



## تأثير مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة (Reels) على مدة تركيز الانتباه والأداء الأكاديمي

أ.د. خديجة حيدر نوري

كلية الآداب/قسم علم النفس، بغداد، العراق

الملخص

يستهدف البحث الحالي تعرف تأثير مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة الـ (Reels) على مدة تركيز الانتباه والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة ببناء مقياسين أحدهما لقياس مدة تركيز الانتباه والثاني لقياس الأداء الأكاديمي، يتكون كل منهما من (٢٠) فقرة والاجابة عنها وفق مدرج خماسي من البدائل ، وقد تم استخراج الخصائص السايكومترية من صدق وثبات للمقياسين. اشارت نتائج البحث ان قضاء وقت (٢) ساعة فأكثر له تأثير في تقليل مدة تركيز الانتباه، اما بالنسبة للأداء الأكاديمي فقد اشارت النتائج انه كلما زادت مدة الوقت المقضي في متابعة الـ (Reels) كان لها تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي للطلبة . وبناءاً على هذه النتائج خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: مقاطع الفيديو ، مدة التركيز، الانتباه، الأداء الأكاديمي ، ريلز.

## The impact of watching short videos (Reels) on attention span and academic performance

Khadeeja Hayder Nori

College of Arts/Department of Psychology, Baghdad, Iraq

### Abstract

The current research aims at identifying the effect of watching Reels on attention span and academic performance among university students. To achieve these goals, the researcher has developed two scales. The first one for measuring the attention span while the second one for measuring the academic performance. Both of them consist of (20) items with continuum of five alternatives for answering. Validity and Reliability have been computed for both scales. The results indicate that spending more than two hours in watching Reels has impact on decreasing attention span. For academic performance the results have indicated that increasing the time of watching Reels has negative impact on academic performance of students. The research has shown several recommendations and suggestions.

**Keywords: short videos, focus span, attention, academic performance, Reels.**



## مشكلة البحث

كان ظهور مقاطع الفيديو القصيرة طفرة في العصر الرقمي، مكنت منصات مثل Tik Tok و YouTube Shorts و Instagram Reels الافراد من انتاج وتوزيع محتوى فيديو أسر وجذاب ، وبالتالي كانت هناك زيادة في المدة الزمنية التي يخصصها الناس لأستهلاك مقاطع الفيديو هذه. ومع ذلك هناك قلق متزايد بشأن عواقب مقاطع الفيديو القصيرة على قدرتنا على التركيز والأداء الجيدين (Asif، ٢٠٢٤، صفحة ١٨٧٧).

يمكن ان تؤثر مشاهدة الـ Reels والفيديوات القصيرة مع توصيلها السريع وصورها الجذابة بشكل كبير على ادماغنا ، غالباً ما تؤدي مقاطع الفيديو القصيرة هذه الى اطلاق الدوبامين dopamine وهو ناقل عصبي مرتبط بالمتعة والمكافاة ، مما يخلق خبرة سريعة وممتعة تشجع على المشاهدة المتكررة. يمكن ان يؤدي هذا التحفيز المستمر الى انخفاض فترات الانتباه ، حيث تصبح ادماغنا مشروطة لتوقع مكافآت سريعة ومتكررة ، كما ان الایجاز وتنوع المحتوى يجعل من الصعب علينا التركيز على المهام الأطول والأكثر طلباً . فضلا عن ذلك يمكن ان تؤثر هذه المشاهدة على تفكيرنا الناقد وافتاحنا على الأفكار الجديدة (---,2025,Shakir).

اشارت نتائج دراسة (Das & Mishra (2024 ان الـ Reels رغم حداثةا ومحتواها المخصص فأنها تعزز بشكل كبير الانخراط والتفاعل ، الا انها تزيد من الالتهاء والعبء المعرفي بشكل خاص لدى الشباب وهذه المجموعة اكثر عرضة لتنشيطي الانتباه وتواجه صعوبة في الحفاظ على التركيز بعد مشاهدة المقاطع القصيرة (Das، ٢٠٢٤، صفحة ٣٤٨).

في سياق التعليم تلعب مدة الانتباه دوراً حيوياً في انخراط الطلاب واحتفاظهم بالتعلم والانجاز الاكاديمي. بينما تتطلب الفصول الدراسية التقليدية دائماً تركيزاً مستمراً وانتباهاً، فإن التعرض المستمر لمحتوى سريع الجذب قد يتداخل مع قدرة الطلاب على الحفاظ على التركيز اثناء المحاضرات او قراءة الواجبات (Wilson، ٢٠٠٧، صفحة ٦١).

يعتبر (Haliti-Sylaj & Sadiku (2024 وسائل الاعلام الرقمية بما في ذلك الفيديوهات القصيرة تحدياً وفرصة في آن واحد. فعلى الرغم من ان الفيديوهات القصيرة يمكن ان تقدم عناصر من الانخراط والتفاعل والتعلم البصري، الا ان طبيعتها السريعة غالباً ما تتعارض مع طرق التدريس التقليدية التي تتطلب جهداً فكرياً مستداماً. بشكل عام حولت وسائل التواصل الاجتماعي بيئات التعلم الى هيئة أخرى من خلال تمكين الوصول الى الموارد المتعددة الوسائط، وأدوات التعاون، والفصول الدراسية الافتراضية. ومع ذلك ، فقد أدت أيضا الى ادخال المشتتات وتقليل فترات الانتباه بين الطلاب مما قد يعقد جهود المعلمين في الحفاظ على التركيز في الفصول الدراسية. لمواجهة هذه التحديات ، استكشف المعلمون استراتيجيات مثل دمج المحتوى متعدد الوسائط في المحاضرات ، واستخدام الألعاب التعليمية وتصميم المهام التفاعلية لتتوافق مع عادات الطلاب الرقمية مع تعزيز الانخراط المعرفي الاعمق. هذه التأثيرات المزدوجة لوسائل الاعلام الرقمية تبرز أهمية فهم آثارها على التعلم لصياغة استراتيجيات تدريس فعالة في العصر الحديث (Sadiku & Sylaj – Haliti، ٢٠٢٤، صفحة ٦١).

## أهمية البحث

برزت في المشهد الرقمي اليوم مقاطع الفيديو القصيرة بسرعة ، والتي جذبت انتباه الشباب بتصميم محتواها السريع والأسر. لقد تم تصميم مقاطع الفيديو هذه التي غالبا ما توجد على منصات مثل Reels و



Shorts و Tik Tok و Instagram لتقديم المعلومات في حزم صغيرة الحجم ومحفزة بصرياً (Srivastava، ٢٠٢٣، صفحة ١). وقد اكتسبت منصات الفيديو القصيرة هذه شعبية سريعة بين المراهقين والشباب في جميع انحاء العالم. هذه المنصات تقدم محتوى سريع ومحفز بصرياً، مع خوارزميات مصممة لتخصيص المحتوى وفقاً للتفضيلات الفردية، مما يعزز بشكل كبير مشاركة المستخدم ووقت المشاركة. تعكس هذه الأنماط الاتجاهات العالمية الأوسع في كيفية تفاعل الجيل (z) مع وسائل التواصل الاجتماعي (Hossain، ٢٠٢٤، صفحة ٢).

أعاد الارتفاع السريع للمنصات الرقمية وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، تشكيل الطريقة التي يستهلك بها الأفراد المحتوى وخاصة الشباب. لقد نالت مقاطع الفيديو القصيرة والمعروفة عموماً باسم reels شهرة كبيرة على منصات مثل Tik Tok و Instagram و YouTube التي جعلت من هذه reels او مقاطع الفيديو القصيرة ظاهرة شائعة مما حث المناقشات حول كيفية تأثير هذا الشكل الإعلامي على قدرة المشاهدين على التركيز والانخراط في مهام ذهنية طويلة الأمد مثل الاعمال الاكاديمية. هذه المقاطع التي تستمر عادة لبضع ثواني تقريباً الى دقيقة واحدة، مصممة لتقديم رشقات سريعة من الترفيه والتسلية او المعلومات، وعلى الرغم من جاذبيتها فإن هذه المقاطع تستهلك بشكل متزايد من قبل طلاب الجامعة مما يثير المخاوف بشأن التأثيرات المحتملة على مدى الانتباه والأداء الاكاديمي. هذه الزيادة اثرت في استهلاك المحتوى المرئي القصير وخاصة بين الشباب اهتمام الباحثين الذين يدرسون اثارها المحتملة على الوظائف المعرفية بما في ذلك مدى الانتباه (نطاق الانتباه) ونتائج التعلم (Sadiku & Sylaj – Haliti، ٢٠٢٤، صفحة ٦٠).

في عالم اليوم الذي يتميز بالتقدم والتأثير الواسع النطاق لوسائل الاعلام الرقمية، ظهرت مقاطع الفيديو القصيرة كشكل منتشر من اشكال استهلاك المحتوى بين الشباب، وقد استحوذت هذه المقطعات الأسرة من المعلومات والتسلية على اهتمام الملايين في جميع انحاء العالم. ومع ذلك، فقد اثار الاستخدام الواسع النطاق لمقاطع الفيديو أيضاً مخاوف بشأن تأثيرها على جوانب الحياة الطلابية، وخاصة قدرتهم على التركيز وتحقيق التميز الاكاديمي (Asif، ٢٠٢٤، صفحة ١٨٧٨).

تحررت دراسة (Asif & Kazi (2022) العلاقة بين الوقت المقتضي في مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة والأداء الاكاديمي، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب في المدارس الثانوية في الهند من مستخدمي الفيديوهات القصيرة لمدة (٤) ساعات يومياً، وقد تم استخدام منهج الأساليب المختلطة من الاستبيانات والمقابلات. كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الساعات التي يقضيها الطلبة في مشاهدة مقاطع الفيديوهات القصيرة ودرجات الامتحانات في المدارس الثانوية، كما وجدت بيانات المقابلة ان مشاهدة الفيديو القصير المتكرر ساهم في نقص الانتباه الملحوظ بين الطلاب. تشير النتائج الى ان الاستهلاك المرتفع للفيديو القصير يمكن ان يؤثر سلباً على التحصيل الاكاديمي بسبب انخفاض مدى الانتباه (Asif، ٢٠٢٤، صفحة ١٨٧٧).

بحث دراسة (Hassain & Ahsan (2024) تأثير مقاطع الفيديو القصيرة في وسائط التواصل الاجتماعي لا سيما على منصات Tik Tok و Instagram على احترام الذات والسلوك الاجتماعي للمراهقين البنكلاديشيين. كشفت النتائج ان التعرض للمحتوى المنسق والمثالي على هذه المنصات يعزز المقارنة الاجتماعية social comparison، مما يساهم في انخفاض احترام الذات self esteem خاصة بين المشاركات الاناث. تشجع الطبيعة التي تقودها الخوارزمية لمنصات الفيديوهات القصيرة الاستخدام القهري compulsive usage مما يزيد من مخاوف صورة الجسد body image ويؤدي الى سلوكيات ادمانية (Hossain، ٢٠٢٤، صفحة ١).



وقد تناولت دراسة (Tripathi (2023) تأثيرات مقاطع إنستغرام على مدة انتباه الشباب من كلا الجنسين. وقد بحثت هذه الدراسة هذا التأثير من منظور ذكوري وانثوي. وتم اختيار عينة قوامها (٥١) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٥) من الشباب البالغين المقيمين في Bangalore وحاولت الدراسة تحري اختلاف الرجال عن النساء من حيث مدة الانتباه. تم جمع المعلومات الديموغرافية من خلال نموذج google بما في ذلك استخدام مقياس MARS الذي يتكون من (٢٢) فقرة والاجابة تكون على مقياس ليكرت خماسي البدائل لتحديد مدى انتباه المشاركين بناءً على جنسهم. اشارت النتائج الى عدم وجود فرق كبير في فترة الانتباه ما بين الذكور والاناث (Tripathi، ٢٠٢٣، صفحة ١١٣٢).

في دراسة اجراها (Chen et al (2022) في استكشاف تأثير الانخراط المفرط مع مقاطع الفيديو القصيرة على مدى انتباه المستخدمين. تركز هذه الدراسة على استكشاف تأثير ادمان مقاطع الفيديو القصيرة على انتباه المستخدمين بما في ذلك الانتباه اثناء استهلاك الفيديو والقدرة اللاحقة على التركيز. كانت عينة الدراسة من طلبة الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) سنة وقد كانت مشاهدة الفيديو القصير اثناء اجراء مهمة تتبع العين جزءاً من بحث شمل مشاركين يعانون من الاعتماد على مثل هذه الأفلام وآخرين لا يعانون من ذلك. بناءً على النتائج ، لوحظ ان الافراد الذين كانوا مدمنين على الاستخدام أفادوا بانخفاض في الاهتمام والتركيز، بالإضافة الى زيادة في التشتتات. فضلا عن ذلك ، مقارنة بالمستخدمين غير المدمنين ، اظهر هؤلاء الأشخاص عددا اكبر من التثبيات واطوال تثبيت بمتوسط اقصر اثناء مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة. في مهمة stroop ، اظهر المستخدمون المدمنون أوقات استجابة ابطأ ودقة اقل مقارنة بالمستخدمين غير المدمنين. وقد توصلت الدراسة ان مشاهدة الأفلام القصيرة الى تقادم ضعف الانتباه لديهم مما يجعل من الصعب عليهم التركيز على العمل وسط الملهيات (Chen، Li، و Guo، ٢٠٢٢، صفحة ١).

من الدراسات المعروضة في أعلاه نستطيع ان ننتبين ان الانخراط في متابعة الفيديوات القصيرة على منصات الـ TikTok و Instagram و Tou Tube رغم الرفاهية والتسلية التي توفرها هذه المشاهدات الا انها تؤثر سلباً على فترة او مدة الانتباه التي يعيها الفرد بعد ذلك في المواقع اللاحقة من هنا تبرز أهمية البحث الحالي في كونه:

-بحث مكمل لما وصلت اليه الدراسات السابقة وتأكيد ما توصلت اليه هذه الدراسات من نتائج مهمة في مجال القدرات المعرفية.

-تناولت هذه الدراسة متغير جديد هو مدة (فترة) الانتباه والعوامل التي تؤثر في تحديد نطاقها والتي قد تتسبب في تقليص فترة التركيز.

-تختص عينة الدراسة بشريحة مهمة في المجتمع يعتمد عليها في بناء مجتمع افضل لتحقيق بيئة اجتماعية ونفسية افضل.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الاداب في قسم علم النفس / الدراسة الصباحية من الذكور والاناث للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

#### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

١-تعرف مدة تركيز الانتباه لدى طلبة الجامعة وحسب فئات الساعات المقضية في متابعة الـ Reels.

٢-تعرف مستوى الأداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وحسب فئات الساعات المقضية في متابعة الـ (Reels).

٣-تعرف الفرق في مدة تركيز الانتباه بين فئات الساعات المقضية في متابعة الـ (Reels) لدى طلبة الجامعة.



٤-تعرف الفرق في الأداء الاكاديمي بين فئات الساعات المقضية في متابعة الـ(Reels) لدى طلبة الجامعة.  
تحديد المصطلحات:

\*الفديوهات القصيرة (Reels)

تعريف Quora (٢٠٢١)

هي خاصية تسمح للمستخدمين انشاء فيديوهات قصيرة لمدة (١٥) ثانية ترافقها الموسيقى او أي مؤثرات صوتية أخرى. يمكن مشاركة هذه الفيديوهات على منصات المستخدم وفي مقطع (Reels) على صفحة الانستغرام. مشاهدات الـ Reels هي عدد مرات مشاهدة الفيديوهات الـ Reels من قبل مستخدم المنصة ([www.quora.com](http://www.quora.com)).

تعريف Tripathi (٢٠٢٣)

هي ميزة تتيح للفرد انشاء مقاطع فيديو متعددة سريعة تصل مدتها الى (١٥) ثانية باستخدام أدوات تحرير مدمجة لأضافة مؤثرات عديدة. وبعد التحرير يمكن للمستخدمين مشاركة الفيديو مع أي شخص عبر منصات مثل انستغرام وغيرها (Tripathi، ٢٠٢٣، صفحة ١١٣٣).

تعريف Emplifi (٢٠٢٤)

هي مقاطع فيديو قصيرة تم انشاؤها ومشاركتها على منصات مصممة للترفيه والمشاركة والتسلية. وهي على عكس الـ (stories) فأنها لا تختفي بعد (٢٤) ساعة، يمكن للمشاركين تسجيل مقاطع الفيديوهات او تحميلها، ثم تحريرها باستخدام الموسيقى والتأثيرات والفلاتر لأنشء محتوى ترفيهي يمكن مشاركته بشكل عام واكتشافه بواسطة خوارزميات المستخدمين الآخرين ([www.emplifi.com](http://www.emplifi.com)).

تعريف الباحثة للـ Reels

هي مقاطع فيديو قصيرة تم انشاؤها ومشاركتها وجعلها ممكنة الاكتشاف للجمهور ذات العلاقة على منصات وسائل التواصل الاجتماعي ( Instagram , Tik Tok, You Tube ) ، تم تحريرها باستخدام الموسيقى والمؤثرات والفلاتر وصفات إبداعية اخرى لأنشء محتوى ترفيهي يمكن مشاركتها مع الآخرين عبر هذه المنصات، لاتختفي بعد (٢٤) ساعة مثل الـ (Stories) مدتها من (١٥-٩٠) ثانية.

\*الانتباه Attention

تعريف Goldstein (٢٠١١)

هو التركيز على معالم ، واثياء ، ومواقع محددة او أفكار او نشاطات معينة (Goldstien، ٢٠١١، صفحة ٣٩١)

تعريف Sternberg & Sternberg (٢٠١٢)

معالجة معرفية فاعلة لمقدار محدد من المعلومات من بين مقدار كبير من المعلومات المنوفرة عبر الاحاسيس ، وفي الذاكرة ، ومن خلال العمليات المعرفية ، والتركيز على مجموعة فرعية صغيرة من المثيرات المتوافرة (Sternberg، ٢٠١٢، صفحة ٥٣٠).

تعريف Anderson (٢٠٢٠)

هو توزيع المصادر المعرفية بين المعالجات الجارية (Anderson، ٢٠٢٠، صفحة ٧٢)

\*مدة تركيز الانتباه Attention span

تعريف Cambridge Dictionary (٢٠٢٥)

الفترة التي خلالها يستطيع الفرد ان يبقى منتبهاً او مصغياً بعناية ([www.dictionary.cambridge.org](http://www.dictionary.cambridge.org)).



### تعريف APA Dictionary of Psychology (٢٠٢٥)

هو طول الوقت الذي بإمكان الفرد تركيزه على مهمة واحدة محددة او فقرة أخرى موضع الانتباه

.([www.dictionnaire.apa.org/attention-span](http://www.dictionnaire.apa.org/attention-span))

### تعريف Webster Dictionary (٢٠٢٥)

مدة الوقت التي خلالها يكون الفرد او (الجماعة) قادراً على التركيز او البقاء منتبهاً

.([www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com))

### تعريف الباحثة

مدة الوقت الذي بإمكان الفرد ان يبقى فيه مركزاً انتباهه على مهمة او نشاط دون التهاؤ و تشتت.

### \*الأداء الأكاديمي Academic Performance

### تعريف Focus Keeper (٢٠٢٤)

مدى استيفاء الطالب للمعايير التعليمية التي وضعتها المدارس والكليات والجامعات، لا يقتصر الامر

على الدرجات التي يحصل عليها الطالب، لكن يشمل فهمه للمادة الدراسية وقدرته على تطبيق المعرفة وجهوده

في مختلف الأنشطة التعليمية ([www.focuskeeper.co](http://www.focuskeeper.co))

### تعريف Cambridge Dictionary (٢٠٢٥)

المحك الرئيسي للنجاح لدى طالب الجامعة ([www.dictionnaire.cambridge.org](http://www.dictionnaire.cambridge.org))

### تعريف APA Dictionary of Psychology (٢٠٢٥)

أي نجاح يمكن تحديده في المنح الدراسية او الدراسة المتخصصة ([www.dictionnaire.apa.org](http://www.dictionnaire.apa.org))

### تعريف الباحثة

ويشمل النتائج الأكاديمية والمشاركة في النقاشات الصفية وفهم المواد الدراسية وبذل الجهود في عمل

الواجبات المطلوبة وتطبيق ما تم تعلمه والاستمتاع بالأداء الأكاديمي.

### الاطار النظري:

### مقدمة:

Reels هي خاصية لـ Instagram تسمح للمستخدمين انشاء محتوى فيديو قصير ومشاركة هذه

الفيديوهات على stories و Feed و Reels . يتم انشاء الـ Reels ضمن تطبيق Instagram ويمكن

للمستخدمين اضافة نص ، موسيقى، فلاتر، وصفات ابداعية اخرى لمساعدة الـ Reels على الاستمرار

وتصبح اكثر انخراطاً كما انها لا تختفي بعد ٢٤ ساعة ([www.blog.hootsuite.com](http://www.blog.hootsuite.com)).

تم اطلاق الـ Reels الخاصة بالانستكرام عالمياً عام ٢٠٢٠ في (٥٠) دولة للتنافس مع TikYok ،

وكانت البرازيل Brazil اول دولة تجرب هذه الخاصية. اعطت الـ Reels الاجحة للانستكرام وبحلول الربع

الأخير من عام ٢٠٢١ احتل الانستكرام الموقع الأول كأكثر تطبيق تم تحميله. في فترة قصيرة اصبح الـ Reels

ملك تطبيق الفيديوهات القصيرة من حيث الانخراط والتفاعل ، وبمعدل عالمي يصل الى (٥٣) دقيقة من وقت

المشاهدة لكل جلسة. وفقاً لأحصائيات من Influencer Marketing Hub فقد افادت الـ Reels انستكرام

بطرق عديدة (Tripathi، ٢٠٢٣، صفحة ١١٣٣) .

يستخدم الناس الـ Reels كاستراتيجية تسوق حديثة. يمكن تحسين الـ Reels بالموسيقى والفلاتر

(المرشحات) والمؤثرات. يمكن تعريف الناس بالبراند الخاص (العلامة) والمشاركة في الاحداث الثقافية وجعلها

ممكنة الاكتشاف للجمهور ذات الصلة. تدعم الـ Reels ايضا توجهات تسويقية مختلفة وتحسن من العلامة

التجارية ([www.socialchamp.com](http://www.socialchamp.com)).



بينما جاذبية هذه الفيديوهات واضحة، فقد ظهرت اسئلة حول الآثار المحتملة لأستهلاك المحتوى هذا على العمليات المعرفية الحيوية ، ومدى الانتباه المتواصل ، وفهم المعلومات. تتبع مقاطع الفيديوهات القصيرة من قدرتها على تقديم التسلية والمعلومات والتعبير الابداعي في اطار زمني مكثف. تم تصميم مقاطع الفيديو هذه لتلائم بسلاسة الطبيعة سريعة الخطى للحياة الحديثة، مما يوفر شكلا سهل الهضم من استهلاك وسائل التواصل. ومع ذلك ، بينما نعتنق راحة وجاذبية مقاطع الفيديو هذه ، لاتزال المخاوف قائمة بشأن تأثيرها على قدرتنا المعرفية (Srivastava، ٢٠٢٣، صفحة ١).

يثير الایجاز والتغيرات البصرية السريعة الميزة لمقاطع الفيديو القصيرة الاستفسار عما اذا كان التعرض المطول لمثل هذا المحتوى قد يؤثر على قدرتنا على الحفاظ على الانتباه لفترات طويلة (Srivastava، ٢٠٢٣، صفحة ١).

اقترح بحث اجراه (Wang & Tcherney (2012) ان الوتيرة السريعة والطبيعة المكثفة للوسائط الرقمية قد تؤثر سلباً على مدى الانتباه. يمكن ان يؤدي التعرض المتكرر للمنبهات مع التخفيضات السريعة والتحويلات السريعة والتسليم السريع للمعلومات الى توقع حادثة مستمرة، يتماشى هذا الميل الذي يطلق عليه الانفصال الرقمي digital disconnection مع المخاوف بشأن تقصير فترات الانتباه. نظراً لأن الدماغ يتكيف مع معالجة المعلومات في رشقات نارية اقصر ، فقد يكافح من اجل الحفاظ على التركيز اثناء المهام التي تتطلب مشاركة معرفية ممتدة (Srivastava، ٢٠٢٣، صفحة ٢).

### النظريات المفسرة: نظرية العبء المعرفي Cognitive Load Theory

تستند نظرية العبء المعرفي (CLT) الى انموذج معالجة المعلومات. يصف هذا الانموذج الذاكرة البشرية كونها تتألف من ثلاث أجزاء رئيسية: الذاكرة الحسية sensory ، الذاكرة العاملة working ، الذاكرة بعيدة المدى long term ([www.mcw.edu](http://www.mcw.edu)).

تشير الموارد المعرفية cognitive resources الى فكرة مفادها ان الفرد له قدرة معرفية معينة التي من الممكن ان يستخدمها لتنفيذ مهام متنوعة ، والعبء المعرفي cognitive load هو مقدار الموارد المعرفية عند الفرد التي يحتاجها لتنفيذ مهمة معرفية محددة. بعض المهام ، وبشكل محدد المهام السهلة والبسيطة والممارسة جيداً لها اعباء معرفية منخفضة ، هذه المهام ذات العبء القليل low-load tasks تستخدم مقدار صغير جداً من الموارد المعرفية للفرد. هنالك مهام أخرى تكون صعبة وغير ممارسة جيداً ، هي مهام ذات عبء كبير high-load tasks وتستخدم الكثير من الموارد المعرفية للفرد (Goldstien، ٢٠١١، صفحة ٨٧). بالنسبة للمهام ذات العبء الكبير هناك موارد انتباهية احتياطية ، وايضاً المثيرات التي ليست بذات صلة بالمهمة على الاحتمال الأكبر انها تعالج بدلاً من المهام ذات العبء الكبير. وأشارت Lavie ان المدى الذي عنده نكون مشتتين بمثيرات ليست بذات صلة بالمهمة يعتمد على المطالب الادراكية لمهمتنا الراهنة. تتطلب المهام المثقلة او المحملة بشكل كبير كل قدرتنا الادراكية تقريباً، بينما المهام المثقلة قليلاً لاتتطلب ذلك (Eysenck، ٢٠١٥، صفحة ١٦٦).

تفترض نظرية العبء المعرفي ان الذاكرة العاملة محددة الخزن حيث تخزن حوالي (٧) عناصر ولكنها تعمل على (٢) الى (٤) عناصر فقط. هذه الذاكرة قادرة على التعامل مع المعلومات لمدة لاتزيد عن بضع ثواني مع فقدان جميع المعلومات تقريباً بعد حوالي (٢٠) ثانية ما لم يتم تحديثها عن طريق التكرار rehearsal. تؤكد النظرية ان سعة الذاكرة العاملة وقيود مدتها تنطبق فقط على المعلومات الجديدة التي تم الحصول عليها من خلال الذاكرة الحسية. لا توجد قيود معروفة للذاكرة العاملة عند التعامل مع المعلومات المسترجعة من الذاكرة بعيدة المدى. في الواقع تغير الذاكرة بعيدة المدى خصائص الذاكرة العاملة، حيث تحمل الذاكرة بعيدة المدى



مخططات معرفية تختلف في درجة تعقيدها وأتمنتها، تأتي الخبرة البشرية من المعرفة المخزنة في هذه المخططات وليس من القدرة على الانخراط في التفكير مع العديد من العناصر التي لم يتم تطبيقها في الذاكرة بعيدة المدى. الذاكرة العاملة البشرية غير قادرة على معالجة العديد من العناصر ، وتتطور الخبرة عندما يجمع المتعلم بين الأفكار البسيطة في أفكار أكثر تعقيداً (Jeroen و Merrie noer، ٢٠٠٥، صفحة ١٤٧) .

تزداد نظرية العبء المعرفي بهيكلاً نظرياً قيماً لفهم التأثير المعرفي المحتمل لأستهلاك مقاطع الفيديو القصيرة. تفترض النظرية ان الدماغ البشري لديه سعة محدودة لمعالجة المعلومات في أي لحظة معينة، وعندما يتعرض الافراد لمحتوى سريع وجذاب للانتباه قد تستنزف مواردهم المعرفية. يمكن ان يؤدي ذلك الى تقليل القدرة على التركيز على المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً مثل الدراسة او اكمال الواجبات الاكاديمية. مع اعتماد وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متزايد على مقاطع الفيديو القصيرة والمكررة ، قد يؤثر على الطريقة التي يخصص بها الطلاب مواردهم المعرفية ، مما قد يؤدي الى تقصير مدة الانتباه. في السياقات التعليمية تؤكد هذه النظرية على أهمية تقليل العبء المعرفي الفائض خلال أنشطة التعليم لتعزيز قدرة الطلاب على معالجة المعلومات والاحتفاظ بها. على سبيل المثال ، تتناقض طبيعة المقاطع القصيرة المقطعة بشكل حاد مع تقديم المعلومات بشكل منظم في الفصول الدراسية مما يؤدي غالباً الى زيادة العبء الذهني عندما ينتقل الطلاب بين الاثنين (Sadiku & Sylaj – Haliti، ٢٠٢٤، صفحة ٦١) .

يشير Sweller (1988) في نظريته (العبء المعرفي) ان الموارد المعرفية المطلوبة للتعلم والفهم يمكن ان تتأثر بالمنبهات الزائدة ، اظهرت ابحاث (Mayer & Moreno (2003) اهمية العبء المعرفي في التعلم عبر الوسائط المتعددة ، حيث وجدوا ان ادخال المنبهات غير الضرورية ، مثل التحولات السريعة والرسوم المتحركة المفرطة يمكن ان تعيق فهم المواد التعليمية، والنتيجة هي قدرة محدودة على معالجة المعلومات المعقدة ، ومتابعة الافكار ، والاحتفاظ بالتفاصيل (Srivastava، ٢٠٢٣، صفحة ٢)

### نظرية السعة Capacity Theory

قدم Daniel Kahneman نموذجاً يصف الانتباه بأنه مورد عقلي محدود. وفقاً لهذه النظرية بإمكاننا تقسيم انتباهنا عبر مهام متعددة ، ولكن القيام بذلك يقلل من الموارد المتاحة لكل منها ، مما يؤدي الى انخفاض الاداء عندما تتنافس المهام المتعددة على تلك القدرة المحدودة ([www.thedecision.com](http://www.thedecision.com)). تفترض النظرية ان التعرض المستمر للمحتوى السريع والمحفز بدرجة كبيرة مثل مقاطع الفيديو القصيرة يمكن ان يشطي الانتباه، مما يجعل من الصعب على الطلاب التركيز على الانشطة الاكاديمية التي تتطلب سرعة ابطاً معرفياً. تدعم هذه النظرية فكرة مفادها ان الانتباه مورد محدود يمكن تقسيمه او استنزافه وهو يتماشى مع تأثير تجزئة مقاطع الفيديو على التركيز المستمر في البيئات التعليمية ، يمكن ان يؤدي الاستهلاك المتكرر لمقاطع الفيديو الى التقليل من الاحتياطات الانتباهية الضرورية للتعلم العميق. ابحاث (Kahneman & Henik (2002) تلقي الضوء على كيفية امكانية تعطيل الانتباه الانتقائي للتذكر والفهم في السياقات الاكاديمية عندما يتعطل بواسطة محفزات خارجية مثل المحتوى الرقمي السريع. استكشف علماء النفس التربوي المزيد من العوامل المكانية والزمانية التي تؤثر على العبء المعرفي في التعلم بوسائل التواصل المتعددة . على سبيل المثال اثبت (Schroeder & Cencki (٢٠٢٠) ان وسائل التواصل المتعددة والمصممة بشكل سيء تزيد من العبء المعرفي المفرط ، بينما وسع (Wickens (2020) من توزيع موارد المعالجة في سيناريوهات تعدد المهام . تؤكد هذه النتائج على ضرورة ان يقوم المعلمون بأنشاء تصميمات تعليمية تقلل من التداخل المعرفي ، مثل دمج الموارد التعليمية المتناسكة والحدسية مرئياً (Sadiku & Sylaj – Haliti، ٢٠٢٤، صفحة ٦٢) .



ادت زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الى ادخال تحديات جديدة لقدرات الانتباه لدى الطلاب ، وقد كشف دراسة (Ning & Inan ٢٠٢٤) ان ادمان وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على الاداء الاكاديمي من خلال تجزئة الانتباه وتقليل قدرة الطلاب على الانخراط في المهام الاكاديمية المطولة (Ning, 2024, p. 616). لأن الطبيعة الآسرة وسريعة الاستهلاك لمقاطع الفيديو القصيرة تتوافق مع مبادئ الانتباه القصير micro attention حيث ظهرت مقاطع الفيديو هذه كقوة مهيمنة في اقتصاد الانتباه ويلبي اختصارها مدى الاهتمام المعاصر الذي تشكله انماط استهلاك الوسائط الرقمية (Srivastava, ٢٠٢٣، صفحة ٣) .

### منهجية البحث

**مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة المستنصرية في كلية الآداب من الذكور والأناث في جميع الأقسام من الدراسات الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

**عينة البحث:** اختيرت عينة البحث (وهي ذاتها عينة البناء وعينة التطبيق الأساسية) بالطريقة العشوائية البسيطة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠) طالب و (٥٠) طالبة من المرحلتين الثانية والثالثة والرابعة في قسم علم النفس من المتابعين للفيديوهات القصيرة الـ (Reels).

### أداتا البحث:

بعد اطلاع الباحثة على عدد من المقاييس الخاصة بقياس تركيز الانتباه والأداء الاكاديمي في الدراسات الأجنبية التي تناولت مدة تركيز الانتباه والاداء الاكاديمي جمعت الباحثة مجموعة من الفقرات بلغت (٢٠) فقرة لقياس مدة تركيز الانتباه و (٢٠) فقرة لقياس الأداء الاكاديمي ، والاجابة عليها تكون وفق مدرج خماسي من البدائل يتراوح من (١) غير موافق بشدة الى (٥) موافق بشدة للفقرات المصاغة باتجاه الظاهرة ويعكس للفقرات العكسية (ملحق/١). بالنسبة لمقياس (مدة تركيز الانتباه) تمت صياغة الفقرات باتجاه تقليص مدة التركيز وبحسب الاطار النظري للبحث، اما بالنسبة لمقياس (الأداء الاكاديمي) فقد تمت صياغة الفقرات باتجاه ارتفاع مستوى الأداء الاكاديمي.

### الصدق Validity:

**-الصدق الظاهري face validity:** ويشير هذا الصدق الى اذا ما كانت الأداة مناسبة لقياس المفهوم المعني الذي وضعت من اجله (Polit, ٢٠٠٨، صفحة ٣٧٧) . وقد تم ذلك عن طريق عرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء في ميدان علم النفس وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق اكثر من ٨٠%.

**-صدق البناء construct validity:** تشير (Anastasia 1976) ان معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبدلالة إحصائية يعد مؤشراً على صدق بناء المقياس (عيال ومجيد ، ٢٠١٢، صفحة ٩٨) . ولتحقيق هذا النوع من الصدق تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في كلا المقياسين والدرجة الكلية لكل مقياس وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٩٩)، وبهذا قد تحقق صدق البناء في كل من مقياس مدة تركيز الانتباه ومقياس الأداء الاكاديمي.

### الثبات reliability:

**-الفا لكرونباخ Cronbach's alpha:** تعتمد طريقة الفا لكرونباخ على حساب معاملات الارتباطات بين درجات الفقرات على أساس ان كل فقرة هي بمثابة مقياس قائم بذاته (الكبيسي، ٢٠١٠، صفحة ٢٩٧) . وبلغ معامل ثبات مقياس مدة تركيز الانتباه بطريقة الفا لكرونباخ (0.81) و(0.83) لمقياس الأداء الاكاديمي مما يعد مؤشراً جيداً للاتساق الداخلي للمقياسين.

### نتائج البحث:

-تعرف مدة تركيز الانتباه لدى طلبة الجامعة وحسب فئات الساعات المقضية في متابعة الـ Reels.



لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة متوسط درجات افراد عينة البحث على مقياس مدة تركيز الانتباه للفئات (١) و (٢) و (٣) و (٤) ساعات، وقد بلغ (٦١) و (٦٣) و (٧٠) و (٧٣) على التوالي، بانحرافات معيارية (3.33 ، 1.30 ، 4.22 ، 5.45) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي يبلغ (٦٠) تبين انه اعلى من المتوسط الفرضي لجميع الفئات وعند اختبار دلالتها المعنوية باستخدام الاختبار التائي كانت القيمة التائية دالة لجميع الفئات باستثناء فئة (١) ساعة فقد كانت غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجات حرية (٢٨ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ١٩).

-تعرف مستوى الأداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وحسب فئات الساعات المقضية في متابعة الـ (Reels).

لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد عينة البحث على مقياس الأداء الاكاديمي للفئات (١) و (٢) و (٣) و (٤) ساعات ، وقد بلغت (٦٩) و (٦٥) و (٦١) و (٥٩) على التوالي، بانحرافات معيارية (3.33 ، 1.30 ، 4.22 ، 5.45) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي يبلغ (٦٠) تبين انها اقل من المتوسط الفرضي لفئة (٤) ساعات واعلى من المتوسط الفرضي للفئتين (١) و (٢) و (٣) ساعات وعند اختبار الدلالة المعنوية باستخدام الاختبار التائي كانت القيمة التائية دالة لجميع الفئات باستثناء فئة (٣) ساعات عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (٢٨ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ١٩)، وهذا يعني ان المستوى الاكاديمي لطلبة الجامعة كان مرتفعاً للفئتين (١) و (٢) ساعة ومنخفضاً لفئة (٤) ساعات وغير دال لفئة (٣) ساعات.

-تعرف الفرق في مدة تركيز الانتباه بين فئات الساعات المقضية في متابعة الـ (Reels) لدى طلبة الجامعة.

أجري تحليل التباين الأحادي لأختبار الفروق بين متوسطات المجموعات الأربع محل الدراسة ، حيث كانت المتوسطات على التوالي (٦١ ، ٦٣ ، ٧٠ ، ٧٣) والانحرافات المعيارية (3.33 ، 1.30 ، 4.22 ، 5.45) بينما بلغ عدد افراد العينات (٢٩ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٠) على الترتيب. أظهرت نتائج التحليل ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المحسوبة إذ بلغت قيمة (F=54.47) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣ ، ٩٦) ، وهذا يشير الى ان الاختلاف بين المتوسطات ليس عشوائياً، بل يعزى الى فروق حقيقية بين المجموعات . وبناءً عليه تم رفض فرضية العدم التي تنص على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات، وكما مبين في الجدول ادناه:

### الجدول (١)

#### نتائج تحليل التباين الاحادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F محسوبة	F جدولية 0.05	الدالة
بين المجموعات	2344.19	3	781.40	54.47	2.70	دال
داخل المجموعات	1376.71	96	14.34			
المجموع	3720.90	99				



لتحديد مصدر هذه الفروق، تم تطبيق اختبار المقارنات البعدية من نوع (Tukey HSD)، حيث بلغ الحد الأدنى للفروق المعنوية (2.86) ، وظهرت نتائج المقارنات البعدية ان الفرق بين المجموعتين الأولى والثانية لم يكن ذا دلالة إحصائية، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين المجموعتين الأولى والثالثة والأولى والرابعة والثانية والثالثة والرابعة والرابعة وكما مبين في الجدول ادناه:

### الجدول (٢)

#### نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية

الفرق بين المتوسطات المقارنة	HSD=2.86	الدلالة (0.05)
٢ = (١-٢)	اقل من 2.86	غير دال
٩ = (١-٣)	اكبر من 2.86	دال
١٢ = (١-٤)	اكبر من 2.86	دال
٧ = (٢-٣)	اكبر من 2.86	دال
١٠ = (٢-٤)	اكبر من 2.86	دال
٣ = (٤-٣)	اكبر من 2.86	دال

-تعرف الفرق في الأداء الاكاديمي بين فئات الساعات المقضية في متابعة (Reels) لدى طلبة الجامعة. أجري تحليل التباين الأحادي لأختبار الفروق بين متوسطات المجموعات الأربع محل الدراسة ، حيث كانت المتوسطات على التوالي (٦٩ ، ٦٥ ، ٦١ ، ٥٩) والانحرافات المعيارية (3.31 ، 4.20 ، 3.78 ، 1.14) وقد بلغ عدد افراد العينات (٢٩ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٠) على الترتيب. أظهرت نتائج التحليل ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المحسوبة إذ بلغت قيمة (F=42.9) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣) ، وهذا يشير الى ان الاختلاف بين المتوسطات ليس عشوائياً، بل يعزى الى فروق حقيقية بين المجموعات . وبناءً عليه تم رفض فرضية العدم التي تنص على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات، وكما مبين في الجدول ادناه:

### الجدول (٣)

#### نتائج تحليل التباين الاحادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F محسوبة	F جدولية	الدلالة
بين المجموعات	1490.56	3	496.85	43.02	2.70	دال
داخل المجموعات	1108.68	96	11.55			
المجموع	2599.24	99				



لتحديد مصدر هذه الفروق، تم تطبيق اختبار المقارنات البعدية من نوع (Tukey HSD)، حيث بلغ الحد الأدنى للفروق المعنوية (2.57)، وظهرت نتائج المقارنات البعدية ان الفرق بين المجموعتين الثالثة والرابعة غير دال احصائياً، بينما الفروق كانت دالة احصائياً بين المجموعتين الأولى والثانية، والأولى والثالثة، والأولى والرابعة، والثانية والثالثة، والثالثة والرابعة، والرابعة وكما هو مبين في الجدول ادناه:

#### الجدول (٤)

#### نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية

الفرق بين المتوسطات المقارنة	HSD=2.٥	الدلالة (0.05)
4 = (١-٢)	اقل من 2.57	دال
8 = (١-٣)	اكبر من 2.57	دال
10 = (١-٤)	اكبر من 2.57	دال
4 = (٢-٣)	اكبر من 2.57	دال
6 = (٢-٤)	اكبر من 2.57	دال
2 = (٤-٣)	اكبر من 2.57	غير دال

#### تفسير النتائج:

-يتضح من نتائج الهدف الأول ان متوسطات الفئات (٢) و (٣) و (٤) ساعات كان اعلى من المتوسط الفرضي وقيمة اختبارها بالاختبار التائي كانت دالة معنوياً وهذا يشير ان مدة تركيز الانتباه لدى هذه الفئات كانت قصيرة مقارنة بالحد الطبيعي لمدة التركيز، وهذا يعني ان قضاء ساعات من (٢) ساعة فأكثر في متابعة الـ (Reels) قد كان له تأثير على تقليل مدة تركيز الانتباه أي ان الفرد بعد الإدمان على متابعة هذه الفيديوات القصيرة سوف يؤثر سلباً على انتباه الفرد.

-يتبين من نتائج الهدف الثاني ان القيمة التائية كانت دالة للفئات التي تقضي (٤) و (١) و (٢) ساعات، وهذا يشير ان الأداء الاكاديمي لفئة (٤) ساعات كان اقل من المتوسط الفرضي وهذا يعني ان الأداء الاكاديمي منخفض لدى الطلبة الذين يقضون وقتاً اكثر في متابعة الـ Reels. كما وتشير نتائج البحث ان القيمة التائية للفئتين اللتين تقضيان (١) و (٢) ساعة في متابعة الـ Reels كانت دالة أيضاً، وبما ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس فهذا يشير ان الأداء الاكاديمي لدى هاتين الفئتين كان مرتفع. اما فئة الطلبة الذين يقضون (٣) ساعات في متابعة الـ Reels فقد كانت القيمة التائية غير دالة وهذا يشير ان الأداء الاكاديمي كان بمستوى معتدل، وهذا يشير ان الوقت المقضي في متابعة الـ Reels له تأثير سلبي على الأداء الاكاديمي للطلبة كلما زادت مدة الوقت المقضي في المتابعة.

-تشير نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين فئة الطلبة التي تقضي (١) ساعة والفئة التي تقضي (٢) ساعة في متابعة الـ Reels ان قيمة اختبار توكي غير دالة، وهذا يعني انه لا يوجد فرق بين الفئتين في مدة تركيز الانتباه. اما اختبارات توكي بين الفئات الأخرى فانها تشير ان قيمة اختبار توكي كانت دالة، وهذا يعني انه توجد فروق في مدة تركيز الانتباه بين الفئات التي تقضي (١) ساعة والفئة التي تقضي (٣) ساعات في متابعة الـ Reels، وايضاً بين الفئة التي تقضي (١) ساعة والفئة التي تقضي (٤) ساعات في متابعة الـ Reels، وايضاً توجد فروق بين الفئة التي تقضي (٢) ساعة والفئة التي تقضي (٣) ساعات في متابعة الـ Reels، وايضاً فروق بين الفئة التي تقضي (٢) ساعة والفئة التي تقضي (٤) ساعات في متابعة الـ Reels، واخيراً فروق في مدة تركيز الانتباه بين الفئة التي تقضي (٣) ساعات والفئة التي تقضي (٤) ساعات في متابعة الـ Reels. وهذا



يشير ان الوقت المقضي في متابعة الـ Reels له تأثير سلبي على طول الفترة التي يستطيع فيها الفرد تركيز انتباهه، فكلما زاد الوقت المقضي في متابعة الـ Reels قلت الفترة التي يستطيع فيها الفرد تركيز انتباهه. تشير نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين فئة الطلبة التي تقضي (٣) ساعات والفئة التي تقضي (٤) ساعات في متابعة الـ Reels ان قيمة اختبار توكي غير دالة ، وهذا يعني انه لا يوجد فرق بين الفئتين في مستوى أدائهم الاكاديمي. اما اختبارات المقارنة بين الفئات الأخرى فانها تشير الى ان قيمة اختبار توكي كانت دالة، وهذا يعني انه توجد فروق في مستوى الأداء الاكاديمي للطلبة بين الفئة التي تقضي (١) ساعة من جهة والفئات التي تقضي (٢) و (٣) و (٤) ساعات من جهة أخرى في متابعة فيديوهات الـ Reels . كما وتوجد فروق دالة معنويًا بين الفئة التي تقضي (٢) ساعة في متابعة الـ Reels من جهة والفئات التي تقضي (٣) و (٤) ساعات في متابعة الـ Reels من جهة أخرى ولصالح الفئات التي تقضي وقتاً اقصر في المتابعة. وهذا يشير ان الوقت المقضي في متابعة الـ Reels له تأثيراً سلبياً على مستوى الأداء الاكاديمي للطلبة فكلما زاد الوقت المقضي في متابعة الـ Reels انخفض مستوى الأداء الاكاديمي لطلبة الجامعة.

جاءت نتائج البحث هذه متساوقة مع نتائج الدراسات السابقة ، ويمكن تفسير ذلك وحسب نظرية العبء المعرفي فان التعرض المتزايد لمقاطع الفيديو القصيرة قد يؤثر على الطريقة التي يخصص بها الطلاب مواردهم المعرفية واعتمادهم طريقة محددة بذاتها يؤدي الى تقصير مدة الانتباه. فالطبيعة المعرفية لمقاطع الفيديو القصيرة المقطعة تتناقض مع تقديم المعلومات بشكل منظم في الفصل الدراسي مما يؤدي الى زيادة العبء الذهني عندما ينتقل الطلاب بين الاثنين. اما على وفق نظرية السعة فان هذه النظرية تفترض ان التعرض المستمر لمقاطع الفيديو القصيرة يمكن ان يشطي الانتباه مما يجعل من الصعب على الطلاب التركيز على الأنشطة الاكاديمية التي تتطلب سرعة ابطاً معرفياً. وفقاً لنظرية السعة فان الانتباه مورد محدود يمكن تقسيمه او استنزافه وتجزئة مقاطع الفيديو يؤثر بدوره على التركيز المستمر في البيئات التعليمية.

#### التوصيات:

استناداً الى نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

- الوحدات الارشادية في الجامعات بضرورة توعية الطلبة في كافة المراحل الى مخاطر استخدام الفيديوهات القصيرة ومتابعتها بشكل مستمر على وسائل التواصل الاجتماعي.
- وحدات التعليم المستمر في الجامعات الى توعية الكوادر التدريسية بمخاطر استخدام الفيديوهات التعليمية القصيرة والمصورة بهدف تعزيز التعليم وذلك بسبب نتائجها السلبية والعكسية.
- تعميم مقياس مدة تركيز الانتباه على العاملين في الوحدات الارشادية للأستفادة منه في تشخيص العجز لدى الطلبة على مواصلة تركيز انتباههم لفترات طويلة والمساعدة على تقوية تركيز الانتباه وتعزيزه لديهم بواسطة البرامج المعرفية والقدرات العقلية المعدة لهذا الغرض في مختبرات علم النفس.
- التوجيه الى مختبرات علم النفس بضرورة التزود بالبرامج المعرفية التشخيصية والعلاجية الخاصة بتعزيز تركيز الانتباه والتدريب على القدرة على تقسيمه بين المهمات المختلفة وتقوية الذاكرة قصيرة المدى، وتدريب كوادر متخصصة عليها.

#### المقترحات:

- اجراء دراسة تتناول العوامل المؤثرة على مدة تركيز الانتباه لدى مراحل عمرية مختلفة.
- اجراء دراسة تتناول علاقة مدة تركيز الانتباه بمتغيرات أخرى مثل أنماط الشخصية، الذكاء، الحاجة الى الانغلاق المعرفي، إدارة الوقت ، ادراك الوقت، قوة التحمل ، الاتزان الانفعالي، الأساليب المعرفية.



-اجراء دراسات تتناول تأثير الـ Reels على متغيرات معرفية أخرى مثل سرعة معالجة الذاكرة العاملة، الذكاء السائل، مرونة الانتباه، سرعة اتخاذ القرار، التفكير الابداعي.

### Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

### Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this paper

### Acknowledgments

The authors would like to extend their heartfelt thanks to institution, for the moral support provided during the course of this research. The encouragement and guidance provided by the institution have helped tremendously in completing this research.

### References

- A Haliti – Sylaj & Sadiku .(٢٠٢٤) .*Impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students. Eurasian journal of applied linguistics. 10 (3) 60-68.*
- A & .Mishra, Ms. H Das .(٢٠٢٤) .*The effect of reels on attention among young and middle – aged adults. The international journal of INDIAN psychology. ISSN 2348) ٥٣٩٦ – online) ,volume 12, Issue3, July- September, 2024.*
- Al-Kubaisi: Waheeb Majeed .(٢٠١٠) .*Psychometric between theory and practice, first edition, Murtada Iraqi Book Foundation, Baghdad.*
- D. F & .Beck, C. T. Polit .(٢٠٠٨) .*Nursing research : Generating and assessing evidence for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins.*
- E.B Goldstien .(٢٠١١) .*Cognitive Psychology, 3rd edition, Canada, Wadsworth cengage learning.*



- J.G. Jeroen و V & Sweller, J Merrie noer .(٢٠٠٥) .*Cognitive Load Theory and Complex Learning: Recent Developments and Future Directions*, 1040-726X/05/0600-0147 © C 2005 Springer Science+Business Media, Inc.
- K & Korn, J. H Wilson .(٢٠٠٧) .*Attention During Lectures: Beyond Ten Minutes. Teaching of Psychology*, 34(2), 85-89. doi:  
<https://doi.org/10.1080/00986280701291291>.
- M & Kazi, S Asif .(٢٠٢٤) .*Examining the influence of short videos on attention span and its relationship with academic performance. International journal of science and research (IJSR)* ,ISSN:2319-7064 , SIIF(2022):7.942. .
- M. W & Keane, M. T Eysenck .(٢٠١٥) .*Cognitive psychology, seventh edition*, psychology press, New York.
- P. Srivastava .(٢٠٢٣) .*The effect of short –form video exposure on young adult 's sustained attention span and comprehension of information in digital texts and videos, International journal of science, engineering and technology, ISSN (Online): 2348-4098 ISSN (Print): 2395-475.*
- P.M Tripathi .(٢٠٢٣) .*A Comparative Study on the Attention Span of Male and Female Young Adult Viewers of Instagram Reels, The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 (Online) | ISSN: 2349-3429 (Print) Volume 11, Issue 2, April- June,2023 . DIP: 18.01.121.20231102, DOI: 10.25215/1102.121 <https://www.ijip.in>.*
- R. J Anderson .(٢٠٢٠) .*Cognitive Psychology and its Implication, 9th edition* , New York, Worth publishers, Macmillan Learning.
- R. J & Sternberg, K Sternberg .(٢٠١٢) .*Cognition, 6th edition, International edition*, Wadsworth cengage learning.
- S & Ahsan, W. Hossain .(٢٠٢٤) .*Impact of social media reels and short videos on self –esteem, behavior, and mental health among Bangladeshi teenagers. Userhub Journal DOI: <https://doi.org/10.58947/journal.zbvn23>.*
- S.A Shakir .(٢٠٢٥) .*Brain on reels: how short videos influence ADHD. On shayan.tiu.edu.iq.*
- W & Inan, F. A Ning .(٢٠٢٤) .*Impact of Social Media Addiction on College Students 'Academic Performance: An Interdisciplinary Perspective. Journal of*



*Research on Technology in Education, 56(5), 616-631. doi:  
https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2196456.*

Y. Chen ،M. Li و ،F. and Wang, X Guo .(٢٠٢٢) .*The effect of short-form video addiction on users 'attention, Behaviour & Information Technology, DOI: 10.1080/0144929X.2022.2151512 To link to this article: https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512.*

Yassin Hamid and Majeed, Abdul-Hussein Rizqi Ayal .(٢٠١٢) .*Measurement and evaluation for university students, Faculty of Education/Ibn Rushd, University of Baghdad.*

-[www.quora.com](http://www.quora.com)

-[www.emplifi.com](http://www.emplifi.com)

[www.dictionary.cambridge.org](http://www.dictionary.cambridge.org)

-[www.dictionary.apa.org/attention-span](http://www.dictionary.apa.org/attention-span)

[www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com)

-[www.focuskeeper.co](http://www.focuskeeper.co)

[www.dictionary.cambredge.org](http://www.dictionary.cambredge.org)

-[www.dictionary.apa.org](http://www.dictionary.apa.org)

- [www.socialchamp.com](http://www.socialchamp.com)

-[www.mcw.edu](http://www.mcw.edu)

-[www.thedecision.com](http://www.thedecision.com)

عيال ومجيد . (٢٠١٢).

الكبيسي. (٢٠١٠).

### الملاحق

#### ملحق (١)

استبانة آراء المحكمين حول صلاحية مقياسي مدة تركيز الانتباه والأداء الأكاديمي

نروم الباحثة القيام بدراسة (تأثير مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة الـ Reels على مدة تركيز الانتباه والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ) وتطلب اجراء الدراسة عداد مقاييس لقياس متغيرات الدراسة يتوفر الصدق والثبات والموضوعية.



بين يدك مقياسي (مدة تركيز الانتباه ) و(الأداء الاكاديمي) اللذان تم اعدادهما بعد الاطلاع على الدراسات السابقة. يتكون كل مقياس من (٢٠) فقرة تمت صياغتها بعد الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية التي تقيس كلا المتغيرين .

وقد عرفت الباحثة متغيرات البحث وكما يلي:

### الفيديوهات القصيرة (Reels)

هي مقاطع فيديو قصيرة تم انشاؤها ومشاركتها وجعلها ممكنة الاكتشاف للجمهور ذات العلاقة على منصات وسائل التواصل الاجتماعي ( Instagram , Tik Tok, You Tube ) ، تم تحريرها بأستخدام الموسيقى والمؤثرات والفلاتر وصفات إبداعية اخرى لأنشاء محتوى ترفيهي يمكن مشاركتها مع الآخرين عبر هذه المنصات، لاتخفي بعد (٢٤) ساعة مثل الـ (Stories) مدتها من (١٥-٩٠) ثانية.

### مدة تركيز الانتباه Attention span

مدة الوقت الذي بإمكان الفرد ان يبقى فيه مركزاً انتباهه على مهمة او نشاط دون التهاء و تشتت.

### الأداء الاكاديمي Academic performance

ويشمل النتائج الاكاديمي والمشاركة في النقاشات الصفية وفهم المواد الدراسية وبذل الجهود في عمل الواجبات المطلوبة وتطبيق ما تم تعلمه والاستمتاع بالأداء الاكاديمي.

ان الإجابة على هذه المقاييس تكون على وفق مدرج خماسي من البدائل هي: ( ١=غير موافق بشدة، ٢= غير موافق ، ٣ = محايد، ٤= موافق ، ٥= موافق بشدة ).

ولما تتمتعون به من خبرة ودراية ترجو الباحثة الاطلاع على فقرات المقاييس وابداء آرائكم السديدة حول مدى صلاحيتها ، مع تدوين ملاحظاتكم القيمة.

مع فائق الشكر والامتنان لتعاونكم

### مقياسي (مدة تركيز الانتباه والأداء الاكاديمي)

عزيزي الطالب-عزيزتي الطالبة:

امامك مجموعة من العبارات ارجوا تبيان مدى اتفاقك مع كل واحدة منها وذلك بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تختاره ضمن خمسة بدائل (لا أوافق بشدة ، لاوافق ، محايد ، أوافق ، أوافق بشدة )، علما انه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، مع التأكيد على التأشير على كل العبارات ، ولا داعي لذكر الاسم ، وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة لأغراض البحث العلمي فقط .

س١/ هل تتابع الفيديوات القصيرة (Reels) على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي؟

س٢/ كم ساعة تقضي يومياً في متابعة الـ (Reels) ؟ (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) فأكثر.

اولاً: مقياس مدة تركيز الانتباه

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح



١	اجد صعوبة في الحفاظ على التواصل اللفظي مع الآخرين. (باتجاه تقليل مدة التركيز)
٢	افضل متابعة الافلام القصيرة على الافلام الطويلة.
٣	لا استطيع الحفاظ على انتباهي اثناء المحادثات.
٤	افضل المحتوى القصير لأنه سهل الهضم.
٥	لم اعد اتذكر المواعيد والالتزامات.
٦	اميل الى تأجيل البدء في المهام التي تتطلب تركيزاً مطولاً.
٧	اصبحت مدمناً على الـ Reels.
٨	اصبح انتباهي مشتت.
٩	لا استطيع الحفاظ على انتباهي لفترات طويلة.
١٠	استطيع العمل حتى لو كانت هناك احداث مشتتة من حولي.
١١	احافظ على تركيزي حتى لو كان هناك موسيقى في المكان الذي اعمل فيه. (عكسية)
١٢	اجد صعوبة في تركيز انتباهي اذا كنت مستشاراً.
١٣	عندما احاول التركيز استطيع تجاهل مشاعر الجوع والعطش. (عكسية)
١٤	لا استطيع تركيز انتباهي اثناء اداء عمل ممل.
١٥	استطيع الانعزال عن حولي اثناء الدراسة. (عكسية)
١٦	تفوتني معلومات مهمة اذا كانت المحاضرة مملة.
١٧	اشعر بالتعب اذا وجدت نفسي اركز لفترات طويلة من الوقت.
١٨	لا استطيع التركيز طويلاً اذا كان العمل صعباً.
١٩	تدور الافكار المتطفلة في رأسي عندما احاول التركيز.
٢٠	بدأت افقد الصبر في الكثير من الامور.

ثانياً: مقياس الأداء الاكاديمي

ت	الفقرات	صالحة	غير	التعديل
---	---------	-------	-----	---------



المقترح	صالحة		
			١ انتاجي الاكاديمي اخذ بالتناقص تدريجياً. (عكسية)
			٢ اجد صعوبة في تذكر المعلومات الدراسية. (عكسية)
			٣ اصغي جيداً للمناقشات الصفية.
			٤ اشارك بفاعلية في جميع المناقشات الصفية.
			٥ استمتع بأداء واجبي الدراسي.
			٦ امارس جهوداً اكبر عندما واجه صعوبة في ادائي الدراسي.
			٧ اعمل الواجبات المطلوبة مني بنجاح.
			٨ افهم جميع المواد التي تغطي الكورس الدراسي.
			٩ اشعر بالثقة في قدراتي الاكاديمية.
			١٠ استمتع استمتع بأداء واجبي الدراسي. بتعلم اشياء جديدة اثناء الكورس الدراسي.
			١١ احضر جميع المحاضرات بأنظام.
			١٢ اضع اهداف لدراستي واسعى لتحقيقها.
			١٣ استطيع تطبيق ما اتعلمه في المواقف العملية.
			١٤ دافعي للتعلم والنجاح كبير.
			١٥ هناك تغيير في حياتي الاكاديمية نحو الاسوء. (عكسية)
			١٦ هناك هدراً كبيراً للوقت. (عكسية)
			١٧ لا استطيع تحقيق التوازن بين متابعة الفيديوهات القصير والانشطة الدراسية. (عكسية)
			١٨ لم اعد استطيع ادارة وقتي. (عكسية)
			١٩ اتحقق من هاتفي في فترات زمنية قصيرة ومتقاربة. (عكسية)
			٢٠ لم اعد استطيع ضبط نفسي في المواقف الانفعالية. (عكسية)

