

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة
من المراهقين بمدينة جدة

إعداد الطالبة

وئام جارالله محمد القحطاني

١٨٠١١٤٥

إشراف الدكتورة

رضية محمد حميد الدين

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس

جامعة الملك عبد العزيز

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدينة جدة، والتعرف على مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وتحديد الفروق بين أفراد العينة في درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية تبعاً لاختلاف متغيري (الجنس، والعمر)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وترجمة مقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين AAMS، والمعد من قبل دروتمان، قولب، أوقانيسيان، وريد (Droutman, Golub, Oganessian & Read, 2018)، وقد تم جمع البيانات من عينة قوامها (٧٢٠) مفردة، تم اختيارها بشكل عشوائي من المراحل التعليمية (المتوسطة، والثانوية، والجامعية) من مدينة جدة، وتراوحت أعمارهم بين ١٢ و ٢١ سنة، ثم قامت الباحثة بعد جمع البيانات بتحليل وتفسير نتائج البحث، وقد جاءت أهم النتائج على النحو التالي: وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين اليقظة العقلية، وذلك للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية: (عدم التفاعل مع الخبرة، عدم الحكم على الخبرة، والقبول)، بينما كانت العلاقة موجبة ودالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل والبعد الأول من اليقظة العقلية، وهو بعد: (الانتباه والوعي)، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في درجة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة بين أفراد العينة في استخدام وسائل التواصل تبعاً لاختلاف أعمارهم، كما أنه توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية وبعض أبعادها، حيث كانت لصالح الإناث في الدرجة الكلية، وفي بعد (الانتباه والوعي)، بينما كانت لصالح الذكور في بعدي (عدم الحكم على الخبرة والقبول)، بينما لم توجد فروق دالة بين الجنسين في بعد (عدم التفاعل مع الخبرة)، وتوصلت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف المرحلة العمرية، وكانت الفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر (من ١٨ إلى ٢١ سنة). وعلى ضوء النتائج السابقة تم الخروج بعدد من التوصيات أهمها:

تصميم برامج توعوية تستهدف المراهقين والمراهقات بغرض توعيتهم حول وسائل التواصل الاجتماعي، وأثرها على الصحة العقلية والنفسية للمراهق، وزيادة وعيهم لاستخدامها بشكل صحي، والاستفادة منها، مع تلافي تأثيراتها السلبية.

وتوعية المرشدين الطلابيين بالمدارس والجامعات حول مفهوم اليقظة العقلية وفوائدها، وتدريبهم على ممارستها، مثل ممارسة التأمل؛ لكي يقوموا بدورهم في توعية المراهقين والاستعانة بممارسات اليقظة للتغلب على مشكلات المرحلة.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي- اليقظة العقلية- المراهقين- الوعي- الانتباه

The use of social media and it's relationship to mindfulness among a sample of adolescents in Jeddah

By: Weaam Jarallah Alqhtani

1801145

Supervised By:

DR. Radyah Hamididdin

Assistant Professor of Guidance and Psychological Counseling, Department of Psychology, King Abdul-Aziz University

Abstract

This study aimed to identify the relationship between the use of social media and mindfulness among a sample of adolescents in Jeddah, the level of using the social media and the level of mindfulness of the sample individuals, determine the differences between the sample individuals concerning the degree of using the social media and mindfulness according to the difference of both variants of (gender and age). To achieve the objectives of the study, the scale of using the social media has been developed by the researcher, to measure the use of social media, in addition to translating the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS), which was developed by Droutman, Golub, Oganessian, and Read (2018). The instruments were administered to a sample consisting of 720 male and female students aging between 12 and 21 years old, who were randomly selected from various educational levels (i.e. middle school, high school, and university level) in Jeddah. The analysis of data revealed the following important results:

there was a negative statistically significant relationship between the use of social media and mindfulness at a total degree as well as for the following sub-dimensions: non-reactivity, non-judgmental, and acceptance. On the other hand, a positive statistically significant relationship was found between the use of social media and the first dimension of mindfulness (i.e. attention and awareness). Furthermore, the results revealed that there were no statistically significant differences between males and females in the degree of the use of social media, and there were no statistically significant differences between the participants in the use of social media according to their different ages as well.

However, statistically significant differences were observed between males and females in the level of mindfulness and some of its dimensions. These differences were in favor of female participants for the total degree and the dimension of attention and awareness, whereas the differences were in favor of male participants for the dimensions of non-judgmental, and acceptance, while there were no statistically significant differences between males and females for the dimension of non-reactivity. There were also statistically significant differences between the participants in terms of the level of mindfulness to the different age groups, and these differences were in favor of the older age group of participants (from 18 to 21 years).

In light of the results reached, the researcher put forth the following recommendations:

- Developing educational programs targeting male and female adolescents in order to educate them about social media, demonstrating their impact on the mental and psychological health of adolescents, and increase their awareness to use social media in a

healthy manner that takes advantage of these media outlets and avoid their negative effects.

- Educating student counselors in schools and universities about the concept of mindfulness and its benefits, and training them on its practices, such as practicing meditation, in order for them to do their duties in educating adolescents and using mindfulness practices to overcome the problems of this age.

Keywords: social media- mindfulness- adolescents- awareness- attention