية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (١)، ٢٧٨- ٣١٢.

العنزي، عبد المجيد الطوير معيوف. (٢٠١٠). *اتجاهات المواطنين نحو الجرائم الإلكترونية: دراسة ميدانية في عرعر- المملكة العربية السعودية* [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة مؤتة.
غريب، ماجدة والأمير، حسن. (٢٠١٧). مدى الوعي لدى الفئة العمرية الشابة بنظام عقوبات الجرائم المعلوماتية السعودي. *المجلة العربية الدولية للمعلوماتية، ٥*(٩)، ١٧-٣٢.
غيطاس، جمال محمد. (٢٠١١). الأمن المعلوماتي وجرائم الفضاء السيبراني: أدوات جديدة للصراع. مركز الجزيرة للدراسات الاستراتيجية.
فرعون، مهند موسى. (٢٠٢٠). *مساهمة تمايز الذات والوجود النفسي الممتلئ في التنبؤ بأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئين في الأردن* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مؤتة.
فضل الله، وائل مبارك خضر. (٢٠١١). أثر الفيس بوك على المجتمع. المكتبة الوطنية للنشر.
الفقيري، معتز فؤاد. (٢٠١٦). فعالية مدخل اليقظة العقلية في خفض بعض أعراض الفصام لدى الشباب. *مجلة كلية التربية*، (١٩)،٣٤٠-٣٨٤.
فهمي، دينا عبد العزيز. (٢٠١٧). المسؤولية الجنائية الناشئة عن إساءة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة كلية الحقوق للبحوث القانونية والاقتصادية*، (٢)، ٢١٢-٣٨٢.
فوزي، إسلام. (٢٠١٩). الأمن السيبراني الأبعاد الاجتماعية والقانونية: تحليلي سوسيلوجي. *المجلة الاجتماعية القانونية، ٥٦*(٢)، ٩٩-١٣٩.
القحطاني، ذيب بن عايض. (٢٠١٥). *أمن المعلومات*. مكتبة الملك فهد للنشر.
القحطاني، نورة بنت ناصر. (٢٠١٩). مدى توافر الوعي بالأمن السيبراني لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية من منظور اجتماعي دراسة ميدانية. *جمعية الاجتماعيين في الشارقة،٣٦* (١٤٤)،٨٥-١٢٠.
الكثيري، علي محمد. (٢٠٢١). *التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتهما بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع* [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة جدة.
الكعبي، سهام مطشر. (٢٠١٧). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بتمايز الذات لدى طلبة الجامعة. *رابطة التربويين العرب، ٢* (٨٥)، ٤٣٥-٤٦٢.
متولي، أحمد حسني. (٢٠١٥نوفمر ١٠-١٢). الجرائم المعلوماتية: رؤية مقترحة من منظور تربوي لدور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية لزيادة الوعي بمكافحة الجرائم المعلوماتية [بحث مقدم]. المؤتمر الدولي الأول لمكافحة الجرائم المعلوماتية لجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية – كلية علوم الحاسوب والمعلومات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
محمد. أميرة محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *المجلة التربية،٣٠* (١١٧)، ٣٩٩-٤٨٢.
محمد، علي عودة. (٢٠١٣). فاعلية الذات وفق التمايز النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (١٠٢) ١-٤١.
محمد، ولاء محمد. (٢٠٢٠). برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة حلوان. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، ٧٧، ٦٢٥ - ٦٧٠.
محمود، حنان حسين. (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية،٢٤* (٤)، ٦٩-١١٧.
مركز الأمن الاليكتروني السعودي. (٢٠١٩) https://cutt.us/4yYCt
مصطفي، يوسف جمعة صالح. (١٩٩٨). *التمايز النفسي وعلاقته بضبط الذات والإحساس بالهوية لدى المراهقين* [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.
مطلك، فاطمة عباس. (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية*، ٤٢(١)، ٦٤٥-٦٧٦.
المعوض، مروة نشأت. (٢٠١٧). فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى في تحسين اليقظة العقلية لخفض الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية،١٧* (٥)، ٦١-١٥٠.
المكانين، هشام عبد الفتاح، ويونس، نجاتي احمد، والحباري، غالب محمد. (٢٠١٨). التنمر الإلكتروني لدى عينة

من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، ١٢ (١)، ١٧٩-١٩٧.

المنتشري، حليمة، والمنتشري، محمد. (٢٠١٨). الأمن السيبراني. معرض الكتاب الدولي الثاني.

المنتشري، فاطمة يوسف. (٢٠٢٠). درجة وعي معلمات المرحلة المتوسطة بالأمن السيبراني في المدارس العامة بمدينة جدة من وجهة نظر المعلمات. *المجلة العربية للتربية النوعية*، ٤ (١٣)، ٩٠-١٤٠.

ناصف، على يحي. (٢٠١٧). ممارسة برنامج مقترح من منظور خدمة الجماعة لتنمية وعى الشباب بمخاطر الجريمة الإلكترونية: مطبقة على عينة من الشباب بجمعية الأهرام للعلوم والتكنولوجيا بالمنصورة-محافظة الدقهلية. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، ٣ (٥٨)، ١٦-٧١.

نوري، أسماء. (٢٠١٢ ديسمبر ٣١). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، ١٨ (٦٨) ٢٠٦-٢٣٦. https://cutt.us/6jpu9

النومسي، سعود فلاح. (٢٠١١). *دور التقنيات الحديثة في ارتفاع معدلات السلوك الجرمي من وجهة نظر طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية* [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

الهاشم. أماني عبد الله. (٢٠١٧). *درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم* [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشرق الأوسط.

هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية. (٢٠١٧) https://cutt.us/Sr5PF

الهيئة الوطنية للأمن السيبراني. (٢٠١٧)https://nca.gov.sa .

الهيئة الوطنية للأمن السيبراني. (٢٠١٨) /https://nca.gov.sa

الهيئة الوطنية للأمن السيبراني. (٢٠١٩) https://cutt.us/z7b8s

الوليدي، علي محمد. (٢٠١٧). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعاة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد* [رسالة دكتوراة غير منشورة]. جامعة الملك خالد للعلوم التربوية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Ana, K. Nenad., B, Oliver, T. (2017). Factors Related to Cybersecurity Behavior, Faculty of Security Studies University of Belgrade

Advait, A. (2012). Effects of mindfulness awareness meditation on quality of life. Umino.

Akyurek, K., Kars, S., Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students ' attitudes mindfulness and wellbeing. Journal of Education and Learning, 7 (3), 242-250.

Alaedein, J. (2008). Is Bowen theory universal? differentiation of self among Jordanian male and female college students and between them and a sample of American students through Bowen's propositions. Journal of dirasat educational sciences, 35 (2), 479-506.

Bae, O., & Hong, S. (2008). The study of the effect of self - differentiation degree on stress level and stress coping strategies in college students Korean. journal of human, 17 (1), 27-34.

Baer, Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006, Mar 13). Using self - report assessment methods to explore facets of mindfulness. National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information, 13 (1), 27 - 45.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Journal Science and Practice, 10 (2), 125–143.

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness of satisfaction and affect as indices and subjective wellbeing Personality and Individual Differences. journal Personality and Individual Differences, 93, 63–67.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). the moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. Journal of

Personality and Social Psychology, 51(6), 1173-1182.

Bell, D. (1976). The Coming of Post-Industrial Society: a venture in social forecasting. Basic Books Pub.

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., Roeser R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. Journal APA Psyc Articles, 48 (5), 1476–1487.

Best, P., Mauktelow, R., Taylor, B. J. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review, 41, 27- 36.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, M., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

Bluth, K., & Blanton, P. (2014, Oct 1). Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well- being. Journal Child Family Studies ,23(7),1298-1309. https://cutt.us/jTFsS

Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. Georgetown University Medical Center, 7(5), 345-374.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin (Ed.), Family therapy: Theory and practice (pp. 42-90). New York, Gardner Press.

Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress self-efficacy and achievement in college students [Unpublished Master Dissertation]. Eastern Illinois University Charleston.

Bray, J. H., Harvey, D. M., Williamson, D. S. (1987). Intergenerational family relationships: An evaluation of theory and measurement. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24(3), 516–528.

Brown, K. W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4),48-288.

Brown, K., Ryan, R. Creswell, J. (2007). Mindfulness theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18, (2), 217-237.

Buser, T,. Pertuit, T., Muller, D. (2019). NonSuicidal self – injury stress and self - differentiation. Adultpan Journal, 18 (1), 4-16.

Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E. Farrow, W. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. National Library of Medicine , 15, 204-223.

Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well - being in a mindfulness - based stress reduction program. Journal of Behavioral Medicine, (31), 23-33.

Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention- behavior relationship within the theory of planned behavior. Personality and Social Psychology Bulletin, 33(5), 663-676.

ching. H ., Tsai, T., Chen. C. (2015, November 10). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among college students in Taiwan. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. http://dx.doi.org/10.1155/2015/25435

Coffield, L. (2000). The Impact of a therapeutic group procedure on self-differentiation[Unpublished Master Dissertation].University of Wisconsin.

Cooke, R.A. (2001). Adolescent addiction and delinquency in the family system. Journal of Applied Psychology,22(2),7-151.

Cooke, R.A., & Rousseau, D.M. (1984). Stress and strain from family roles and work role expectation. Journal of Applied Psychology, 69 (2),60-252.

Creswell, J. (2012). Educational research planning conducting and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed). Pearson Education.

Cunha, M., & Paiva, M.J. (2012) .Text anxiety in adolescents: the role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. Journal of Psychology, 15(2),43-533.

Daphne, M., & Jeffrey, A. (2013). What facilitates countertransference management? The roles of therapist meditation, mindfulness, and self-differentiation. Psychotherapy Research, 23(5),502-513.

Dattalo, P. (2008). Determining sample size: Balancing power precision and practicality. oxford university press.

Davis, D., & Hayes, A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. American Psychological Association ,48(2),198-208.

DeAndrea, D. C., Ellison, N., LaRose, R., Steinfeld, C., & Fiore, A. (2011). Serious social media: On the use of social media for improving students' adjustment to college. The Internet and Higher Education, 15(1), 15-23.

Dicharry, C. (2016). Meditation and Mindfulness: Combating Negative Mindsets and Mental Health Afflictions While Promoting Positives such as Confidence and General Well-Being[Unpublished doctoral dissertation].Portland State University.

Fisher, R. (2006). Still thinking: The case for meditation with children. Thinking Skills and Creativity, 1(2).146-151.

Fodor, C. (2011). Strategic decision- a making in small and medium enterprises: The impact of cognition and motivation on decision-making Process (CLUJ). ASCR.

Gallego, A, C., Manas, J., Adolfo, J., Álvaro, I., Israel, M. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. The Spanish Journal of Psychology, 17(109),1-6.

Geiger, S., Otto, S., Schrader, U. (2018, January 18). Mindfully green and heathy: an indirect path from mindfulness's to ecological behavior. Frontiers in Psychology, 8, 1-11. https://cutt.us/QduoY

Germer, K., Ronald, D., Paul, R. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. Guilford Press.

Gilbert, R. (1992). Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions. Wiley.

Glade, A. (2005). Differentiation and Marital Satisfaction: An application of Bowen theory[Unpublished doctoral dissertation].Ohio State University.

Glomb, T., Duffy, M., Bono, J., Yang, T. (2011). Mindfulness at work. Emerald insight, 30, 115-157.

Goran, I. (2017). Cyber security risks in public high school[Unpublished Master Dissertation].university of New York.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26(1), 41-54.

Gregoire, S., Bouffard, T., Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 236-250.

Gross, J., & John, o. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect relationships, and well-being. Journal of Personality and Social

Psychology, 85, 348-362.
Gushue, V., & Constantine, G. (2003). Examining individualism, Collectivism, and Self – Differentiation in African American College Women. Journal of Mental Health Counseling, 25(1),1-15.
Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kentt, G., Haberl, P. (2015). Mindfulness and its Relationship with Perceived Stress, Affect and Burnout in Elite Junior Athletes. Journal of Clinical Sport Psychology,9(3),1-34.
Hasker, M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance- commitment[Unpublished doctoral dissertation].Indiana University of Pennsylvania.
Hill, C., & Ubdegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. American Psychological Association,12(1),81-90.
Hinduja, S., Patchin, J. (2010). Bullying, cyberbullying and suicide. Archives of suicide research official journal of the International Academy,14(3), 9-18.
Howell, A., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness achievement - related self-regulation and achievement motivations. Journal of Happiness Studies, 12,1007 -1022.
Huang, Y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. Computers in Human Behavior, 26(6),1581-1590.
Johnson, M. (2013). Cybercrime security and digital intelligence. Routledge.
Joseph, M. (2012). Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies, and emotion regulation[Unpublished doctoral dissertation]. Liberty University.
Kąbat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. American Psychological Association, 10(2), 144-156.
Kang, Y., Gruber, J., Gray, J. (2012). Mindfulness and de-automatization. journal Emotion Review, 5(2), 192–201.
Kathleen, M., & Sutcliffe, K. (2016). Mindfulness in Organizations: A Cross-Level Review. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior,3(1), 55-81.
Kerr, M. (2003). Bowen Family System theory. Georgetown Family Center.
Kerr, M., & Bowen, M. (1988). Family evaluation. Norton.
Kritizinger, E., Bada, M., Nurse, J. (2017, May 29-31). A study into the cybersecurity awareness initiatives for school learners in south africa and the uk[Advance search]. 10th world conference on information security education, Rome.
Langer, E., & Mddoveanu, m. (2000). The Construct of Mindfulness. Journal of Social Issues, 56(1),1 - 9.
Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., Devins, G.(2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. Journal of Clinical Psychology, 62(12),67-1445.
Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, A., Samios, C. (2014, May 3). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. Mindfulness, 5(6), 619–625. https://cutt.us/cf7xq
Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, L., Griffin, L., Biegel, G., Roach, A., Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training Into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. American Psychological Association,3(4),291-307.
Menges, J., & Caltabiano, M. (2019). The effect of mindfulness on academic self - efficacy : a randomized controlled trial. International Journal of Education Psychology and Counseling, 4 (31),170-186.
Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Journal Consciousness and Cognition,18(1),176-86.

Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. Social and Personality Psychology Compass,5(10), 807-823.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips D. T., Baird, B., Schooler. J. (2013, Mar 28). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science Journal,24(5),776-81. https://cutt.us/Wco6Y

Nasa, G. (2014). Academic Self Efficacy: A reliable Predictor of Educational Performances. British Journal of Education ,2(3),57-64.

Nielson, L., & Kaszniak, A. (2006). Awareness of subtle feelings: a comparison of long-term meditators and no meditators. APA Piscaries Journal,6(3),392-405.

o, J, Qin, A., & Dai, Y. (2015). Moderating effect of self-differentiation in relationship between life events and coping styles in college freshmen Chinese Mental. Health Journal, (11), 864-867.

Partoa, M., & Besharatb, M. (2011). Mindfulness, psychological Well- Being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self- regulation. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30(3), 578- 587.

Peleg, O. (2005). The Relation between differentiation and social anxiety: what can be learned from students and their parents. The American journal of family therapy, 33(2), 167-18.

Pepping, C., O'Donovan, A., Davis, P. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. Journal of Positive Psychology, 8(5), 376-386.

Pickard, J. A., Caputi, P., Grenyer, B. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. Personality and Individual Differences, 99, 179–183.

Pusey, P., & Sadera, W. (2011). Cyberethics Cybersaftey and Cybersecutity: Preservice teacher knowledge, preparedness and the need for teacher education to make a difference. Journal of digital learning in teacher education,28(2), 82- 88.

Schowron, E. (2004). Differentiation of self-personal adjustment problem solving and ethic group belonging among persons of color. Journal of counseling and development, 82, 447-456.

Shapiro, L. (2009). The Integration of Mindfulness and Psychology. journal of clinical psychology,65(6),555-560.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3),86 -373.

Skowron, E., & Dendy, A. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. Contemporary Family Therapy ,26 (3), 337-357.

Skowron, E., & Friedlander, M. (1998). The Differentiation of self- inventory: development and initial validation. Journal of counseling psychology, 45(3), 235-246.

Spiering, A. (2013). Improving cyber safety awareness education at dutch elementary school[Unpublished Master Dissertation].Leiden university.

Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. Psicologia: Revista da Associação Portuguesa Psicologia, 30(2), 77–94.

Thompson, S. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. Emotion Review, 3(1),53-61.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates among U.S. Adolescents after

2010 and Links to Increased New Media Screen Time. Journal for a New Era, 6, 3-17.
Wilson, C. (2014). Cybersecurity education the emergence of an accredited academic discipline. Journal of the colloquium information system security education, 2(1), 2-13.
Witkin, H. A., Goodenough, D. R., Oltman, P. K. (1979). Psychological differentiation: Current status. Journal of personality and social psychology, 37 (7),1127-1145.