الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الاسباب والنتائج

المدرس الدكتورة أنوار بدر يوسف الرجيبي

وحدة الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية الأداب/ جامعة المستنصرية

المستخلص:

اصبحت ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي السلوك الذي يستهلك معظم وقت الانسان في يومنا هذا وخصوصا" فئة المراهقين والشباب كما انها منتشرة وبشكل متزايد في عموم المجتمعات الانسانية ، لذا وفي ضوء ذلك بدأ الباحثون بدراسة اسباب هذه الظاهرة مثل انماط الشخصية او جذب الانتباه او البحث عن الاثارة والاثار السلبية المختلفة الناجمة عنها مثل الصحة النفسية او الاداء العقلي والمعرفي او الاندفاعية والتهور او الانتباه الانتقائي او الذاكرة العاملة او العجز الانتباهي او السيطرة التنفيذية مما تطلب البحث عن بعض هذه الاسباب على المستوى النظري وقياسها من خلال تصميم وبناء اداة تقرير ذاتي ، وقد خرجت نتائج البحث بوجود ارتفاع في هذه الظاهرة لدى طلبة الجامعة بالاضافة الى ارتفاعها اكثر لدى الاناث وطلبة التخصص الانساني والمتزوجين ومن هم بعمر اقل من 20 سنة ووضعت بعض الاستنتاجات في ضوء ذلك ومن ثم بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : وسائل التواصل ، تعدد الاستعمال ، تعدد استعمال وسائل التواصل

Abstract:

The phenomenon of media multitasking has become the behavior that consumes most of the time of human today, especially "adolescents and youth. It is also widespread in all human societies So, in light of this, the researchers began studying the causes of this phenomenon such as personality patterns, attracting attention or sensation seeking. and various negative effects resulting from it, such as mental health, mental and cognitive performance, impulsivity, recklessness, selective attention, working memory, attention-deficit or executive control. Which required searching for some of these reasons at the theoretical level and measuring them through designing and building a self-report tool, The results of the research came out with an increase in this phenomenon among university students, in addition to its increase in females, students of human specialization, married people, and those under the age of 20 years. Some conclusions were drawn in light of this, and then some recommendations and suggestions.

Key words :Media, Multitasking , Media Multitasking

مشكلة البحث:

كشفت أحدى الدراسات المبكرة والمؤثرة في ظاهرة الاستعمال المتعدد وسائل التواصل الاجتماعي Media Multitasking(MMT) أن الشباب الأمريكان يقضون وقتًا أطول مع وسائل التواصل أكثر من أي نشاط آخر وبمعدل 7,5 ساعات يوميًا وفي كل يوم من أيام الأسبوع ، وينفق 29٪ من ذلك الوقت على تدفقات وسائل تواصل متعددة في نفس الوقت (وتشير كلمة وسائل التواصل إلى جميع أشكال تبادل المعلومات أو البيانات) وحتى الأطفال الأصغر سنا" يقضون ساعتين في اليوم مع وسائل التواصل المرئية (Uncapher et al,2017).

ومع استعمال الهواتف الذكية وأشكال أخرى من التقنيات الرقمية التي أصبحت نشاطًا أكثر شيوعًا في حياة الشباب اليومية ، فقد أثيرت مخاوف بشأن كيفية حدوث ذلك واثره على نمو الدماغ والأداء المعرفي إذ إن أحد الآثار المقترحة والناجمة عن الاستعمال المستمر للتكنولوجيات الرقمية هو ميل الفرد المتزايد إلى الانهماك في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لأن المنصات المتاحة حاليًا تدعم الاستعمال السلس تقريبًا للعديد من البرامج والتطبيقات المتزامنة فقد تبيّن أن جيل الشباب اليوم نشأ منغمسا" في التكنولوجيا الحديثة اكثر(Prensky, 2001) إذ انهم ينشغلون في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بالمقارنة مع الأجيال الأكبر سناً (Carrier et al,2009; Zhang et al., 2015) وتشير التقديرات العلمية إلى أن حوالي ثلث الوقت يستعمل فيه الشباب العديد من الوسائل التي يستخدمونها في وقت واحد والتي تصل الى وسيلتين او أكثر في نفس الوقت (Rideout et al.2010) .

ومن الجدير بالذكر ان هذه الظاهرة لا تقتصر على الشباب الأمريكان ولكنها منتشرة في جميع أنحاء العالم ، وبالنظر إلى أن التزايد الكبير في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي وخصوصا" بين أطفال وشباب لا تزال أدمغتهم في طور النمو لذا هناك حاجة ملحة لفهم الملامح العصبية المعرفية لهذه الظاهرة وفهم العلاقة بين الجوانب

المعرفية ذات الصلة بها والبنية العصبية والوظيفية الكامنة ورائها والتي تكون على نفس القدر من الأهمية وذلك لفهم أنواع المعالجة للمعلومات الضرورية في بيئات التعلم في القرن الحادي والعشرين، لذا فأن الاستعراض الحالي يستكشف مجموعة متزايدة من الأدلة التي تبين أن هذه الظاهرة تظهر الاختلافات في المستوى المعرفي على سبيل المثال (ضعف الذاكرة) وفي السلوك النفسي والاجتماعي على سبيل المثال (زيادة الاندفاعية والتهور) وفي التركيب العصبي على سبيل المثال (انخفاض حجم القشرة الحزامية الأمامية) كما تشير البحوث إلى أن سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء التعلم (في المدرسة أو في المنزل) يمكن أن يؤثر سلبًا على النتائج الأكاديمية كذلك (Uncapher et al,2017).

ومما تقدم تتجلى مشكلة البحث الحالي في تشخيص مدى انتشار هذه الظاهرة في المجتمع العراقي وعلى وجه الخصوص في المجال الاكاديمي وتحديد اسبابها ونتائجها من اجل التوصل الى اقتراح الحلول المناسبة لها .

اهمية البحث والحاجة اليه :

قد يكون لهذا السلوك متعدد الاستعمال ذي الوسيلة التكنولوجية آثارا" كبيرة على الأداء المعتمد على الانتباه ، كما أظهرت الدراسات أن مثل هذه الممارسات يمكن أن يؤدي إلى فوائد على مستوى تعدد المهام وقدرات تبديل المهام (Cepeda et al.2001;Minear and Shah,2008; Lussier et al.2012; Strobach et al.2012) لذلك من المعقول الاعتقاد بإن الاستعمال المكثف للتكنولوجيات الرقمية إلى حد ما يمكن ان يسهم في " تدريب الدماغ " ليصبح أكثر مهارة في الاستعمال المتعدد للمهام ، لا سيما عند استمرار تطور شبكات انتباه الدماغ (Rothbart and Posner, 2015) فقد اصبح الاستعمال المتزامن لانواع مختلفة من وسائل التواصل الاجتماعي توجها" عاما" مما ولد كما" كبيرا" ومتنوعا" من الادبيات العلمية بغض النظر عن تكاليفها

وفوائدها(Courage et al., 2015) وقد أصبحت مشكلة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة منتشرة في مجتمع اليوم إذ من المألوف رؤية الأفراد يقومون بأرسال الرسائل النصية على هواتفهم أثناء مشاهدة بث موقع Netflix مثلا" في نفس الوقت ، أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء تصفحهم الإنترنت، وتؤدي مثل هذه الزيادة في تفاعلات الوسائط المتعددة إلى زيادة الكفاءة المعرفية من أجل معالجة الزيادة المقابلة في المعلومات، فقد زاد زمن استعمال مثل هذه الوسائل بمفرده من حوالي ست ساعات ونصف في اليوم إلى ما يزيد قليلاً عن سبع ساعات ونصف في الفترة ما بين 2004 و 2009 وكذلك زاد استعمال الوسائل من 16٪ إلى 29٪ بين عامي 1999 و 2009 (Rideout et al. 2010)

وقد تزايد الاهتمام بهذه الظاهرة بشكل كبير في الآونة الأخيرة ، وربما على الأرجح نتيجة لزيادة الاهتمام والطلب على ممارسة الاستعمال المتعدد للمهام في مكان العمل (Lindbeck & Snower,2000) بسبب انتشار تكنولوجيا المعلومات والعديد من التغييرات الأخرى في مكان العمل مثل خصوبة العمل والعمل الجماعي وتخفيض العمالة لذا قد تتغير سرعة وطبيعة الأداء الوظيفي بشكل سريع اضافة الى ان المفاهيم التقليدية للأداء الوظيفي أصبحت قديمة بالنسبة للعديد من الوظائف (Ilgen & Pulakos,1999)

كما أصبحت ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي الآن مكونا" مهما" في الأداء الوظيفي للعديد من العمال وقد أكد بعض الباحثين مؤخرا" أن كل وظيفة تقريبا" تتطلب على الأقل درجة من تعدد المهام (Bühner et al. 2006) ونتيجة لذلك أصبح الباحثون في ميدان علم النفس التنظيمي مهتمين بهذه الظاهرة والتراكيب المنبئة المرتبطة بها مثل تعدد استعمال وسائل التواصل الاجتماعي (Delbridge,2001) نظرا" الى أن هذا المتغير يعكس على الأرجح مزيجا" من الخبرة السابقة مع تعدد المهام وميلا" ثابتا" إلى إدراك تعدد مهام استعمال وسائل التواصل الاجتماعي على أنه ممتع ومجزٍ أكثر من كونه مجهدا" وبالتالي هو مؤشراً مفيدا" بشكل خاص على التراكيب المتعلقة بظاهرة

اداء المهام المتعددة ، فقد أدى التقدم التكنولوجي وظهور الأجهزة متعددة الوظائف مثل الهواتف الذكية إلى خلق حاجة ملحوظة للمستخدمين للاتصال دائما" بأجهزة ذات وسائط وتطبيقات متعددة(Courage et al. 2015) كما ادت إمكانية الوصول إلى تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) إلى زيادة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي (MM) (Carrier et al. 2009; Rideout et al. 2010)

ومع استعمال الهواتف الذكية وأشكال أخرى من التقنيات الرقمية التي أصبحت نشاطًا منتشرًا أكثر من أي وقت مضى في حياة الشباب اليومية ، فقد أثيرت مخاوف بشأن كيفية تأثير ذلك على نمو عقليهم وأدائهم المعرفي واحدة من الآثار المقترحة للاستخدام المستمر للتقنيات الرقمية تشير الى ان ما يقارب ثلث الوقت الذي يقضيه الشباب في استعمال وسائل الاتصال يستعملون فيه وسيلتين او ثلاث في انٍ واحد (Rideout et al., 2010) وقد اتسعت هذه الزيادة من خلال تعاظم الوصول الى وسائل التواصل الاجتماعي عبر الهواتف المحمولة وانتشار النت في كل مكان في السنوات القليلة الاخيرة ، فقد قدرت احدى الدراسات ان من مجموع الوقت الذي يقضيه الراشدين في الوصول الى اي شكل من اشكال وساتل التواصل الاجتماعي فإن ربع هذا الوقت يصرف في ممارسة مهام متعددة مع اكثر من نوع من انواع وسائل الاتصال الاجتماعي (Papper et al., 2004)ولكن مع ذلك لا يزال لحد الان من غير المعروف او من غير الواضح فيما إذا كان الاستعمال المتكرر لوسائل الاتصال الاجتماعي المتعددة يؤثر على قدرات الانسان في معالجة المعلومات سواء كان العمل او المدرسة او الجامعة او في التأثير على العمليات المعرفية والتفاعل فيما بينها .

ومما تقدم ذكره انفاً تتجلى أهمية البحث الحالي بما يأتي :-

1- حداثة موضوع الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي على مستوى الأدبيات النفسية العالمية وندرة الدراسات التي تناولته على المستوى المحلي .

2- تزايد وانتشار هذه الظاهرة على المستوى العالمي والمحلي .

3- المتعة والمكافئة الكبيرة التي تحققها ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لكل من يمارسها .

4- الاثار والعواقب التي تخلفها هذه الظاهرة على مستوى الصحة الجسمية والنفسية وعلى المستوى الاجتماعي كذلك.

5- شريحة طلبة الجامعة والتي تعد الركيزة التي تبنى عليها عملية تطور الامم .

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي الى تعرّف على :-

1- مستوى الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

2- دلالة الفروق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي على وفق المتغيرات الأتية :

أ- الجنس

ب- التخصص

ت- الحالة الاجتماعية

ث-العمر

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية في مدينة بغداد للعام الدراسي 2019-2020 .

تحديد المصطلحات

ورد في البحث الحالي مصطلح الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي Media multitasking وفيما يأتي التعريفات الخاصة به :-

- يعرفه Xu et al . 2016 على انه :-

" المتابعة المتزامنة لمهمتين مستقلتيتن نسبيا" او اكثر في انٍ واحد ويشتمل احدها على الاقل على وسيلة اتصال اعلامي او اجتماعي " (Xu et al . 2016,p.242)

- يعرفه كلا" من Duff & Segijn ,2019 على انه :-

" طريقة مألوفة للانهماك مع وسائل التواصل الاجتماعي ناجمة عن مرونة الاجهزة المتاحة ومحتواها والذي يسمح للناس بالمشاركة بشكل نشط في انتباههم إلا إنه يلهيهم عن انجاز اهدافهم الاصلية " (Duff & Segijn .,2019,p.27)

- **وتعرفه الباحثة بأنه :**

(ظاهرة برزت مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة تتمثل في تسخير الفرد لمنظومته المعرفية والانفعالية في التفاعل مع اكثر من وسيلة تواصل في وقت واحد وبشكل افتراضي مما قد ينعكس سلبا" على تفاعله الواقعي).

- **التعريف الاجرائي:**

(الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي المعد في هذا البحث)

الفصل الثاني

أدبيات البحث

وفقا" لوجهة نظر كلا" من van der Schuur et al (2015) يمكننا التمييز بين نوعين من الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي MM أي استعمال عددا" من وسائط التواصل الاجتماعية في أنٍ واحد واستعمال وسائط التواصل اثناء الانشغال بإداء نشاط غير اتصاليnon-media activity (van der Schuur et al.2015,p.205) وعلى الرغم من عدم وجود اجماع إلا ان العديد من المؤلفين والباحثين استنتجوا ان متغير الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي يعد عاملا" محددا" للسرعة والدقة في اداء مدى واسع من المهام فقد ركزت الابحاث السابقة على الكيفية التي يؤثر بها متغير الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي على القدرة على الانتباه، وبالأساس حددت فيما اذا كان الشخص الذي يتصف بهذه الخاصية ربما يفقد قدرته على تركيز او ايلاء انتباهه على مهمة فردية واحدة عند توزيع انتباهه الى مهام مستمرة متعددة. (Wallis,2010) ،او يكون قادرا" على تطوير ستراتيجيات خاصة بإيلاء او تركيز انتباهه الجزئي الى مهام اتصالية متعددة (Rosen, 2008) ومدى واسع من مصادر المعلومات والانتباه لها من دون التركيز بشكل كلي على اي واحدة منها، وبذلك ركزت الابحاث الحالية على قدرات السيطرة المعرفية والاداء الاكاديمي والاداء الاجتماعي الانفعالي مثل دراسات (Cain et al. 2016; Courage et al., 2015; Murphy, McLauchlan, & Lee, 2017; van der Schuur et al., 2015) وهذه الدراسات ارتبطت بظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين وبقدرتهم على حصر انتباههم بالأنجاز الاكاديمي او التحصيل و التنظيم الانفعالي فقد اظهرت الابحاث الاحدث في هذا الميدان ان عددا" كبيرا" من الطلبة كانوا غير قادرين على الدراسة من دون استعمال اجهزة الاتصال التقني وبينوا انهم كانوا غير قادرين على الاستمرار في ممارسة حياتهم الطبيعية ولمدة عشرة دقائق من دون التأكد من جهاز اللابتوب

الخاص بهم او هاتفهم الذكي(Kessler, 2011) ووفقا" لدراسة Rosen, Carrier, and Chever (2013) هناك حاجة انفعالية لتحقق الاشخاص من أجهزتهم ، مما يعوق تنفيذ المهام وذلك بسبب القلق الناتج عن عدم التحقق من أجهزة الوسائط الخاصة بهم لذا فقد كان (Lezak 1982) أول من استعمل مصطلح "الوظائف التنفيذية executive functions" حيث حددها على أنها: "القدرات اللازمة لصياغة الأهداف والتخطيط وتنفيذ الخطط بفعالية وهي ضرورية للسلوك المستقل والإبداعي والبناء اجتماعيا"، وتشمل الوظائف التنفيذية على القدرات المعرفية والعاطفية التي يمتلكها الفرد والتي تسمح له بالتخطيط والتنفيذ والإشراف على سلوكه ، ووفقا لدراسة Murphy et al. (2017) يمكننا التمييز بين ثلاث وظائف تنفيذية أساسية والتي من شأنها ان تسهم في انتاج هذه الظاهرة وهي الذاكرة العاملةworking memory والمرونة المعرفية cognitive flexibility والتحكم القامع inhibitory control ويفترض بعض الباحثين أن الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى عيوب في عمليات التحكم المعرفي (Ophir, Nass, & Wagner, 2009; van der Schuur et,l.2015) مما يتداخل مع قدرات التحكم المعرفي (Miller & Cohen,2001) ويؤثر على المجالات الثلاث للوظيفة التنفيذية.

ويتضمن تقبلل تكاليف الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي تقبل فرضية الانتباه المتشتت scattered attention hypothesis وكما اشارت الى ذلك بعض الدراسات (Alzahabi & Becker, 2013; Ophir et al., 2009) ومن المعتقد أن يكون له تأثير إيجابي على التحكم المعرفي cognitive control، ودعم فرضية الانتباه المدرب trained attention hypothesis والتي تفترض أن "التناوب المستمر بين الوسائط المتعددة قد يسهم في التدريب وتحسين عمليات التحكم (van der Schuur et al., 2015, p. 206) ولما كان المراهقون وفي وقت مبكر من حياتهم لا تزال وظائفهم التنفيذية وعملية التنظيم الذاتي لديهم في طور النمو لذا فإنهم أكثر عرضة للانخراط في

هذه المهام وفقًا لدراسة(Baumgartner et al.2017) وكذلك تكون لديهم قدرات أقل على تنظيم اندفاعاتهم نحو هذه المهام الاتصالية المتعددة إذ أوضحت النتائج التي توصلت إليها Baumgartner et al.(2014) كيف أن المراهقين الذين ينخرطون بشكل أكثر تواتراً في ممارسة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي قد اقروا وظائف تنفيذية أسوأ بالمقارنة مع أقرانهم الذين لم ينخرطوا فيها كما انهم يواجهون المزيد من المشكلات في المكونات الاساسية الثلاث للوظيفة التنفيذية وهي الذاكرة العاملة وهي تلك العملية التي تشتمل على التخزين المؤقت والمتعدد للمعلومات والتي هي ضرورية لمدى واسع من النشاطات المعرفية المعقدة (Badeley, 2003, p. 189) والذي ينطوي كذلك على القدرة على تنقية المعلومات غير ذات الصلة وهو ما يرتبط بمقاومة الانتباه المتداخل والمستمر والمرونة المعرفية ، والمعروفة أيضًا باسم التبدل shifting او المراوغة وهي القدرة على تكييف الاستراتيجيات المعرفية والتكيف مع الطلبات الجديدة والمواقف المفاجئة(Diamond, 2013) وغالبًا ما يتم تقييم الوظائف التنفيذية بإستخدام مقاييس التقييم والمهام المستندة إلى الأداء وفقًا لـ(Toplak et al.(2013 ومن الجدير بالذكر ان الدراسات الحديثة كانت قد اختبرت فيما إذا قد يؤثر الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي على سعة الذاكرة العاملة وقدراتها ذلك ان الذاكرة العاملة ووفقا" لوجهة نظر Goleman (2012) هي الاكثر اهمية بالنسبة للاداء التنفيذي وعلى مستوى النشاط الدماغي ويجعل أي نشاط عقلي اخر ممكنا" ، لذا فإن مثل هذا الاداء يعد اساسيا" بالنسبة للعمليات والمعالجات المعرفية مثل التفكير والذي يرتبط ارتباطا" وثيقا" ومباشرا" بالتعلم والاداء الاكاديمي(Corral et al. 2005) وقدرات الانتباه(Gioia et al. 2002) لذا فقد قامت دراسة (Sanbonmatsu et al. 2013) بإستعمال المهمة المستندة الى الاداء من اجل قياس الذاكرة العاملة و الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي (Ophir et al.,2009) واظهرت نتائجهم ان الدرجات المرتفعة على مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي كانت قد ارتبطت بالاداء السيء في مهارات الذاكرة العاملة .

اما وجهة النظر الفسيولوجية الحديثة فقد فسرت كيف يحاول الشباب معالجة المعلومات من اكثر من وسيلة تواصل اجتماعي واحدة في أنٍ واحد وكيف يمكن ان تعمل ادمغتهم على تحمل هذا الكم الهائل من المعلومات وتعالجها على المستوى العصبي والنفسي في ذات الوقت ؟ (Meyer & Kieras, 1997) إذ حاولت العديد من النظريات تفسير كيفية تأجيل الفرد لاستجابة معينة اثناء ما يحاول العمل على مهمتين في نفس الوقت او في تعاقب سريع جدا" ، فقد اشارت معظم نظريات معالجة المعلومات ان هناك حدود لامكانية الدماغ في المعالجة الفعلية للمعلومات في أنٍ واحد(Meyer & Kieras, 1997; Pashler, 2000) واظهرت الابحاث العلمية انه واثناء ما يمكننا ادراك مثيرين في توازي فأننا لا نتمكن من معالجتهما عقليا" في ذات الوقت(Pashler, 2000) ومثل هذه الظاهرة تدعى بفترة الانكسار النفسي The psychological refractory period (PRP)والتي تشير الى الزمن الاضافي المطلوب للاستجابة لمثير معين كلما كان اقرب الى المثير الاخر ، وعلى الرغم من وجود عدد قليل من أزواج المهام والتي لا تنطبق عليها فترة الانكسار النفسي إلا أن أغلب المهام البسيطة تؤدي الى تأخير الاستجابة عند اقترانها مع مهمة بسيطة اخرى لذا فإن الباحثين كانوا غير متأكدين بالضبط من ما يسبب عنق الزجاجة Bottleneck عند معالجة المعلومات ، فقد اشار العديد من الباحثين الى ان عنق الزجاجة هو مرحلة من الاسترجاع Retrieval او التخطيط للفعل action planningولكن مع ذلك من غير المفهوم كيف يتم التعامل مع المهام المتزامنة في انٍ واحد في الدماغ (Meyer & Kieras, 1997; Pashler, 2000) فقد افترض بعض الباحثين احتمال ان يكون هناك معالج تنفيذي مركزيcentral executive processor والذي يلمح بالمهام في حين يشير البعض الاخر من الباحثين الى ان عنق الزجاجة تنشأ بسبب عدم قدرة الدماغ على الحفاظ على ادامة مخططين عقليين وتنشيطهما في أنٍ واحد(Pashler, 2000, p. 301).

وأحد التكاليف الرئيسية المرتبطة بظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالموارد المتاحة داخل الدماغ إذ إنه وباستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي لمراقبة اداء الدماغ أثناء الانخراط في المهام المتعددة وجد الباحثون أن حجم التنشيط والتحفيز العصبي كان أقل بكثير عندما يتم تنفيذ مهمتين في وقت واحد بالمقارنة مع مجموع مناطق التنشيط عندما يتم تنفيذ كل مهمة من المهام بشكل مستقل (Just et al., 2001; Klingberg & Roland, 1997) وتنطبق هذه النتائج على كلتا المهمتين المتشابهتين (المهام التي تعالجها المنطقة نفسها من الدماغ) (Klingberg & Roland,1997) ، وكذلك المهام المختلفة (العلاقات المكانية والتصنيف الدلالي – التي تتم معالجتهما بواسطة منطقتين منفصلتين من الدماغ) (Just et al.2001) وتشير أحد تفسيرات هذه النتائج إلى أنه قد يكون هناك حد أعلى لكمية أنسجة الدماغ التي يمكن تنشيطها في أي وقت مما يشير الى أنه عندما نقوم بإجرائين في وقت واحد فإننا نكرس موارد أقل لكل واحد (Just et al.2001) ويتماشى هذا التفسير مع (Lang,2000) ونظريات معالجة المعلومات الأخرى (Meyer & Kieras,1997) وتشير بعض الأبحاث الرائدة الحديثة في هذا الميدان أيضًا إلى أن تشتت الانتباه يؤثر على كيفية تعلم المعلومات وتغيير نظام الذاكرة المستخدم وجعل المعلومات أقل فائدة لاحقًا (Schmid,2006) ففي الآونة الأخيرة سلطت ادبيات سيكولوجية الاتصالات الضوء على متغير الانتباه الى الرسائل ومعالجتها في سياق بيئة الرسائل المتعددة ، وفي عدد من دراسات الانتباه المزدوج للمواقف التي تشبه بشكل كبير مواقف الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي اليوم تشير النتائج المستخلصة من هذه الدراسات في نهاية المطاف إلى النتيجة التي يتوقعها المرء وهي : لا يمكننا الانتباه الى رسائل متعددة غير مرتبطة بعضها ببعض ومعالجتها في وقت واحد.

مناقشة واستنتاج

تتشكل دائرة الاتصال النموذجية من المرسل والمستقبل والقناة والرسالة والتي تتوسطها عملية معالجة المعلومات الواردة في الرسالة المرسلة والتي تشتمل على تسخير المستقبل لمنظومته المعرفية والعمليات العقلية المتقدمة في سبيل فهم وتفسير الرسالة والتعامل معها بإفضل شكل ، إلا إنه وفي حالة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي تكون دائرة الاتصال شاذة إذ إنها تشتمل على أكثر من قناة والتي تتمثل في تعدد التطبيقات او البرامج او الاجهزة الاتصالية والتي تعمل على بث كم هائل من المعلومات الواردة الى الحواس والتي تعد بوابة المنظومة المعرفية وبالتحديد حاستي السمع والبصر وخصوصا" إذ ما كانت هذه المعلومات تتمتع بنوع من الجاذبية العالية او التي تحاكي المنظومة النفسية وبالتحديد دوافع وحاجات الشخص المستقبل لهذه الرسائل مما يستدعي الانتباه اليها في وقت واحد والتعامل معها ومعالجتها في ذات الوقت الامر الذي يشكل عبأ" على المنظومة المعرفية وعملياتها العقلية من قبيل عملية الادراك واستدعاء المعلومات المتعلقة بهذه المثيرات او التنبيهات الواردة اليها والاستدلال والتفكير والاستنتاج الامر الذي سوف ينعكس سلبا" على الاستجابة لهذه المعلومات والاداء على وفقها مما يؤدي بالشخص المستقبل لهذه المعلومات الى التمتع بالمرونة في استقبال المعلومات وعدم المرونة في معالجتها وبالتالي تشكل سلوك ممارسة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لما يشكله من جاذبية الاستقبال من دون المعالجة بالمثل تماما" من قراءة كتاب من دون استيعاب محتواه او تصحف البوم صور او مجلة ، وبتكرار مثل هذا السلوك الممتع والجذاب تتشكل عادة سلوكية نظرا" لما تحقق من تعزيز مستمر ومن ثم تتحول الى حالة من الادمان التي تدعو الشخص المستقبل الى التأكد من قنوات الارسال بأستمرار والتحقق من رسائلها الممتعة من دون التفكير بها ومعالجة محتواها عقليا" ومعرفيا" .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تحتم اعداد أداة البحث المتمثلة بمقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي ومن ثم التأكد من خصائصه القياسية النفسية وتطبيقه على عينة من مجتمع البحث وكما يأتي:

أولاً : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية التي تمثل إحدى جامعات العراق والتي تقع في العاصمة بغداد، مّما يجعلها ممثلة لطلبة الجامعة، وتتكون الجامعة المستنصرية من (12) كلية (5) ذات تخصص علمي و (7) ذات تخصص إنساني ، و (1) تشمل على كلا التخصصين، ولعدم وجود احصائيات دقيقة في قسم الاحصاء في رئاسة الجامعة لم تتمكن الباحثة من تقديم وصف دقيق لمجتمع البحث

ثانياً : عينة البحث:

تتكون عينة البحث من (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية وبواقع83 طالب و117 طالبة ومن كلية الاداب تحديدا" ،اختيروا بالطريقة العشوائية وجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث بحسب متغيرات البحث الديمغرافية .

جدول (1)

عينة البحث الأساسية

العينة	الجنس	العدد	التخصص	العدد	الحالة الاجتماعية	العدد	العمر	العدد
طلبة الجامعة	ذكور	83	علمي	91	متزوج	76	20 وأقل	119
	اناث	117	انساني	109	اعزب	134	21 -30	81
المجموع		200	المجموع	200		200	المجموع	200

ثالثاً أداة البحث:

لما كان هدف البحث الأساس هو قياس سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، لذا تتطلب بناء أداة لقياس هذه الظاهرة من خلال جمع عدد من الفقرات من المقاييس السابقة مثل مقياس Lopez_MMT-R 2019 واللجوء الى الاطار النظري الذي فسر هذا المتغير نظراً لعدم وجود أداة محلية أو عربية على حد علم الباحثة ومن ثم التثبت من خصائصه القياسية ، وكما يأتي:

- **صلاحية الفقرات:**

بعد الانتهاء من صياغة الفقرات تم اختيار عينة من الخبراء* المتخصصين في ميدان علم النفس العام وعلم ، النفس الاجتماعي ، والقياس النفسي وعرض الفقرات عليهم من خلال تنظيم استبانة خاصة بهذا الاجراء واستفتاء آرائهم بخصوص مدى صلاحية كل فقرة أو اقتراح التعديل المناسب عليها بعد أن تم تقديم التعريف النظري للمفهوم ، فضلاً عن بدائل الاستجابة المقترحة للفقرات مّما أثمر عن الابقاء على جميع الفقرات بسبب تحقيقها نسبة الاتفاق البالغة (80%) ، وكما موضح في جدول (2).

جدول (2)

نسبة اتفاق الخبراء على صلاحية الفقرات

ت	الفقرات	الموافقون	نسبتهم	غير الموافقون	نسبتهم	النتيجة
1	1،3،7، 12، 14 ، 18، 19،21 ، 29، 30، 31، 32، 33، 34 ، 35، 36	7	%100	0	%0	تقبل
2	2 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 13 ، 15 ، 16 ، 17 ، 20 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28	6	%85.7	1	%14.3	تقبل

.....

(*) اسماء وألقاب خبراء علم النفس والقياس النفسي

بان عدنان القيسي أ . د	قسم علم النفس/ كلية الاداب/ جامعة المستنصرية
أ . د سعد عبد الزهرة	قسم علم النفس / كلية الاداب / جامعة المستنصرية
أ . د علي عودة الحلفي	مركز الابحاث التربوية والنفسية / جامعة بغداد
أ . د صفاء طارق كرمة	قسم العلوم النفسية والتربوية/ كلية التربية جامعة بغداد
أ . م. د مهدي كاظم مهدي	قسم علم النفس/ كلية الاداب/ جامعة المستنصرية
أ . معين عبد باقر	قسم علم النفس/ كلية الاداب/ جامعة المستنصرية
أ . د هيثم ضياء عبد الامير	قسم علم النفس/ كلية الاداب/ جامعة المستنصرية

- **تعليمات المقياس:**

لغرض الحفاظ على مجهولية الموضوع والابتعاد عن المرغوبية الاجتماعية وتوجيه المستجيب إلى طريقة الإجابة وتقديم المعلومات عن المتغيرات الديمغرافية روعي التحقق من المعايير المعتمدة في اعداد تعليمات المقاييس النفسية فضلاً عن طمأنة المستجيب بخصوص الحفاظ على سرية إجاباته ، لأنها مخصصة لأغراض البحث العلمي فقط وكما موضح في ملحق (1) .

- **تصحيح المقياس:**

استخدمت الباحثة أسلوب ليكرت عند تصميم مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي وذلك باختيار مدرج استجابة رباعي يتراوح من ينطبق علي تماماً، ينطبق علي احياناً ، لاينطبق علي أحياناً ،لاينطبق علي تماماً ، ولما كانت بعض فقرات المقياس بالاتجاه الايجابي للظاهرة وهي(2و 4و5و 6و 7و8و 9و10و11و12و14و15و16و17و18و32و33و34و35) لذا فإن تصحيحها يكون على النحو الآتي: (1،2،3،4) والبعض الاخر بالاتجاه السلبي(العكسي) وهي(1و3و13و19و20و21و22و23و24و25و26و27و28و29و30و31و 36) إذ يكون تصحيحها بالشكل الاتي(1، 2 ،3، 4) وملحق (1) يوضح المقياس بصيغته النهائية ومدرج الاستجابة الرباعي الذي يقابل فقراته وتعليمات المقياس.

- **تحليل فقرات المقياس:**

لغرض اجراء عملية تحليل فقرات المقياس لجأت الباحثة إلى استعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين وفيما يأتي توضيحاً لهذه الطريقة:

لغرض اجراء عملية تحليل فقرات مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي تطلب المرور بسلسلة من الإجراءات ، وكما يأتي:

أ- تطبيق المقياس على عينة تحليل مناسبة على أن لا تقل عن خمسة مستجيبين لكل فقرة، ولما كانت عدد فقرات المقياس36 فقرة ، لذا بلغت عينة التحليل الاحصائيّ 200 استمارة .

ب- تصحيح الاستمارات واعطائها درجة نهائية .

ت- ترتيب الاستمارات تنازليا"

ث- اقتطاع نسبة 27% من المجموعة العليا و 27% من المجموعة الدنيا والبالغة 54 استمارة لكل مجموعة .

ج- حساب الوسط الحسابي والانحراف لكل فقرة ولكلا المجموعتين .

ح- تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وجدول (3) يوضح هذا الاجراء .

جدول (3)

تمييز فقرات مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,56	0,98	2,00	0,52	3.73	دالة
2	2,87	0,85	1,78	1,02	5,92	دالة
3	3,16	0,78	2,10	0,98	6,23	دالة
4	2,22	0,96	1,25	0,41	6,83	دالة
5	3,66	0,88	1,59	0,98	11,56	دالة
6	2,87	0,96	1,98	1,15	4,76	دالة
7	2,14	0,87	1,27	1,45	3,78	دالة
8	3,51	1,08	1,47	0,96	5,10	دالة
9	2,09	1,10	1,46	0,93	3,21	دالة

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
10	2,53	0,88	2,02	1,14	2,60	دالة
11	3,10	0,96	2,79	1,45	1,54	غير دالة
12	2,87	0,74	2,10	0,77	6,90	دالة
13	2,69	0,77	1,99	0,97	4.16	دالة
14	2,55	0,99	1,59	0,95	5,13	دالة
15	2,98	1,02	2,08	1,32	3,96	دالة
16	2,88	0,85	1,75	0,77	7,24	دالة
17	2,45	1,21	1,96	0,59	2,68	دالة
18	2,33	1,01	1,45	1,12	4,29	دالة
19	3,05	0,95	1,79	0,99	6,74	دالة
20	3,61	0,82	1,38	1,02	9,87	دالة
21	2,44	0,93	1,72	0,86	4,19	دالة
22	2,15	0,91	1,01	1,21	5,53	دالة
23	2,19	0,74	1,55	0,74	5,16	دالة
24	2,44	0,95	1,39	0,92	5,83	دالة
25	2,51	1,21	1,74	1,11	3,45	دالة
26	2,69	0,81	1,26	0,85	8,94	دالة
27	2,32	0,91	1,66	1,05	7,57	دالة
28	2,74	0,92	1,94	0,79	4,85	دالة
29	2,77	0,99	1,45	0,89	7,29	دالة
30	2,96	1,05	1,42	1,09	7,51	دالة
31	2,63	0,83	1,78	1,15	4,40	دالة
32	2,12	0,49	1,12	0,82	7,69	دالة
33	2,43	0,77	1,70	0,73	5.07	دالة
34	2,30	1,11	1,45	0,78	4,64	دالة
35	2,53	0,80	2,09	1,12	2,47	دالة
36	2,63	1,32	2,22	0,71	2,00	دالة

من الجدول المذكور انفاً يتضح أن جميع فقرات المقياس دالة احصائيا" عند مستوى دلالة 0،01 بإستثناء الفقرة 11 مما استدعى استبعادها من المقياس .

- **مؤشرات الصدق:**

لغرض التحقق من صدق مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لجأت الباحثة إلى نوعين من أنواع صدق المقاييس النفسية والمتمثلة بصدق المحتوى بنوعية المنطقيّ والظاهريّ ، إذ تم تحديد التعريف النظريّ لمفهوم تعدد مهام الاتصال الاعلامي على نحو علمي دقيق ومن ثم صياغة الفقرات على وفق هذا التعريف ، وهذا ما يمثل الصدق المنطقي، وللتثبت أكثر من صدق محتوى المقياس قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء واستطلاع آرائهم بخصوص مدى قياس وصلاحية الفقرات في قياس المفهوم المراد قياسه وكما مرّ ذكره سلفاً والأخذ بآرائهم ، بالاضافة الى صدق البناء

- **مؤشرات الثبات:**

بعد التحقق من صدق المقياس أصبح من الواجب على الباحثة التثبت من ثبات المقياس ، مّما دعاها إلى استعمال طريقتين في استخراج ثبات المقاييس النفسية هما طريقة التجزئة النصفية وذلك من تجزئة المقياس إلى نصفين يضم النصف الأول الفقرات الفردية والبالغ عددها 18 فقرة ، ويضم النصف الثاني الفقرات الزوجية البالغ عددها 18 فقرة وذلك بعد افتراض فقرة وهمية من حاصل جمع الفقرات الزوجية وحساب معدلها بالنظر لعدم تساوي نصفي المقياس بسبب حذف احدى فقرات المقياس ، وبذلك أصبح النصفان متناظرين من حيث عدد الفقرات ومن الممكن حساب مجموع درجات الفقرات في كل نصف لدى عينة البناء البالغ عددها 200 فرد ، لغرض حساب معامل ارتباط بيرسون بين النصفين إذ بلغ 0،74 ولغرض الحصول على معامل ثبات المقياس بأكمله تم استعمال معادلة سبيرمان براون التصحيحية وعليه بلغ معامل ثبات المقياس 0،85 وللتثبت

أكثر من ثبات المقياس تم استعمال طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) وعلى عينة البناء الكلية والمكونة من 200 فرد ، إذ بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (0،81) وهو معامل ثبات جيد بحسب المعيار المطلق وبالنسبة لهذا النوع من الظواهر النفسية الاجتماعية.

- **الوصف النهائي للمقياس:**

يتكون مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بصيغته النهائية من 35 فقرة يقابلها مدرج استجابة رباعي، وعليه فإن المدى النظري للمقياس يتراوح من 35 –140 في حين أنّ المدى الفعلي للمقياس قد تراوح من 61–117 أما المتوسط الفرضي للمقياس فإنه يبلغ 87،5 في حين أنّ الوسط الحسابي كان (98،5) وبانحراف معياري قدره (3،78) وتمتع المقياس بمعامل ثبات 0،85 بطريقة التجزئة النصفية و 0،81 بطريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) وبخطأ معياري مقداره 1،25 وبذلك اصبح المقياس جاهزا" للتطبيق النهائي .

- **الوسائل الاحصائية:**

لغرض معالجة بيانات البحث احصائياً، استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية:

1- الاختبار التائي لعينة ومجتمع لاختبار دلالة الفرق بين عينة البحث ومجتمع البحث المدروس في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بحسب متغيرات البحث.

3- معامل ارتباط بيرسون عند استخراج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

4- معادلة سبيرمان براون التصحيحية عند تصحيح معامل ارتباط بيرسون أثناء استخراج ثبات المقياس.

5- معادلة الفاكرونباخ للتثبت من ثبات المقياس.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي ، وذلك بعد الانتهاء من اعداد أداة قياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثم قياس هذا المفهوم لدى عينة البحث، وكما يأتي:

أولاً: مستوى الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى العينة الكلية

لغرض قياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تم تطبيق مقياس البحث الحالي على العينة الكلية البالغة 200 طالب وطالبة ، إذ بلغ الوسط الحسابي (98،85) والانحراف المعياري (9،96) والوسط الفرضيّ (87،5) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة ومجتمع ، أتضح وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 199 وكما موضح في جدول (4)

جدول (4)

دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

العينة	العدد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمةالتائية المحسوبة	النتيجة
طلبة الجامعة	200	87،5	98،85	9،96	16،12	دالة

يتضح من الجدول أعلاه وجود فرق دال احصائياً بين القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية البالغة 1,96 وعند مقارنة الوسط الحسابيّ بالوسط الفرضيّ ، يتضح أن الوسط الحسابيّ أعلى من الوسط الفرضيّ مّما يشير إلى ارتفاع ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى احتمالية ارتفاع مستوى جاذبية هذه الوسائل والمتمثلة بأجهزة التواصل من قبيل اجهزة الهاتف المحمول وتسارع ظهور الاجيال الحديثة منه بالاضافة الى تسارع ظهور التطبيقات التي يخضع تطويرها الى دراسة توجهات المستخدمين لها دراسة نفسية مستفيضة تحاكي دوافعهم واتجاهاتهم وميولهم بالاضافة الى المستوى العالي من الاغراء في العديد من السياقات النفسية والاجتماعية والتي تعمل على اضعاف ضبط النفس لدى المستخدم مما يدفعه الى البحث عن المزيد ضمن العديد من سياقات التواصل الاجتماعي الذي تبثه مؤسسات ربحية عالمية تقدم المتعة والراحة النفسية والسرور وهذا ما قد يشكل حالة تشبه سلوك الادمان على استعمال هذه الاجهزة فقد اظهر بحثا" حديثا" ان عددا" كبيرا" من طلبة الجامعة كانوا غير قادرين على الدراسة من دون استعمال اجهزة الاتصال الاجتماعي الحديثة ذات التقنيات العالية والمتطورة بل انهم كانوا غير قادرين على الاستمرار في ممارسة حياتهم الطبيعية ولمدة عشرة دقائق من دون التأكد من جهاز اللابتوب الخاص بهم او هاتفهم الذكي (Kessler, 2011)

ثانياً: التعرف على دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية:

أ- الجنس:

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي لعينة الذكور إذ بلغ 91،81 والانحراف المعياري 8،51 في حين بلغ الوسط الحسابي لعينة الاناث 105،89 والانحراف المعياري 7،45 ومن ثم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما موضح في جدول (5).

جدول (5)

دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمةالتائية المحسوبة	النتيجة
الذكور	83	91،81	8،51	11،26	دالة
الاناث	117	105،89	7،45		

من الجدول أعلاه وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية يتضح وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 170 وعند مقارنة الوسط الحسابي للذكور بالوسط الحسابي للإناث يتضح أنه لصالح الاناث مما يعني ارتفاع سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الأناث مقارنة" بالذكور على الرغم من أن هذا السلوك لدى كلا" من الذكور والاناث هو اعلى من الوسط الفرضي للمقياس وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة وسياقات التفاعلات الاجتماعية المتاحة للذكور والاناث والتي تتسم بالمرونة بالنسبة للذكور في مقابل الانغلاق والتشدد بالنسبة للاناث والتي من الممكن ان تنعكس على ظاهرة تعدد مهام التواصل الاجتماعي بين الجنسين إذ من الممكن ان تتيح وسائل التواصل وتطبيقاته الفرصة الافتراضية للتفاعل بالنسبة للاناث اكثر من الذكور وهو ما لا تتيحه السياقات الطبيعية إذ اصبح بإمكان الاناث في مجتمعاتنا المغلقة ان تتواصل مع من تحب وتريد سواء كان بشكل سري او علني من دون أي قيود تذكر وإن كان في ذلك بعض المخاطر والتي من الممكن تلافيها بشكل اسهل مقارنة" بالسياقات الطبيعية للتفاعل الاجتماعي مما انعكس على طبيعة الانخراط في هذا السلوك الذي يحقق المتعة والسرور

وبالاخص عبر الهواتف الذكية المحمولة – (Kononova&Alhabash , 2012).

ب–التخصص:

لتحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي لعينة الطلبة من ذوي التخصص العلميّ والبالغ عددهم 91 إذ بلغ 95،96 والانحراف المعياري إذ بلغ 8،99 والوسط الحسابيّ لعينة طلبة التخصص الانسانيّ والبالغ عددهم 109 إذ كان 101،74 والانحراف المعياريّ 8،41 ومن ثم تطبيق الأختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بين العينتين وكما موضح في جدول (6).

جدول (6)

دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بحسب متغير التخصص

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
التخصص العلمي	91	95،96	8،99	4،78	دالة
التخصص الانساني	109	101،74	8،41		

يتضح من الجدول أعلاه وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 198 بين طلبة الجامعة ذوي التخصص العلمي والإنساني في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي ولصالح الطلبة في التخصص الانساني على الرغم من ان كلا" من العينتين هم اعلى من الوسط الفرضي وقد

يرجع السبب في ذلك الى تداخل المهام التحصيلية للطلبة ذوي التخصص العلمي والتي أثرت وبشكل طفيف على مهام التواصل الاجتماعي الامر الذي خلق هذا الفرق الطفيف في الوسط الحسابي الامر الذي يؤدي الى ايلاء الطلبة في التخصص الانساني اهتماما" اكبر الى مهام التواصل الاجتماعي إذ يعد متغير الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي عاملا" محددا" للسرعة والدقة في اداء مدى واسع من المهام ويؤثر في القدرة على توزيع الانتباه اذ إن الشخص الذي يتصف بهذه الخاصية ربما يفقد قدرته على تركيز او ايلاء انتباهه على مهمة فردية واحدة عند توزيع انتباهه الى مهام مستمرة متعددة (Wallis,2010) .

ت-الحالة الاجتماعية:

للتعرف على دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الحالة الاجتماعية ، تم تصنيف استمارات البحث بحسب الفئتين (متزوج – اعزب) وقد بلغت عينة الفئة الاولى 76 استمارة والفئة الثانية 134 استمارة ومن ثم تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لهاتين الفئتين وتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما موضح في جدول (7) .

جدول (7)

دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الحالة الاجتماعية

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
المتزوجون	76	99،54	8،32	1،06	غير دالة
غير المتزوجين	134	98،16	9،14		

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 198 بين طلبة الجامعة المتزوجون والعزاب في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي وقد يرجع السبب في ذلك الى ان وسائل التواصل الاجتماعية هذه قد اصبحت اداتا" قوية للتعلم والتطور والتغيير الاجتماعي في البلدان العربية خلال عقود من تأريخ وسائل الاعلام(Adams, 2006) لا يمكن الاستغناء عنها وخصوصا" في بلدان الشرق الاوسط مما يجعل هذه الادوات المتنفس الوحيد للفرد في هذه المجتمعات لكي يطلع من خلالها على الثقافات الاخرى ويتفاعل معها بالاضافة الى انها قد توفر له مساحة من الحرية التي تمكنه من كسر القيود التي تفرضها عليه القيم والمعايير الاجتماعية وخصوصا" بعد الزواج .

ث- العمر:

للتعرف على دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير العمر تم تصنيف استمارات البحث بحسب الفئتين العمرية(20 سنة واقل ، 21 -30سنة) إذ بلغت عينة الفئة الاولى119 والفئة الثانية 81 ومن ثم تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لهاتين الفئتين وتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية وكما موضح في جدول (8) .

(جدول8)

دلالة الفرق في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة بحسب متغير العمر

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
الفئة الاولى	119	105،62	8،77	10،92	دالة
الفئة الثانية	81	92،08	8،24		

يتضح من الجدول أعلاه وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية والبالغة 1،96 عند مستوى دلالة 0،05 وجود فرق دال احصائياً في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق الفئتين العمرية ، وعند الرجوع إلى الأوساط الحسابية يتضح أنّ الفرق كان لصالح عينة الفئة الاولى(اقل من20 سنة) وقد يرجع السبب في ذلك الى ان اجهزة الاتصال الاعلامي وتطبيقاتها تلبي اغلب الحاجات النفسية لدى فئة المراهقين بالدرجة الاساس ومن ثم الشباب وبعدها الراشدين وقد يبدو ذلك واضحا" من خلال انهماك هذه الفئات العمرية في الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي اكثر من غيرهم (Moisala et al.2016; Uncapher et al.2017) مما يجعلها جذابة للمنظومة النفسية وبمكوناتها العقلية والوجدانية والسلوكية بحيث تستحوذ على استجابات هذه الفئات العمرية اكثر من غيرها من المثيرات البيئية اليومية الامر الذي قد ينعكس على الفرق الدال احصائيا" بين هاتين الفئتين العمرية .

الاستنتاجات النهائية:

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث الحالي يمكن للباحثة وضع مجموعة من الاستنتاجات النهائية ، وكما يأتي:

1- تتمتع اجهزة الاتصال الاجتماعي الحديثة والذكية بجاذبية عالية اكثر من غيرها وكلما زادت تقنيات وتطبيقات وبرامج هذه الاجهزة تطورا" كلما ادت الى زيادة والاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي .

2- يتأثر متغير الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بمتغيري العمر والجنس .

3- كلما كان الشخص اكثر انهماكا" في سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي كلما كان اكثر مهارة في هذه السلوكيات وأدى ذلك الى انهماكه اكثر فأكثر بهذه السلوكيات مما يشكل دائرة من التغذية المرتدة الايجابية .

4- يستهلك سلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي طاقة الفرد النفسية بالاضافة الى استنزاف وقته مما قد ينعكس سلبا" على ادائه سواء كان النفسي او الجسمي .

5- قد يؤدي الاستعمال المفرط من قبل الانسان لأجهزة الاتصال الاعلامي وبالتحديد اجهزة الهواتف الذكية وتطبيقاتها وبرامجها المتطورة الى الاعتماد عليها بشكل شبه كلي في ادارة شؤونه الامر الذي قد ينعكس سلبا" على ذكائه الطبيعي مستقبلا" بشكل خاص ودماغه بشكل عام .

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث الحالي يمكن للباحثة وضع بعض التوصيات والمقترحات ، وكما يأتي:

1- اجراء الندوات والحلقات الارشادية للطلبة والتي توضح الاثار السلبية للاستعمال المتعدد لوسائل الاتصال الاجتماعي وخصوصا" على الانتباه والعمليات المعرفية الاخرى .

2- توجيه الطلبة على قطع دائرة التغذية المرتدة بين الاستعمال المتكرر والمتعدد لوسائل الاتصال الاجتماعي والانهماك الجذاب في استعمالها ومن ثم زيادة الاستعمال من خلال الانشغال بمهام اخرى كلما مال الشخص الى اللجوء الى مراجعة اجهزة الهواتف الذكية.

3-إجراء دراسة تتحرى طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغير تنظيم الوقت وسلوك الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي .

4- إجراء دراسة تجريبية للتعرف على اثر الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي العجز الانتباهي .

5- بناء برنامج ارشادي يهدف الى تعديل سلوكيات الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال اشغال الفرد التدريجي بمهام اخرى من قبيل القراءة او التفكير الاستدلالي .

6-اجراء دراسة ارتباطية تتحرى طبيعة العلاقة الارتباطية بين ظاهرة الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي وشره المشاهدة والذكاء العام للفرد .

المصادر:

- Adams, D.A. (2006). **Media and development in the Middle East**. Transformation, 23(3), 170-186.
- Alzahabi, R., & Becker, M. W. (2013). **The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance**. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 39(5), 1485.
- Baddeley, A. (2003).**Working memory and language: An overview**. Journal of Communication Disorders, 36(3), 189-208.
- Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & te Poel, F. (2017). **The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies**. Human Communication Research, 44(1), 3-30 .
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., & Huizinga, M. (2014). **The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents**. The Journal of Early Adolescence, 34(8), 1120-1144.
- Bühner, M., König, C., Pick, M.,&Krumm, S. (2006).**Working memory dimensions as differential**

predictors of the speed and error aspect of multitasking performance. Human Performance, 19, 253–275.

- Cain, M. S., Leonard, J. A., Gabrieli, J. D., & Finn, A. S. (2016). **Media multitasking in adolescence**. Psychonomic Bulletin & Review, 23(6), 1932-1941.
- Carrier LM, Cheever NA, Rosen LD, Benitez S, Chang J. (2009). **Multitasking across generations: Multitasking choices and difficulty ratings in three generations of Americans.** Computers in Human Behavior 25: 483-489. doi: http://dx.doi.org/10.1016 .chb.2008.10.012.
- Cepeda NJ, Kramer AF, Gonzalez de Sather J.(2001). **Changes in executive control across the life span: examination of task-switching performance**. Developmental Psychology 37: 715-730. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.37.5.715.
- Corral, S., Arribas, D., Santamaría, P., Sueiro, M. J., & Pereña, J. (2005). **Escala de Inteligencia de Wechsler para niños [Wechsler Intelligence Scale for children]** (4th ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Courage, M. L., Bakhtiar, A., Fitzpatrick, C., Kenny, S., & Brandeau, K. (2015). **Growing up multitasking: The costs and benefits for cognitive development**. Developmental Review, 35, 5-41. doi: 10.1016/j. dr.2014.12.002.

- Delbridge, K. A. (2000). **Individual differences in multi-tasking ability: Exploring a nomological network**. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, East Lansing.
- Diamond, A. (2013). **Executive functions.** Annual Review of Psychology, 64, 135-168.
- Duff, B. R. L & Segijn, C. M. (2019). **Advertising in a media multitasking era: Considerations and future directions.** Journal of Advertising, 48 (1), pp. 27-37.
- Gioia, G. A., Isquith, P. K., Kenworthy, L., & Barton, R. M. (2002). **Profiles of everyday executive function in acquired and developmental disorders.** Child Neuropsychology, 8(2), 121-137.
- Goleman, D. (2012). **Emotional Intelligence** (7th ed.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Ilgen, D. R., & Pulakos, E. D. (1999). **Employee performance in today's organizations**. In D. R. Ilgen & E. D. Pulakos (Eds.), The changing nature of performance (pp. 1–20). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Just, M. A., Carpenter, P. A., Keller, T. A., Emery, L., Zajac, H., & Thulborn, K. R. (2001). **Interdependence of Nonoverlapping Cortical Systems in Dual Cognitive Tasks.** NeuroImage, 14(2), 417–426.

- Kessler, S. (2011). **38% of college students can't go 10 minutes without tech [STATS].** Mashable Tech. Retrieved from http://mashable. com/2011/05/31/college-tech-device-stats/
- Klingberg, T., & Roland, P. E. (1997). **Interference between two concurrent tasks is associated with activation of overlapping fields in the cortex**. Cognitive Brain Research, 6, 1–8.
- Kononova, A. & Alhabash, S. (2012). **When one medium is not enough: Media use and mediamultitasking among college students in Kuwait**. Journal of Middle East Media, 8 (1),available at: http://www2.gsu.edu/~wwwaus/JMEM_home.html.
- Lang, A. (2000). **The limited capacity model of mediated message processing.** Journal of Communication, 50(1), 46–70.
- Lezak, M. D. (1982). **The problem of assessing executive functions**. International Journal of Psychology, 17(1-4), 281-297.
- Lindbeck, A., Snower, D.J. (2000). **Multi-task learning and the reorganization of work: from Tayloristic to holistic organisation, in**: Journal of Labor Economics 18, pp. 353–376.

- Lussier, M, Gagnon C, Bherer L. (2012). **An investigation of response and stimulus modality transfer effects after dual-task training in younger and older**. Frontiers in Human Neuroscience 6: 129. doi: http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2012.00129.
- Meyer, D. E., & Kieras, D. E. (1997). **A computational theory of executive cognitive processes and multiple-task performance.** Part 1. Basic mechanisms. Psychological Review, 104(1), 3–65.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). **An integrative theory of prefrontal cortex function.** Annual Review of Neuroscience, 24(1), 167-202.
- Minear M, Brasher F, McCurdy M, Lewis J, Younggren, A. (2013). **Working memory, fluid intelligence, and impulsiveness in heavy media multitaskers**. Psychonomic Bulletin & Review 20: 1274-1281. doi: http://dx.doi.org/10.3758/s13423-013-0456-6.
- Moisala, M., Salmela, V., Hietaj¨arvi, L., Salo, E., Carlson, S., Salonen, O., Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K., Alho, K., (2016).**Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults**, NeuroImage , doi: 10.1016/j.neuroimage.04.011.

- Murphy, K., McLauchlan, S., & Lee, M. (2017). **Is there a link between media-multitasking and the executive functions of filtering and response inhibition?** Computers in Human Behavior, 75, 667-677.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). **Cognitive control in media multitaskers.** Proceedings of the National Academy of Sciences, 106(37), 15583-15587
- Papper, R. A., Holmes, M. E., & Popovich, M. N. (2004). **Middletown media studies: Media multitasking...and how much people really use the media.** The International Digital Media and Arts Association Journal, 1(1), 5–50.
- Pashler, H. (2000). **Task switching and multitask performance**. In S. Monsell & J. Driver (Eds.), Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII (pp. 275-423; Cambridge, MA, The MIT Press, 2000 xvi, 2779).
- Prensky M. (2001). **Digital natives, digital immigrants part 1**. On the Horizon 9:1-6. doi: http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816.
- Rideout VJ, Foehr UG, Roberts, DF. (2010). **Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year- Olds**. Menlo Park, CA: The Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Rosen, C. (2008). **The myth of multitasking**. The New Atlantis, 20, 105- 110.

- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). **Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying.** Computers in Human Behavior, 29(3), 948-958.
- Rothbart, MK, Posner, MI. (2015). **The developing brain in a multitasking world**. Developmental Review 35: 42-63. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.006.
- Sanbonmatsu, D.M., Strayer, D.L., Medeiros-Ward, N., & Watson, J.M. (2013). **Who Multi-Tasks and Why? Multi-Tasking Ability, Perceived Multi-Tasking Ability**, Impulsivity, and Sensation Seeking, 8(1), 1-8.
- Schmid, R. (2006). **Listen to Mom and Dad: Distractions make learning less efficient**. USA Today (Retrieved, from the World Wide Web: http:// www.usatoday.com/tech/science/discoveries/2006-07-24-istractions-learning_x.htm?csp=34).
- Strobach T, Frensch PA, Soutschek A, Schubert T. (2012). **Investigation on the improvement and transfer of dual-task coordination skills.** Psychological Research 76: 794-811. doi: http://dx.doi.org/10.1007/s00426-011-0381-0.
- Toplak, M. E., West, R. F., & Stanovich, K. E. (2013). **Practitioner Review: Do performance-based measures and**

ratings of executive function assess the same construct? Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(2), 131-143.

- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K., Cantor, J., Strayer, D. L., Parsons, T. D., Wagner, A. D., (2017). **Media Multitasking and Cognitive, Psychological, Neural, and Learning Differences**. Pediatrics 140, S62–S66.
- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). **The consequences of media multitasking for youth: A review**. Computers in Human Behavior, 53, 204-215.
- Wallis, C. (2010). **The impacts of media multitasking on children's learning and development**: Report from a research seminar. New York, NY: The Joan Conney Center at Sesame Workshop.
- Xu, S., Wang, Z., & David, P.(2016).**Media multitasking and well-being of university students**,Computers in Human Behavior, 55, 242-250.
- Zhang T, Sun X, Chai Y, Aghajan H. (2015). **A look at task-switching and multi-tasking behaviors: From the perspective of the computer usage among a large number of people**. Computers in Human Behavior 49: 237-244. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.012.

ملحق (1)

مقياس الاستعمال المتعدد لوسائل التواصل الاجتماعي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

فيما يأتي عدد من المواقف التي يمكن أن نمارسها في سلوكيات تعاملنا مع وسائل الاعلام والتواصل الاعلامي وبرامج الانترنيت وغيرها والخاصة لذا ترجو الباحثة منك قراءة كل فقرة بشكل دقيق ومتأن والتأشير أمامها بحسب درجة انطباق البديل عليك بأشاره (/) ومن دون ترك أي فقرة، علماً أن سرية اجابتك تبقى ضمن أولويات الباحثة وهي مخصصة لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم..

المعلومات:

الجنس : ذكر ، انثى

التخصص : علمي ، انساني

الحالة الاجتماعية : اعزب ، متزوج

العمر : اصغر من 20 ، 21 -30

مع وافر احترامي وتقديري

ت	الفقرات	ينطبق علي تماماً	ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي تماماً
1	عندما اجلس من اجل اداء عمل منزلي او واجب دراسي انجح في تجنب الانشغال بوسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي.				
2	ينبغي علي التاكد من التطبيقات الموجودة في هاتفي المحمول لعدة مرات في الساعة الواحدة .				
3	اتجنب فتح تطبيقات هاتفي المحمول في ان واحد اثناء جلوسي في المحاضرة.				
4	اتجنب الانشغال بالتطبيقات الموجودة في هاتفي المحمول عندما اكون جالسا" في الاجتماع.				
5	اضطر الى التأكد من عدد من التطبيقات في هاتفي المحمول عندما لاينبغي علي فعل ذلك.				
6	اثناء قيادتي السيارة اضطر الى فتح هاتفي المحمول والتحقق من التطبيقات.				
7	وانا في طريقي الى الجامعة اضطر الى فتح هاتفي اكثر من مرة للتاكد من الرسائل والاشعارات التي تصلني.				
8	اشعر اني بحاجة ماسة الى فتح هاتفي المحمول لقراءة الرسائل التي تصلني.				
9	اشعر بأهمية التطبيقات الموجودة على هاتفي للتواصل مع الاخرين وانا في المحاضرة.				
10	اسعى الى المماطلة في اداء واجباتي الدراسية عندما يكون هنالك عرضا" ما عبر موقع Netflix .				
11	اتهاون في اداء واجبي المنزلي عندما اكون منشغلا				

ت	الفقرات	ينطبق علي تماماً	ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي تماماً
	بعرض على تطبيق ال YouTubeاو تطبيق Hulu .				
12	اتعمد التهرب من اداء الواجبات المنزلية والدراسية عندما يكون هنالك عرض على احدى التطبيقات الموجودة في هاتفي المحمول او اللابتوب.				
13	اتجنب وبقدر الامكان الانشغال بالرسائل والاشعارات التي تصلني على هاتفي وانا في المحاضرة.				
14	احاول عدم لفت انتباه الاخرين بمدى انشغالي بقراءة الرسائل التي تصلني عن طريق هاتفي عندما يكون هنالك ضيوف او اكون في زيارة لاقاربي.				
15	عند ادائي لعمل ما او واجب دراسي الاحظ نفسي اني منشغل بالقيام بعمل اخر على تطبيقات الهاتف .				
16	اتواصل مع اصدقائي على المجموعة في الهاتف وفي نفس الوقت اؤدي واجباتي الدراسية.				
17	اشعر بتعدد المهام الاعلامية التي تتداخل مع واجباتي ومسؤولياتي الاخرى في ان واحد .				
18	تتعدد مهام التواصل لدي عندما اجيب على الرسائل في الهاتف واتصفح عبر الفيس بوك.				
19	عندما اكون في قاعة الدرس اتجنب ارسال الرسائل الى الاخرين او التواصل معهم.				
20	احاول ان لا اكون مشتت الانتباه مع الاشخاص المحيطين بي ولا انشغل بتطبيقات هاتفي المحمول.				

ت	الفقرات	ينطبق علي تماماً	ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي تماماً
21	اتجنب تشتت انتباهي عن الاشخاص من حولي بسبب التطبيقات في هاتفي المحمول والاشعارات .				
22	اتجنب فتح الهاتف وقراءة الرسائل عندما اكون جالسا" في السينما لمشاهدة فيلم او عرض ما.				
23	احاول قدر الامكان ان لا اقاطع شخص يتحدث معي عندما تصلني رسالة او اشعار على احدى تطبيقات هاتفي .				
24	اتجنب الانتباه الى التطبيقات او التاكد من وصول شيء ما على هاتفي اثناء شرح الاستاذ في المحاضرة.				
25	اتجنب تداخل افكاري فيما اقوم به انيا" مع مما سوف اقوم به لاحقا" من التطبيقات الاعلامية.				
26	احاول جاهدا" ان لا اخلط بين ما اقوم به الان ومما سوف اعمله في وقتا" اخر فيما يتعلق بمهام التواصل الالكتروني وتعددها.				
27	اسعى جاهدا" لعدم تداخل التنبيهات والرسائل التي تصلني على هاتفي مع اي عمل او واجب دراسي اقوم به.				
28	لا اسمح ان تؤثر التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي على سير دراستي او ادائي لاعمالي المنزلية.				
29	احاول ان لا انشغل بالرسائل التي تصلني في هاتفي عنما اتحدث مع صديق لي او اي شخص اخر .				

ت	الفقرات	ينطبق علي تماماً	ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي تماماً
30	اتجنب الانصات الى هاتفي متوقعا وصول اشعار او تنبيه ما وعدم الاصغاء الى الشخص الذي يحدثني وجها لوجه.				
31	اشعر ان تعدد وسائل التواصل الالكتروني لا تؤثر سلبا على دراستي او عملي .				
32	من وجهة نظر الاخرين اتصرف بشكل صحيح وسلس مع المهام التي اقوم بادائها وتصرفاتي معهم في نفس الوقت.				
33	يشعر الاخرون اني اؤدي مهامي بشكل صحيح من دون مواجهة اي صعوبات.				
34	ارى انني منظما" لوقتي من حيث تعدد المهام الاعلامية ومسؤولياتي الاخرى.				
35	احاول ان لا انظر الى الاخرين من حولي وماذا يفعلون اثناء جلوسي في المسرح .				
36	اتجنب تشتيت انتباهي في النظر الى الاخرين عندما اكون جالسا" في السينما مثلا" لمشاهدة عرضا" ما.				