

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي والتجول

العقلي لدى طلبة الجامعة

إعداد

د/ رانيا عبد العظيم محمود أبوزيد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٢٠) طالبًا وطالبة تم توزيعهم على مجموعة تجريبية قوامها (١٠) طلبة، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) طلبة، وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في اليقظة العقلية، والإجهاد الرقمي والتجول العقلي، والعمر الزمني، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية (تعريب فوقية حسن رضوان، ونسرين السيد سويد، ٢٠٢١)، ومقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة)، ومقياس التجول العقلي (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الإجهاد الرقمي والتجول العقلي، وكان حجم تأثير البرنامج كبيرًا، كما استمرت فعالية البرنامج أثناء فترة المتابعة، وفي ضوء هذه النتائج تمت صياغة مجموعة من التوصيات التربوية والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، الإجهاد الرقمي، التجول العقلي، طلبة الجامعة.

**The effectiveness of the counseling program based on
mindfulness in reducing digital stress and mental wandering
among university students**

Dr. Rania Abd el Azeem Mahmoud Abo Zed

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education

Zagazig University

Abstract:

The current research aimed to reveal the effectiveness of the counseling program based on mindfulness in reducing digital stress and mental wandering among university students. The sample consisted of (20) male and female students who were distributed into an experimental group consisting of (10) students, and a control group consisting of (10) students. The equality between the two groups was verified in mindfulness, digital stress, mental wandering, and chronological age, and the mindfulness scale was used (translated by Fawkia Hassan Radwan, and Nisreen Alsayid Sweid, 2021), the digital stress scale, the mental wandering scale, and the counseling program based on mindfulness (prepared by the researcher). The results appeared the effectiveness of the counseling program based on mindfulness in reducing the scores of the experimental group students on the digital stress and mental wandering scale. The size of the program effect was large, and the effectiveness of the program continued during the follow- up period. In light of these results, a set of educational recommendations and proposed research were formulated.

Keywords: Counseling program based on mindfulness, Digital stress, Mental wandering, University students

مقدمة :

غيرت الهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة المشابهة من أنماط استخدام طلاب الجامعة للإنترنت، حيث جعلت هذا الاتصال متاحًا بشكل دائم؛ فكان التقدم في تلك التكنولوجيا القائمة على الحوسبة المتنقلة بمثابة إشارة لبدء عصر جديد يقوم على الترابط الدائم عبر الإنترنت، فأصبح استخدام الإنترنت جزءًا مركزيًا في حياة نسبة كبيرة من طلاب الجامعة.

فاستخدام طلاب الجامعة للتكنولوجيا كان تلبية لاحتياجاتهم الخاصة للتواصل، إلا أن هذا الاستخدام تحول في حد ذاته إلى حاجة يومية لهم؛ لأسباب محددة لم يستطع أي من هؤلاء السيطرة عليها، فعاداتهم وسلوكياتهم في استخدامها هي التي تلقي عليهم آثارها الضارة، وأبلغ الكثير منهم عن إجهاد يصيبهم مصدره تلك التكنولوجيا الرقمية (محمد عبد الرؤوف عبد ربه، وأسماء بنت فراج بن خليوي، ٢٠٢٢، ٥٤؛ 88، 2020, Prbakaran).

ولا جدال حول فوائد استخدام الهواتف الذكية وتكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي من أجل التعلم، والصحة النفسية، وتلبية الاحتياجات النفسية المختلفة، ومع ذلك فإن فرص الاتصال نفسها التي تمهد الطريق لهذه الآثار المفيدة للتواصل عبر الإنترنت هي ذاتها التي تحمل المخاطر الكامنة في فرض عبء دائم على مستخدمي الإنترنت؛ كانعكاس للاستجابة للكلم الهائل من محتوى الاتصال، بالإضافة للسلوك المتكرر للجمع بين استخدام الإنترنت والأنشطة المترامنة الأخرى، وكل ذلك قد يُعرض المستخدم لنوع من الإجهاد أطلق عليه الإجهاد الرقمي Digital Stress (أمل عبد المحسن الزغبى، ٢٠٢٢، ٣).

وصف (Fischer, Reuter & Riedel, 2021, 3) الإجهاد الرقمي بأنه ما يدركه الفرد من مظاهر استياء وضيق وكرب وإرهاق ناجمة عن عدم قدرة موارد التكيف المعرفية الكامنة لدى الفرد على تلبية متطلبات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الرقمية.

ولقد ظهر الإجهاد الرقمي كوسيط للعلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا المعلومات والنتائج النفسية السلبية التي يتعرض لها المراهقون من طلاب الجامعة: كظهور اضطرابات النوم، والاكتئاب، وانخفاض مستوى التوافق النفسي، وانخفاض التطور المعرفي والأكاديمي الضعيف (Griffit, 2023; Nick et al., 2022).

ويعرف الإجهاد الرقمي بأنه المظهر العام لجميع الآثار السلبية التي يخبرها المراهقون الذين يعتمدون على الوسائط الرقمية في كثير من ممارسات حياتهم اليومية التي كان من المنطقي

Wimmer& Waldenburger,) أن يتغير روتينها جراء ارتباطها الدائم بهذا التحول الرقمي (2020,1).

أظهرت بعض الدراسات السابقة كدراسة (Mihailidis, 2014, 58) التي أجراها على (٧٩٣) طالبًا جامعيًا بأربعة بلدان حول العالم بهدف تتبع وتيرة استخدامهم للهواتف الذكية على مدار اليوم، أظهرت أن (٣١%) منهم قد سجلوا دخول إلى تلك التطبيقات التي توفرها تلك الأجهزة أكثر من (١٣) مرة في اليوم الواحد، بما يدل على مركزية تلك الوسائط في حياة الطلبة الجامعيين.

كما أشارت نتائج دراسة (Reinecke, Aufeneage, Beutel, Breier, Quiring, 2017) التي أجريت على (١٥٥٧) ألمانيًا إلى تحديد سلوكيات معينة يقع فيها البعض عند استخدام التكنولوجيا مثل تعدد المهام، والعبء الزائد للاتصال إلى أنها هي التي يرتبط بها خبرات الإجهاد الرقمي التي يشعر بها البعض عند التعامل معها، وأيدت ذلك أيضًا نتائج دراسة (Misra& Stokols, 2012, 740) التي أجريت على عينة قوامها (٤٨٤) طالبًا جامعيًا من حيث أن العبء الزائد للاتصال بالوسائط الرقمية كان عاملاً منبئًا بالإجهاد الرقمي.

كما تعد الوسائط الرقمية من أكثر مصادر التششت الخارجية لطلاب الجامعة في المواقف الأكاديمية، والتي باتت تُمثل مشكلة بارزة في الآونة الأخيرة، وعلى الجانب الآخر يُمثل التجول العقلي أحد مصادر التششت الداخلية للمُتعلم، والتي تُعيق تعلمه، وهو ما يحدث عندما ينحرف العقل بعيدًا عن المهمة، ويركز على أفكار وصور ذهنية لا ترتبط بالمهمة الحالية المستهدفة؛ فالمستويات المرتفعة من التجول العقلي تؤدي إلى خفض القدرة على الاحتفاظ بمحتوى المحاضرة الجامعية، وخفض الأداء على الاختبارات، وإلى حالات مزاجية سيئة، وتدني الشغف الأكاديمي (Aagaard, 2015; Rosen, 2017; Elhaj& Nandrino, 2021).

وتزداد خطورة التجول العقلي في الجانب الأكاديمي للطلاب الجامعي؛ وذلك لما يتطلبه النشاط الأكاديمي من حضور المحاضرات، واستذكارها، وتركيز الانتباه، وقد يترتب على إخفاقات الانتباه أثناء مهام التعلم تبعات أكثر خطورة من تلك الإخفاقات التي تحدث أثناء أنشطة الحياة اليومية (أسماء عبد المنعم، ٢٠٢٢).

ويُشكل التجول العقلي أحد المُعيقات التي تقف أمام الطالب الجامعي؛ فهو يؤثر بشكل سلبي على نواتج التعلم؛ لأنه يُعطل نجاح الطلبة في أداء المُهمات والأنشطة المُكلفين بها؛ بالتالي يضعف تحصيلهم (عثمان صالح، وعامر مهدي، ٢٠٢٢).

لقد أصبح تعدد المهام من أهم صفات حياة الإنسان اليوم، حيث يتحدث الأفراد بهواتفهم الجواله أثناء تنقلهم بوسائل المواصلات، ويشاهدون في نفس الوقت الأخبار، ويكتبون رسالة بالبريد الإلكتروني، ولكن أثناء ركض الأفراد لتنفيذ المهام الضرورية غالبًا ما يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة، وبذلك فهم يتخلون عن ميزة أنهم مخلوقات واعية وبقظة لما يشعرون به ولما ينفذونه (معن إبراهيم، ٢٠١٩).

وقد استخدمت الدراسات الحديثة طرق تدخل متنوعة لخفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي منها التدريب على اليقظة العقلية (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler, 2013; Choi et al., 2020؛ أحمد فكري البهنساوي، ٢٠٢٠).

وقد زاد الاهتمام بالتدريب على اليقظة العقلية خلال السنوات السابقة؛ فقد أدخلت في العديد من البرامج النفسية، وتُعد اليقظة العقلية الموجهة الثالثة للعلاج السلوكي، وقد تمثلت الموجة الأولى في العلاج السلوكي الإجرائي لسكنر، والعلاج الكلاسيكي لبافلوف، بينما تمثلت الموجة الثانية في العلاج المعرفي الذي يركز على المحتوى المعرفي عند إليس وبيك، وأضافت الموجة الثالثة منظور ما وراء المعرفة، والذي يركز على عمليات التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات وإعادة البنية المعرفية للمعتقدات (فتحي عبد الرحمن، وأحمد علي، ٢٠١٣؛ Hathaway, Tan, 2009).

أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن الاستخدام المُشكل للوسائط الرقمية ينخفض مع ارتفاع مستويات اليقظة العقلية لدى الفرد، حيث إن استخدام ممارسات اليقظة العقلية يعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه النقال والوسائط الرقمية؛ ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليها، وما يترتب عليها من ظواهر أخرى كالإجهاد الرقمي (Verduyn, Schulte- Strathaus, Kross & Hulsheger, 2021; Regan et al., 2020).

كما أوضحت دراسة كل من (Van Gorden, 2017; Liu et al., 2021) أن التدريب القائم على اليقظة العقلية مهم لخفض السلوكيات السلبية للاستخدام المفرط للوسائط الرقمية، حيث إن لممارسة التأمل دورًا في خفض الأعراض الانسحابية والانتكاسية، كما تعمل اليقظة على مساعدة الفرد في التعرف على القيمة الجوهرية للحياة بدلًا من المكافآت الزائفة التي

تقدمها الأنشطة الإدمانية، وتحسين القدرة على الصبر وعدم الاندفاع نحو الاستخدام المفرط للهاتف النقال وغيره من الوسائط الرقمية.

تحد اليقظة العقلية أيضًا من حدوث التجول العقلي؛ حيث يتمثل التجول العقلي بأنه حالة من الحالات العقلية المتباينة مع التأثيرات المتعارضة على الأداء المعرفي والصحة العقلية، فيرتبط التجول مع الحالات العاكسة للذات التي تساهم في المعالجة السلبية والقلق حول الماضي والمستقبل؛ مما يسهم في تعطيل أداء الفرد للمهام الأساسية، بينما اليقظة العقلية تركز على المدخلات الحسية الحالية دون إصدار أي أحكام تقييمية لها، ودون التفكير في الأحداث المرتبطة بها في الماضي، أو ما يتعلق بها في المستقبل (Vago & Zeidan, 2016; Somaraju et al., 2023).

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي والمستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كل جوانبه، وزيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة والاستجابة بمرونة (علي محمد، ٢٠١٨).

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس وعضويتها في لجنة الإرشاد الأكاديمي والنفسي بالكلية؛ حيث لاحظت من خلال عملها وجود بعض المشكلات لدى بعض الطلبة كالشعور الدائم بالإجهاد الناجم عن الاستخدام المتواصل للوسائط الرقمية؛ مما يؤثر على الأداء الأكاديمي والاجتماعي للطلاب: كتذمر بعض الطلبة من تقديم التكاليفات في مواعيدها المحددة، ورجبتهم في تأجيلها، وانخفاض مستوى طموحهم وثقتهم بأنفسهم، وتشنت انتباههم في المحاضرات أو أثناء الاستذكار، بمجرد سماع صوت إشعار أو رسالة على الوسائط الرقمية؛ مما يسبب حدوث التجول العقلي حيث انجراف انتباه الطالب الجامعي عن المهمة الأكاديمية المستهدفة، وتفضيلهم للتفاعل الاجتماعي الافتراضي عبر الوسائط الرقمية عن التفاعل الاجتماعي الواقعي، وما دفع الباحثة أيضًا إلى إجراء هذا البحث ما استنتجته بعد دراستها الاستطلاعية التي تم إجراؤها على (١٥٠) طالبًا وطالبة بجامعة الزقازيق وأشاروا إلى أنهم لا يستطيعون الاستغناء عن هواتفهم بالرغم مما يُسببه لهم الهاتف من مشكلات صحية: كإجهاد العين، وآلام الظهر، واضطرابات النوم، ومشكلات نفسية؛ حيث شعورهم بمستوى منخفض من ضبط الذات والتحكم في أنفسهم تجاه الابتعاد عن الهاتف، والتفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، والرد على الرسائل والتعليقات في وقت نشرها، وعدم قدرتهم على

تأجيل ذلك، ومتابعة المنشورات الجديدة، وتسبب ذلك لهم أيضًا في العديد من المشكلات الاجتماعية، حيث يسبب استخدامهم للهاتف والتفاعل معه مشاكل مع الوالدين بسبب إهدار الكثير من الوقت في استخدامه، وكذلك إنفاق الكثير من الأموال على الإنترنت، وتأثير كل ذلك على مسيرتهم الحياتية، بالإضافة إلى ما يسببه لهم من مشكلات أكاديمية، حيث انخفاض مستوى تحصيلهم، وشروذ ذهنهم عن المهام التي يقومون بها، ورغم كل ذلك يصر طلاب الجامعة على استخدام الهاتف والوسائط الرقمية بشكل قهري.

ولقد أزلت التكنولوجيا الحدود الزمانية والمكانية مما أحدث تحولاً جوهرياً في طرق بقاء المراهقين من طلاب الجامعة على اتصال دائم بوسائل التواصل الاجتماعي ورغم أن لهذا تأثير إيجابي على بعض الجوانب الاجتماعية إلا أنه له آثار ضارة، حيث أدى انتشار الوسائط الرقمية إلى توفير قدر لا يصدق من الوقت الذي يخصصه المراهقون من طلاب الجامعة لهذه الوسائط، وذلك كله يؤثر بشكل سلبي على جودة العلاقات الاجتماعية (Schneider, Lutz, Halfmann, Meier & Reinecke, 2022; Smith, Pham & Ariati, 2023).

إن حرص المراهق على هذا الاتصال الدائم والجمع بينه وبين مهام أخرى غير قائمة على الإنترنت يكون له آثار سلبية على درجة سلامة الأداء النفسي للطلاب الجامعي، ويظهر ذلك على هيئة ارتفاع في مستوى الإجهاد، والتي يخبرها البعض من حين إلى آخر (Misra & Stokols, 2012).

ومن المعلوم أن استخدام الإنترنت بشكل مُفرط يرافقه بعض الصراعات مع الآخرين، وذلك بسبب قضاء وقت طويل؛ مما يُثير انتقادات الآخرين المُحيطين كالأب والأم، وفي بعض الأحيان يُنفق مُستخدمو الإنترنت أموالاً كثيرة على استخدامات الإنترنت مثل الاشتراك في المواقع، أو رسوم اشتراك إنترنت؛ مما يخلق ضغوطاً مالية (نجلاء محمد رسلان، وسامح أحمد السيد، ٢٠١٧، ٧١٥).

وأكدت دراسة (Reinecke et al., 2017, 91) أن فئة المراهقين هم الأكثر تحمساً لاستخدام تلك الوسائط عبر تلك التكنولوجيا، وأنهم الأكثر إقداماً على تعريض أنفسهم عن طيب خاطر لتلك الأنماط المجهدة من التكنولوجيا، وبالطبع يقع في القلب من هذه الفئة طلاب الجامعة التي يركز عليها البحث الحالي.

ويأتي البحث الحالي تلبية للدعوة التي قدمتها بعض البحوث مثل (Brynjolfsson & Hitt, 2000; Porviainen, Tihinen, Kaarliainen & Teppola, 2017) حيث طالبوا بإجراء أبحاث حول الآثار النفسية لتفانم استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على الأداء النفسي للطالب الجامعي، وللوقوف على كيفية إدراك طلاب الجامعة للبيئة الرقمية وتأثيرها على الإجهاد المدرك لديهم، وتسببها في حدوث التجول العقلي لهم.

وأكد على ذلك دراسة كل من (زينة نزار، ٢٠٢٠، ٤٥٨؛ زينب محمد، ٢٠٢٠) حيث أشارتا أن التجول العقلي يُعد من العوامل المؤثرة في عمليتي التعليم والتعلم، وهذه الظاهرة تُعد نشاطاً عقلياً كثيراً ما يحدث للطلاب سواء تعلق الأمر بالتعلم أو ليس له علاقة بالتعلم؛ فالتجول العقلي يشير إلى قدرة الفرد على تنظيم الموارد الخاصة من أجل تحقيق الأهداف وإنجاز المهام، ويحدث ذلك عند مواجهة مُشتتات مختلفة.

وقد اهتم عدد من الباحثين بدراسة آثار التجول العقلي على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة أثناء المحاضرات الدراسية؛ فقد توصلت دراسة (Risko et al., 2012) إلى وجود ارتباط سالب بين أداء الطلاب على الاختبارات و التجول العقلي ($r = 0.32$)، كما كشفت أن معدل التجول العقلي يزداد أثناء النصف الثاني من المحاضرة مقارنة بالنصف الأول منها. كما أشارت أسماء عبد المنعم (٢٠٢٢) إلى بعض الاستراتيجيات لخفض التجول العقلي لطلاب الجامعة: كإعطاء الطلبة أوقات راحة بشكل منتظم، وتشجيع الطلبة على ممارسة التأمل اليقظ؛ فهو يُعد وسيلة لتقليل الضغط والتوتر وزيادة التركيز؛ حيث يشمل على بعض التمارين مثل ممارسة التنفس، واسترخاء الجسم؛ وذلك للحد من الإجهاد وهذا يساعد الطلبة على تعزيز الانتباه.

وتُعد اليقظة العقلية أحد أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي الموجة الثالثة، وضعه وأسسها كل من (Segal, Williams & Teasdale, 2002)، وفيه لا يتم تقييم الأفكار، وإنما يتم محاولة تعلم كيفية ملاحظة الأفكار والوعي بها، وتقبل الأفكار والمشاعر، وتشجيع التركيز في اللحظة الراهنة، وتقبل الواقع أكثر من التركيز على تغييره، وتنمية المرونة النفسية، وزيادة الدافعية للتغيير والتطور النفسي.

ولقد كشفت نتائج العديد من الدراسات عن فعالية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مثل دراسة (Cheng et al., 2020) التي أشارت نتائجها إلى أن التدريب على اليقظة العقلية مُفيد في تحسين

الضبط الذاتي والذي بدوره يؤدي إلى خفض الاستخدام المُشكل للهاتف النقال والوسائط الرقمية، ويحسن الصحة النفسية لطلاب الجامعة، ودراسة (Verduyn et al., 2021) التي أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض التواصل المفرط عبر الهاتف، وزيادة التفاعل وجهًا لوجه، وخفض الانفعالات السلبية، وزيادة الانفعالات الإيجابية، ودراسة (Rahi et al., 2017) التي أشارت إلى فعالية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي المتعمد وغير المتعمد، وتقليل الشرود الذهني، ودراسة (Somaraju et al., 2023) التي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة العقلية ساعدت في خفض التجول العقلي، وزيادة الانتباه لدى طلاب الجامعة.

يتضح مما سبق أن طلاب الجامعة يتصدرون الفئة الأكثر شيوعًا لاستخدام الوسائط الرقمية؛ فركزت العديد من البحوث على تأثير استخدام الوسائط الرقمية على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين، وركز عدد قليل من الأبحاث على الإجهاد الرقمي، والذي يتضمن ردود فعل المراهقين على وسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث رغبة المراهق في عرض ذاته بشكل مثالي عليها، إضافة إلى عمليات المقارنة التي تفرض نفسها على الساحة الإلكترونية بين الأقران، وكذلك التوقعات الاجتماعية، والتعليقات المرتبطة بما ينشرونه على صفحاتهم، وتجدر الإشارة إلى المخاطر المترتبة على الإجهاد الرقمي لطلاب الجامعة؛ حيث حدوث التجول العقلي؛ مما يتسبب في حدوث العزوف عن الاندماج الأكاديمي الذي يصل للتسويق الأكاديمي؛ لذلك فمن الأهمية البحث المتعمق لهذه الظاهرة، والتدخل بالدعم المناسب لتخفيفها للحد من آثارها السلبية النفسية، والاجتماعية، والتربوية؛ لمساعدتهم على تخطي هذا التعثر؛ من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

ولم تجد الباحثة دراسات تناولت أسلوب الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي على مستوى البيئة العربية - في حدود إطلاع الباحثة - رغم تأكيد العديد من الدراسات الأجنبية على فعاليته، وكان هذا دافعًا للباحثة لإجراء البحث الحالي في محاولة جادة لاستيضاح أثر اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة؛ وذلك من خلال التدريب على فنيات ومهارات اليقظة العقلية، ومن خلال ذلك يمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

١- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة؟

٢- هل تمتد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي بعد فترة المتابعة التي تصل إلى شهر ونصف لدى طلبة الجامعة؟
أهداف البحث:

١- التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى المجموعة التجريبية.

٢- التحقق من مدى استمرار هذا التحسن في مستوى الإجهاد الرقمي والتجول العقلي خلال فترة المتابعة التي تصل إلى شهر ونصف.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في:

أ- الأهمية النظرية :

١- يُقدم البحث عرضاً نظرياً لكل من لإجهاد الرقمي والتجول العقلي باعتبارها بعض المفاهيم الحديثة نسبياً في البيئة العربية، ووجهات نظر نظريات علم النفس المختلفة في تفسيرها لهذه المتغيرات وتحديد أبعاد كل منها، مما يفتح المجال أمام العديد من الدراسات الأخرى.

٢- محاولة إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول الإرشاد القائم على اليقظة العقلية؛ فمن الملاحظ قلة الدراسات - في حدود إطلاع الباحثة - التي تناولته كطريقة إرشادية.

٣- تنبثق أهمية البحث من عينته المتضمنة طلاب الجامعة، وهي شريحة مهمة من شرائح المجتمع، حيث تشير بعض الدراسات والبحوث إلى أن طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية أكثر عرضة للإجهاد الرقمي والتجول العقلي؛ مما يؤدي ذلك إلى بعض التأثيرات السلبية التي لا يستطيع طلاب الجامعة تجاوزها بشكل إيجابي، ومواصلة حياتهم بفاعلية، وذلك يؤثر على طلاب الجامعة نفسياً وأكاديمياً؛ مما يؤدي إلى الشعور بالعجز عن أداء المهام المكلفين بها.

ب- الأهمية التطبيقية :

١- الاستفادة من مقياسي الإجهاد الرقمي والتجول العقلي والبرنامج المُعد في البحث الحالي في عديد من الأغراض البحثية والتطبيقية، وكذلك في المؤسسات المعنية بتقديم الخدمات النفسية والإرشادية لطلاب الجامعة.

٢- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة؛ مما يسهم في زيادة معدلات توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي؛ مما يفتح الطريق نحو تعميم هذا البرنامج على عينات أخرى.

٣- يُساعد هذا البحث العاملين في مجال علم النفس الشبكي (الإلكتروني) للتعرف على مزيد من المعلومات عن الإجهاد الرقمي؛ ومن ثم العمل على مواجهة الآثار السلبية المترتبة عليه.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١- الإجهاد الرقمي Digital Stress :

هو الإرهاق والتوتر الناتج عن الاستخدام شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات حيث عدم قدرة المراهق عن إحداث توازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية والإمكانيات الشخصية المتاحة للتكيف معها، ويتحدد ذلك إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة).

٢- التجول العقلي Mind- Wandering :

الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأنشطة والأفكار الخاصة بالمهمة الحالية؛ وذلك بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه، ويتحدد ذلك إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التجول العقلي (إعداد الباحثة).

٣- اليقظة العقلية Mindfulness :

عرفها كل من فووية حسن رضوان، ونسرین السيد سويد (٢٠٢١) بأنها الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآتية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة، ويُحدد إجرائياً بالدرجة التي يتم الحصول عليها على مقياس اليقظة العقلية إعداد كارداشيوتو وآخرين (٢٠٠٨) ترجمة (فووية حسن رضوان، ونسرین السيد سويد، ٢٠٢١).

٤- البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية The counseling

program based on mindfulness:

برنامج مصمم ومخطط وفق خطوات منهجية منظمة، في ضوء التدريب على فنيات ومهارات اليقظة العقلية، وتم تطبيقه على طلاب الجامعة الذين يعانون من مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي والتجول العقلي، ومستوى منخفض من اليقظة العقلية، ويتكون البرنامج من عشرين (٢٠) جلسة، زمن كل جلسة يتراوح من (٥٠ إلى ٦٠) دقيقة، وهي جلسات جماعية، يتم تطبيقها خلال ثمانية (٨) أسابيع، بواقع جلستين إلى ثلاث جلسات كل أسبوع، وتهدف هذه الجلسات إلى تنمية قدرات أفراد المجموعة التجريبية على الحد من الأفكار السلبية التي ترتبط بالوسائط الرقمية والتفاعل معها؛ ومن ثم خفض الإجهاد الرقمي، وخفض التجول العقلي المرتبط بالمهمة وغير المرتبط بالمهمة؛ حيث انجراف انتباه العقل بعيداً عن المهمة الحالية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

حدود البحث:

تمثلت الحدود الموضوعية في المنهج المستخدم في هذا البحث، وهو المنهج التجريبي، كما اقتصرت عينة البحث على عينة من طلبة جامعة الزقازيق، وتمثلت الحدود المكانية في بعض الكليات (كلية التربية، وكلية العلوم، وكلية الآداب، وكلية صيدلة) بجامعة الزقازيق التي تم تطبيق أدوات البحث فيها، وتمثلت الحدود الزمنية في الفترة الزمنية التي تم تطبيق أدوات البحث خلالها، فقد تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول الإجهاد الرقمي Digital Stress :

تعود جذور مصطلح الإجهاد الرقمي إلى ثمانينيات القرن العشرين حينما وصف (Brod, 1984, 754) ما أطلق عليه مصطلح إجهاد التقنية Techno stress وأشار بأنه مرض خبيث ناجم عن عدم قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع تكنولوجيا الحاسب الآلي. وهناك مصطلحات مختلفة ارتبطت بمفهوم الإجهاد الرقمي والتصورات المبكرة له، ومضامين قريبة الصلة إلى حد كبير منه، إلا أنها لم تترجم ما يقصده هذا المفهوم بشكل دقيق، ولكن جميعها تعكس المخاوف المصاحبة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل: مشقة الإعياء الرقمي The discomfort of digital fatigue، رقمنة الذات Self- digitization، السلبية الإنترنتية Internet negative، رهاب التكنولوجيا Technophobia، الإدراك الذاتي الرقمي Digital self- presentation، الحاجة إلى الشعبية Need to belong،

قلق الكمبيوتر Computer anxiety، يقظة الإنترنت Internet vigilance، الإجهاد الناجم عن الفيسبوك Facebook Induced Stress، إجهاد التوافر Availability.

أ-تعريف الإجهاد الرقمي :

أشار (Hefner& Vorderer, 2016, 237) إلى أن الإجهاد الرقمي هو الإجهاد الناتج عن الاستخدام القوي وربما شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى قدر متنوع لا يمكن تصوره من المحتوى الاجتماعي؛ ومن ثم ينظر المستخدم للإشعارات على هاتفه أنها عامل ضغط.

يُعرف (Reinecke et al., 2017) الإجهاد الرقمي بأنه رد فعل ناتج عن المطالب البيئية الناتجة عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ويشمل عاملين: العامل الأول (عبء الاتصال) أي عدد الرسائل المرسلة، وتلقي رسائل البريد الإلكتروني، ورسائل الوسائط الاجتماعية، والعامل الثاني (تعدد المهام عبر الإنترنت) حيث الاستخدام المتزامن لتكنولوجيا المعلومات مع أنشطة أخرى).

أوضح (Steele et al., 2020) أن الإجهاد الرقمي هو التوتر والقلق الذي يصاحب الإخطارات المستقبلية من وسائل التواصل الاجتماعي، واستخدام تقنيات المعلومات والاتصالات.

كما عرفه (Parbakaran, 2020, 87) بأنه شعور الفرد بعدم التوازن الانفعالي تجاه ما يستقبله وما يرسله من رسائل إلكترونية عبر أجهزته المحمولة الذكية، وذلك نتيجة مروره بخبرة تفاعل سلبية سابقة مع تلك الرسائل في وسائل التواصل الاجتماعي.

كذلك يشير (Wimmer & Waldeburger, 2020, 1) إلى أن الإجهاد الرقمي خلل انفعالي يشعر به البعض عند عدم التوازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية من جانب، والإمكانيات الشخصية المتاحة للتكيف معها من جانب آخر.

يؤكد (Shirley et al., 2021) أن الإجهاد الرقمي هو عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيا الجديدة بطريقة صحية؛ مما يؤدي إلى تجارب مرهقة.

وصفته أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠٢٢، ١٠) بأنه استجابة مركبة ديناميكية تتضمن الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتبدأ بالإدراك الذاتي للمنبهات والأحداث المرتبطة بالسياق الرقمي (رسائل البريد الإلكتروني، الإشعارات، طلبات الصداقة....) وغيرها من

جوانب الاستخدام النوعي والكيفي لتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات كعامل ضاغط ومعيق للرفاه النفسي.

يرى (Nick et al., 2022) أن الإجهاد الرقمي يتضمن الشعور بالإرهاق من توقعات الآخرين والإشعارات المفترطة، ويرتبط كل هذا بشكل متزامن مع تدهور الصحة العقلية. من خلال العرض السابق يتضح أن الإجهاد الرقمي من أبرز الآثار السلبية لتكنولوجيا المعلومات التي نتجت من ذلك المشهد الرقمي الذي بات مخيفاً جداً، وباتت آثاره معقدة للغاية، فهو يُعد رد فعل فيسيولوجي وانفعالي وسلوكي على الاستخدام السلبي للمنبهات الرقمية؛ فوجد الشباب يتواصلون كتابياً على الواتس آب Whats App والماسنجر Messenger وتويتر Twitter والإنستجرام Instagram، ويرسلون مقاطع صوتية كبديل عن اللقاءات الاجتماعية الفعلية، وذلك كله لعرض ذاتهم بشكل مثالي، فرغم أن استخدامهم لهذه التطبيقات يشعرهم بالسعادة والرفاه يشعروهم أيضاً بالقلق والتوتر والإجهاد، ورغم ذلك لا يستطيعون الاستغناء عن تلك المنصات.

ب- الآثار السلبية للإجهاد الرقمي:

أشار (Salanova et al., 2014) إلى الآثار السلبية للإجهاد الرقمي؛ حيث يؤثر على الجوانب المختلفة للمراهق:

- ١- الجانب الفسيولوجي: ويتمثل في المشكلات النفس جسدية مثل مشكلات النوم، والصداع، وآلام العظام، وارتفاع ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، والأدرينالين، والجانب النفسي يؤدي إلى ارتفاع الإجهاد الذهني، والاحتراق النفسي.
- ٢- الجانب التنظيمي: الخاص بالعمل والدراسة يؤدي إلى زيادة معدلات الغياب، وانخفاض الأداء.

٣- الجانب الاجتماعي: يسبب الاغتراب النفسي، والاكنتاب.

ج- العوامل المسببة للإجهاد الرقمي:

أوضح (Ragu-Nathan, 2008, 419) العوامل المسببة للإجهاد الرقمي وهي:

- ١- التعقيد التكنولوجي، وهو حالة تجبر فيها التكنولوجيا المعقدة المراهقين على إنفاق الموارد من أجل تعلم وفهم التطبيقات الجديدة.
- ٢- كثافة التكنولوجيا، وهي حالة يشعر فيها المراهقون بالحاجة إلى الاتصال المستمر بالتكنولوجيا بغض النظر عن المكان والزمان.

٣- الحمل التكنولوجي الزائد؛ حيث إجبار المراهقين على التفاعل مع وسائل التكنولوجيا بشكل أكبر، وبوتيرة أسرع.

حدد (Winstone, Mars, Hawarth & Kidger, 2022) في دراسته مصادر الإجهاد الرقمي على عينة عددها (٢٤) مراهقاً ومراقبة بعد إجراء مقابلات شفوية معمقة معهم وتسجيلها وتحليلها، فأشارت النتائج إلى أن سلوكيات مثل (التعرض لمحتوى ضار، والاتصالات غير المرغوبة، والخوف من التقييم السلبي، والمخاطرة بالخصوصية، وتوقعات الكمال الاجتماعي، والتصفح السلبي للإنترنت وما يؤديه من إهدار للوقت) كلها كانت مصادر للإجهاد الرقمي.

د-أنواع الإجهاد الرقمي:

أشار كل من (Sorokowski et al., 2015, 124; Winstone, Mars, Haworth & Kidger, 2022, 303) إلى أنواع الإجهاد الرقمي وهي:

١- الإجهاد الرقمي المتعلق ببث الوسائط الاجتماعية : حيث ينشر المراهقين المنشورات وصور السلفي على منصات التواصل الاجتماعي؛ وذلك كإشارة لتقديم الذات، فالسلفي يوفر صورة أفضل عن السمات الشخصية للمراهقين، ومن خلالها يعززون ذواتهم من خلال التعليقات على المنشورات أو الصور، ويحصلون على ردود فعل إيجابية عبر صور الملف التعريفي الشخصي، فيقضي بعض المراهقين وقتاً أطول لتعديل وتحسين صور السلفي؛ مما يسبب الإجهاد الرقمي، وذلك كله يسمح بتطوير بعض السلوكيات غير الصحية مثل النرجسية والأنانية.

٢- الإجهاد الرقمي المتعلق باتصالات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة: ظهرت معايير المراهقين فيما يتعلق بتوقعات التوافر والاستجابة بشكل سريع على رسائل التواصل الاجتماعي؛ مما يشعر المراهقين بالإجهاد الرقمي؛ ففكرة أخذ استراحة من ذلك مرهقة لديهم، وكذلك تلقي اتصالات غير مرغوبة من الغرباء، أو تلقي اتصالات جنسية غير مرغوبة كإرسال الصور المزعجة.

٣- الإجهاد الرقمي المتعلق بالاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي : حيث إضاعة الوقت، والتصفح السلبي الذي يعتقد المراهقون أنه يُلبّي لهم احتياجات عاطفية واجتماعية مهمة، ثم يشعرون بعد ذلك بالذنب الرقمي والإجهاد، وأن استخدامهم لوسائل التواصل لم يلبّ أي احتياج، وكان بلا جدوى.

فمن هنا يتضح أن الإجهاد الرقمي ينتج من تخوف المراهق من ردود أفعال الآخرين على صورته ومنشوراته، ومن المقارنات الاجتماعية بين العرض المثالي للذات للمراهق، وبين عرض أقرانه لذواتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، وعبء الاتصال.

هـ - مكونات الإجهاد الرقمي :

١- إجهاد الإتاحة Availability Stress: وهو الضغط الذي يفرضه توقع الآخرين أن فرداً ما سيكون متاحاً باستمرار، وهو أحد المنبئات بعبء الاتصال الزائد الواقع على الفرد، ويتضمن الشعور بالذنب، والقلق الناجم عن معتقدات الفرد حول توقعات الآخرين بأنه سيستجيب ويتواصل معهم باستمرار عبر الوسائط الرقمية (Reinecke et al., 2017, 100; Steele et al., 2020, 18).

٢- الخوف من تفويت الأحداث Fear of missing out: أكدت دراسة (Barry et al., 2017). من أن الخوف من تفويت الأحداث لدى المراهقين يتوسط العلاقة بين كثافة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي من جانب، والقلق والاكتئاب لديهم من جانب آخر، وأشارت دراسة (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013) إلى أن الخوف من تفويت الأحداث لدى طلبة الجامعات يرتبط بالمزاج السيء، وانخفاض الرضا عن الحياة، ويتوسط العلاقة بينهما عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

٣- قلق الاستحسان Approval anxiety: يركز المراهقون بشدة على استحسان الأقران، وعلى المصادقة الاجتماعية؛ حيث يرتبطان بالتغذية الراجعة عبر المنصات الاجتماعية التي تسهل لهم ذلك، وذلك يدفع المراهق إلى تعديل ملفه الشخصي الرقمي باستمرار للمحافظة على طريقة عرض إيجابية للذات (Nesi, Choukas-Bradley, Prinstein, 2018, 270; Moria- Major, Morin, Durand, Wan, Juster & Lupien, 2016, 183)

٤- العبء الزائد للاتصال Connection overload: عرفه (Steele et al., 2020, 20)، بأنه كرب يشعر به الفرد نتيجة خبرته الذاتية الخاصة باستقبال مدخلات كثيرة من مصادر رقمية بما في ذلك الإخطارات، والإشعارات، والرسائل، والتعليقات على المنشورات، وأشارت دراسة (Misra & Stokols, 2012, 739) إلى أن الفرد يمر بخبرة تشعره بعبء ثقيل نتيجة زيادة كمية المعلومات التي يستلمها عبر

وسائط التكنولوجيا الرقمية بمعدلات تفوق قدرته على معالجتها، ويرتبط ذلك بدرجة موجبة مع الشعور بالإجهاد، ولكن بشكل غير مباشر. أوضح العرض السابق لمكونات الإجهاد الرقمي أنه على الرغم من أن التواصل عبر الإنترنت يُعد خيارًا جذابًا للبقاء على الاطلاع على الأنشطة الاجتماعية، والإفصاح عن الذات فقد اقترن في نفس الوقت بمستويات عالية من عبء الاتصال، والانفعالات السلبية، والقلق، والاكتئاب.

و- المداخل النظرية المُفسرة للإجهاد الرقمي:

تعددت الاجتهادات لمحاولة الوقوف على تأصيل نظري لهذا المفهوم، وخاصةً في ظل الغزو التكنولوجي الذي سيطر على مجالات حياتنا المُختلفة، حيث إن هناك حيرة في تفسير إصرار كثير من المراهقين من مستخدمي الوسائط الرقمية على استخدامها لساعات طويلة رغم إحساسهم بالتعب والإجهاد، وتعرض أنفسهم عن طيب خاطر لأنماط اتصال مرهقة ومتعبة، وما يترتب على ذلك من نتائج سلبية على المستوى الشخصي والاجتماعي، ومن هنا حاولت الباحثة استقصاء عدة نظريات للاسترشاد بها في تفسير هذه الظاهرة.

١- النظرية السلوكية:

وفقًا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي تُسبب الإجهاد الناتج عن إدمان الإنترنت والهواتف المحمولة؛ فالمرهقون باختلاف طبقاتهم الاجتماعية والثقافية يصحب أو يسبق استخدامهم للهاتف تدعيمات قوية تحدث تعلقًا لبعض التطبيقات في الهاتف؛ الأمر الذي يجعل المراهق عاجز عن اتخاذ قرار واع لإيقاف هذا السلوك رغم شعوره بالإرهاق، والأدهى من هذا الشعور أنه لا يتغير في نوعه، ولكنه يتغير في شدته، ويصبح أشد وأشد؛ مما يوقع المراهق في بؤرة الاضطرابات النفسية والسلوكية (Arslan& Coskun, 2022, 51; Hinic et al., 2007, 2165).

يوضح (Turel& Serenko, 2010, 42) أنه وفقًا لفرضية تناقص المكافئة -Reward Deficiency فإن المراهقين الذين يحصلون على رضا أقل من المواقف الطبيعية يميلون لتحسين الإثارة عن طريق المكافأة. وتوفر وسائل التواصل الاجتماعي مكافأة مباشرة تُحاكي التحفيز الذي توفره المخدرات والكحوليات للمراهقين.

وفي ضوء النظرية السلوكية يمكن تفسير الإجهاد الرقمي وفقًا للإشراط الإجرائي، وقانون الأثر الذي يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز؛ فقد يكون المعزز الذي يدفع المراهق للاستمرار

في هذا السلوك هو إشباع الحاجة للحب والتقدير من خلال الحياة الافتراضية، والتي قد لا تتوفر للمراهق بنفس القدر في الحياة الواقعية، كما تمكن المراهق من قول وفعل ما يريد، وتسمح له بالإفصاح عن رغباته الدفينة، ومن أجل ذلك يخصص المراهق قدرًا لا يصدق من الوقت لهذا النوع من الوسائط الرقمية، وهذا كله يوضح أن هذه الوسائط تلعب دورًا حيويًا في تكوينه النفسي، وتضغط عليه في عالمه الخاص في نفس الوقت؛ حيث تلقي كميات كبيرة من الرسائل، والمكالمات، والانشغال بالاتصال المستمر بسبب الحاجة إلى عدم تقويت أي نشاط، وخوف المراهق من ردود فعل الآخرين على منشوراته، وصوره، ورسائله، ومع ذلك يجد المراهقون صعوبة الاستغناء عن هذه الوسائط لما تقدمه لهم من تعزيزات؛ مما يسبب لهم الإجهاد الرقمي.

٢- النظرية المعرفية:

وفقًا للاتجاه المعرفي فالمراهقون الذين لديهم نمط تفكير سلبي يميلون لتوقع أحداث سلبية، ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية، ولذلك يميلون إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل كونها وسيلة للهروب من الواقع (Hsu, Wen, & Wu, 2009, 991). ونتيجة لأفكار المراهقين غير المنطقية يسعون للحصول على تعليقات فورية نتيجة سلوكياتهم المختلفة على تطبيقات التواصل الاجتماعي؛ مما يؤدي إلى إساءة استخدامهم للهواتف الذكية ووسائل التواصل، وينتج عن هذا حالة من التوتر، والقلق، والإجهاد؛ وبالتالي عدم تمكن المراهق من تحقيق كفاءة في التنظيم الذاتي، ومع ذلك لا يستطيعون الاستغناء عن هذه التقنيات (Yildirim & Correia, 2015, 130).

وعلى هذا فالمراهقون الذين يمتلكون تشوهات معرفية حول الذات التي تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وعدم الثقة بالذات، وتقدير سلبي للذات، وجميعها إدراكات سلبية، هؤلاء المراهقون يعانون من مشكلات نفسية عن شخصيتهم، وكل هذه التشوهات تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل مع الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنت باعتباره أقل تهديدًا من التفاعل المباشر مع الآخرين (أحمد سيد عبد الفتاح، ٢٠٢٢، ٧٧١).

وفي ضوء النظرية المعرفية فإن إسراف المراهقين في استخدام الهواتف الذكية والإنترنت نتيجة أفكارهم غير العقلانية عن ذاتهم يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات المرضية المرتبطة بالإنترنت ووسائل التواصل مثل عدم الشعور بالراحة، والتقلبات المزاجية، والانسحاب الاجتماعي، وانخفاض مستوى الوظائف الجسدية؛ ما يسبب حدوث الإجهاد الرقمي.

٣- النظرية الإنسانية:

حدد " ماسلو " الحاجات الإنسانية التي يسعى الفرد لمحاولة إشباعها، وإن أخفق الفرد في الحياة الواقعية في إشباع هذه الحاجات فإنه يبدأ البحث عن طرق بديلة لإشباعها، ومن هذه الطرق اعتماده على الحياة الافتراضية، واستخدام الهاتف المحمول؛ لما به من إمكانيات تساعد الفرد على الاتصال بالعالم الخارجي دون قيود، فيستطيع تكوين صداقات، ويشعر بمحبة الغير، ويشارك في النقاشات، ويتبادل الآراء مع الآخرين (Yildirim& Correia, 2015).

ويوضح (Calvo& Peters, 2014) أنه على الرغم من أن استخدام الوسائط يتضمن دوافع داخلية وخارجية، إلا أنه نشاط إرادي إلى حد كبير، فتكنولوجيا المعلومات، ووسائل التواصل الاجتماعي مثل Facebook وTwitter وTik Tok وInstagram وغيرها يمكنها تقديم التحديات والخيارات التي تفضي إلى الكفاءة والاستقلالية والرضا عن التواصل، وبسبب قدرتها القوية على تلبية الحاجات الإنسانية في السياق الافتراضي يُفرض بعض الأفراد في استخدامها. وفق منظور النظرية الإنسانية ينخرط المراهق بشكل إرادي في استخدام وسائل التواصل المختلفة حتى يُشبع احتياجاته الأساسية؛ وذلك نتيجة عدم قدرتهم على إيجاد البيئة الاجتماعية التفاعلية المرضية لهم لإشباع احتياجاتهم، ويجدون العالم الافتراضي الحل الأمثل لإشباع هذه الحاجات فيفرضوا في استخدامه رغم شعورهم بالتعب والإرهاق؛ مما يُسبب لهم الإجهاد الرقمي.

٤- نظرية التعلق:

يمكن النظر إلى الهواتف المحمولة وتطبيقاتها، وخاصة تطبيقات التواصل الاجتماعي باعتبارها امتداداً لهوية المراهق، والابتعاد عنها يُثير قلق الانفصال لديه (Han, Kim, & Kim, 2017)؛ فامتلاك المراهق للهواتف الذكية هو امتداد لذواتهم المادية؛ فهم لا يستخدمونها كأدوات نفعية فحسب، ولكن كأدوات فردية تعكس هويات وقيم المستخدمين، وذلك من خلال الاحتفاظ بذكريات عن الذات، ويشعر المراهقون بالضيق والانفعالات السلبية الأخرى عندما ينفصلون عن هواتفهم (Clayton, Leshener, & Almond, 2018, 119).

ورغم الإجهاد الناجم عن مداومة استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي إلا أنهم يشعرون براحتهم النفسية والأمان في استخدامهم لها؛ حيث الترفيه، والتسوق، واللعب، والتعبير

عن ذاتهم، ويشعرون بعدم الأمان، وبالقلق في حالة الانفصال عن هواتفهم؛ فالمراهقون يستخدمون هواتفهم الذكية منذ اللحظة التي يستيقظون فيها حتى اللحظة التي يسقطون فيها نائمين؛ مما يسبب لهم الإجهاد الرقمي.

٥- نظرية التدفق الأمثل:

إن تكنولوجيا المعلومات تمثل خبرة ممتعة تجعل المستخدم لها يحافظ على مكاسبه منها حتى ولو بتكلفة أعلى؛ إذ تجعل المستخدمين لها يضحون ببعض الالتزامات، أو تجعلهم يقصرون في بعض الأنشطة الأكاديمية، والصحية، والاجتماعية (Salehan & Negahban, 2013).

وفي هذا الصدد أكدت دراسة (Lengacher, 2015) أنه مع التطور التكنولوجي الهائل، وارتفاع عدد المستخدمين للهاتف من المراهقين نتيجة لما يقدمه لمستخدميه من خدمات، كالتعرف على آخر الأخبار حول العالم، أصبح المراهقون غير قادرين على الاستغناء عن هذه التكنولوجيا بمختلف أنواعها؛ فوفق نظرية التدفق الأمثل اعتاد المراهقون حمل هواتفهم في أي مكان يذهبون إليه: في حجرة النوم، أو أثناء سيرهم في الشارع، أو في تواجدهم في المحاضرات، وهذا كله يؤدي إلى عواقب سلبية على الصحة العقلية، والنفسية، وإعاقات أكاديمية؛ مما يسبب الإجهاد الرقمي.

المحور الثاني التجول العقلي Mind- Wandering:

يعد مصطلح التجول العقلي من المصطلحات الحديثة في مجال التربية والصحة النفسية، كما يُعد أحد أهم العناصر المؤثرة في متغيرات عمليتي التعليم والتعلم؛ وذلك لما له من خطورة على السياق الأكاديمي لطلاب الجامعة، خاصة أن الأنشطة التعليمية كحضور المحاضرات والاستدكار تتطلب تركيز الانتباه بشكل مطول مقارنة بأنشطة الحياة اليومية الأخرى.

أ- مفهوم التجول العقلي:

قد عرف (Christoff et al., 2016, 719) التجول العقلي بأنه حالة خاصة من التفكير التلقائي الذي ينزع إلى التقييد بالقصيدة أكثر من الأحلام، لكنه يكون أقل تقييداً بالقصيدة من التفكير الابتكاري، والتفكير الموجه نحو الهدف.

وأشار ظفر حاتم (٢٠١٧) إلى أن التجول العقلي يعني سهولة تشتت الذهن بأي حدث، والاستغراق في التفكير فيه، مع إضفاء عنصر الخيال لذلك.

وأكد حلمي محمد (٢٠١٨، ١١) أن التجول العقلي هو تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار من الممكن أن تكون أفكاراً مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

وعرفه أحمد فكري (٢٠٢٠) بأنه عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تُسبب هفوات في الانتباه؛ حيث فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة الحالية.

أشار كل من مرفت عبد العظيم، ونجوى أحمد، وحمودة عبد الواحد، وهبة زيدان (٢٠٢١) إلى أن التجول العقلي هو عدم قدرة الطالب على التحكم المعرفي عند القيام بمهمة ما؛ مما يجعل الطالب يجول بذهنه إلى أفكار أخرى قد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة ومبدعة، أو أفكار غير مرتبطة بالمهمة التي يقوم بها، وذلك لأسباب داخلية ترتبط بالفرد، أو لأسباب خارجية لا ترتبط بالفرد.

وأشار محمد إبراهيم (٢٠٢٢) بأنه عملية عقلية يحدث فيها فقدان للتركيز، وتحول الانتباه عن المهمة الأساسية، والانشغال بمهام أخرى غير مرتبطة بالمهمة.

وأكدت أسماء عبد المنعم (٢٠٢٢) أن التجول العقلي هو خبرة حياتية شائعة يحدث فيها تحول لانتباه الفرد إلى أفكار ومشاعر غير مرتبطة بالمهمة الأساسية؛ مما يقلل من تركيز الفرد، ويعوق أداءه.

وقدمت جميلة رحيم، ورانية نصير (٢٠٢٣) تعريفاً للتجول العقلي بأنه الفشل في قدرة الفرد على الاحتفاظ بتركيزه على أفكاره وأنشطته الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية، ويكون هذا الفشل بسبب قسم من المثيرات الداخلية والخارجية التي تتداخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة.

يتجلى مما سبق وجود اختلاف واضح في تحديد ماهية وطبيعة الأفكار التي يتضمنها التجول العقلي من حيث ارتباطها بالمهمة الأساسية، واستقلالها عن المثيرات الحسية الخارجية، إلا أن أغلب التعريفات اتفقت في أن التجول العقلي يتضمن بالضرورة أفكاراً غير مرتبطة بالمهمة التي يكون الفرد منخرطاً في أدائها.

وهناك ضرورة للتمييز بين التجول العقلي الذي يتضمن أفكاراً منفصلة عن المهمة ومستقلة في ذات الوقت عن الإثارة الخارجية المباشرة، وبعض الأفكار الذاتية الأخرى: كأحلام اليقظة Daydreaming والتي على الرغم من أنها أفكار داخلية إلا أنها لا تحدث أثناء انخراط الفرد

في مهمة؛ فنجد بعض الأفراد يخوضون خبرات أحلام اليقظة، ومع ذلك يظل لديهم القدرة على تركيز انتباههم على المهام الأساسية وقت الحاجة لذلك، وعلى العكس من ذلك للتجول العقلي فإنه يعيد توجيه انتباه الفرد بعيداً عن المهمة الأساسية التي ينخرط فيها، والأفكار المتداخلة مع المهمة *Task-related interference* وهي أفكار تزاود الفرد أثناء أداء المهمة، وتتعلق بأدائها، والنشئت الخارجي *External distraction* فهو لا يعد تجولاً عقلياً؛ فهو يرتبط بإثارة خارجية مباشرة، والطمس العقلي *Mind- Blanking* ويعرف بأنه حالة لا يتركز فيها انتباه الفرد على أي مهمة، وفي ذات الوقت لا يتوجه إلى أي أفكار داخلية أو أي مثير خارجي، وتشتت الانتباه أو ما يسمى بقصور الانتباه *attention deficit* والفرق بينه وبين التجول العقلي أن التجول حالة مؤقتة من فقدان التركيز؛ مما يؤدي إلى صرف الانتباه بشكل مؤقت عن المهمة، ثم يعود الفرد للمهمة مرة أخرى، وذلك على العكس من تشتت الانتباه الذي يرتبط بمشكلة فرط الحركة والعوامل الوراثية؛ فقصور الانتباه يُصيب الكثير من الأصحاء إلا أنه له آثار سلبية على المتعلمين بوجه خاص، ويعود إلى عدم اكتمال النضج العصبي أو صعوبة في الإدراك؛ فهو متلازمة تعوق الفرد عن التركيز (Marazek et al., 2013, 2; Robison et al., 2020).

ب-أسباب التجول العقلي :

يحدث التجول العقلي نتيجة لعدة أسباب منها:

- ١- الحالة المزاجية السلبية والإيجابية الزائدة: أشارت البحوث إلى أن الحالة المزاجية السلبية تؤدي إلى ظهور التجول العقلي بشكل أكبر من الحالة الإيجابية، والتفكير السلبي للمراهق في الصعوبات التي يمكن أن يواجهها في المستقبل.
- ٢- طبيعة المهام: فالمهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً تتسبب في ضغوط عقلية كبيرة، والتخطيط الجيد لها يدفع العقل للهروب منها من خلال التجول العقلي (إيهاب السيد، ٢٠٢٠؛ حلمي محمد، ٢٠١٨؛ يسرا محمد، ورضا ربيع، ٢٠٢١؛ Oettingen & Schworer, 2013).

من خلال العرض السابق لأسباب التجول العقلي يتضح أن الأسباب تنقسم إلى أسباب خاصة بالفرد مثل كثرة الضغوط النفسية، والحالة المزاجية السلبية، والقلق، ويمكن أن ترجع إلى أسباب خاصة بالمهمة مثل المهام المعقدة التي تتطلب قدرًا كبيرًا من التركيز والانتباه.

ج- أنواع الأفكار المرتبطة بالتجول العقلي:

تنقسم الأفكار المرتبطة بالتجول العقلي إلى نوعين هما:

- ١- أفكار غير مرتبطة بالمهمة: وهي أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية: كالتفكير في أفكار حياتية سابقة، أو متوقعة، أو اهتمامات شخصية، وأحلام يقظة.
- ٢- أفكار مرتبطة بالمهمة: وهي أفكار مرتبطة بالمهمة كتقييم الطالب للمهمة، والسعي نحو اكتساب المزيد من المعلومات حولها (Levinson, Smallwood & Davidson, 2012).

د- محتوى الأفكار التي يتضمنها التجول العقلي تختلف تبعاً لعاملين أساسيين هما:

١- المعقولية Plausibility: تتعلق بمدى قرب الأفكار المتضمنة في التجول العقلي من الواقع.

٢- القصدية Intentionality: فالتجول قد يكون متعمداً أو يحدث بشكل تلقائي، كما أن هناك عوامل أخرى ثانوية قد تميز محتوى التجول العقلي مثل الغرض: فقد تكون الأفكار خطأً أو تأملات، والتمركز: فقد تكون الأفكار متمركزة حول الذات أو الآخرين، والقيمة الذاتية: فقد تكون الأفكار إيجابية أو سلبية، والوقت: فقد تكون الأفكار موجّهة نحو الماضي أو المستقبل (Barnett & Kaufman, 2020, 7; Smallwood & Schooler, 2015, 490).

من هنا يتضح أن انجراف الانتباه عن المهمة سواء بشكل قصدي أو بشكل لا إرادي عن المهمة المستهدفة يسبب حدوث التجول العقلي؛ مما يعوق الفرد عن أداء المهمة التي يسعى لتحقيقها، ومن أبرز تأثيراته على الطالب الجامعي فقدان شغفه الأكاديمي.

هـ- مؤشرات التجول العقلي:

حدد (Michael et al., 2007) مؤشرات للتجول العقلي وهي:

- ١- المؤشرات السلبية أو ما يسمى بالتنبؤات السلبية: مثل الإجهاد، والنعاس، والأنشطة التي لا يُحبها الطالب وتعد بمثابة مؤشرات تنبئية على إمكانية ظهور التجول العقلي بشكل سلبي؛ حيث انصرف تفكيرهم بشكل كلي عن المهمة.
- ٢- المؤشرات الإيجابية أو ما يسمى بالتنبؤات الإيجابية: مثل الكفاءة، والسعادة، والتمتع بالأشياء، وقد يؤدي التجول العقلي هنا إلى زيادة دافعية الطالب، ورغبته في إنجاز المهمة المكلف بها.

٣- المؤشرات العميقة أو ما يسمى بالتنبؤات الخالية : مثل الأنشطة الصعبة التي تحتاج إلى تخطيط ،والأمر هنا متعلق بمدى تحدي الطلاب لقدراتهم، وهنا يشمل التجول العقلي بعدين: البعد الأول إما أن يصرف الطالب انتباهه عن المهمة بشكل كامل إذا اعتقد أنه غير قادر على أداء المهمة، والبعد الثاني أن يجعل الطلاب يفكرون بطريقة إبداعية وابتكارية لأداء المهمة.

يتجلى مما سبق أن للتجول العقلي العديد من الآثار السلبية كإصراف الانتباه عن المهمة والشعور بالملل وإعاقة الأداء، إلا أن للتجول العقلي جانباً مشرفاً حيث زيادة الدافعية لأداء المهام بطرق إبداعية.

و- أنواع التجول العقلي:

١- التجول العقلي المنتج: وهو إمكانية أن يجول الطالب بعقله، وينتج العديد من الأفكار الإبداعية والنافعة.

٢- التجول العقلي غير المنتج: وهو عندما يتجول عقل الطالب حول المهمة المكلف بها، ولكن تكون أفكاره غير مبدعة، ويكون ارتباطها بالمهمة المكلف بها ضعيفاً.

٣- التجول العقلي المشتت: وهو يحدث عندما يتجول الطالب بذهنه بعيداً عن المهمة الرئيسية المكلف بها نتيجة التعرض للإجهاد والضغط (مرفت عبد العظيم، ونجوى أحمد، وعبد الواحد حمودة، وهبة زيدان، ٢٠٢١).

بالإضافة إلى ذلك ميز (Seli et al., 2016, 606; Somaraju et al., 2023) بين نوعين من الأفكار المولدة ذاتياً والتي تُشكل محتوى التجول العقلي وهما:

١- التجول العقلي الإرادي *Deliberate Mind- wandering*: يشير إلى تحول انتباه الفرد بشكل واعٍ إلى أفكار خارجة عن المهمة، ومن ثم لا يترتب على إدراك الفرد لحدوثه أي شعور بفقد السيطرة والدهشة أو الغضب.

٢- التجول العقلي التلقائي *Spontaneous Mind-wandering*: يُشير إلى تحول انتباه الفرد بشكل غير واعٍ إلى أفكار خارج نطاق المهمة، وبمجرد إدراك الفرد لحدوثه يشعر بالدهشة، والغضب، وفقد السيطرة.

ز- مراحل التجول العقلي:

وأشار (Smallwood, 2013) إلى مراحل التجول العقلي :

- ١- المرحلة الأولى وهي مرحلة الظهور؛ حيث يتم في هذه المرحلة التحول من التركيز على المهمة الأساسية إلى التركيز خارج المهمة.
- ٢- المرحلة الثانية وهي مرحلة الاحتفاظ، وهي تُحدد المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة.

ومن هنا يتضح أن مرحلة الظهور والاحتفاظ قد تقع ضمن المؤشرات السلبية أو الإيجابية للتجول العقلي، والذي يُحدد ذلك مدة انصراف الفرد عن أدائه للمهمة الحالية، فإذا انصرف لفترة طويلة يكون ذلك مؤشراً سلبياً للتجول العقلي، وإذا انصرف الفرد عن المهمة لفترة قليلة وذلك للتفكير في أداء المهمة بشكل إبداعي يكون ذلك مؤشراً إيجابياً للتجول العقلي. وعلى الرغم من أن التجول العقلي مرتبط بالنتائج السلبية إلا أن هناك فوائد للتجول العقلي؛ فهو يساعد على خلق استراحة في التعلم والعودة إلى المهمة باهتمام مُتجدد، ويشجع الأفراد حيث يميلون للتفكير في المستقبل أثناء التجول العقلي، ويساعد أيضاً في تكوين ذكريات عن الذات، ويكون له دور في الحفاظ على هويتنا (حلمي محمد، ٢٠١٨، ٢٠٠؛ Schooler, 2013, 56).

ح- النظريات المفسرة للتجول العقلي:

١- نظرية التحكم التنفيذي: **Executive Control Theory**

تفترض هذه النظرية أن التجول العقلي يرجع إلى التحول في التحكم التنفيذي من المهمة الرئيسية إلى معالجة الأهداف الشخصية؛ مما يؤدي إلى فشل المهمة، وأكدت النظرية أنه من غير المرجح أن يحدث تجول عقلي عندما تتطلب المهمة مزيد من التركيز، ويزداد حدوث التجول العقلي عندما تكون المهمة آلية وبسيطة (Yanhong, 2021).

إن التجول العقلي يحدث كنتيجة لإعادة توجيه الموارد التنفيذية من المهمة القائمة إلى أفكار داخلية تتولد ذاتياً لدى الفرد وهو ما يعرف بالانفصال الإدراكي **Perceptual Decoupling**، حيث وجود صراع بين أداء المهمة الأساسية، والانخراط في أفكار غير مرتبطة بالمهمة. (Smallwood & Schooler, 2006, 949).

٢- نظرية فشل التحكم التنفيذي: **Executive-control Failure Hypothesis**

تُفسر هذه النظرية التجول العقلي بأنه نتيجة تلقائية لضعف قدرة الدماغ على التركيز على المهمة الحالية، فتجول العقل لا يعتمد على المحفزات الخارجية أو الداخلية، ولكن يعتمد على نظام تحكم تنفيذي غير قادر على المعالجة، وقد يكون ذلك بسبب استنفاد موارد التنفيذ

المركزي في حالة المهام الصعبة التي تحتاج إلى قدرة عقلية ونشاط عال في الذاكرة كي تتم معالجتها، ويحدث التجول أيضاً بسبب الفشل في حل المثيرات المتنازعة (كف المثيرات غير المهمة). (Gong & Ding, 2018, 2666).

إن التجول العقلي يتم منع حدوثه أو إبطائه بشكل استباقي *proactive control* عندما يتم البدء في التحكم التنفيذي كاستجابة لمتطلبات المهمة لوقف الأفكار غير المرتبطة بالمهمة، وعلى ذلك فالأفراد الذين يتمتعون بسعة كبيرة للذاكرة العاملة يظهرون قدرًا أعلى من التحكم التنفيذي؛ ومن ثم فرص أقل للتجول العقلي (Mavay & Kane, 2010, 190).

٣- نظرية شبكة الوضع الافتراضي *Default Mode Network Theory*

تفترض هذه النظرية أن هناك مناطق معينة في المخ تبدأ في العمل، وتنشط أثناء تجارب التجول العقلي، بينما يفتر نشاطها أثناء المعالجة المعرفية للمهام الخارجية، وتلك المناطق أطلق عليها شبكة الوضع الافتراضي، وتضم مناطق متعددة في المخ من أهمها التلفيف الحزامي الخلفي، وقشرة الفص الجبهي للمخ تُشكل جوهر هذه المناطق، وتتخبط تلك المناطق في أنشطة دماغية مثل: الوعي الذاتي، والذاكرة الشخصية للفرد، حيث التعرف على الأحداث أو المحاكاة، وتتخبط في العديد من العمليات الاجتماعية مثل تحليل النية لسلوك الآخرين أو مراجعة بعض السلوكيات الفطرية الاجتماعية، ودور شبكات الوضع الافتراضي التحقق في الأفكار الداخلية، والخلل فيها يؤدي إلى خلل في التركيز والانتباه؛ ومن ثم حدوث التجول العقلي. (Bzdok, Grob, Eickhoff, 2015, 2666).

وأكدت تقنية الرنين المغناطيسي الوظيفي أن شبكة الوضع الافتراضي تلعب دورًا مهمًا في توليد الأفكار التي يخبرها الفرد أثناء التجول العقلي، وذلك من خلال رصدها لزيادة واضح في نشاط تلك المناطق أثناء انخراط الفرد في التفكير الداخلي (Christoff et al., 2016, 710; Gong & Ding, 2018, 2663).

ومن العرض السابق للنظريات يتضح أن التجول العقلي يرتبط بعدد من المهام العقلية المعقدة، بما في ذلك تفكير الفرد في قدرته أنه سيتم المهمة المطلوب منه تنفيذها؛ فوفق نظرية التحكم التنفيذي يحدث التجول العقلي عندما تكون المهمة المكلف بها الفرد آلية وبسيطة، بينما يحدث التجول العقلي وفق نظرية فشل التحكم التنفيذي عندما يخفق الفرد في حل المثيرات المتنازعة التي تقع في حيز انتباهه، ووفق تفسير نظرية شبكة الوضع الافتراضي يحدث التجول بسبب شرود تفكير الفرد في ذاته الداخلية، والتنتقل العقلي بين مهام

وذكريات خارجية بعيدة عن المكان والزمان لوضعه الآني، وكذلك تخيل المواقف البعيدة عن الواقع.

المحور الثالث اليقظة العقلية: Mindfulness

أ- حول نشأة مفهوم اليقظة العقلية:

استمد مفهوم اليقظة العقلية جذوره من الحركات والديانات الشرقية الروحية، ومن خلال الانخراط في ممارسات التأمل والتركيز على العلاقة بين الجسد والعقل، وبين المشاعر والأفكار؛ حيث يستطيع الفرد إدراك العالم المحيط من خلال التأمل والوعي القائمين على العمليات المعرفية والإدراكية، وهي ترجمة للكلمة الهندية Sati والتي تعني الوعي والانتباه، وغايتها السعي لبلوغ حالة من الصفاء الذهني، ويعد ريس دافيدز Rhys Davids عام ١٨٨١ أول من استخدم هذا المصطلح (Segal, Williams & Teasdale, 2013, 4; Sun, 2014).

ب- مفهوم اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها تنمية التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على المشاعر والأفكار، بل التعايش والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر لها من زاوية واحدة (معن إبراهيم، ٢٠١٩).

أشار كل من راندا محمود، وسحر منصور، وأحمد سعيد (٢٠١٩) إلى أن اليقظة حالة من الوعي والانتباه بكل الخبرات السابقة، وكيفية توظيف تلك الخبرات والاستفادة منها الاستفادة القصوى في الوقت الراهن.

كما تعرف اليقظة العقلية بأنها وعي الفرد بخبراته الحالية مع تقبلها، فالوعي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، ودون إصدار أحكام عن اللحظة الحالية التي يمر بها الفرد، وفي هذا السياق يكتشف الفرد الذي يكون لديه يقظة عقلية كيف يعيش اللحظة الراهنة بطريقة ممتعة بدلاً من القلق بشأن الماضي أو المستقبل، ومن ثم يبدع، ويستمتع، ويفكر، ويعيش (Alidina, 2020).

ويعرفها محمود محمد (٢٠٢٠) بأنها وعي الشخص بحالاته الداخلية ومحيطه الخارجي؛ وذلك من أجل الحد من الاستجابات السلبية، ويحدث ذلك من خلال ملاحظة الفرد لأفكاره، وانفعالاته، وتجاربه، وخبراته الحالية دون إصدار أحكام عليها.

كما تشير حنان بنت محمد (٢٠٢١) إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن وعي الفرد بالأحداث التي تحدث من حوله، والتركيز، والتعايش مع المشاعر والأفكار المترتبة عليها دون إصدار أحكام سلبية عليها.

ج- مميزات اليقظة العقلية :

أوضح كل من عادل محمد، وأسامة أحمد (٢٠١٩، ٢٣٠) مميزات استخدام اليقظة العقلية فيما يلي:

١- تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة؛ وذلك من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية.

٢- تحسن من شعور الفرد بالتماسك؛ لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يعزز الانفتاح على الخبرات.

٣- تمنح الفرد مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من الثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، وتعزز شعور الفرد بمعنى الحياة.

د- أسس ممارسات اليقظة العقلية:

١- عدم إصدار الأحكام: وتعني معايشة الخبرة كما هي في اللحظة الراهنة.

٢- عقل المبتدئ: وذلك من خلال رؤية الخبرات كأنها تحدث للمرة الأولى.

٣- الصبر: ويشير إلى فهم الخبرات والمثيرات في وقتها المحدد.

٤- الثقة: حيث تركيز قدرتنا فيما نفعله في اللحظة الراهنة بعيداً عن التفكير فيما يجب أن نفعله منذ زمن.

٥- عدم السعي: ويشير إلى عدم تغيير ما لا يمكن تغييره، والتقبل حيث قبول رؤية الخبرات كما هي في الواقع.

٦- دعها تذهب: ويشير ذلك إلى ترك الأفكار والمشاعر تذهب بعيد عنك (محمد مصطفى، ٢٠١٩، ٤٢٢؛ Kabat- Zinn, 2005).

أضاف لذلك كل من (مصطفى خليل محمود، ٢٠٢٣؛ Cullen et al., 2021) أن الأساس النظري للممارسات القائمة على اليقظة العقلية تتمثل في التركيز المستمر على التدريب على الانتباه، فإذا كان الشخص قادراً على التحكم في حالته الداخلية فإنه يمكنه الوعي بالسلوكيات الكامنة وراء مشكلاته، والعمل على التكيف معها أو الحد منها.

هـ - خصائص الشخص اليقظ عقلياً :

يشير محمد إسماعيل (٢٠١٩) إلى خصائص الشخص اليقظ عقلياً وهي أنه:

- ١- يستطيع إدراك المواقف من وجهات نظر مختلفة.
- ٢- يتمتع بمستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٣- يتمتع بارتفاع كفاءته الذاتية وأدائه الأكاديمي.
- ٤- يتمتع بمستوى مرتفع من الشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة، ولديه رضا داخلي مرتفع.

و- مكونات اليقظة العقلية:

أشار كل من (Alidina, 2020, 8; Pratscher et al., 2019) إلى مكونات اليقظة العقلية وهي:

- ١- إعطاء الانتباه Paying Attention : حيث يحتاج الفرد إلى توجيه انتباهه إلى الشيء الذي اختاره.
- ٢- اللحظة الحالية present moment: حيث يكون الفرد على دراية ووعي بالطريقة التي تسير بها المواقف الآن.
- ٣- الصراحة Openheartedly: حيث إن اليقظة العقلية لا ترتبط فقط بالعقل، ولكنها ترتبط بالقلب؛ حيث يظهر الفرد التعاطف والرحمة والمودة تجاه الخبرة التي يمر بها؛ فعلى سبيل المثال عندما يمارس الفرد التأمل فقد يفكر بأنه " لا يستطيع أن يمارس التأمل" فمن خلال الشفقة بذاته يمكن أن يتخلى عن هذا التفكير النقدي، وبحول انتباهه مرة أخرى إلى بؤرة التأمل.
- ٤- القبول وعدم الحكم Acceptance and non- judgmental : ويشير إلى قبول الفرد للخبرة التي يمر بها وعدم إصدار الحكم عليها.
- ٥- عدم التفاعل Non- reactivity : فعندما يمر الفرد بخبرة معينة يتفاعل معها وفق خبراته السابقة، وهذا الأمر لا تتطلبه اليقظة العقلية؛ فهي تتطلب التفاعل مع الخبرة وفق متطلبات الوقت الراهن.

وفي هذا السياق يتضح أن اليقظة العقلية تساعد على تحسين الصحة النفسية، وتقوية جهاز المناعة النفسي عند الفرد، وتقليل شعور الفرد بالألم، وزيادة تبصره بذاته وقدراته، وإدارة انفعالاته بكفاءة.

ز- أهداف الإرشاد القائم على اليقظة العقلية:

- ١- تحسين المرونة: من خلال تقبل الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها.
- ٢- الوعي بالحالة: التي تظهر خلال المشاعر السارة وغير السارة والمحايدة.
- ٣- رؤية الجسم كهيئة فقط: ويتم ذلك من خلال تمارين المشي اليقظ، ووعي الفرد بحواسه، وقيادة النفس لتحقيق أهداف مستحيلة.
- ٤- التعرف على طريقة عمل العقل: من خلال تقبل النفس كما أنت، وملاحظة الجمال والمتعة الصغيرة بدلاً من العيش مع أفكار غير منطقية (فتحي عبد الرحمن، وأحمد علي، ٢٠١٣؛

Frostadottir & Dorejee, 2019, 3).

من خلال العرض السابق يتضح أن لليقظة العقلية أهمية كبيرة في حياتنا، فاليقظة العقلية تجعل الفرد واعياً بذاته وبتصرفاته، وتجعله قادراً على أن ينتقي ما يلائمه من المثيرات البيئية، وتتيح له رؤية أوسع للموقف الذي يوجد فيه. كما يتطلب الإرشاد القائم على اليقظة العقلية وجود علاقة إرشادية جيدة بين المرشد والمسترشد تجعل المسترشد يثق في المرشد، ويتطلب ذلك الاحترام الصادق، وحسن الاستماع، بالإضافة إلى كفاءة المرشد؛ حيث يكون صريحاً مع المسترشد، ويناقش معه وجهة نظره حول المشكلة، ويساعده على إعادة صياغتها، ومساعدة المسترشد على اعتبار الأفكار والتعامل معها كأحداث عقلية بدلاً من النظر لها كحقائق ومسلمات (رينتشارد بالكين، وجيرالد جانكي، ٢٠١٦، ٣٥).

ح- فنيات اليقظة العقلية:

ويقسم (Mace, 2008, 148) الفنيات المستخدمة في اليقظة العقلية إلى:

- ١- فنيات رسمية : تتضمن تخصيص فترة محددة من الوقت يومياً للجلوس في هدوء، ويتم اختيار هدف ما، وتسلية الضوء عليه، وفي كل مرة يشرّد فيها الانتباه عن الهدف يتم تحويل الانتباه له مرة أخرى، وتتضمن تأمل الجلوس (كالتنفس، والأحاسيس الجسمية...)، وتأمل الحركة (كالمشي)، وتبادل المجموعات (كتأدية التمارين).

٢- الممارسات غير الرسمية : تشير إلى استخدام اليقظة أثناء أنشطة الحياة اليومية، وتتضمن النشاط اليقظ (كالأكل والقيادة)، والتمارين المنظمة (كالمراقبة الذاتية، وحل المشكلات)، والقراءة اليقظة.

من العرض لفتيات وممارسات اليقظة العقلية يتضح أن فنياتها من الممكن أن تتم بطريقة مقصودة أو غير مقصودة تعتمد كليًا على تركيز انتباه الفرد ومساعدته على فهم أحاسيسه ومشاعره دون إصدار حكم عليها؛ ومن ثم يكتسب الفرد شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المواقف المختلفة.

ط- التدخلات القائمة على اليقظة العقلية:

أوضح كل من (Baer, 2010; Gilbert & Waltz, 2010; Neff & Germer, 2013; Alidina, 2020) التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، ومن بينها:

١- خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR): وهو يعتمد على التدريب المكثف لليقظة العقلية، قام بتطويره (Kabat- Zinn, 1982, 1990, 2013) ويستخدم مع الحالات التي تعاني من آلام مزمنة بسبب الضغوط، ويحظى الأفراد من خلاله على تنمية الوعي باللحظة الراهنة، ومن فنيات اليقظة العقلية المستخدمة فيه مسح الجسم، وتأمل المشي.

٢- العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness- Based Cognitive Therapy MBCT: قام بتطويره (Joseph, 2011) وذلك للوقاية من انتكاسة الاكتئاب، ويعتمد بشكل كبير على علاج خفض الضغوط القائم على اليقظة، ويستخدم العديد من عناصره، ويتضمن العديد من الممارسات مثل القيام بجلسات التأمل واليوجا.

٣- العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) Acceptance and Commitment Therapy: قام بتطويره ستيفن هايز وزملائه (Haigh et al., 2011) وهو ينظر إلى الأفكار على أنها مجرد أحداث وتصورات عقلية تأتي وتذهب، وليس بالضرورة أن تعكس الحقيقة والواقع، ويتضمن (Act) العديد من التدريبات لتسهيل الوعي وقبول المشاعر والأفكار.

٤- العلاج السلوكي الجدلي (DBT) Dialectical Behavior Therapy:

وضعتها (Linehan, 1993) حيث بدأت في دمج الطرق القائمة على القبول بما في ذلك استراتيجيات اليقظة العقلية مع الاستراتيجيات المعرفية السلوكية المعرفية التقليدية، ووضعت تمارين سلوكية لتعليم مهارات اليقظة العقلية والتقبل دون الانخراط في التأمل الرسمي.

٥- اليقظة العقلية- العلاج المعرفي السلوكي المدمج Mindfulness- Integrated

Cognitive Behavior Therapy (MICBT): وهي دمج بين تأمل اليقظة

العقلية والأساليب المعرفية السلوكية بغرض تعليم الأفراد توجيه انتباههم إلى داخلهم ليتمكنوا من تنظيم انفعالاتهم، ويطبق ذلك في ضوء أربع مراحل: المرحلة الشخصية، ومرحلة التعريض، ومرحلة العلاقات البينشخصية، ومرحلة التعاطف.

ك- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

١- نظرية الين لانجر: **Langer Theory of Mindfulness**

لانجر عالمة نفس أمريكية تعمل في جامعة هارفارد، اهتمت بمجال اليقظة العقلية، وأشارت أنها تعني قدرة الفرد على استقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة؛ حيث تعتبر اليقظة العقلية مؤشراً أساسياً للتوقعات والتفكير المستمر؛ وذلك باعتماد الفرد على خبراته، وتحديد الأشياء الجديدة في المواقف، والتي من شأنها أن تعمل على تحسين الاستبصار، فاليقظة العقلية تزيد من التأمل المعرفي للفرد؛ فالفرد يكون موجوداً بعقله وجسمه في آن واحد في نفس اللحظة، وتفترض لانجر أن السلوك اليقظ سلوكٌ تحذيري للفرد، وهو طريقة لمواجهة الحياة؛ لذلك يشير مصطلح اليقظة العقلية إلى وصف أساليب السلوك التي تقود الفرد إلى قرارات سديدة كأن السلوك اليقظ لسان حاله يقول اعمل كذا.. ولا تفعل كذا، ووفق نظرية لانجر يتكون السلوك اليقظ من خمسة أشكال للتفاعل مع العالم المحيط، وهي كما يلي: تكوين فئات جديدة أو ما يطلق عليه إعادة فئات التفكير من القديم إلى الجديد، وتعديل وتحليل السلوك التلقائي للفرد حيث يجب على الفرد النظر بشكل جديد للأساليب التلقائية للسلوك من أجل تعديلها وتحسينها للحصول على النتائج المرغوبة، وتقبل الأفكار الجديدة حيث تتشكل آراء أغلب الأفراد من الانطباع الأول، ويتمسكون بهذه الآراء حتى بعد ظهور دلائل أخرى معارضة، وقد يكون صواباً أو خطأ، بينما يتسم الأفراد اليقظون بقدراتهم على تحسين وتعديل وتقبل الأفكار الجديدة، والتأكيد على العملية بدلاً من النتيجة ترى لانجر أنه يجب أن يتعلم الفرد أن يقول لنفسه أنني أستطيع القيام بمهمة ما، وذلك يساعده على الانتباه والتركيز على كيفية الانتهاء من هذه المهمة بمهارة ونجاح، وهذه الطريقة تسمح للفرد

بقبول كل مرحلة، وإجراء تعديلات تقود الفرد إلى أفضل نتيجة، والسماح بالشك بحيث يقوم الفرد بالتفحص والتدقيق في المواقف، ولا يتقبلها كما هي؛ لأن أصحاب التفكير اليقظ لديهم اعتقاد بأن العالم متغير، ولا يتقبلون النتائج كما هي، بل يسعون للبحث والفحص فيها (علا عبد الرحمن، ٢٠٢٠، ٢٠؛ علي حسين، وسلام محمد، ٢٠١٨، ٢٣٢؛ Langer, 1989, 66-70).

٢- نظرية الوعي الذاتي التأملي **Self- awareness Contemplative Theory:**

تؤكد هذه النظرية على أهمية انتباه الفرد للتنبهات الداخلية والخارجية؛ لأنها تمثل قاعدة لردود الأفعال حديثة النشأة، وأوضحت أن اليقظة العقلية تعمل على توجيه الأنظمة نحو تجربة عقلية وجسمية وانفعالية، وذلك يعد أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، وأشارت النظرية إلى الفارق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي، وذلك يكمن في نوعية الانتباه وطبيعته؛ فالفرد اليقظ يحدد التنبهات التي يراقبها تبعاً لاهتماماته وأهدافه من أجل أن يؤدي الوعي والانتباه دورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Brown & Ryan, 2003).

٣- نظرية تقرير المصير **Self- determination Theory:**

أشارت هذه النظرية إلى أن للوعي دوراً مهماً في تيسير انتقاء الفرد لسلوكه الذي ينسجم مع احتياجاته واهتماماته، وأكدت هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية غالباً ما تحدث لدى الفرد عندما يكون التنظيم الذاتي لديه منخفضاً، وذلك لإعادة بناء الاتصال بين العقل والجسم والفكر والسلوك، فحق تقرير المصير هو المسؤول عن حياة الفرد؛ حيث يشمل القدرات، والدعم اللازم، والفرص المتاحة لاتخاذ القرارات بشكل فردي إلى أقصى حد ممكن، وذلك يتطلب مزيجاً من اليقظة، والمهارات، والمعتقدات التي تُمكن الفرد من الانخراط في سلوك مُوجّه نحو الهدف ذاتي التنظيم، وبشكل مستقل (Frostadottir, Dorjee 2019; Schwartz, 1984).

٤- نظرية كابات زين **Kabat- Zinn Theory of Mindfulness:**

قام كابات زين (Kabat- Zinn) بوضع نموذج لليقظة العقلية يقوم على ثلاث حقائق أساسية وهي: القصد "Intention" وهو يساعد الفرد على التنظيم الذاتي، والانتباه "Attention" ويتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث من لحظة إلى أخرى، وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى الاتجاه "Attitude" حيث توجيه الخبرة للنقل،

وهذه العمليات الثلاثة ليست منفصلة بل متداخلة، فمن هنا ينظر لليقظة على أنها تنمية الانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، وفي نفس الوقت الاعتراف بهذه المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة. (Kabat- Zinn, 2003)

يتضح من العرض السابق لنظريات اليقظة العقلية أن اليقظة العقلية أسلوب حياة يساعد كل فرد على تحقيق ما يسمو إليه من أهداف وطموحات ونجاحات حياتية علمية أو عملية؛ حيث إن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على عيش اللحظة الراهنة، والاستمتاع بها؛ مما يساعد الأفراد على تقبل كل ما هو جديد دون إصدار تقييمات؛ مما يزيد من شعورهم بالصبر والتأني، ويساعدهم على إصدار قرارات صائبة.

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الأول: برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي:

دراسة (Li et al., 2017) هدفت إلى الكشف عن فعالية التدخل القائم على اليقظة لعقلية لخفض إدمان الألعاب الإلكترونية والعواقب السلبية، ولتحقيق هدف الدراسة تكونت العينة من (٣٠) مراهقاً بمتوسط عمري (٢٥.٠) وانحراف معياري (٥.٤)، ثم تم تطبيق التقرير الذاتي، وقائمة إدمان الألعاب الإلكترونية، وبرنامج جماعي قائم على اليقظة العقلية لمدة (٨) أسابيع، أسفرت النتائج عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية لخفض إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك استمر التحسن للمجموعة التجريبية في القياس التتبعي.

هدفت دراسة (Lan et al., 2018) إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال، والمشكلات المصاحبة له لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من ٧٠ طالباً (٣٧ ذكراً، ٣٣ أنثى) بمتوسط عمري (٢١.٣) وانحراف معياري (١.٣)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية (٤١ طالباً) والأخرى ضابطة (٢٩ طالباً)، واستخدمت الدراسة مقياس الاستخدام المفرط للهاتف النقال، والبرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية والذي تكون من ٨ جلسات بواقع جلسة واحدة لكل أسبوع، ومدة الجلسة ساعة حيث اشتملت الجلسة الأولى على التعرف على دافع الاستخدام المفرط للهاتف، والجلسة الثانية التعرف على المواقف عالية الخطورة، والجلسة الثالثة التعرف على الأفكار السلبية وإعادة البناء المعرفي، وتضمنت الجلستان الرابعة والخامسة التدريب على التأمل والاسترخاء، واشتملت الجلسة السادسة على التدريب على أنشطة بديلة لاستخدام الهاتف،

وفي الجلسة السابعة تمت مناقشة أهداف الحياة وقواعدها، وأخيرًا الجلسة الثامنة مراجعة عامه على البرنامج. كما تم استخدام فنية الواجب المنزلي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال؛ حيث انخفضت درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة. وأجريت دراسة (Nadini & Lall, 2019) للتحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض استخدام الهاتف النقال المشكل، وذلك على عينة قوامها (٣٣) طالبًا جامعيًا، تراوحت أعمارهم من (١٧ - ٢٠)، استخدمت الدراسة استبيان الهاتف النقال المشكل، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية والذي اشتمل على الأنشطة التالية: التعرف على علاقة الطالب بالهاتف، ثم تبعه تثقيف نفسي تربوي بأعراض استخدام الهاتف النقال المشكل، والآثار السلبية الجسدية والاجتماعية والنفسية الناتجة من استخدام الهاتف المرضي، ثم البدء بمقدمة عن اليقظة العقلية من خلال تدريب الأكل اليقظ "الزبيب"، ثم عرض فنية SOBER وهي توقف Stop - لاحظ Observe - تنفس Breath - تمدد Expand - استجب Respond ثم إجراء تدريب مسح الجسم، وإجراء تدريب الاستماع اليقظ لكل اثنين من أفراد المجموعة؛ وذلك بهدف خفض القلق والانسحاب المرتبطين بالإفراط في استخدام الهاتف النقال، بالإضافة إلى ممارسة تدريبات الشفقة بالذات والتأمل، وأخيرًا تم تقديم ورقة عمل للمجموعة لمساعدتهم في إدارة الوقت والمكان المسموح فيه باستخدام الهاتف النقال. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على استخدام الهاتف النقال المشكل في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على بعد الإفراط في استخدام الهاتف النقال في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على بعد الانسحاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

دراسة (Choi et al., 2020) هدفت إلى التحقق من فعالية استراتيجية التأمل كأحد استراتيجيات اليقظة العقلية لخفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال، وتنمية الرضا عن الحياة والضبط الذاتي، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس الاستخدام المفرط للهاتف النقال، ومقياس الضبط الذاتي، وبرنامج تدريبي قائم على التأمل كأحد استراتيجيات اليقظة العقلية، والمكون من (٢٤) جلسة، وكل جلسة (٢٠) دقيقة، مرتين أسبوعيًا لمدة (١٢) أسبوعًا، وذلك

على عينة قدرها (٤٩) طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية (٢٤ طالبًا) والأخرى ضابطة (٢٥ طالبًا)، أسفرت النتائج عن فعالية استراتيجية التأمل كأحد استراتيجيات اليقظة العقلية لخفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال، ومن ثم ساهمت في تنمية الرضا عن الحياة والضبط الذاتي.

أيضًا هدفت دراسة (Cheng et al., 2020) إلى التعرف على أثر اليقظة العقلية في خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبًا جامعيًا (١١٠ ذكور، ١٦٠ أنثى) تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٤ سنة)، واستخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية، ومقياسي الضبط الذاتي والاستخدام المفرط للهاتف. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على اليقظة مفيد في تحسين الضبط الذاتي والذي بدوره يؤدي إلى خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال، ويحسن الصحة النفسية، وجودة النوم.

قارنت دراسة (lu et al., 2020) بين برنامجين أحدهما معرفي سلوكي والآخر تدريبي للعقل والجسم؛ لخفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال، ولتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة مقياس الاستخدام المفرط للهاتف النقال، ومقياس التقرير الذاتي للقلق، ومقياس الوحدة، ومقياس الضغوط، وذلك على عينة قوامها (٩٥ طالبًا جامعيًا) (٦٨ أنثى، ٢٧ ذكرًا) بمتوسط عمري (١٩.٢١) وانحراف معياري (١.٠٢) تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية أولى (العقل - الجسم) (ن=٣١)، ومجموعة تجريبية ثانية (معرفي سلوكي) (ن=٣٠)، ومجموعة ضابطة (ن=٣٤)، وقد تكون البرنامج التدريبي من للعقل - الجسم من (٢٤) جلسة بواقع (٩٠) دقيقة للجلسة مرتين أسبوعيًا لمدة (١٢) أسبوعًا، وتتضمن ممارسات التنفس العميق، والتركيز العقلي، كما تكوّن البرنامج المعرفي السلوكي من (٢٤) جلسة بواقع (٩٠) دقيقة للجلسة مرتين أسبوعيًا لمدة (١٢) أسبوعًا، وتضمن فنية الاسترخاء وإعادة البناء المعرفي، أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (في الاتجاه الأفضل)، وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (في الاتجاه الأفضل)؛ وبذلك فإن البرنامجين المعدين في الدراسة لهما فعالية في خفض الاستخدام المفرط للهاتف، وتحسين الصحة النفسية.

هدفت دراسة) على ثابت إبراهيم، ٢٠٢١ (إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى طلاب وطالبات الدبلوم العام نظام العام الواحد الملتحقين ببرنامج الدراسات التربوية بجامعة الأقصر، تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبًا (٨ ذكور - ٢٠ أنثى) بمتوسط عمري (٢٣.٦)، وانحراف معياري ٠.٠٧، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية بلغ قوامها (١٤) طالبًا، والثانية ضابطة بلغ قوامها (١٤) طالبًا، وتم استخدام الأدوات الآتية: استمارة جمع معلومات أولية (إعداد الباحث)، استبيان النوموفوبيا (إعداد الباحث)، مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث)، البرنامج الإرشادي والذي اشتمل على (٢٨) جلسة، وأوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة، وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم، وفي ضوء ذلك قدمت نتائج الدراسة عدة توصيات ومقترحات ومنها: إمكانية استخدام برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية في خفض مشكلات مشابهة كإدمان الإنترنت والهاتف النقال.

دراسة (Liu et al., 2021) هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض إدمان الإنترنت، لدى مجموعة من المراهقين الصينيين بلغ عددهم (١٢١) مدمناً على الإنترنت، تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت والبرنامج الإرشادي لمدة ثمانية أسابيع، وتم تقسيمهم إلى (٦٠) مجموعة تجريبية، و(٦١) مجموعة ضابطة، أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند (٠.٠٥) في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

حاولت دراسة (Verduyn et al., 2021) التحقق من فعالية برنامج تدخل علاجي قائم على اليقظة العقلية في خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طلاب (٣٠ ذكراً - ٧٩ أنثى)، بمتوسط عمري (٢١.٥٧)، وانحراف معياري (٥.٧٥). تكونت المجموعة التجريبية من (٥٧ طالباً) والمجموعة الضابطة من (٥٢ طالباً)، استخدمت الدراسة مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية، واستبيان التواصل عبر الهاتف النقال، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، والذي تكون من ١٠ جلسات، وتضمن البرنامج الممارسات التالية: تأمل التنفس، ومسح الجسم، وممارسة التنفس القصير، وممارسة كن صديقاً للتأمل. أوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي القائم على

اليقظة العقلية في خفض التواصل المفرط عبر الهاتف، وزيادة التفاعل وجهًا لوجه، وخفض الانفعالات السلبية، وزيادة الانفعالات الإيجابية.

المحور الثاني: برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لخفض التجول العقلي:

دراسة (Mrazek et al., 2013) هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس التجول العقلي والبرنامج. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في التجول العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك يبرز أن اليقظة العقلية ساهمت بشكل كبير في خفض التجول العقلي.

بحث دراسة (Xu et al., 2017) أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي على عينة قوامها (٢٥٥١) من طلاب الجامعة، ومن خلال تقديم مهمات مستمرة الاهتمام تم خلالها تقييم الأفكار خارج المهمة ومقياس التجول العقلي، ومع تكرار تقديم المهمات، توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على اليقظة العقلية له تأثيرات وقائية على التجول العقلي، كما أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الانتباه أثناء تنفيذ المهمة المطروحة؛ مما يقلل نسبة حدوث التجول العقلي، كذلك تعزز اليقظة العقلية من التحول في التركيز المتعمد من البيئة الخارجية العامة إلى البيئة الخارجية الحالية.

دراسة (Rahi et al., 2017) هدفت إلى بحث التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي وشروود الذهن، وذلك على عينة قوامها (١٤٧) طالبًا جامعيًا، أكملت العينة مقاييس اليقظة العقلية وتوقعات العلاج قبل الجلسة، ومقياس التجول العقلي، وتم تدريبهم خلال جلسات البرنامج على القبول، ومراقبة الانتباه، والقراءة اليقظة، والتأمل اليقظ، والاسترخاء. أسفرت النتائج عن فعالية العلاج القائم على اليقظة في خفض التجول العقلي المتعمد وغير المتعمد، وتقليل الشروود الذهني.

دراسة (أحمد فكري البهنساوي، ٢٠٢٠) هدفت إلى التحقق من برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٦) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، واشتملت أدوات البحث على مقياس الضبط الذاتي (إعداد الباحث)، واستبيان التجول العقلي (إعداد حلمي الفيل، ٢٠١٨)، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحث). توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة ت (٢.٧٥) وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي؛ حيث بلغت قيمة ت (٢.٦٢) وهي قيمة دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، وكان حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي للمجموعة التجريبية كبيراً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي.

هدفت دراسة (إسلام عبد الحفيظ محمد، ٢٠٢٢) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلابهم، والكشف عن درجة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس، اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، والتصميم التجريبي ذي المجموعتين، تكونت عينة البحث من (١١) مشاركاً بواقع (٦) كمجموعة تجريبية و(٥) كمجموعة ضابطة، وتكونت عينة الطلاب من (٨٩) طالباً وطالبة بالفرقتين الثانية والثالثة بكلية التربية النوعية بدمياط، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاماً، بمتوسط عمري (٢٠.٧) وانحراف معياري (٢.٩٠)، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي من إعداد آمال أباطة (٢٠١١)، ومقياس التجول العقلي إعداد حلمي الفيل (٢٠١٩)، وبرنامج قائم على اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، مكون من (١٨) جلسة، وتم تطبيقه في مدة قدرها (شهرين وأسبوع)، وتراوح زمن الجلسة من (٦٠-٧٥) دقيقة، وتم استخدام عدد من الفنيات والأساليب الإرشادية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين، وبالنسبة لعينة الطلاب كانت هناك

فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الطلاب في البعد الأول لمقياس التجول لعقلي لصالح القياس البعدي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في البعد الثاني لصالح القياس القبلي، ولم يكن هناك فروق دالة في المقياس ككل.

دراسة (Somaraju et al., 2023) هدفت إلى بحث أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، تكونت عينة البحث من (٥٥ مشاركاً) تراوحت أعمارهم بين (١٦ : ٤٨) عاماً، تم تدريب المشاركين على التأمل الذهني والاسترخاء، أسفرت النتائج أن اليقظة العقلية ساعدت في خفض التجول العقلي وزيادة الانتباه لدى المشاركين، وأوصت الدراسة ببحث المتغيرات مستقبلياً على عينات طويلة.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الإجهاد الرقمي والتجول العقلي:

هدفت دراسة (Hadlington, 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الهاتف المحمول المثير للمشاكل والفشل المعرفي، ولتحقيق هدف الدراسة أكمل (٢١٠) مشاركاً مقياسي الاستخدام المشكل للهاتف والفشل المعرفي، أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم سعة ذاكرة عاملة منخفضة، وضعف التحكم في الانتباه ربما يكونون أقل قدرة في الحد من تأثير التنشيط الناتج عن الوصول للوسائط الرقمية التواصلية والهواتف المحمولة؛ مما يؤدي إلى التجول العقلي.

دراسة (Kushlev et al., 2016) هدفت إلى دراسة العلاقة بين تنبيهات الهاتف وإشعارات وسائل التواصل الاجتماعي والتجول العقلي وشروود الذهن، لتحقيق هدف الدراسة تم اختيار (٢٢١) مراهقاً، وتم تكليف المشاركين بإبقاء تنبيهات الهاتف والإشعارات قيد التشغيل وهواتفهم في متناول أيديهم لمدة أسبوع، وفي أسبوع آخر طلب منهم إيقاف التنبيهات وإبقاء هواتفهم بعيدة عنهم، كان من أبرز نتائج الدراسة أن أبلغ المشاركون بمستويات أعلى من التجول العقلي وعدم الانتباه عند تشغيل التنبيهات مقارنة بوقت إيقاف التنبيهات، وتنبأت المستويات الأعلى من عدم الانتباه بدورها بانخفاض الإنتاجية والرفاهية النفسية.

أوضحت دراسة (Johannes et al., 2018) أن الهاتف المحمول أتاح للمستخدمين الاتصال بالإنترنت في أي مكان وفي جميع الأوقات؛ مما يسهم في انشغالهم المستمر بتدفق المعلومات والاتصالات عبر الإنترنت؛ لذلك استهدفت هذه الدراسة بحث العلاقة بين يقظة الإنترنت كأحد أشكال السلوك المشكل لاستخدام الإنترنت والتجول العقلي، لتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياسي يقظة الإنترنت والتجول العقلي على عينة قوامها (٣٧١) مراهقاً،

أسفرت أهم النتائج عن أن يقظة الإنترنت ترتبط إيجابياً بالتجول العقلي والشروود الذهني، وأوضحت الدراسة أيضاً أن الذين ينشغلون بالتواصل الدائم عبر مواقع التواصل الاجتماعي يظهرون مستوى أقل من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة.

حاول (Dugas et al., 2018) دراسة العلاقة بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية وبين التجول العقلي وشروود الذهن، تم تطبيق مقياس الاستخدام العام للهواتف الذكية وذلك يقيس (عدد المرات التي يرسل فيها الأشخاص الرسائل النصية ويستقبلونها، وعدد المرات التي يستخدم فيها الأشخاص هواتفهم دون أى غرض في الاعتبار)، ومقياس التجول العقلي ويقيس (هفوات الانتباه اليومي، والأخطاء المتعلقة بالانتباه، والشروود الذهني العفوي، والشروود الذهني المتعمد). أشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين الاستخدام المشكل للهاتف وبين الشروود الذهني والتجول العقلي.

دراسة (Yildirim & Dark., 2018) قت والتجول العقلي، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس استخدام المشكل للهاتف، ومقياس التجول العقلي على عينة قوامها (٢٣٣) مشاركاً بمتوسط عمري (١٩.٧). أسفرت النتائج عن وجود انخفاض في أداء المهام نتيجة الانقطاعات المتكررة في الانتباه نتيجة استخدام الوسائط الرقمية بشكل مجهد؛ فالأشخاص الذين يقومون بمهام متعددة قد يجدون صعوبة في منع عقولهم من الشروود، وذلك ناجم عن تبديل الانتباه بشكل متكرر بين أشكال متعددة من الوسائط الرقمية؛ مما يقلل من قدرة الأشخاص على الاستمرار في التركيز على مهمة واحدة. وتؤكد هذه الدراسة على أهمية إعادة النظر في علاقاتنا بالتكنولوجيا، فالتكنولوجيا أصبحت مشتتاً لأدمغتنا بسبب الانقطاعات الداخلية والخارجية، وحرمان أنفسنا من قدرتنا الفطرية على البقاء حاضرين؛ مما ساعد على تدهور قدرتنا على التركيز.

حاولت دراسة (Lqbal et al., 2022) فحص العلاقة بين يقظة الإنترنت والتجول العقلي، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياسي يقظة الإنترنت والتجول العقلي على عينة قوامها (٣٣٠) موظفاً، أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين يقظة الإنترنت والتجول العقلي لدى الموظفين؛ حيث إنه مع التقدم في تكنولوجيا الهواتف الذكية، وتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والبث المباشر انعكس ذلك بالسلب على أداء الموظفين؛ حيث ينسحبون من الإبداع أثناء ساعات العمل.

تعقيب على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح أنه لا توجد دراسة - في حدود إطلاع الباحثة - تناولت متغيرات الدراسة مُجتمعاً (برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية، الإجهاد الرقمي، التجول العقلي)، وكذلك ندرة الدراسات التي بحثت الإجهاد الرقمي لدى طلاب الجامعة؛ مما يعطى لهذا البحث أهميته بهدف سد هذه الثغرة البحثية، وتباينت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات هذه الدراسات؛ مما دفع الباحثة لإعداد مقاييس مناسبة لغرض البحث الحالي، وأشارت نتائج دراسات المحور الأول إلى فعالية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي، كما أشارت نتائج دراسات المحور الثاني إلى فعالية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، وأشارت نتائج المحور الثالث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة، كما استفادت الباحثة من تلك الدراسات في إثراء الإطار النظري، وتصميم البرنامج الإرشادي من حيث تحديد أهدافه وفنياته، وكذلك تحديد زمن وعدد الجلسات.

فروض البحث:

بناءً على الاستعراض السابق لمشكلة البحث وتساؤلاته، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة الجامعة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة في القياس القبلي والبعدي للإجهاد الرقمي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة في القياس البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة الجامعة في القياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة في القياس القبلي والبعدي للتجول العقلي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة في القياس البعدي والتتبعي للتجول العقلي.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج التجريبي ليلائم متغيرات البحث مُتمثلة في المتغير المُستقل وهو البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية بفنيتها المختلفة، والمتغيرات التابعة وهي الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واستخدمت الباحثة اثنين من التصميمات التجريبية، بهدف الجمع بين مزايا كل منهج وتفاذي عيوبه، وهما:

١- التصميم التجريبي ذو المجموعتين (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية)، وقد تمت المكافأة بينهما، ثم المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؛ لمعرفة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.

٢- التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (مجموعة تمر بحالتين تضبط إحداها الأخرى)، وقد تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي ، وبين القياسين البعدي والتتبعي؛ لمعرفة تأثير البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.

إن المنهج التجريبي يُعد من أكثر المناهج مناسبة لهذا البحث؛ حيث يتساوى تقريباً أفراد المجموعتين (أو المجموعة الواحدة) في كل الخصائص (الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية، والعمر الزمني) ما عدا المتغير التجريبي الذي يتم إدخاله على المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي)، ومن ثم تكون الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي راجعة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، كما أن الفروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج ترجع إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية المستخدم.

ب- عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من عينة حساب الخصائص السيكومترية، والعينة الأساسية، وفيما يلي وصفاً لخصائص كل عينة:

١- عينة حساب الخصائص السيكومترية:

بعد إعداد أدوات البحث، تطلب الأمر التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق من كليات (التربية - العلوم - الآداب - الصيدلة)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الجامعة، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

٢- عينة البحث الأساسية:

لغرض اختيار عينة البحث التجريبية والضابطة، قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث السيكومترية المُنمّلة في: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الإجهاد الرقمي، ومقياس التجول العقلي على عينة قوامها (٢١٩) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق كليات (التربية - الآداب - العلوم - الصيدلة)، تم اختيارهم من طلاب الفرقة الأولى والثالثة والرابعة، وذلك بعد استبعاد الإجابات غير المكتملة وغير الجادة، من أجل اختبار مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والتحقق من فروض البحث.

٣- عينة البحث التجريبية:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث التجريبية والضابطة، والتي تكونت من (٢٠) طالبًا وطالبة تم اختيارهم من بين أفراد العينة الأساسية، وتم توزيعهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (١٠) (٢ ذكور، ٨ إناث)، ومجموعة ضابطة تكونت من (١٠) (٢ ذكور، ٨ إناث)، وقد تم التطبيق في ضوء تطبيق المعايير الآتية:

- الحصول على درجة مرتفعة على مقياس الإجهاد الرقمي.
- الحصول على درجة مرتفعة على مقياس التجول العقلي.
- الحصول على درجة منخفضة على مقياس اليقظة العقلية.

وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في: الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية، ويوضح جدول (١) التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

التكافؤ بين المجموعتين :

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة (من طلبة جامعة الزقازيق) في القياس القبلي لكل من: الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية (الأبعاد، والدرجات الكلية)، وذلك بحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات هذه المتغيرات باستخدام معادلة "مان وينتي" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من: الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية (الأبعاد، والدرجات الكلية)

جدول (١)

قيم Z , W , U لدلالة الفروق بين مجموعتي البحث: التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بالتجانس

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	الدلالة
الإجهاد الرقمي: (١) إجهاد الإثارة	التجريبية	10	11.60	116	39	94	0.836	غير دالة
	الضابطة	10	9.40	94				
الإجهاد الرقمي: (٢) الخوف من فوات الأحداث	التجريبية	10	12.40	124	31	86	1.443	غير دالة
	الضابطة	10	8.60	86				
الإجهاد الرقمي: (٣) قلق الاستحسان	التجريبية	10	11.95	119.5	35.50	90.50	1.104	غير دالة
	الضابطة	10	9.05	0 90.50				
الإجهاد الرقمي: (٤) العبء الزائد	التجريبية	10	12.05	120.5	34.50	89.50	1.179	غير دالة
	الضابطة	10	8.95	0 89.50				
القياس القبلي	التجريبية	10	12.25	122.5	32.50	87.50	1.323	0.186

غير دالة				0 87.50	8.75	10	الضابطة	للإجهاد الرقمي (ككل)
0.648 غير دالة	0.456	99	44	111 99	11.10 9.90	10 10	التجريبية الضابطة	التجول العقلي (١)التجول العقلي المرتبط بالمهمة
0.759 غير دالة	0.307	101	46	109 101	10.90 10.10	10 10	التجريبية الضابطة	التجول العقلي (٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة
0.790 غير دالة	0.266	101.5	46.50	108.5 0 101.5 0	10.85 10.15	10 10	التجريبية الضابطة	القياس القبلي للتجول العقلي (ككل)
0.647 غير دالة	0.458	99	44	99 111	9.90 11.10	10 10	التجريبية الضابطة	اليقظة العقلية (١): الوعي (التصرف الواعي للخطة الحالية)
0.594 غير دالة	0.532	98	43	98 112	9.80 11.20	10 10	التجريبية الضابطة	اليقظة العقلية (٢): التقبل
0.879 غير دالة	0.153	103	48	103 107	10.30 10.70	10 10	التجريبية الضابطة	القياس القبلي لليقظة العقلية (ككل)

يتضح من الجدول أن:

جميع الفروق غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (من طلبة جامعة الزقازيق) في

القياس القبلي لكل من: الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية (في جميع الأبعاد، والدرجات الكلية).
وبذلك يتحقق التكافؤ بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات قبل الإجراءات التجريبية.

ج- أدوات البحث:

تتنوع الأدوات المستخدمة في هذا البحث بين أدوات قياس (مقياس الإجهاد الرقمي، ومقياس التجول العقلي)، وأدوات ضبط (مقياس اليقظة العقلية)، إلى جانب البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، ويمكن وصف هذه الأدوات كما يلي:

١- مقياس الإجهاد الرقمي (إعداد الباحثة):

الهدف من إعداد المقياس:

الهدف من تصميم المقياس هو التوصل إلى أداة لقياس الإجهاد الرقمي لدى طلبة الجامعة من الجنسين، وبما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطلبة في هذه المرحلة.

خطوات إعداد المقياس:

(أ) الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة استطلاع رأي لمائة وخمسين طالباً بمرحلة التعليم الجامعي، وذلك عن طريق استبانة تضمنت أربع أسئلة، وذلك بعد تعريف الباحثة للإجهاد الرقمي لطلبة الجامعة: هل تتفاعل مع أصدقائك على وسائل التواصل الاجتماعي طوال اليوم؟ هل تخصص وقتاً للراحة من وسائل التواصل الاجتماعي حين تشعر بالإرهاق؟ هل يقلقك رأي أصدقائك في صور ملف تعريفك الشخصي ومنشوراتك وتعليقاتك أم لا تهتم بأرائهم؟ هل تشعر بالتوتر من صوت الإشعارات والرسائل والتعليقات وضرورة الرد عليها وكيف تتعامل مع هذا التوتر؟

(ب) الاطلاع على ما توافر من المقاييس التي صممت لقياس الإجهاد الرقمي:

وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمراجعة لبعض المقاييس العربية والأجنبية ذات الصلة، ومن بين هذه المقاييس مقياس الإجهاد الرقمي إعداد (Fischer et al., 2021) المكون من (٥٠) عبارة موزعة على (١٠) أبعاد (التعقيد، الصراعات، انعدام الأمن، انتهاك الخصوصية، العبء الزائد للاتصال، الأمن، البيئة الاجتماعية، ضعف الدعم التقني، الفائدة، عدم الموثوقية)، ومقياس الإجهاد الرقمي إعداد (Hall et al., 2021) وهو مكون من (٥) أبعاد (ضغوط التوافر، قلق الاستحسان، الخوف من التغيب، الاتصال الزائد،

يقظة الإنترنت)، ومقياس الإجهاد الرقمي إعداد (أمل الزغبى، ٢٠٢٢) مكون من (٣٩) عبارة موزعة على (٦) أبعاد (قلق الاستحسان الاجتماعي، اليقظة والخوف من التغيب، انتهاك الخصوصية وعدم الموثوقية، العبء الزائد للاتصال، إجهاد التوافر، تعدد المهام)، ومقياس الإشباع النفسي الإلكتروني إعداد (زين العابدين محمد على، ٢٠٢١) مكون من (٣٠) عبارة موزعة على بعدين هما الإشباع الإيجابي والإشباع السلبي، ومقياس دوافع استخدام التواصل الاجتماعي الإلكتروني إعداد (زين العابدين محمد على، ٢٠٢١) مكون من (٣٨) عبارة موزعة على أربعة أبعاد (الدوافع المعرفية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع السلوكية، الدوافع الوجدانية).

وبعد الاطلاع على هذه المقاييس، وفي ضوء خصائص العينة والأطر النظرية الخاصة بالمفهوم أعدت الباحثة مقياساً يتناسب مع مشكلة البحث، وكان التعريف الإجرائي الذي بُني على أساسه مقياس الإجهاد الرقمي هو: "الإرهاق والتوتر الناتج عن الاستخدام شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات حيث عدم قدرة الطالب على إحداث توازن بين متطلبات التعامل مع التكنولوجيا الرقمية والإمكانيات الشخصية المتاحة للتكيف معها"، ويتحدد ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإجهاد الرقمي الذي أعدته الباحثة.

ج- المقياس في صورته الأولى:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولى لمقياس الإجهاد الرقمي في ضوء العبارات التي تم الحصول عليها، حيث قامت الباحثة بحذف العبارات المكررة في المعنى والصياغة، وقد بلغ عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (٨) محكمين من أساتذة الصحة النفسية، وعلم النفس بكلية التربية جامعة الزقازيق؛ وذلك للاستفادة من خبراتهم وآرائهم في تحكيم المقياس من حيث وضوح العبارات والمفردات وانتمائها للمقياس، وتم تعديل صياغة ما اتفق عليه أغلب المحكمين على إعادة صياغته، وحذف بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٤٠) عبارة؛ حيث تم حذف (١٠) عبارات نتيجة آراء المحكمين.

د- الكفاءة السيكومترية لمقياس الإجهاد الرقمي:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق، حساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

١- الاتساق الداخلي :

١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف المفردة من الدرجة الكلية للبعد
تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد، والنتائج كما يلي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس الإجهاد الرقمي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠ طالباً وطالبة)

(٤) العبء الزائد		(٣) قلق الاستحسان		(٢) الخوف من فوات الأحداث		(١) إجهاد الإتاحة	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
0.624**	31	0.696**	21	0.568**	11	0.756**	1
0.628**	32	0.702**	22	0.661**	12	0.540**	2
0.556**	33	0.583**	23	0.547**	13	0.480**	3
0.472**	34	0.729**	24	0.677**	14	0.477**	4
0.719**	35	0.712**	25	0.737**	15	0.665**	5
0.759**	36	0.601**	26	0.627**	16	0.750**	6
0.521**	37	0.553**	27	0.606**	17	0.703**	7
0.647**	38	0.582**	28	0.576**	18	0.683**	8
0.790**	39	0.783**	29	0.678**	19	0.574**	9
0.669**	40	0.680**	30	0.726**	20	0.591**	10

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ، ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع درجات الأبعاد التي تنتمي لها.

٢- حساب معامل ارتباط أبعاد مقياس الإجهاد الرقمي مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون

اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي لدى طلبة جامعة الزقازيق (ن= ١٠٠ طالباً وطالبة)

أبعاد مقياس الإجهاد الرقمي	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) إجهاد الإتاحة	0.799**
(٢) الخوف من فوات الأحداث	0.844**
(٣) قلق الاستحسان	0.802**
(٤) العبء الزائد	0.871**

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس، وبهذا يتحقق ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل.

٢- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محدوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محدوفاً منها

درجة المفردة) على مقياس الإجهاد الرقمي لدى طلبة جامعة الزقازيق (ن=١٠٠ طالب وطالبة)

(١) إجهاد الإتاحة	(٢) الخوف من فوات الأحداث	(٣) قلق الاستحسان	(٤) العبء الزائد
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط

مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة
0.624**	31	0.696**	21	0.568**	11
0.628**	32	0.702**	22	0.661**	12
0.556**	33	0.883**	23	0.547**	13
0.472**	34	0.729**	24	0.677**	14
0.719**	35	0.712**	25	0.737**	15
0.759**	36	0.601**	26	0.627**	16
0.521**	37	0.553**	27	0.606**	17
0.647**	38	0.582**	28	0.576**	18
0.790**	39	0.738**	29	0.678**	19
0.699**	40	0.680**	30	0.726**	20

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن : جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

٣- ثبات المقياس :

١- الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معاملات ألفا لأبعاد المقياس، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس

الإجهاد الرقمي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠ طالباً وطالبة)

(٤) العبء الزائد		(٣) قلق الاستحسان		(٢) الخوف من فوات الأحداث		(١) إجهاد الإتاحة	
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف	الرقم	معامل ألفا مع حذف	الرقم	معامل ألفا مع حذف	الرقم

		المفردة		المفردة		المفردة	
0.825	31	0.834	21	0.833	11	0.637	1
0.826	32	0.833	22	0.823	12	0.652	2
0.831	33	0.847	23	0.833	13	0.659	3
0.834	34	0.831	24	0.822	14	0.660	4
0.815	35	0.832	25	0.815	15	0.620	5
0.809	36	0.843	26	0.828	16	0.598	6
0.835	37	0.846	27	0.830	17	0.613	7
0.822	38	0.845	28	0.835	18	0.615	8
0.805	39	0.830	29	0.822	19	0.645	9
0.821	40	0.838	30	0.816	20	0.642	10
ألفا	معامل	ألفا	معامل	ألفا	معامل	ألفا	معامل
	للبعد=٠.٨٣٩		للبعد=٠.٨٥٢		للبعد=٠.٨٤١		للبعد=٠.٦٦١

يتضح من الجدول أن :

جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس.

٢- الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية (للأبعاد، وللمقياس ككل) بمعادلة جتمان، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (جتمان) لمقياس

الإجهاد الرقمي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠ طالباً وطالبة)

مقياس الإجهاد الرقمي	الثبات بمعادلة (جتمان)
(١) إجهاد الإتاحة	0.628
(٢) الخوف من فوات الأحداث	0.805
(٣) قلق الاستحسان	0.868

0.859	(٤) العبء الزائد
0.818	الدرجات الكلية لمقياس الإجهاد الرقمي (ككل)

جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلة : جتمان)، قيم مرتفعة، وهذا يدل على ثبات الأبعاد، وثبات المقياس ككل.

من الإجراءات السابقة، يتضح : أن مقياس الإجهاد الرقمي لدى طلبة جامعة الزقازيق يتمتع بخصائص سيكومترية (اتساق، وثبات، وصدق) مناسبة.

هـ - المقياس في صورته النهائية :

وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد:

التعريف الإجرائي للبعد الأول ويتكون من (١٠) مفردات من العبارة رقم (١ : ١٠):

(إجهاد الإتاحة) : هو الشعور بالضيق الناتج من توقعات الآخرين بأن يكون الطالب مُتأخراً للتواصل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي الإلكتروني في أي وقت ومهما كانت الظروف.

التعريف الإجرائي للبعد الثاني ويتكون من (١٠) مفردات من العبارة رقم (١١ : ٢٠):

(الخوف من تفويت الأحداث): هو القلق من احتمال حدوث أحداث أو أنشطة في الفترة التي يكون فيها الطالب بعيداً عن وسائل التواصل الاجتماعي الإلكتروني؛ وذلك بسبب هوسه بمراقبة الآخرين ومعرفة أخبارهم.

التعريف الإجرائي للبعد الثالث ويتكون من (١٠) مفردات من العبارة رقم (٢١ : ٣٠):

(قلق الاستحسان): (هو ضغط يشعر به الطالب لرغبته في الحصول على المدح وردود فعل إيجابية على صورته ومنشوراته ورسائله وتعليقاته عبر وسائل التواصل الاجتماعي الإلكتروني..

التعريف الإجرائي للبعد الرابع ويتكون من (١٠) مفردات من العبارة رقم (٣١ : ٤٠):

(العبء الزائد للاتصال): هو كرب يشعر به الطالب لاستقباله مدخلات كثيرة من وسائل التواصل الاجتماعي الإلكتروني كصوت الرسائل والإشعارات والتعليقات والمكالمات، وشعوره بضرورة التفاعل معها.

و- طريقة تصحيح مقياس الإجهاد الرقمي:

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت الثلاثية؛ حيث تم وضع ثلاث استجابات للمقياس هي: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١)، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة (٤٠) مفردة، موزعة على الأبعاد (الأربعة) بالتساوي، بواقع (١٠) مفردات لقياس كل بعد.

٢- مقياس التجول العقلي (إعداد الباحثة)

الهدف من إعداد المقياس:

الهدف من تصميم المقياس هو التوصل إلى أداة لقياس التجول العقلي لدى طلبة الجامعة من الجنسين، وبما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطلبة في هذه المرحلة. خطوات إعداد المقياس:

١- الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة استطلاع رأي لمائة وخمسين طالباً بمرحلة التعليم الجامعي؛ وذلك عن طريق استبانة تضمنت سؤالاً واحداً، وذلك بعد تعريف الباحثة للتجول العقلي لطلبة الجامعة : اذكر أمثلة لبعض الأفكار التي تفكر بها وترد إلى ذهنك أثناء تواجدك داخل قاعة المحاضرات أو أثناء استذكارك أو أثناء قيامك بمهمة محددة وتشعر بأنها تُسبب فقدانك لتركيزك بشكل لا إرادي.

٢- الاطلاع على ما توافر من مقاييس التي صممت لقياس التجول العقلي:

حيث تم الاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة، والمراجعة بعض المقاييس العربية والأجنبية ذات الصلة، ومن بين هذه المقاييس:

مقياس (Carriere, Cheyne & Smilek, 2008) هدف إلى قياس هفوات الانتباه في الحياة اليومية لدى الأطفال وتكون من (١٥) عبارة لها ست خيارات وهي (أبدأ- نادراً جداً- نادراً إلى حد ما- بشكل متكرر إلى حد ما- كثيراً جداً- دائماً)، مقياس (Mrazek et al., 2013) هدف إلى قياس التجول العقلي المتواتر أثناء القراءة لدى المراهقين، وتكون المقياس من (٥) عناصر كل عنصر له ست خيارات وهي (أبدأ- نادراً جداً- نادراً إلى حد ما- بشكل متكرر إلى حد ما- كثيراً جداً- دائماً)، مقياس (حلمى محمد، ٢٠١٨) يهدف إلى قياس درجة التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، ومكون من (٢٦) مفردة موزعة على بعدين وهما التجول العقلي المرتبط بالموضوع ويتكون من (١٢) مفردة، والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع ويتكون من (١٤) مفردة، ويجيب الطالب وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي، مقياس (محمد إبراهيم، ٢٠٢٢) لقياس التجول العقلي للرياضيين، يتكون من (٣٨) مفردة موزعة على

بعدين، البعد الأول التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي ويشمل (١٩) مفردة، والبعد الثاني التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي ويشمل (١٩) مفردة، ويشمل على ثلاث خيارات للإجابة (دائماً، أحياناً، نادراً)، مقياس (هند أحمد، وأحمد فكرى، وهيبه ممدوح، ٢٠٢٣) لقياس التجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، يتكون المقياس من (٢٠) مفردة موزعة على بعدين، البعد الأول التجول العقلي المرتبط بالموضوع، والبعد الثاني التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع كل بعد يحتوى على (١٠) مفردات، وخيارات الإجابة وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي، مقياس (سميرة محمود، ورغد عبدالمنعم ، ٢٠٢٣) لقياس التجول العقلي لطلاب قسم تاريخ بكلية التربية، تكون المقياس (٣٤) مفردة ، موزعة بعدين البعد الأول التجول العقلي المرتبط بالموضوع ويتكون (١٥) مفردة، والبعد الثاني التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع ويتكون من (١٩) مفردة، مقياس (محمد غازى، وغادة صابر، وشادى محمد، ومكرم محمد، ٢٠٢٣) لقياس التجول العقلي للأطفال ذوى اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة، ويتكون المقياس من (١١) موقف وبجانب كل موقف صورة تعبر عنه، ولكل موقف ثلاث إجابات، والإجابة الأولى تأخذ درجة واحدة والإجابة الثانية درجتان والإجابة الثالثة ثلاث درجات.

وبعد الاطلاع على هذه المقاييس، وفي ضوء خصائص العينة والأطر النظرية الخاصة بالمفهوم أعدت الباحثة مقياساً يتناسب مع مشكلة البحث، وكان التعريف الإجرائي الذي بُني على أساسه مقياس التجول العقلي هو: الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأنشطة والأفكار الخاصة بالمهمة الحالية؛ وذلك بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه، ويتحدد ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التجول العقلي الذي أعدته الباحثة.

ج- المقياس في صورته الأولية:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس التجول العقلي في ضوء العبارات التي تم الحصول عليها، حيث قامت بحذف العبارات المكررة في المعنى والصياغة، وقد بلغ عدد عبارات المقياس (٢٥) عبارة، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (٨) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الزقازيق؛ وذلك للاستفادة من خبراتهم وآرائهم في تحكيم المقياس من حيث وضوح العبارات والمفردات وانتمائها للمقياس، وتم تعديل صياغة ما اتفق عليه أغلب المحكمين على إعادة صياغته،

وحذف بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٢٠) عبارة، حيث تم حذف (٥) عبارات نتيجة آراء المحكمين.

د- الكفاءة السيكومترية لمقياس التجول العقلي:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

١- الاتساق الداخلي

١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف المفردة من الدرجة الكلية للبعد

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد، والنتائج كما

يلي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها

في مقياس التجول العقلي لدى طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠) طالباً وطالبة

(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة				(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة			
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
0.472**	16	0.611**	11	0.595**	6	0.514*	1
0.576**	17	0.533**	12	0.557**	7	0.421*	2
0.493**	18	0.497**	13	0.563**	8	0.541*	3
0.518**	19	0.646**	14	0.647**	9	0.557*	4
0.541**	20	0.465**	15	0.583**	10	0.392*	5

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع درجات الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

٢- حساب معامل ارتباط أبعاد مقياس التجول العقلي مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون

اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس التجول العقلي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠) طالباً وطالبة

أبعاد مقياس التجول العقلي	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.815**
((٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.818**

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن :

جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس.

٢- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس التجول العقلي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠) طالباً وطالبة

(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة
-----------------------------------	---------------------------------------

الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة
1	0.435**	6	0.521**	11	0.535**	16	0.380**
2	0.328**	7	0.468**	12	0.449**	17	0.449**
3	0.481**	8	0.471**	13	0.350**	18	0.303**
4	0.462**	9	0.573**	14	0.556**	19	0.394**
5	0.253	10	0.485**	15	0.351**	20	0.412

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن :

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١، أومستوي ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

٣- ثبات المقياس:

١- الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ)

تم حساب معاملات ألفا لأبعاد المقياس، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس

التجول العقلي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠) طالباً وطالبة

(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة				(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة			
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
1	0.691	11	0.676	21	0.667	31	0.692
2	0.707	12	0.685	22	0.682	32	0.675
3	0.685	13	0.685	23	0.701	33	0.708
4	0.686	14	0.666	24	0.661	34	0.691

0.688	35	0.695	25	0.682	15	0.711	5
معامل ألفا للبعد = 0.709				معامل ألفا للبعد = 0.712			

يتضح من الجدول أن :

جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس.

٢- الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية (للأبعاد، وللمقياس ككل) بمعادلة : جتمان، والنتائج كما يلي:

جدول (١١) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (جتمان) لمقياس التجول العقلي لدي طلبة جامعة الزقازيق (ن = ١٠٠) طالباً وطالبة

مقياس التجول العقلي	الثبات بمعادلة (جتمان)
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.621
(2) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.606
الدرجات الكلية للمقياس التجول العقلي (ككل)	0.718

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلة : جتمان) ، قيم مرتفعة، وهذا يدل على ثبات الأبعاد، وثبات المقياس ككل .

من الإجراءات السابقة، يتضح:

أن مقياس التجول العقلي لدي طلبة جامعة الزقازيق يتمتع بخصائص سيكومترية (اتساق، وثبات، وصدق) مناسبة، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٠) مفردة، موزعة على البعدين بالتساوي، بواقع (١٠) مفردات لقياس كل بعد، كما يلي:
البعد الأول (التجول العقلي المرتبط بالمهمة)، ويقبسه (١٠) مفردات.

البعد الثاني (التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة)، ويقبسه (١٠) مفردات، هذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

هـ- الصورة النهائية لمقياس التجول العقلي:

وقد تكوّن المقياس من بعدين:

التعريف الإجرائي للبعد الأول: يتكون من (١٠) مفردة من المفردة رقم (١ : ١٠):

التجول العقلي المرتبط بالمهمة: هو تحول الانتباه بطريقة خارجة عن إرادة الفرد من المهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى تتعلق بنفس المهمة.

التعريف الإجرائي للبعد الثاني: يتكون من (١٠) مفردات من المفردة رقم (١١ : ٢٠):
التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة: هو تحول الانتباه من مهمة أساسية جارية في اللحظة الحالية إلى أفكار أخرى خارج نطاق المهمة.
و- طريقة تصحيح مقياس التجول العقلي:

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت الثلاثية؛ حيث تم وضع ثلاث استجابات للمقياس هي: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١)، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة (٢٠) مفردة، موزعة على البعدين بالتساوي، بواقع (١٠) مفردات لقياس كل بعد.

٣- مقياس اليقظة العقلية: إعداد (كارداشيوتو وآخرون، ٢٠٠٨) تعريب وتقنين (فوقية حسن رضوان، ونسرين السيد سويد، ٢٠٢١)

عرفت الباحثتان اليقظة العقلية بأنها الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة المرتبطة بالفرد، بالإضافة إلى تقبل الخبرة دون إصدار الحكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة.
وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين:
الأول: التصرف الواعي وتمثله العبارات (١- ٣- ٥- ٧- ٩- ١١- ١٣- ١٥- ١٧- ١٩).
الثاني: القبول وتمثله العبارات (٢- ٤- ٦- ٨- ١٠- ١٢- ١٤- ١٦- ١٨- ٢٠).

لتصحيح المقياس يتم تعيين قيمة عددية لكل عبارة من (١-٣) حيث أن:
١ = لا تنطبق إطلاقاً ، ٢ = تنطبق إلى حد ما ، ٣ = تنطبق دائماً
تشير الدرجة الكلية للمقياس إلى درجة اليقظة العقلية وتساوي ٦٠ درجة، ويصلح تطبيق المقياس على مرحلتى المراهقة والرشد أى الأعمار الزمنية من (٢٢- ٤٥) سنة.

١- الاتساق الداخلى للمقياس:

١- الإتساق الداخلى للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التى تنتمى لها فكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يعنى تمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من التماسك الداخلى.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها
في مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

(٢) البعد الثاني (القبول)				(١) البعد الأول (التصرف الواعي)			
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	0.391**	6	0.446**	1	0.449**	6	0.523**
2	0.494**	7	0.578**	2	0.328*	7	0.566**
3	0.416**	8	0.606**	3	0.627**	8	0.600**
4	0.572**	9	0.625**	4	0.483**	9	0.405**
5	0.640**	10	0.656**	5	0.392**	10	0.710**

٢- حساب الإرتباطات البيئية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الإرتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية له، باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، فكانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يعنى تجانس جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

اليقظة العقلية	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
(١) التصرف الواعي	0.803**
(٢) القبول	0.726**

٢- صدق المفردات :

تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة)، فكانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.٠١) وهذا يعنى صدق جميع مفردات المقياس.

جدول (١٤) دلالة معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها

بعد التصرف الواعي				بعد القبول			
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	0.288*	6	0.298*	11	0.0313*	16	0.342*
2	0.344**	7	0.431**	12	0.277*	17	0.411**
3	0.277*	8	0.499**	13	0.476**	18	0.444**
4	0.408**	9	0.476**	14	0.383**	19	0.278*
5	0.519**	10	0.542**	15	0.295*	20	0.585**

٣- ثبات المقياس

الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ)

تم حساب معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا (بعد حذف المفردة) وكانت جميعها أقل من أو تساوى معامل ألفا كرونباخ للبعد الذى تنتمي له العبارة، وهذا يعنى تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة.

جدول (١٥) دلالة معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

بعد الأول (التصرف الواعي)				بعد ثانى (القبول)			
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	0.711	11	0.710	2	0.656	12	0.646
3	0.694	13	0.680	4	0.654	14	0.632

0.625	16	0.618	6	0.674	15	0.710	5
0.663	18	0.653	8	0.672	17	0.684	7
0.595	20	0.670	10	0.664	19	0.687	9

معامل ألفا للبعد الأول = ٠.٧١٢

معامل ألفا للبعد الثاني = ٠.٦٧١

٤- البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة):

١- أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية إلى تحقيق عدد من الأهداف، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

١- الهدف الوقائي:

يتمثل في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التأمل واليقظة العقلية من أجل مواجهة الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.

٢- الهدف العلاجي:

يتمثل في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والحفاظ على المهارات المكتسبة وتعميمها في مواقف الحياة المختلفة للارتقاء بالصحة النفسية.

٣- الأهداف الفرعية:

تتمثل في بعض الأهداف الخاصة التي تم تحقيقها في جلسات البرنامج، ومن هذه الأهداف:

- زيادة الوعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بالإجهاد الرقمي والتجول العقلي، والتعريف على خطورتها على الفرد وصحته النفسية.
- إكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارة ممارسة اليقظة العقلية والتي تتمثل في: تعلم تغيير الأفكار والسلوكيات والمشاعر غير المرغوبة، ومحاولة التحكم بالعقل.
- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على محاولة العيش ضمن اللحظة الحالية وقبول ما يحدث.
- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة التأمل، والتركيز على أحاسيس الجسم، والأفكار، والتنفس.
- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على توجيه انتباههم على اللحظة الحالية، والابتعاد عن الحكم على مشاعرهم وأفكارهم.

(ب) الأساس النظري للبرنامج:

١- الأسس العامة : يتمثل في احترام حق طلاب الجامعة في الإرشاد النفسي والتعزيز المستمر (حامد عبدالسلام زهران ، ٢٠٠٥).

٢- الأسس النفسية: أخذت الباحثة في الاعتبار مساعدة طلاب الجامعة الذين يعانون من مستوى مرتفع من الإجهاد الرقمي والتجول العقلي، مما يسهم ذلك في التخطيط الجيد لمستقبلهم والتمتع بالصحة النفسية.

٣- الأسس الفلسفية: اتبعت الباحثة الأسس الفلسفية المستمدة من أسس التدخلات الإرشادية القائمة على ممارسات اليقظة العقلية، والتي ذكرت في الإطار النظري ومنها عدم الحكم والصبر وعقل المبتدئين والتقبل ودعها تذهب، وتعليم وتدريب أفراد المجموعة التجريبية كيفية تفسير مشاعرهم وسلوكهم وأفكارهم دون إصدار أحكام عليها وبذلك يكونوا قادرين على إحداث اندماج وانفتاح على اللحظة الحالية كما هي، وتم تطبيق جلسات البرنامج من خلال الإرشاد الجماعي، وتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارات وفنيات اليقظة العقلية مثل (التنفس اليقظ، والمراقبة الذاتية، وتأمل إزالة العقل، وتأمل الدخول في الخوف، وتأمل المحبة والطيبة) .

٤- الأسس الاجتماعية: ومنها مساعدة طلاب الجامعة على خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي ومن ثم تحقيق التوافق الإجتماعي.

(ج) مصادر إعداد البرنامج:

تم الاعتماد على المصادر الأساسية التالية في إعداد البرنامج:

- الرجوع إلى المؤلفات والكتب والأطر النظرية الخاصة بالإرشاد القائم على ممارسات اليقظة العقلية من حيث الأسس والفنيات والقواعد مثل دراسة (مصطفى خليل محمود، ٢٠٢٣؛ Cullen et al., 2021).
- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي مثل دراسة (Verduyn et al., 2021; Liu et al., 2021; Cheng et al., 2020; Somaraju et al., 2023).

- البحوث والمؤلفات والأطر النظرية التي اهتمت بالإجهاد الرقمي والتجول العقلي مثل دراسة (Lqbal et al., 2022; Yildirim& Dark, 2018; Dugas et al., 2018).

(د) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة خلال جلسات البرنامج بعض الفنيات التي يمكن أن تُفيد في تحقيق الهدف العام للبرنامج، ويمكن توضيح الفنيات والتكتيكات التي تعتمد عليها اليقظة العقلية كالتالي:

١- التأمل **Meditation** : يمارس فيه الأفراد التأمل الذاتي أو الموجه من خلال رصد أي شيء يدخل مجال الإدراك؛ مما يساعد على اكتسابهم وعياً أكبر بجسدهم وأفكارهم.

تأمل التنفس **Breathing Meditation** : يستخدم هذا التمرين مقعداً أو وسادة مريحة بحيث يساعد الفرد على التخيل بأن خيطاً متصلاً بأعلى الرأس يسحب الفرد بلطف نحو السماء؛ وذلك بهدف الوصول إلى وضعية مريحة وجعل الفرد يقظاً، ويمكن للفرد أن يضع يديه على ركبتيه أو فخذيه لإضفاء شعور بالاستقرار.

تأمل المشي **Walking Meditation** : وهو مكمل لتأمل التنفس، ويمكن تقسيم الجلسة بين: تأمل المشي، والتنفس، والطريقة المثلى لتطبيق هذا التدريب اختيار طريق طوله ١٥ - ٣٠ قدماً يتم المرور فيه ذهاباً وإياباً.

تأمل الحكم **Judgment Meditation** يتطلب من ١٠-١٥ دقيقة يطلب فيه من الفرد مشاهدة أفكاره ومعتقداته مع ذكر الأحكام التي يصدرها على كل فكرة، وهدف ذلك التدريب هو معرفة الأحكام التي يصدرها على أفكاره واستبدالها بأحكام موضوعية.

تأمل المحبة والطيبة **Loving - Kindness Meditation** : وهو يساعد على تغيير طريقة تعامل الفرد مع ذاته والآخرين، وذلك من خلال تقبل ذاته بكل ما فيها من مميزات وعيوب، وهذا يؤهل الفرد لتقبل الآخرين بمميزاتهم وعيوبهم، كما يساعد على تنمية ما يسمى بالوعي الحنون.

تأمل الجبل **Mountain Meditation** : يساعد على تحمل المخاوف كما لو كانت جبلاً يمر به العديد من التغيرات الموسمية.

تأمل الدخول في الخوف **Stepping into Fear Meditation** ويساعد هذا التدريب على انتقال الفرد من تجنب الخوف إلى مواجهته والتعامل معه، ويتطلب هذا التدريب حوالي ٢٠ دقيقة.

تأمل إزالة العقل **Mind Subtraction Meditation** يساعد هذا التدريب على التخلص من الذكريات السلبية التي تسبب تصورات وتفسيرات خاطئة عن العالم الخارجي يترتب عليها شعور بالقلق.

ممارسة التأمل الخارق **Transcendental Meditation** : يستغرق هذا التدريب من ١٥-٢٠ دقيقة، يطلب فيه من الفرد ترديد كلمة معينة لها علاقة بموقف أو ذكريات إيجابية مرتين يوميًا أثناء الجلوس والعين مغلقة.

٢- تمرين فحص الجسم **Body scan exercise** : ويتضمن الاستلقاء، وجذب الانتباه، والوعي بأجزاء مختلفة من الجسم حتى الوصول إلى الإدراك الكامل للجسم بدءًا من أصابع القدم، والتحرك لأعلى حتى الوصول إلى قمة الرأس.

٣- اليقظة الممتدة **Mindfulness Stretching** : وتتضمن التمدد العقلي للمساعدة في جلب الانتباه للعقل والجسم.

٤- تنظيم الانتباه **Attention Regulation** : حيث تركيز الانتباه على موضوع محدد، وعند حدوث تشتت انتباه يمكن العودة مرة أخرى إلى حالة التركيز من خلال مرونة الانتباه.

٥- التنفس اليقظ **Mindful breathing** : ويشمل ثلاث خطوات مدة كل منها دقيقة: مراقبة الخبرات الحالية، والتركيز على الأنفاس، والانتباه للجسم والمشاعر.

٦- اليوجا **Yoga** حيث الاعتماد على الممارسة المنتظمة والمنكررة لتمارين التنفس والاسترخاء الجسدي.

٧- فنية تدريب التركيز على المهام **(Task concentration training) TCT** وتهدف إلى إعادة توجيه الانتباه إلى الخارج (إلى المهمة أو البيئة) بعيدًا عن التركيز على الأعراض الجسدية (كاحمرار الوجه والتعرق) المصاحب للمواقف الاجتماعية المؤلمة، والتي تعزز الأفكار الذاتية السلبية؛ مما يساعد الأفراد على التعامل الصحيح مع الموقف الاجتماعي.

٨- **Sensory perception: فنية إدراك الحواس** وتتضمن الانتباه بوعي لجميع الحواس، وإدراك ما يراه، ويسمعه، ويتذوقه، ويتحدث به، واستنشاق الفرد أثناء ممارسة أنشطة الحياة اليومية.

٩- **اليقظة العقلية بالمشاعر Mindfulness by feelings** : وتشير إلى الوعي باللهجة الفعالة من الخبرة، وليست المشاعر كما هي في حياتنا اليومية.

١٠- **اليقظة العقلية بالعقل Mindfulness by mind**: وتتضمن المشاعر السارة وغير السارة، وأنماط التفكير.

١١- **المراقبة الذاتية Self- monitoring** :ومن خلالها يضبط الفرد ويسيطر ويراقب سلوكه استنادًا إلى فهمه وإدراكه من الآخرين.

١٢- **حل المشكلات Problem solving** : حيث تحديد المشكلة، والبحث عن حلول بديلة، وتقييم واختيار الحلول المناسبة، وتطبيق الحل المناسب على أرض الواقع، والحصول على تغذية راجعة (أحمد مجاور، ٢٠٢٢؛ محمد إسماعيل، ٢٠١٩) ؛ (Choi et al., 2020; King et al., 2013).

(هـ) محتوى البرنامج وجلساته:

تكون البرنامج من عدد من الجلسات التي تعمل على تحقيق أهداف معينة تتجمع معًا لتحقيق الهدف النهائي للبرنامج؛ لذلك استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع، وتكون البرنامج من (٢٠) جلسة، تراوحت مدة الجلسة من (٥٠ إلى ٦٠) دقيقة، بواقع جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعيًا، وبعد مرور شهر تم تطبيق جلسة المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك التطبيق القياس التتبعي لأدوات البحث، ومراجعة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية، ويوضح جدول (١٦) المخطط التفصيلي للبرنامج:

جدول (١٦)

مخطط توضيحي لجلسات البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنية المستخدمة	زمن الجلسة	التقويم
الأولى	التعارف والتثقيف	الهدف العام للجلسة: التعريف والتهيئة للبرنامج .	الحوار والمناقشة	من ٥٠	بنائي

	إلى ٦٠ دقيقة		الهدف الإجرائي للجلسة: التعرف بين الباحثة وبين أفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهم البعض. بناء علاقة إيجابية يسودها الثقة والألفة بين الباحثة والمجموعة التجريبية. التعريف بطبيعة البرنامج وأهدافه ونظام الجلسات والاتفاق على موعد الجلسات. تطبيق القياس القبلي لمقاييس () اليقظة العقلية والإجهاد الرقمي والتحول العقلي).	النفسي	
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: التعريف بالإجهاد الرقمي. الهدف الإجرائي للجلسة: التعرف على مصطلح الإجهاد الرقمي والعوامل المسببة له. التعرف على مكونات ومصادر الإجهاد الرقمي .	الإجهاد الرقمي	الثانية
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: التعرف على الآثار السلبية للإجهاد الرقمي. الهدف الإجرائي للجلسة: التعرف على المشاكل والعواقب التي يسببها الإجهاد الرقمي.	الآثار السلبية للإجهاد الرقمي	الثالثة

			التعرف على أنواع الإجهاد الرقمي.		
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: التعريف بالتجول العقلي . الهدف الإجرائي للجلسة : التعرف على مصطلح التجول العقلي ونشأته والفرق بينه وبين بعض المصطلحات المتقاربة. معرفة أسباب التجول العقلي.	التجول العقلي	الرابعة
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: التعرف على الأفكار المرتبطة بالتجول العقلي. الهدف الإجرائي للجلسة: التعرف على الأفكار المرتبطة بالمهمة وغير المرتبطة بالمهمة. التعرف على مؤشرات التجول العقلي. التعرف على أنواع ومراحل التجول العقلي.	الأفكار التي يتضمنها التجول العقلي	الخامسة
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة : التعريف باليقظة العقلية ومهاراتها . الهدف الإجرائي للجلسة: التعريف بمفهوم اليقظة العقلية و مكوناتها وفوائدها . معرفة ممارسات ومهارات اليقظة	اليقظة العقلية	السادسة

			العقلية وكيفية اكتسابها من خلال البرنامج. توضيح تأثير اليقظة العقلية على كل من الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.		
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والتنافس اليقظ والواجب المنزلي .	الهدف العام للجلسة: التدريب على فنيات وممارسات اليقظة العقلية (التنافس اليقظ). الأهداف الإجرائية للجلسة: إدراك الطلاب المشاركين لمفهوم الانتباه اليقظ. تنمية قدرة الطلاب المشاركين على الانتباه اليقظ للحظة الحالية. تدريب الطلاب على توجيه انتباههم إلى العمليات الداخلية في الجسم. إبراز التفاعل المتبادل بين الأفكار والانفعالات.	الانتباه اليقظ	السابعة
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والعصف الذهني والنمذجة والفحص الجسدي والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: أن يزداد الوعي بالجسد لدى الطلاب المشاركين في البرنامج. الهدف الإجرائي للجلسة: تعريف الطلاب بمفهوم الوعي. معرفة الطلاب بالعلاقة بين ممارسات اليقظة العقلية وتعزيز الوعي ودور ذلك في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.	الوعي بالجسد	الثامنة

			معرفة الطلاب ببنية الفحص الجسدى والتدريب عليها.		
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة وتأمل إزالة العقل والمراقبة الذاتية والواجب المنزلى .	الهدف العام للجلسة: أن يزداد الوعى بالأفكار لدى الطلاب المشاركين في البرنامج. الهدف الإجرائي للجلسة: معرفة الطلاب بطبيعة العقل وتدفق الأفكار لديهم. التدريب على التعامل الصائب والسليم مع تشوهات وانحرافات العقل. التدريب على التخلص عن الأفكار المشوهة دون الإنجراف فيها. خفض التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة.	راقب أفكارك	التاسعة
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة واليقظة العقلية بالمشاعر والواجب المنزلى.	الهدف العام للجلسة : أن يزداد وعى الطلاب بمشاعرهم وانفعالاتهم ويتحكموا فيها . الهدف الإجرائي للجلسة: معرفة أهمية الوعى بالانفعالات . التدريب على اليقظة العقلية بالمشاعر.	الوعى بالانفعالات	العاشرة
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والنمذجة والمشى التأملى والواجب	الهدف العام للجلسة: حيث تدريب الطلاب المشاركين على توجيه انتباههم للحظة الحالية .	البقاء حاضراً	الحادية عشر

	دقيقة	المنزلى .	الهدف الإجرائي للجلسة: تعريف الطلاب بفنية المشي التأملي وأهميتها. تدريب الطلاب على فنية المشي التأملي. خفض إجهاد الإتاحة . خفض العبء الزائد للاتصال بالوسائط الرقمية.		
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والنمذجة وتأمل الدخول في الخوف والتنفس اليقظ والواجب المنزلى .	الهدف العام للجلسة: حيث تدريب الطلاب المشاركين على كيفية التقبل الآني للذات وللخبرات غير المرغوب فيها في المواقف الاجتماعية المؤلمة . الهدف الإجرائي للجلسة: الاستجابة بشكل واعى للأفكار والمشاعر غير الساره . مواجهة الخبرات السلبية في المواقف الاجتماعية بتقبل وفهم والتحرر من الممارسات القديمة واجترار الأفكار. خفض قلق الاستحسان الذي يدفع للاستخدام المفرط والمُشكل للوسائط الرقمية .	المواجهة	الثانية عشر
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والنمذجة وممارسة تأمل	الهدف العام للجلسة: تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي . الهدف الإجرائي للجلسة :	تقبل ذاتك والآخرين	الثالثة عشر

	دقيقة	المحبة والطيبة والواجب المنزلي.	تقبل أفراد المجموعة التجريبية لذاتهم وللآخرين بميزاتهم وعيوبهم. التعامل مع الآخرين في العالم الواقعي وليس العالم الافتراضي بتصوراته الخيالية عبر الوسائط الرقمية.		
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة والنمذجة وممارسة التأمل والتنفس اليقظ والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: تعزيز فهم طبيعة العقل الذي يتجول من فكرة إلى أخرى الهدف الإجرائي للجلسة : تعزيز الوعي الشامل بالأفكار لدى الطلاب المشاركين. التأكيد على أن الأفكار ليست حقائق. خفض التجول العقلي غير المرتبطة بالمهمة الحالية .	الرابعة عشر	الأفكار ليست حقائق
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة و النمذجة وتأمل إزالة العقل والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: مساعدة طلاب المجموعة التجريبية على التخلص من الذكريات السلبية. الهدف الإجرائي للجلسة: استبدال التصورات والتفسيرات الخاطئة عن العالم الخارجي بتفسيرات صائبة ومنطقية.	الخامس عشر	ذكريات جميلة

			تركيز انتباه الفرد على اللحظة الآنية والمهمة الحالية وبالتالي خفض التجول العقلي .		
البنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة.	المحاضرة والمناقشة والحوار وتأمل الأحكام والواجب المنزلي.	الهدف العام للجلسة: معرفة طريقة تعامل الفرد مع أفكاره ومشاعره. الهدف الإجرائي للجلسة: معرفة الأحكام التي يصدرها الفرد على أفكاره ومشاعره. استبدال الأحكام السلبية بأحكام موضوعية. خفض الخوف من تقويت الأحداث وانشغال الفرد الدائم بالتفاعل مع الوسائط الرقمية حتى أثناء أدائه للمهام الأكاديمية أو تواجده في المواقف الاجتماعية المختلفة. التدريب على فنية تأمل التحكم.	كن واعياً بنفسك	السادسة عشر
بنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة والنمذجة و تنظيم الانتباه والواجب المنزلي .	الهدف العام للجلسة: تقليل التجول العقلي لدى طلاب المجموعة التجريبية الناجم عن الإجهاد الرقمي والإفراط في استخدام الوسائط الرقمية. الهدف الإجرائي للجلسة: حث الطلاب على أن الانتباه هو	صفي ذهنك	السابعة عشر

			حليف النجاح. خفض العبء الزائد للاتصال بوسائط التواصل الاجتماعي.		
البنائي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار والمحاضرة والتأمل والواجب المنزلي .	الهدف العام للجلسة: تهيئة الطلاب لإنهاء البرنامج، وتشجيعهم على الاستمرارية في ممارسة اليقظة العقلية . الهدف الإجرائي للجلسة: تلخيص ما تم تعلمه أثناء جلسات البرنامج. حث الطلاب على مداومة أدائهم لممارسات اليقظة العقلية حتى بعد انتهاء البرنامج. حث الطلاب على النظر إلى اليقظة العقلية كأسلوب حياة. تهيئة الطلاب المشاركين نفسياً لإنهاء البرنامج.	تعميم اليقظة العقلية في جميع المواقف الحياتية مستقبلاً	الثامنة عشر
البعدي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة وطرح الأسئلة والعصف الذهني والتغذية الراجعة.	الهدف العام للجلسة: التقييم الختامي للبرنامج ، و التعرف على مدى تحقق أهداف البرنامج، والتطبيق البعدي لمقياس (اليقظة العقلية ، والإجهاد الرقمي، التجول العقلي). الأهداف الإجرائية للجلسة: تقييم ما تم إنجازه خلال جلسات البرنامج. جمع الآراء حول مدى تحقيق	تقييم وإنهاء البرنامج	التاسعة عشر

			البرنامج لتوقعات الطلاب المشاركين. تطبيق القياس البعدي للمقاييس. الاتفاق على ميعاد القياس التتبعي. انهاء جلسات البرنامج.		
التتبعي	من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة	طرح الأسئلة والمناقشة والحوار والتغذية الراجعة.	الهدف العام للجلسة: التحقق من استمرارية فعالية البرنامج. الأهداف الإجرائية للجلسة: التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج. تطبيق القياس التتبعي لمقياس (اليقظة العقلية، والإجهاد الرقمي، والتحول العقلي). تقديم الشكر لكل أعضاء المجموعة التجريبية المستهدفة في البرنامج التدريبي.	القياس التتبعي	العشرون

(و) مكان تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ جلسات البرنامج في المكتب الخاص بالباحثة في قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وفي بعض قاعات المحاضرات في أوقات لا تتعارض مع الدروس العملية والنظرية للطلاب؛ وذلك من أجل تنفيذ وتطبيق جلسات البرنامج بشكل مناسب.

(ز) تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج بالطرق التالية:

١- التقويم الأولي: تم عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وتم تعديل ما اقترحه المتخصصون، كاستخدام الأمثلة الملموسة الواضحة في التدريب على مهارات اليقظة العقلية، وزيادة مساحة التدريب على مهارات اليقظة العقلية.

٢- التقويم البنائي: يكون مُصاحباً لعملية تطبيق البرنامج والتغذية الراجعة في كل جلسة، وأيضاً التقويم الذي يعقب كل جلسة والمتمثل في الواجب المنزلي.

٣- التقويم البعدي والتتبعي: وذلك من خلال تطبيق أدوات القياس تطبيقاً قَبلياً، ثم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة العقلية على أفراد المجموعة التجريبية فقط، ثم تطبيق أدوات القياس تطبيقاً بعدياً، ثم التحقق من فاعلية البرنامج بعد مرور شهر من توقف تطبيق البرنامج.

(ح) خطوات البحث:

اتبعت الباحثة هذه الخطوات في سبيل القيام بهذا البحث وتنفيذه:

١- تحديد مشكلة البحث، ومتغيراته، والمجتمع الأصلي له، وعينته.
٢- إعداد الأدوات اللازمة للبحث والتحقق من صلاحيتها، والتي تمثلت في: مقياس الإجهاد الرقمي، ومقياس التجول العقلي، ومقياس اليقظة العقلية.
٣- إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة؛ بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من ثباتها وصدقها.

٤- تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية، وبلغت (٢١٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

٥- إعداد البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية المُستخدم لأعضاء المجموعة التجريبية، والتأكد من صلاحيته.

٦- اختيار عينة الدراسة التجريبية من العينة الأساسية، وقد بلغت (٢٠) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (١٠) طلاب، وضابطة (١٠) طلاب، ثم التحقق من عينة البحث موضع الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على

اليقظة العقلية، وذلك من حيث: الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية، والعمر الزمني.

٧- إجراء القياس القبلي لمستوى الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي، واليقظة العقلية لأفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل البدء في تطبيق البرنامج.

٨- تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية للحد من الإجهاد الرقمي والتجول العقلي بصورة جماعية على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بواقع جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعياً، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع، كما تراوحت زمن الجلسة من (٥٠) دقيقة إلى (٦٠) دقيقة.

٩- إجراء القياس البعدي لمستوى الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

١٠- إجراء القياس التتبعي لمستوى الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لأعضاء المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج كفترة متابعة؛ للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث.

١١- تقدير درجات الاستجابات وفقاً لمفتاح التصحيح الخاص بكل مقياس، وجدولة الدرجات وإجراء العمليات الإحصائية المناسبة.

١٢- استخلاص النتائج وتفسيرها، وصياغة بعض التوصيات والبحوث المقترحة التي نبعت مما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج.

نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة الجامعة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "مان ويتي" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، وتم حساب حجم ومستوى التأثير بمعامل الارتباط الثنائي للرتب، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين: التجريبية

والضابطة (من طلاب الجامعة) في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

الإجهاد الرقمي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(١) إجهاد الإتاحة	التجريبية	10	5.50	55	صفر	55	3.792	0.01	1	قوي جداً
	الضابطة	10	15.50	155						
(٢) الخوف من فوات الأحداث	التجريبية	10	5.60	56	1	56	3.718	0.01	0.98	قوي جداً
	الضابطة	10	15.40	154						
(٣) قلق الاستحسان	التجريبية	10	5.60	56	1	56	3.728	0.01	0.98	قوي جداً
	الضابطة	10	15.40	154						
(٤) العبء الزائد	التجريبية	10	5.60	56	1	56	3.721	0.01	0.98	قوي جداً
	الضابطة	10	15.40	154						
الدرجات الكلية: الإجهاد الرقمي ككل	التجريبية	10	5.50	55	صفر	55	3.784	0.01	1	قوي جداً
	الضابطة	10	15.50	155						

يتضح من الجدول أنه :

(١) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية عن درجات (ورتب درجات) المجموعة الضابطة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (في جميع الأبعاد، والمقياس ككل).

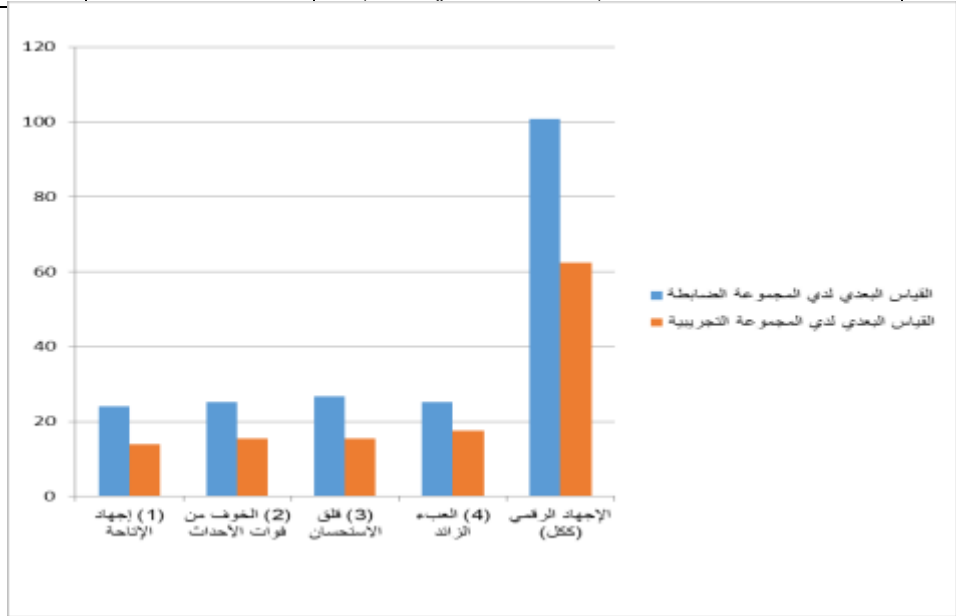
(٢) مستوى التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وتعرض الباحثة فيما يلي: المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

الإجهاد الرقمي	الضابطة بعدي	التجريبية بعدي
(١) إجهاد الإتاحة	23.20	13.90
(٢) الخوف من فوات الأحداث	24.40	15.50

15.040	25.10	(٣) قلق الاستحسان
17.60	24.50	(٤) العبء الزائد
62.40	97.20	الدرجات الكلية للمقياس (الإجهاد الرقمي ككل)



شكل (١)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طلاب الجامعة) في القياسين القبلي والبعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، وتم حساب حجم ومستوى التأثير بمعادلة: معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة:

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

الإجهاد	نوع	العدد	متوسط	مجموع	"Z"	الدلالة	حجم	مستوي
---------	-----	-------	-------	-------	-----	---------	-----	-------

التأثير	التأثير			الرتب	الرتب		الرتب	الرقمي
قوي جداً	1	0.01	2.807	55 صفر	5.50 صفر	10 صفر صفر	سالبة موجبة متساوية	(١) إجهاد الإتاحة
قوي جداً	1	0.01	2.814	55 صفر	5.50 صفر	10 صفر صفر	سالبة موجبة متساوية	(٢) الخوف من فوات الأحداث
قوي جداً	1	0.01	2.809	55 صفر	5.50 صفر	10 صفر صفر	سالبة موجبة متساوية	(٣) قلق الاستحسان
قوي جداً	1	0.01	2.812	55 صفر	5.50 صفر	10 صفر صفر	سالبة موجبة متساوية	(٤) العبء الزائد
قوي جداً	1	0.01	2.812	55 صفر	5.50 صفر	10 صفر صفر	سالبة موجبة متساوية	الدرجات الكلية: الإجهاد الرقمي ككل

يتضح من الجدول أنه :

(١) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس البعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد والمقياس ككل) مقارنة بالقياس القبلي لديهم.

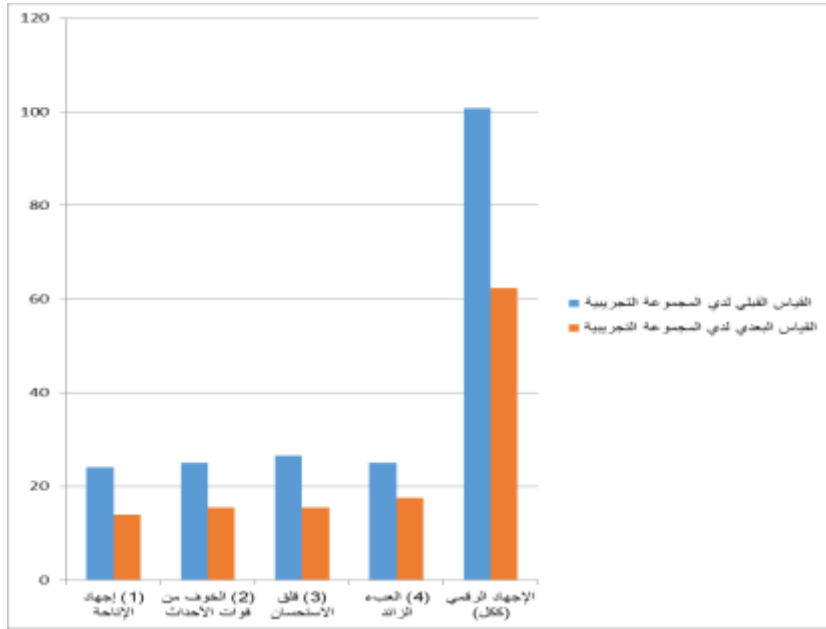
(٢) مستوى التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وتعرض الباحثة فيما يلي: المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل).

جدول (٢٠) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدى للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجريبية بعدي	التجريبية قبلي	الإجهاد الرقمي
13.90	24	(١) إجهاد الإتاحة
15.50	25.10	(٢) الخوف من فوات الأحداث
15.40	26.60	(٣) قلق الاستحسان
17.60	25.10	(٤) العبء الزائد
62.40	100.80	الدرجات الكلية للمقياس (الإجهاد الرقمي ككل)



شكل (٢)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدى للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

ج- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طلاب الجامعة) في القياسين البعدي والتبقي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

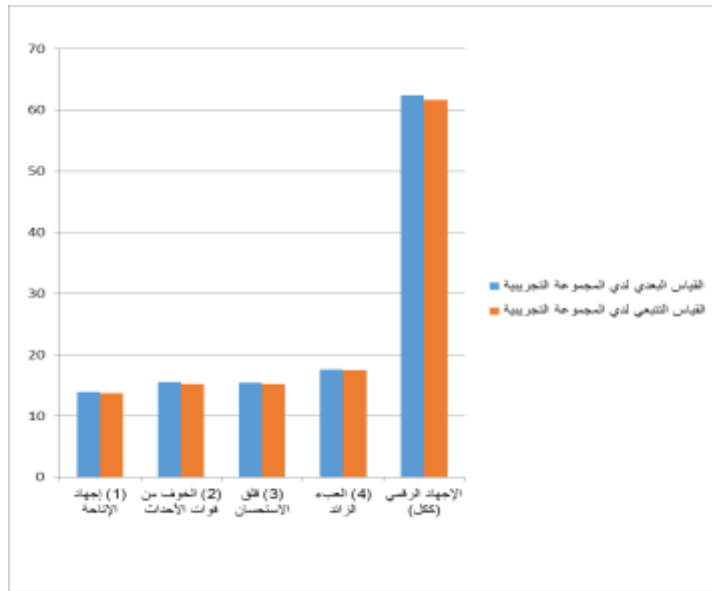
الإجهاد الرقمي	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
(١) إجهاد الإتاحة	سالبة موجبة متساوية	2 صفر 8	1.50 صفر	3 صفر	1.144	٠.١٥٧ غير دالة
(٢) الخوف من فوات الأحداث	سالبة موجبة متساوية	3 1 6	2.67 2	8 2	1.134	٠.٢٥٧ غير دالة
(٣) قلق الاستحسان	سالبة موجبة متساوية	4 3 3	4.38 3.50	17.50 10.50	0.632	٠.٥٢٧ غير دالة
(٤) العبء الزائد	سالبة موجبة متساوية	2 2 6	3 2	6 4	0.378	٠.٧٠٥ غير دالة
الدرجات الكلية: الإجهاد الرقمي ككل	سالبة موجبة متساوية	5 2 3	4.40 3	22 6	1.403	٠.١٦١ غير دالة

يتضح من الجدول أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة (من طلاب الجامعة) في القياسين البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل).
وتعرض الباحثة فيما يلي: المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

جدول (٢٢) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجريبية تتبعي	التجريبية بعدي	الإجهاد الرقمي
13.70	13.90	(١) إجهاد الإتاحة
15.20	15.50	(٢) الخوف من فوات الأحداث
15.20	15.40	(٣) قلق الاستحسان
17.50	17.60	(٤) العبء الزائد
61.60	62.40	الدرجات الكلية: الإجهاد الرقمي ككل



شكل (٣)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي للإجهاد الرقمي (الأبعاد، والمقياس ككل)

د- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "مان ويتي" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، وتم حساب حجم ومستوى التأثير بمعامل الارتباط الثنائي للرتب، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢٣) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة (من طلاب الجامعة) في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجول العقلي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	التجريبية الضابطة	10 10	5.50 15.50	55 155	صفر	5 5	3.81 9	0.01	1	قوي جداً
(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	التجريبية الضابطة	10 10	5.50 15.50	55 155	صفر	5 5	3.79 7	0.01	1	قوي جداً
الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل	التجريبية الضابطة	10 10	5.50 15.50	55 155	صفر	5 5	3.79 0	0.01	1	قوي جداً

يتضح من الجدول أنه :

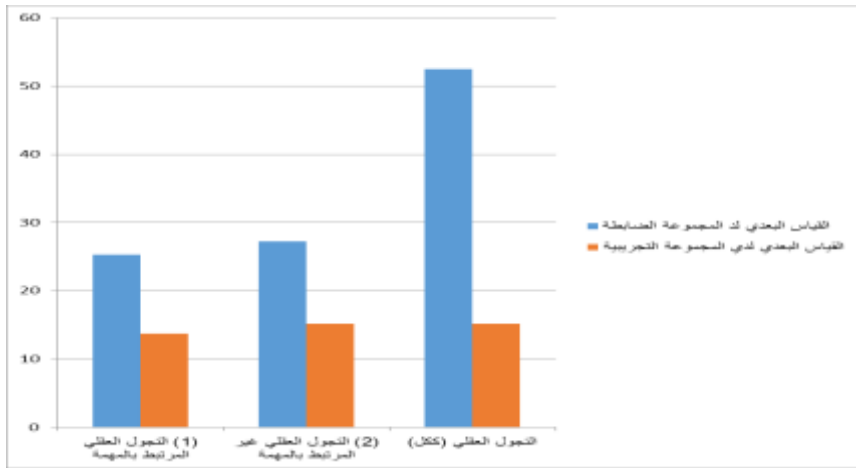
(١) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية عن درجات (ورتب درجات) المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي (في جميع الأبعاد، والمقياس ككل).

(٢) مستوى التأثير قوي جداً لجميع الفروق.

وتعرض الباحثة فيما يلي: المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل).

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجول العقلي	الضابطة بعدي	التجريبية بعدي
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	25.30	18.20
(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	27.20	19.10
الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل	52.50	37.30



شكل (٤)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين: التجريبية

والضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

هـ- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طلاب الجامعة) في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، وتم حساب حجم ومستوى التأثير بمعادلة: معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والنتائج موضحة كما يلي :

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة:

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجول العقلي	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوي التأثير
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	سالبة موجبة متساوية	10 صفر صفر	5.50 صفر	55 صفر	2.809	0.01	1	قوي جداً
(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	سالبة موجبة متساوية	10 صفر صفر	5.50 صفر	55 صفر	2.807	0.01	1	قوي جداً
الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل	سالبة موجبة متساوية	10 صفر صفر	5.50 صفر	55 صفر	2.807	0.01	1	قوي جداً

يتضح من الجدول أنه :

(١) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل) لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل) مقارنة بالقياس القبلي لديهم.

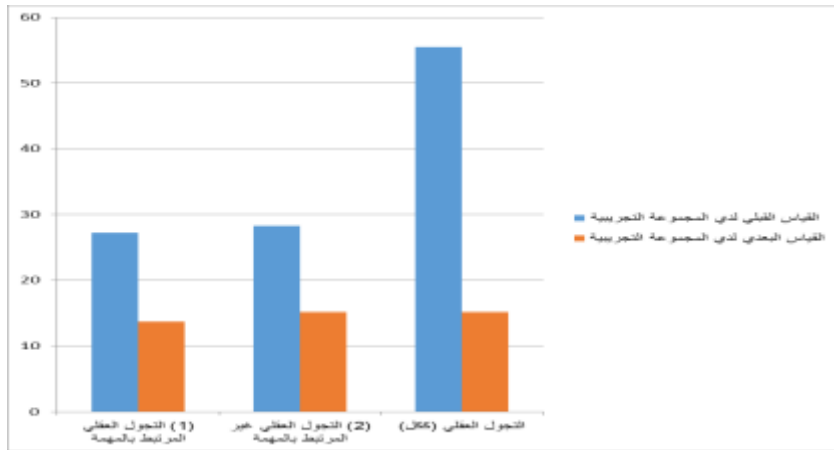
(٢) ومستوى التأثير قوي جدًا لجميع الفروق.

وتعرض الباحثة فيما يلي: المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل).

جدول (٢٦) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجريبية بعدي	التجريبية قبلي	التجول العقلي
18.20	27.20	(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة
19.10	28.30	(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة
37.30	55.50	الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل



شكل (٥)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

و-نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (من طلاب الجامعة) في القياسين البعدي والتبقي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة "ويلكوكسون" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (٢٧) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجول العقلي	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	سالبة	2	5	10	0.107	٠.٩١٥ غير دالة
	موجبة	4	2.75	11		
	متساوية	4				
(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	سالبة	5	3	15	2.121	0.05
	موجبة	5	صفر	صفر		
	متساوية	5				
الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل	سالبة	2	1.50	3	1.342	٠.١٨٠ غير دالة
	موجبة	5	صفر	صفر		
	متساوية	8				

يتضح من الجدول أنه:

(١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة (من طلاب الجامعة) في القياسين البعدي والتتبعي لكل من : التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي (ككل)

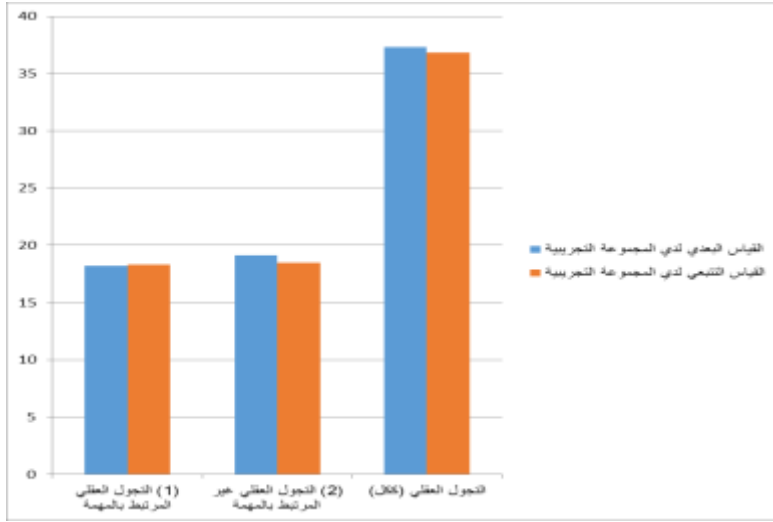
(٢) يوجد فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي (في الاتجاه الأفضل)، حيث انخفضت درجات (ورتب درجات) المجموعة التجريبية في القياس التتبعي عن درجاتهم (ورتب درجاتهم) في القياس البعدي.

وتعرض الباحثة فيما يلي : المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل).

جدول (٢٨) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

التجول العقلي	التجريبية بعدي	التجريبية تتبعي
(١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة	18.20	18.30

18.50	19.10	(٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة
36.80	37.30	الدرجات الكلية: التجول العقلي ككل



شكل (٦)

المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتتبعي للتجول العقلي (الأبعاد، والمقياس ككل)

مناقشة وتفسير نتائج الفروض: الأول والثاني والثالث:

بالنظر إلى نتائج الفروض الثلاثة: الأول والثاني والثالث، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الرقمي لصالح أعضاء المجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي (الاتجاه الأفضل)، وهذا يعني أن أولئك الأفراد انخفض الإجهاد الرقمي لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوى الإجهاد الرقمي لديهم قبل تطبيق البرنامج، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي، وبهذه النتيجة يتم قبول الفروض الأول، والثاني، والثالث.

تتفق نتائج الفروض الثلاثة مع نتائج دراسة (Li et al., 2017) التي كانت من أبرز نتائجها فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية لخفض الإجهاد الرقمي حيث خفض إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك استمر التحسن للمجموعة التجريبية في القياس التتبعي، وتدعم هذه النتائج دراسة (Arpaic et al., 2019) التي أكدت أن الاستخدام المُشكّل للوسائط الرقمية يخفض لدى الأفراد ذوى

اليقظة العقلية المرتفعة لأنهم يكونون على وعي تام بأهمية التفاعلات الاجتماعية وجهًا لوجه بدلاً من التفاعل عبر الوسائط الرقمية.

كما تؤكد هذه النتائج أيضًا دراسة (Nadini& Lall, 2019) التي أشارت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على استخدام الهاتف النقال المشكل في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على بعد الانسحاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على بعد الانسحاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ودراسة (Choi et al., 2020) التي دعمت فعالية استراتيجيات التأمل كأحد استراتيجيات اليقظة العقلية لخفض الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية وتنمية الرضا عن الحياة والضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة.

ودعمت هذه النتائج دراسة (Cheng et al., 2020) التي توصلت إلى أن التدريب على اليقظة مفيد في تحسين الضبط الذاتي، والذي بدوره يؤدي إلى خفض الاستخدام المفرط للهاتف النقال ويحسن الصحة النفسية وجودة النوم.

كما تتفق تلك النتائج مع الدراسات والبحوث التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والإجهاد الرقمي كدراسة (Zhang et al., 2020; Li& Hao, 2019) والتي ذكرت أنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية انخفضت معها أعراض الإجهاد الرقمي وأصبح الفرد أكثر وعيًا بأهداف الحياة، وازدادت معها تفاعلاته الاجتماعية مع أفراد مجتمعه. كما أشارت نتائج دراسة (على ثابت إبراهيم، ٢٠٢١) إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة وزيادة مستويات اليقظة العقلية لديهم، وفي ضوء ذلك قدمت نتائج الدراسة عدة توصيات ومقترحات ومنها: إمكانية استخدام برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية في خفض مشكلات مشابهة كإدمان الإنترنت والهاتف النقال.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة (Liu et al., 2021) التي أشارت إلى فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لخفض إدمان الإنترنت؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائيًا عند (٠.٠٥) في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

لقد هدفت بعض جلسات البرنامج المستخدم في البحث الحالي إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتنمية العلاقات الاجتماعية التي تتطلب التعامل وجهاً لوجه بدلاً من التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي والوسائط الرقمية وهذا ما دعمته وأشارت له دراسة (Bhattacharya et al., 2019) حيث إنه يجب على الوالدين تشجيع أبنائهم على المشاركة في الألعاب الجماعية خارج المنزل؛ مما يوفر لهم فرصة التفاعل مع الآخرين بالإضافة إلى توجيه طاقة الشباب بطريقة إبداعية للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

كما أشارت دراسة كل من (Owen et al., 2018; Verduyn et al., 2021) إلى أن الاعتماد على ممارسات اليقظة العقلية يساعد الأفراد في أن يكونوا أكثر وعياً بالسلوكيات والإجراءات التي يقومون بها تجاه تفاعلهم مع الوسائط الرقمية، والتحكم في رغباتهم ودوافعهم عند الرغبة المتكررة في التحقق من البريد الإلكتروني، والاطلاع على الإشعارات بشكل مستمر، أو فحص ما يتم نشره، فاليقظة العقلية تمنع الفرد من الانغماس أو التعلق بالوسائط الرقمية والاستخدام السلبي لها؛ فممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه النقال؛ ومن ثم خفض الاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية.

كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات أن الاستخدام المُشكل للوسائط الرقمية ينخفض مع ارتفاع مستويات اليقظة العقلية لدى الفرد، حيث إن استخدام ممارسات اليقظة العقلية يعمل على خفض الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدام هاتفه النقال والوسائط الرقمية؛ ومن ثم خفض الاعتماد المفرط عليها وما يترتب عليها من ظواهر أخرى كالإجهاد الرقمي (Verduyn, Schulte- Strathaus, Kross & Hulsheger, 2021; Regan et al., 2020).

ودعم ذلك نتائج دراسة (Geller & Greenberg, 2023) التي أشارت إلى أن فنيات وتمارين اليقظة العقلية الواعية بالحواس الجسدية تساعد على زيادة وعي الأفراد بجسدهم ومشاعرهم وحواسهم وأفكارهم، وذلك كله يحسن شعور الأفراد بالسيطرة، ويقلل من مخاوفهم، ويرفع من وعيهم لذاتهم لتقديم الاستجابات المُثلى في مواقف حياتهم المختلفة.

كما أوضحت دراسة كل من (Van Gorden, 2017; Liu et al., 2021) أن التدريب القائم على اليقظة العقلية مهم لخفض السلوكيات السلبية للاستخدام المفرط للوسائط الرقمية؛

وذلك لأن ممارسة التأمل لها دور في خفض الأعراض الانسحابية والانتكاسية، كما تعمل اليقظة على مساعدة الفرد في التعرف على القيمة الجوهرية للحياة بدلاً من المكافآت الزائفة التي تقدمها الأنشطة الإدمانية، وتحسين القدرة على الصبر وعدم الاندفاع نحو الاستخدام المفرط للهاتف النقال وغيره من الوسائط الرقمية.

فالإرشاد القائم على اليقظة العقلية يُقدم طرق مميزة للتعامل مع الأفكار والسلوكيات السلبية وعدم الإنخراط فيها حيث أن اليقظة العقلية تمنع الفرد من الاجترار العقلي، فتساعد فنيات اليقظة العقلية على إدراك الفرد للعلاقة بين عواطفه وأفكاره وأحاسيسه الجسدية، ونتيجة لهذا الوعي يتم تحديد الأفكار والسلوكيات السلبية ومن ثم التخلي عنها، مما يُسهم في تقليل التعامل المُشكل مع الوسائط الرقمية ومن ثم خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي (Weintraub, Denenny, Ichinose, Zinberg, Done, Brown, Bearden & Miklowitz, 2023).

وُترجع الباحثة وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأعضاء المجموعة الضابطة في القياس البعدي، ووجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الرقمي لصالح أعضاء المجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي (الاتجاه الأفضل) إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي، وهذا ما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج، و تُشير الباحثة إلى أنه يمكن تفسير تلك النتائج في ضوء محورين رئيسيين هما: الأول محتوى البرنامج الإرشادي المقدم، والثاني الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، أولاً فيما يخص المحور الأول محتوى البرنامج الإرشادي المقدم للطلاب فقد تضمن البرنامج جلسات تهدف إلى تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالإجهاد الرقمي واليقظة العقلية؛ وذلك لمساعدة الطلاب لتجنب حدوث العواقب غير المرغوب فيها، والتي تؤدي إلى حياة نفسية واجتماعية وأكاديمية وصحية غير مستقرة، حيث إن البرنامج المستخدم في البحث الحالي يعتمد على اليقظة العقلية، وذلك من خلال أنه تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة الوعي؛ مما يساعد الأفراد على أن يكونوا مدركين لكل ما يجري حولهم، أما فيما يخص المحور الثاني من فنيات اليقظة العقلية المستخدمة في البرنامج الإرشادي، فقد ساعد تدريب الباحثة للمجموعة التجريبية على فنيات اليقظة العقلية مثل (التنفس اليقظ، والفحص الجسدي، وإزالة العقل، والمراقبة الذاتية، والمشي التأملي، وتأمل الدخول في الخوف، وممارسة تأمل المحبة والطيبة) ساعدت هذه الفنيات على زيادة وعي أفراد المجموعة التجريبية بالأفكار

والخبرات التي تؤدي للإجهاد الرقمي، مع زيادة التركيز على اللحظة الراهنة، ومواجهة الأفكار السلبية المصاحبة لها، وكان لذلك عظيم الأثر في خفض الإجهاد الرقمي ، ففنية الفحص الجسدي (مسح الجسم) تم استخدامها لمساعدة الأفراد في الشعور بالاسترخاء، واليقظة إلى اللحظة الحالية، والاستمتاع بها فطلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية تأمل التنفس لدقائق قليلة، ثم طلبت منهم النظر إلى أصابع أقدامهم والتركيز معها، مع عدم شرود ذهنهم إلى أي فكرة أخرى، ثم طلبت منهم لمس الجزء العلوي للقدم، ثم الانتقال إلى أسفل القدم، ثم إلى الكاحل، ثم إلى الساق، وصولاً إلى الأيدي والذراع، ثم أجزاء الوجه، ثم أخيراً الرأس، وطلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية في نفس الوقت تذكر أحداث ومواقف سارة، وذلك ساهم في تقليل الوقت الذي ينشغل فيه أفراد المجموعة التجريبية بالتفاعل مع الوسائط الرقمية المختلفة، والانشغال بممارسات أخرى مفيدة للجانب الصحي والنفسي، وفنية تأمل الجبل ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على القدرة على الوقوف أقوى أمام المشاعر السلبية الناجمة عن الإجهاد الرقمي ؛ فهذه الفنية تساعد الأفراد على تحمل الأفكار والمشاعر السلبية كما لو كان جبلاً يمر به العديد من التغيرات الموسمية، كما تُرجع الباحثة انخفاض مستوى الإجهاد الرقمي أيضاً لدى أعضاء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج إلى انضباطهم في الجلسات وحرصهم على المشاركة بفعالية فيه؛ فقد بث ذلك روح التعاون والمبادرة الإيجابية، فقد لاحظت الباحثة اهتمام وتركيز أعضاء المجموعة التجريبية في تنفيذ الأنشطة والفنيات والمشاركة فيها، ويمكن القول إن استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي يعود إلى اقتناع أفراد المجموعة التجريبية بأهمية ما تم تقديمه أثناء الجلسات، وهو ما زاد من رغبة أفراد المجموعة التجريبية في التمسك بمكتسبات البرنامج، والحرص على استمرارية التغيرات السلوكية التي أحدثها، ولا تغفل أيضاً دور العلاقة الإرشادية الإيجابية التي تُشكل جزءاً ضرورياً من الإرشاد النفسي الفعال، وذلك ساهم بشكل كبير في تحقيق الأثر الإيجابي العام للبرنامج الإرشادي الحالي.

مناقشة وتفسير نتائج الفروض: الرابع والخامس والسادس:

بالنظر إلى نتائج الفروض الثلاثة: الرابع والخامس والسادس، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لصالح أعضاء المجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي (الاتجاه الأفضل)، وهذا يعني أن أولئك الأفراد انخفض التجول العقلي لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوى التجول العقلي لديهم قبل تطبيق

البرنامج، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، وبهذه النتيجة يتم قبول الفروض الرابع، والخامس، والسادس. وتتفق نتائج الفروض الثلاثة مع دراسة (Mrazek, 2013) التي أشارت نتائجها أن المجموعة التجريبية التي تم تدريبها على فنيات اليقظة العقلية كان لديهم ذاكرة قصيرة المدى أفضل، وتحسنت درجاتهم على الاختبارات ومروا بشرود ذهني أقل؛ فاليقظة العقلية ساعدت المتعلمين على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية لتجعلهم واعيين بشكل كامل ويعلموا ما يدور حولهم لحظة بلحظة، ويدعم هذه النتائج دراسة (Xu et al., 2017) التي أشارت إلى أن التدريب على اليقظة العقلية له تأثيرات وقائية على التجول العقلي، كما أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الانتباه أثناء تنفيذ المهمة المطروحة؛ مما يقلل نسبة حدوث التجول العقلي، وكذلك تعزز اليقظة العقلية من التحول في التركيز المتعمد من البيئة الخارجية العامة إلى البيئة الخارجية الحالية.

ويؤكد هذه النتائج دراسة (Rahi et al., 2017) التي أكدت على أن تدريب طلاب الجامعة من خلال جلسات البرنامج على القبول ومراقبة الانتباه والقراءة اليقظة والتأمل اليقظ والاسترخاء، وأسفرت نتائجها عن فعالية العلاج القائم على اليقظة في خفض التجول العقلي المتعمد وغير المتعمد وتقليل الشرود الذهني، وأكدت نتائج دراسة (أحمد فكري، ٢٠٢٠) هذه النتائج حيث أشارت إلى أن الإرشاد القائم على اليقظة العقلية يؤدي إلى تغيير مراقبة الفرد لذاته، وتغيير طريقة تقييمها، وذلك يسهم في مقاومة الفرد للمشتتات الداخلية والخارجية؛ مما يسهم في ضبط الفرد لذاته ولانتباهه أثناء انخراطه في أداء المهام التي يؤديها؛ مما ينعكس بدوره على تركيز الفرد في مواقف الحياة المختلفة، وذلك يسهم في تدعيم أهمية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي.

تتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة (إسلام عبد الحفيظ، ٢٠٢٢) التي أثبتت فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلابهم.

ويدعم هذه النتائج دراسة (Somaraju et al., 2023) التي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة العقلية ساعدت في خفض التجول العقلي وزيادة الانتباه لدى المشاركين، وأوصت الدراسة ببحث المتغيرات مستقبلياً على عينات طولية.

ويمكن تفسير ذلك بأن الإرشاد القائم على اليقظة العقلية يُعد أحد التوجهات الحديثة ذات التأثير الإيجابي في تدعيم النواحي الإيجابية للفرد، حيث يهدف إلى تحسين الانتباه والمرونة المعرفية من خلال تشجيع الفرد على تركيز انتباهه بشكل كامل على اللحظة الحالية، وبكسبه القدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية (عادل محمد، وأسامة أحمد، ٢٠١٩).

إن اليقظة العقلية أكثر ارتباطاً بتخفيض التجول العقلي، فمع انتشار وسائل التواصل التكنولوجي وثورة المعلومات الهائلة، تزايدت المثيرات ومشتتات الانتباه عبر ذلك التطور التكنولوجي الهائل، ولا سيما تعرض طلاب الجامعة الذين يتهافتون إلى كل ما هو عصري وسريع بشكل يفقد الوعي (حنان فوزي، ٢٠٢٠؛ Turkelson & Mano, 2022).

كذلك فإن اليقظة العقلية تحد من حدوث التجول العقلي حيث يتمثل التجول العقلي بأنه حالة من الحالات العقلية المتباينة مع التأثيرات المتعارضة على الأداء المعرفي والصحة العقلية، فيرتبط التجول مع الحالات العاكسة للذات التي تساهم في المعالجة السلبية والقلق حول الماضي والمستقبل؛ مما يسهم في تعطيل أداء الفرد للمهام الأساسية، بينما اليقظة العقلية تركز على المدخلات الحسية الحالية دون إصدار أي أحكام تقييمية لها، ودون التفكير في الأحداث المرتبطة بها في الماضي أو ما يتعلق بها في المستقبل (Vago & Zeidan, 2016; Somaraju et al., 2023).

تشير الباحثة إلى أنه يمكن تفسير تلك النتائج في ضوء محورين رئيسيين هما: الأول محتوى البرنامج الإرشادي المقدم، والثاني الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، أولاً فيما يخص محتوى البرنامج الإرشادي حيث دربت الباحثة المجموعة التجريبية على المهارات التي تتكون منها اليقظة العقلية كالملاحظة الهادفة، والمشاركة في الحياة الواقعية دون إصدار أحكام، والبقاء في اللحظة الحالية مع فاعلية عالية، ومن خلال أيضاً استمارات الواجب المنزلي حيث قامت الباحثة في بداية كل جلسة بمراجعة الواجب المنزلي؛ مما يجعل درجة الإتقان لهذه المهارات عالية نظراً لتكرارها بشكل كافٍ وفي مواقف متعددة، فكان من المتوقع انتقال أثر التدريب على مثل هذه الأنشطة إلى مواقف حياتية أخرى، ولقد ساعدت الواجبات المنزلية أيضاً أعضاء المجموعة التجريبية في نقل وتعميم هذه التغييرات إلى المواقف الحياتية المختلفة، فقد كانت المناقشات للواجبات المنزلية في بداية كل جلسة والصعوبات التي واجهتهم وتقديم التغذية الراجعة الإيجابية ساهمت في تعليمهم سلوكيات جديدة لمواجهة التجول

العقلي، أما فيما يخص المحور الثاني من فنيات اليقظة العقلية المُستخدمة في البرنامج الإرشادي، فقد ساعد تدريب الباحثة للمجموعة التجريبية على فنيات اليقظة العقلية مثل فنية المشي التأملي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على الشعور بالراحة والاسترخاء؛ حيث تم تدريبهم على الوقوف في الممر داخل القاعة مع غلق العين والبدء في التحرك ببطء، مع ملاحظة أحاسيس القدم على الأرض، مع الاستماع للأصوات المحيطة، وفنية تأمل المحبة والطيبة ساعدت هذه الفنية على تغيير طريقة تعامل الفرد مع ذاته والآخرين، وذلك من خلال تقبل ذاته بكل ما فيها من مميزات وعيوب، فأصبح أفراد المجموعة التجريبية لا يشعرون أنهم بحاجة لعرض ذاتهم بشكل مثالي على الوسائط الرقمية لجذب إعجاب وتعليقات الآخرين مما ينعكس ذلك بشكل سلبي على انتباههم ويُسهّم في حدوث التجول العقلي، وفنية تأمل التحكم حيث تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية من ١٠ - ١٥ دقيقة مشاهدة أفكارهم ومعتقداتهم مع ذكر الأحكام التي يصدرها على كل فكرة، وهدف ذلك التدريب هو معرفة الأحكام التي يصدرها على أفكاره واستبدالها بأحكام موضوعية؛ حيث ساعدت في تشجيع أفراد المجموعة التجريبية على التفاعل وجهاً لوجه بدلاً من التفاعل الافتراضي عبر الوسائط الرقمية، وفنية إزالة العقل ساعدت هذه الفنية على التخلص من الذكريات السلبية التي تسبب تصورات وتفسيرات خاطئة عن العالم الخارجي؛ مما يترتب عليه شعور بالقلق، وفنية المراقبة الذاتية ساهمت في ضبط أفراد المجموعة التجريبية لسلوكياتهم وأفكارهم السلبية، مما ساهم في خفض التجول العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تُشير الباحثة إلى أن البرنامج ساعد على تعميم الخبرات التي تعلمها أفراد المجموعة التجريبية بحيث يستمرون في استخدام تمارين اليقظة العقلية في حياتهم اليومية، ووفقاً لنتائج هذا البحث والأبحاث المذكورة أعلاه، يمكن استنتاج أن الإرشاد القائم على اليقظة العقلية فعال في خفض التجول العقلي، ويحقق السعادة للأفراد في أنشطتهم اليومية من خلال التغييرات في المحتوى المعرفي.

مما يدعم هذا الرأي نتائج دراسة (محمد إسماعيل، ٢٠١٩، ٢٨٣) التي أشارت أن الشخص اليقظ عقلياً يتمتع بالخصائص التالية حيث ارتفاع مستوى الوعي والانتباه، وإدراك المواقف بشكل مباشر من وجهات نظر مختلفة، والتمتع بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي، والتمتع بصحة نفسية ورضا داخلي مرتفع، ودعم نتائج هذا البحث أيضاً نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى فعالية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مثل دراسة (Cheng et al., 2020) التي

أشارت نتائجها إلى أن التدريب على اليقظة العقلية مُفيد في تحسين الضبط الذاتي والذي بدوره يؤدي إلى خفض الاستخدام المُشكل للهاتف النقال والوسائط الرقمية، ويحسن الصحة النفسية لطلاب الجامعة، ودراسة (Verduyn et al., 2021) التي أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض التواصل المفرط عبر الهاتف، وزيادة التفاعل وجهاً لوجه، وخفض الانفعالات السلبية، وزيادة الانفعالات الإيجابية، ودراسة (Rahi et al., 2017) التي أشارت إلى فعالية الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي المتعمد وغير المتعمد وتقليل الشرود الذهني، ودراسة (Somaraju et al., 2023) التي أشارت نتائجها إلى اليقظة العقلية ساعدت في خفض التجول العقلي وزيادة الانتباه لدى طلاب الجامعة.

وبذلك تتضح فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي، وتأتي هذه الفعالية عن طريق تكامل محتوى البرنامج مع الفنيات المُستخدمة، والتي ساعدت الفرد على التخلص من التوتر، وكذلك التخلص من الأفكار السلبية المرتبطة بالوسائط الرقمية، واستبدالها بأفكار إيجابية ساعدته على زيادة التفاعل وجهاً لوجه مع الآخرين بدلاً من الاعتماد الكلي على الوسائط الرقمية في التفاعل مع الآخرين، وبذلك أصبحت لديهم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع أقرانهم تقوم على المشاركة والتعاون؛ مما أكسبهم قبولاً لدى الآخرين، ونتيجة شعورهم بالمحبة والود كان من الصعب التخلي عن هذه المشاعر الإيجابية فكان لزاماً عليهم المحافظة على طريقتهم وأسلوبهم وتعاملهم الجيد مع الآخرين، والذي اكتسبوه من البرنامج الإرشادي؛ فكل ذلك أدى إلى خفض الإجهاد الرقمي، ومن ثم خفض التجول العقلي واستمرار أثر فعالية البرنامج.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، يمكن صياغة بعض التوصيات المهمة:

- ١- تنظيم ندوات توعوية وإرشادية لطلاب الجامعة لتعريفهم بكل من (الإجهاد الرقمي، والتجول العقلي)، وتعريفهم على الآثار المترتبة عليهما على الجانب الاجتماعي والأكاديمي؛ مما ينعكس بالسلب على المجتمع.
- ٢- تنظيم ندوات توعوية وإرشادية لطلاب الجامعة لتعريفهم بممارسات اليقظة العقلية وكيفية الاستفادة منها.

٣- الاهتمام بتقديم برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية للحد من مشكلات أخرى مشابهة كيقظة الإنترنت؛ وذلك لما أثبتته البرنامج من فعالية في خفض الإجهاد الرقمي والتجول العقلي.

٤- ضرورة توجيه المراهقين لاستثمار أوقاتهم في أنشطة وفعاليات مفيدة في حياتهم اليومية تعتمد على التفاعل وجهًا لوجه كالرياضة والأنشطة الفنية وذلك بدلاً من ضياع أوقاتهم في استخدام الوسائط الرقمية بشكل سلبي لساعات طويلة.

البحوث المقترحة:

١- دور الإجهاد الرقمي في التنبؤ بنوعي التجول العقلي (التجول العقلي المرتبط بالمهمة - والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة).

٢- أثر الإجهاد الرقمي على الكفاءة الانفعالية.

٣- نمذجة العلاقات السببية بين الإجهاد الرقمي والتجول العقلي والجهد الانفعالي.

٤- الدور الوسيط للإجهاد الرقمي في العلاقة بين الاجترار واضطراب الهوية.

٥- أثر التفاعل بين الإجهاد الرقمي والتجول العقلي على مخرجات الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

المراجع

- أحمد السيد عبدالفتاح. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج ميكنبوم Meichenbaum المعرفي السلوكي في خفض النوموفوبيا" الخوف المرضي من فقدان الهاتف المحمول" لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦(٥)، ٧٤٩-٨٤١.
- أحمد فكرى البهنساوي. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١(٥)، ٢٢٧-٢٦٧.
- أحمد مجاور عبدالعليم. (٢٠٢٢). فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة، ١٢٠، ٤٧٣-٥٣٣.
- أسماء عبدالمنعم عرفان. (٢٠٢٢). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٤)، ٢١-٨٦.
- إسلام عبدالحفيظ محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره في خفض التجول العقلي لطلابهم. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ١٠٣(١٠٣)، ٢٣٣-٣٠١.
- أمل عبدالمحسن الزغبى. (٢٠٢٢). مقياس الإجهاد الرقمي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إيهاب السيد شحاته. (٢٠٢٠). استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة تربويات رياضية- كلية التربية- جامعة الوادي الجديد، ٢٣(١)، ٣١-٧٩.
- جميلة رحيم عبدالوئالي، و رانية نصير هاشم. (٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة الفتح، ٢٧(١)، ٥٦-٨٠.
- حامد عبدالسلام زهران. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤). القاهرة: عالم الكتاب.
- حلمى محمد الفيل. (٢٠١٨). مقياس التجول العقلي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حلمى محمد الفيل. (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعليم القائم على السيناريو في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٣(٢)، ٢-٦٦.
- حنان بنت محمد أمين. (٢٠٢١). فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض اضطراب ما بعد الصدمة أثناء نقشي كوفيد-١٩. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤(٣)، ١٥٢٤-١٥٥٥.
- حنان فوزى أبو العلا. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والامتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، ٧٨، ١٧٣٥-١٧٨٠.

- رندا محمود جمعة، وسحر منصور القطاوي، وأحمد سعيد زيدان. (٢٠١٩). النموذج السببي لليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية. *مجلة مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية*، ٢٦ (١٢٣)، ٢٥٥ - ٣٢٤.
- ريتشارد بالكين، وجيرالد جانكي. (٢٠١٦). *النظرية والتطبيق للتقييم في الإرشاد النفسي*. ترجمة: سهام درويش أبو عيطة، وهند عبدالمجيد الحموري. عمان: دار الفكر.
- زينة نزار وداعة. (٢٠٢٠). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٨ (٢)، ٤٤٧ - ٤٦٨.
- زينب محمد أمين. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على أنشطة منتيسوري لتنمية الطفو الأكاديمي وخفض التجول العقلي لدى عينة من التلاميذ بطيء التعلم بالمرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١ (١٢٢). ٦٢ - ١.
- سميرة محمود حسين، ورغد عبدالمنعم صادق. (٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة قسم تاريخ في كلية التربية- الجامعة المستنصرية. *مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية*، ٢٧ (١)، ٢٧٥ - ٢٩١.
- ظفر حاتم فضيل. (٢٠١٧). الأسلوب المعرفي (الاستقلال- الاعتماد) وعلاقته بالشroud الذهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل. *مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية*، ١٢ (١)، ٢ - ٢٤٤.
- عادل محمد الصادق، وأسامة أحمد عطا. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم. *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل- جامعة الزقازيق*، ٢٨، ٢٢٦ - ٢٨٧.
- عثمان صالح البياتي، و عامر مهدي صالح. (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأدب الفراهيدي*، ١٤ (٤٨)، ٥٥٤ - ٥٧٩.
- علا عبدالرحمن علي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية- جامعة أسيوط*، ١٢، ٢ - ٦٨.
- على ثابت إبراهيم. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٨٨، ١٢٦ - ٢٠٣.
- على حسين مظلوم، وسلام محمد علي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية- جامعة بابل*، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.
- على محمد الشلوي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩، ١ - ٢٤.

- فتحى عبدالرحمن الضيع، و أحمد على طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ١- ٧٥.
- كارداشيوتو وآخرون. (٢٠٢١). مقياس اليقظة العقلية (ترجمة فوقية حسن رضوان، و نسرين السيد سويد). القاهرة: المركز العربي للنشر والتوزيع.
- محمد إبراهيم عبدالخالق. (٢٠٢٢). الكفاءة السيكمترية لمقياس التجول العقلي للرياضيين. مجلة أسبوت للعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦١(١)، ٣٦٥- ٣٩١.
- محمد إبراهيم محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقفين تحت الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٩٨(١)، ٨٦- ١٥١.
- محمد إسماعيل سيد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية تجريبية. مجلة الإرشاد النفسي، ١(٦٠)، ٢٤٦- ٣٣٩.
- محمد عبدالرؤوف عبدربه، و أسماء بنت فراج بن خليوي. (٢٠٢٢). الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢(٢)، ٤٩- ١١٦.
- محمد غازي الدسوقي، وغادة صابر السيد، وشادي محمد أبو السعود، ومكرم محمد مصطفى. (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس التجول العقلي المصور للأطفال ذوى اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة. مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية، ٣(٥)، ٦٩- ٩٩.
- محمد مصطفى مصطفى. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، ٦٢، ٣٦٣- ٤٦٤.
- محمود محمد الطنطاوي. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلعثم وتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلاب المتعلمين. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١(١٥)، ٢٧٤- ٢١٢.
- مرفت عبدالعظيم عبدالرحيم، و نجوى أحمد واعر، و عبدالواحد حمودة حمودة، و هبة زيدان سيد. (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد. المجلة العلمية- كلية التربية- جامعة الوادي الجديد، ٣٦، ٥٥- ٧٦.
- مصطفى خليل محمود. (٢٠٢٣). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الفكري لدى المراهقين ذوى المشكلات الانفعالية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧(٨)، ٨٠٤- ٨٩١.

معن إبراهيم حيدر. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. دار كلكامش للطباعة والنشر: العراق.

نجلاء محمد بسيوني، وسامح أحمد السيد. (٢٠١٧). ضغوط التكنولوجيا وعلاقتها بالاغتراب في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٢(١)، ٧٠٧-٧٥٢.

هند أحمد عباس، و أحمد فكرى بهنساوي، وهيبه ممدوح محمود. (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس التجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢٠(١١٧)، ٣٧-٥٦.

يسرا محمد السيد، و رضا ربيع عبدالحليم. (٢٠٢١). فاعلية نظام البلاك بورد Black board في خفض التجول العقلي والتسويق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية. مجلة دراسات في التعليم الجامعي، ٥١، ٢٩٦-٣٢٩.

Aagaard, J. (2015). Media Multitasking, attention, and distraction: A critical discussion. *Phenomenolog and the Cognitive Sciences*, 14, 885- 896.

Arslan, G., & Coskun, M. (2022). Social exclusive, self- forgiveness, Mindfulness and internet addiction in college students: a moderated Mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2165- 2179.

Alidina, S. (2020). *Mindfulness* (3rd ed.). John Wiley: Sons, Inc.

Baer, R. (ed.). (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes In clients: Illuminating the theory and practice of change*. Harbinger: New Harbinger Publications.

Barnett, P., & Kaufman, J. (2020). Mind- wandering: framework of a lexicon and musings on creativity. In D. Preiss, D. Cosmelli & J. Kaufman (eds.), *Creativity and the wandering Mind* (2- 23). London: Academic Press.

Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine And primary care*, 8, 1297- 1300.

Barry, C., Sidoti, C., Briggs, S., Reiter, S., & Lindsey, R. (2017). Adolescent Social media use and mental health from adolescent and parent Perspectives. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1- 11.

Brod, C. (1982). Managing technostress: Optimizing the use of computer Technology. *Personnel Journal*, 61(10), 753- 757.

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness And its

- role in psychological well-being. *Journal of personality and Social psychology*, 84(4), 822- 848.
- Brynjolfsson, E., & Hitt, L.(2000). Beyond computation information technology, organizational transformation and business performance. *Journal of Economic Perspectives*, 14(4), 23- 48.
- Bzdok, D., Grob, D., & Eickhoff, S. (2015). The Neurobiology of moral Cognition: Relation to Theory of mind, empathy, and mind- wandering, J. Clausen, N. Levy(eds.), *Handbook of Neuroethics*, 4, 127- 148.
- Calvo, R., & Peters, D. (2014). *Positive computing: Technology for Wellbeing and human potential*. MIT Press.
- Carriere, J., Cheyne, J., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses And memory failures: the affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Conition*, 17(3), 835- 847.
- Cheng, S., Zhang, C., & Wu, J. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: the mediating roles of self – control and rumination. *Clocks& Sleep*, 2, 354- 363.
- Choi, E., Chun, M., Lee, I., Yoo, Y., & Kim, M. (2020). The effect of mind Subtraction meditation intervention on smartphone addiction and The psychological wellbeing among adolescents. *International Journal Of Enviromental Research and public Health*, 17, 3263.
- Christoff, K., Irving, Z., Fox, K., Spreng, R., & Andrews- Hanna, J. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought : a dynamic framework. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(11), 718- 731.
- Clayton, R., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended self: The impact of Iphone separation on cognition, emotion, and physiology . *Journal of Computer- Mediated Communication*, 20, 119- 135.
- Crane, R. (2017). *Mindfulness- Based cognitive therapy*. New York: Routledge.
- Cullen, B., Eichel, K., Lindahl, J., Rahrig, H., Kini, N., Flahive, J., & Britton, W. (2021). The contributions of focused attention and open monitoring in mindfulness- based cognitive therapy for affective distirbances: A 3- armed randomized dismantling trial. *Plos One*, 16(1), eo244838.
- Dugas, J., Rulph, B., Oakman, J., & Smilek, D. (2018). The relation Between Smartphone use and everyday inattention. *Psychology Of consciousness:*

- Theory, Research, and Practice, 5(1), 46.
- El Haj, M., & Nandrino, J. (2021). Intentional and unintentional mind- Wandering in korsakoff syndrome. *Psychiatry Research*, 300, 113921.
- Fischer, T., Reuter, M., & Riedl, R. (2021). The digital stressors scale: Development and validation of a new survey instrument to measure Digital stress perceptions in the workplace context . *Frontiers in Psychology*, 12, 1018.
- Frostadottir, A., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on Symptom change, mindfulness, self- compassion and Rumination in Clients with depression, anxiety and stress. *Journal of Front Psychology*, 10(1099), 1-11.
- Geller, S., & Greenberg, L. (2023). Mindfulness and self- compassion: Ways to enhance therapeutic presence: A mindful approach to Effective therapeutic relationships. *American Psychology Association*, 213- 235.
- Gilbert, D., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1, 227- 234.
- Gong, Z., & Ding, Y. (2018). Mind Wandering: Mechanism, Function, and intervention. *Psychology*, 9(12), 2662- 2672.
- Griffith, s.(2023). Parent beliefs and child media use: stress and digital Skills as moderators. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 86, 101535.
- Hadlington, L. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link With internet addiction and problematic mobile phone use. *Computer In Human Behavior*, 51, 75- 81.
- Hall, J., Steele, R., Christofferson, J., & Mihailova, T. (2021). Development And initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230- 242.
- Hans, S., Kim, K., & Kim, J. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of Smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* , 20(7), 419- 427.
- Hathaway, W., & Tan, E. (2009). Religiously oriented mindfulness- based Cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology* , 65(2), 158- 171.
- Hefner, D., & Vorderer, P. (2017). Digital Stress: Permanent Connectedness and

- Multitasking. In L. Reinecke & M. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International Perspectives on theory and research on positive media effects*, 237-249.
- Hinic, D., Mihajlovic, G., Dejanovic, S., & Jovonovic, M. (2007). Increased Internet use and social isolation. *Engrami*, 29(3-4), 47-62.
- Hsu, S., Wen, M., & Wu, M. (2009). Exploring user experience as Predictors of MMORPG addiction. *Computer & Education*, 53(3), 990-999
- Johannes, N., Veling, H., Dora, J., Meier, A., & Reinecke, L. (2018). Mind wandering and mindfulness as mediators of the relationship Between online vigilance and well being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(12), 761-767.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and The world through mindfulness*. Dell Publishing.
- King, A., Erickson, T., Giardino, N., Favorite, T., Rauch, S., Rauch, S., Robinson, E., Kulkarni, M., & Liberzon, I. (2013). A pilot study of Group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat Veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depress Anxiety*. 30(7), 45-638
- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. (2016). "Silence your phones" Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity Symptoms. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1011-1020, 2016.
- Lan, Y., Ding, J., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot Study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention For smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Lengacher, L. (2015). Mobile Technology: Its effect on face-to-face Communication and interpersonal interaction. *Journal of The undergraduate Research Council for the Human Sciences*, Huntington University, 14(1), 1-2.
- Levinson, D., Smallwood, J., & Davidson, R. (2012). The persistence Of thought: evidence for a role of working memory in the maintenance Of task-

- unrelated thinking. *Psychological Science*, 23(4), 375- 380.
- LI, W., Garland, E., Govern, P., Obrien, J., & Matthew, C. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming Disorder in US adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology Of Addictive Behaviors*, 31(4), 393.
- Li, X., & Hao, C. (2019). The relationship between parental attachment And mobile phone dependence among chinese rural adolescents: The role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 10 , 598.
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021) Effects of logotherapy- based Mindfulness Intervention on internet addiction among adolescents During the covid- 19 pandemic. *Iranian Journal of Public health*, 50(4), 789.
- Lqbal, S., Lqbal, Z., & Ain, I. (2022). The spillover effect of online vigilance On employess absent mindedness and creative behavior: A coping Mechanism. *International Social Science Journal*, 72(246), 999- 1015.
- Lu, C., Zou, L., Becker, B., Griffiths, M., Yu, Q., Chen, S., Demetrovics, z., Jiao, C., Chi, X., Chen, A., Yeung, A., Liu, S., & Zhang, Y. (2020). Comparative effectiveness of mind- body exercise versus cognitive Behavioral therapy for college students with problematic smartphone Use: a randomized controlled trial. *International Journal of Mental Health promotion*, 22(4), 271- 282.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and Science*. London: Routledge Taylor& Francis Group.
- Mcvay, J., & Kane, M. (2010). Does mind wandering reflect executive Function of executive failure? Comment of Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *Psychological Bulletin*, 136(2), 188- 197.
- Mcvay, J., & Kane, M. (2012). Why does working memory capacity predictVariation in reading comprehension? On the influence of mind Wandering and executive attention. *Journal of Experimental Psychology : General*, 141(20), 302- 320.
- Michael, J., Leslie, H., Jennifer, C., Paul, J., Inez, M., & Thomas, R. (2007). For whom the mind wanders and when an experience- sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18(7), 614- 621.
- Mihailidis, P. (2014). *A tethered generation: Exploring the role of mobile Phones*

- in the daily of young people. *Journal of Mobile Media & Communication*, 2(1), 58- 72.
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes Of perceived information overload. *Journal of Environment & Behavior*, 44(6), 737-759.
- Morin- Major, J., Marin, M., Durand, N., Wan, N., Juster, R., & Lupien, S. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in Adolescents : Is befriending stressful? . *Journal of Psychoneuro endocrinology*, 63(1), 238- 246.
- Mrazek, M., Franklin, M., Phillips, D., Baird, B., & Schooler, w. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity And GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776- 781.
- Nadini, J., & Lall, S. (2019). Mindfulness based intervention for managing Problematic usage of mobile phones. *Global Journal for Research Analysis*, 8(6), 11-13.
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled Trial of the mindful self- compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28- 44.
- Nesi, J., Choukas- Bradley, S., & Prinstein, M. (2018). Transformation Of adolescents peer relations in the social media context : part1- ATheoretical framework and applications to dyadic peer relationships. *Journal of Clinical Child& Family Psychology Review*, 21(3), 267- 294.
- Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K., & Prinstein, M. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms. *The Journal of adolescents Health*, 70(2), 336- 339.
- Oettingen, G., & Schworer, B. (2013). Mind wandering via mental Contrasting as a tool for behavior change. *Frontiers in psychology*, 4, 1- 5.
- Owen, B., Heisterkamp, B., Halfmann, A., & Vorderer, P. (2018). Trait Mindfulness and problematic smartphone use. In Griems, D., Wang, Q., & Lin, H (Eds). *Empirical Studies of Contemplative Practices*(pp. 181-206). Nova Science.
- Porviainen, P., Tihinen, M., Karriainen, J., & Teppola, S. (2017). TacklingThe

- digitalization challenge: How to benefit from digitalization in Practice. *International Journal of Information Systems& Project Management*, 5(1), 63- 77.
- Prabakaran, K. (2020). Creating awareness on digital stress during Emerging contemporary issues on corona virus disease circumstances: A review. *Journal of Xian University of Architecture& Technology*, 12(4), 86- 97.
- Pratscher, S., Wood, P., King, L., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal Mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10, 1044- 1061.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behaviors correlates of fear of missing Out. *Journal of Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841- 1848.
- Ragu-Nathan, T., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B., & Tu, Q. (2008). Consequences of technostress in the end user: Conceptual Development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417- 433.
- Rahi, H., Lindsay, E., Pacilio, L., Brown, K., & Creswell, J. (2017). Brief Mindfulness meditation training reduce mind wandering: The critical Role of acceptanc. *Emotion*, 17(2), 224.
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors For problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus Self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wolfling, K., & Muller, K. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on Perceived stress and psychological health impairments in a German Probability sample. *Media Psychology*, 20, 90- 115.
- Risko, E., Anderson, N., Sarwal, A., Engelhardt, M., & Kingstone, A. (2012) . Everyday attention: Variation in mind wandering and memory in A lecture. *Applied Cognition Psychology*, 26(2), 234- 242.
- Robison, M., Miller, A., & Unsworth, N. (2020). A multi- faceted approach To understanding individual differences in mind- wandering. *Cognition*, 198.
- Rosen, L. (2017). The distracted student mind – enhancing its focus and Attention. *Phi Delta Kappan*, 99(2), 8- 14.

- Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2014). Technostress: The dark Side of technologies. The impact of ICT on quality of working life, 22, 87- 103.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphone When mobile phones become addictive. *Computer in Human Behavior* , 29, 2632- 2639.
- Schneider, F., Lutz, S., Halfmann, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2022).How and when do mobile media demands impact well- being? :Explicating the negative model of mobile media use and need Experiences(IM3UNE). *Journal of Mobile Media& Communication*, 10(2), 251- 271.
- Schooler, J. (2013). Penetrating the fog of the decoupled mind The effects of alience in the sustained attention to response task. *Canadian Journal of Experimental Psychology/ Revue Canadienne de Psychologie experimentale*, 67(1), 32- 40.
- Schwartz, G. (1984). Psychobiology of health: A new synthesis. In B. Hammonds& C. Scheirer (Eds.), *Psychology and health* (149-193). American Psychological Association, <http://doi.org/10.1037/10082-004>.
- Siegal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness- based cognitiveTherapy for depression. A New approach to preventiverelapse*. New York, NY: Guilford Publications.
- Siegel, D. (2010). *The mindfulness solution: everyday practices for Everyday problems*. The Guilford Press.
- Siegal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness- base cognitive Therapy for depression* (2nd ed.). New York: Guilford press.
- Seli,P., Risko, E., Smilek, D., & Schacter, D. (2016). Mind- wandering With and without intention. *Trends in cognitive science*, 22(6), 479- 490.
- Shirley, S., Dos, D., Kettschau, J., Broding, H., & Classen, K. (2021). Risk Factors for digital stress in German public administrations. *BMC Public Health*, 21, 2204.
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders:A process- occurrence framework for self- generated mental activity. *Psychological Bulletin*, 139(3), 519.
- Smallwood, J., & Schooler, J. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946- 958.
- Smallwood, J., & Schooler, J. (2015). *The science of mind wandering:Empirically*

- navigating the stream of consciousness. Annual Review Of Psychology, 66(1), 487- 518.
- Somaraju, L., Temple, E., Bizo, L., & Cocks, B. (2023). Brief mindfulness Meditation: can it make real differences. *Current Psychology*, 42, 5530-5542
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A., & Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with Narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, 123-127.
- Steele, R., Hall, J., & Christofferson, J. (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescent and Young Adult: Toward the development of an Empirically Based Model. *Clinical Child and Family Psychology review*, 23(1), 15-26.
- Sun, J. (2014). Mindfulness in context: A historical discourse analysis. *Buddhism*, 15(2), 294- 415.
- Turel, O., & Serenko, A. (2010). Is mobile email addiction overlooked?. *Communications of The ACM*, 53(5), 41- 43
- Turkelson, L., & Mano, Q. (2022). The current state of mind: A Systematic review of the relationship between mindfulness and mind-Wandering. *Journal Cogn Ehance*, 6, 272- 294.
- Vago, D., & Zeidan, F. (2016). The brain on silent: mind wandering, Mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373 (1), 96- 113.
- Verduym, P., Schulte, J., Kross, E., & Hulsheger, U. (2021). When do Smartphones displace face to face interactions and what do about it?. *Computers in Human Behavior*, 114, 106550.
- Weintraub, M., Denenny, D., Ichinose, M., Zinberg, J., Morgan- Fleming., G., Done, M., Brown, R., Bearden, C., & Miklowitz, D. (2023). A Randomized trial of telehealth mindfulness based cognitive therapy and cognitive behavioral therapy groups for adolescents with mood or attenuated psychosis symptoms. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 91(4), 243- 241.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C., & Kidger, J. (2022). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*,

43(3), 294- 319.

- Wimmer, J., & Waldenburger, L. (2020). Digital stress in everyday life, Presented at AOIR 2020: The 21 Annual conference of the Association of Internet Researchers, Virtual Event: AOIR, <http://doi.org/10.5210//spir.V2020i0.11364>.
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind Wandering: the protective effects of brief meditation in anxious Individuals. *Consciousness and Cognitive*, 51, 157- 165.
- Yanhong, J. (2021). The Theory of Mind Wandering. *Frontiers of Social Science*, 10(6), 1454- 1458.
- Yang, c., Smith, C., Pham, T., & Ariati, J. (2023). Digital social multitasking(DSMT), digital stress, and socioemotional wellbeing among Adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(1).
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of Nomophobia: development and validation of self- reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137.
- Yildirim, C., & Dark, V. (2018). The mediating role of mindfulness in The relationship between media mullti tasking and mind wandering. *Proceedings of Technology, Mind and Society*, 1-5.
- Zhang, Y., Lv, S., Li, C., Xiong, Y., Zhou, C., Li, X., & Ye, M. (2020). Smartphone use disorder and future time perspective of college Students: the mediating role of depression and moderating role of Mindfulness. *Child and Adolescent Psychiatry Mental Health*, 14(3), 2- 11.