

تشنت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية^١

د/إيمان فرحات على غانم^٢

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنوفية

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستويات طلبة الجامعة فى تشنت انتباه الهاتف الذكى ، وعن الفروق بينهم فيه الراجعة للنوع (ذكور/إناث) ، وللتخصص (علمى/أدبى)، وللفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة)، وعن بينته العاملية ، وعن أفضل نموذج عاملى لتشنت انتباه الهاتف الذكى يوضح العلاقة بين أبعاده، وذلك على عينة أساسية قوامها (٩٢٦) طالبا وطالبة بجامعة المنوفية متوسط أعمارهم (٢٠،١٣) عاما ، بانحراف معيارى قدره (١،٣٢) خلال الفصل الدراسي الثانى بالعام الجامعي (٢٤ / ٢٠٢٥م) ، واعتمد البحث على مقياس (Throuvala, et al., 2021) بعد أن قامت الباحثة بتعريبه وتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (١٦٦) طالبا وطالبة من نفس الفرق الدراسية، وبعد التحليل الإحصائي اعتمادا على برنامجى (SPSS)، (AMOS) أشارت النتائج إلى وجود مستويات متفاوتة لدى أفراد عينة البحث الأساسية فى تشنت انتباه الهاتف الذكى؛ إلا أنها إجمالا ظلت فى المستوى (المتوسط) وفقا لتعليمات المقياس المستخدم ، وإلى وجود فروق دالة إحصائية بينهم فيه راجعة للجنس وذلك على درجته الكلية وبعض الأبعاد لصالح الإناث، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بينهم فيه راجعة للتخصص الدراسي (علمى/ أدبى) على أى من أبعاد المقياس أو درجته الكلية ، وإلى وجود فروق دالة إحصائية بينهم فيه راجعة للفرقة الدراسية (الأولى/الثانية/الثالثة/الرابعة) على الدرجة الكلية للمقياس لصالح الفرق الأصغر عمرا بينما لم تكن ذات دلالة إحصائية على أى من أبعاده . وذلك بعد أن تم الكشف عن البنية العاملية لتشنت انتباه الهاتف الذكى بالتحليل العاملى الاستكشافى ، وعن أفضل نموذج للعلاقات بين أبعاده بالتحليل العاملى التوكيدى. وفى ضوء نتائج البحث تم تقديم توصيات تربوية ومقترحات بحثية مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: تشنت انتباه الهاتف الذكى - طلبة الجامعة.

^١ تم استلام البحث فى ٢٠٢٥/٧/١٤ وتقرر صلاحية النشر فى ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٥

Email : emooghanem1989@gmail.com

ت: ٠١٢٨٩٨٧٣٣٤٢

(١) مقدمة البحث

يعيش الناس اليوم في عالم معقد، غنيّ بالمشتتات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم سواء كانت التعليمية منها أو الشخصية أو المهنية، فقد شهدت العقود القليلة الماضية ثورة رقمية هائلة ، فسرعان ما تطورت أجهزة الحاسوب المكتبية الشخصية ، والتي تطلب الجلوس أمامها وجود أجهزة حاسوب محمولة متصلة بالإنترنت كاللاب توب والتابلت والهواتف الذكية وأصبحت تحظى بشعبية متزايدة في حياة الناس.

وتعد الهواتف الذكية من الأجهزة التقنية التي قد شهدت انتشارا واسعا في الآونة الأخيرة ، وأصبحت جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد نظرا لصغر حجمها وسهولة حملها ، بل وأصبحت الوسيلة الأكثر فعالية للتواصل مع الأفراد الآخرين في أي وقت وفي أي مكان . فلم تكن الهواتف المحمولة في بداياتها قادرة على أداء جميع الأنشطة ، فكان الاستخدام السائد لها هو إجراء اتصال لفظي من خلال مكالمات هاتفية ، وفي السنوات الأخيرة، تطورت وظيفة الهواتف المحمولة من التواصل اللفظي إلى جهاز اتصال وحاسوب شخصي متصل بالإنترنت ومتعدد الوظائف، يطلق عليه اسم الهاتف الذكي (Berry & Westfall, 2015, 63).

وهو جهاز يوفر العديد من المزايا والوظائف في مواقف وعادات وسلوكيات الحياة اليومية مثل الاتصال والوصول إلى المعلومات والترفيه والاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة التلفزيون، والأفلام ومقاطع الفيديو ومعرفة الوقت، وإرسال الرسائل النصية، وتصفح الإنترنت، وزيارة مواقع التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك)، وإجراء المعاملات المصرفية والتسوق والتجارة الإلكترونية والحصول على البيانات الصحية ، والبحث عن الأماكن ، ولا يقتصر على هذا فقط بل تطور الأمر إلى استبدال الكتابة على الهواتف الذكية بالصوت بشكل متزايد في تطبيقات المراسلة الصوتية، أو بشكل هجين عند التواصل مع المساعد الافتراضي الصوتي ; (Ishii, 2006, 346 ; Synnott, 2018, 119 ; Fortunati, 2023, 20).

لذا أصبح الهاتف الذكي أداة تواصل بالغة الأهمية يشعر الفرد بالنقص بدونه، نظرا لما أحدثته من ثورة في جميع المجالات مثل: التعليم والبحث، والأعمال، والصحة، والرياضة، والترفيه، وغيرها، ولا تخلو أي مناسبة سواء في الأماكن العامة، أو أماكن العمل، أو أي تجمع عائلي، إلا وتجد الجميع على اتصال به ، ويظلون مشغولون بالاتصال والتحقق من الرسائل أو إرسالها أو الدردشة أو مشاهدة مقاطع الفيديو ، فأصبح جزءا لا مفر منه من حياة الفرد وخاصة حياة الشباب

، فمع الوصول إلى الإنترنت فما من شيء يحدث في أي وقت وفي أي مكان إلا ويصبح معروفاً في بضع ثوانٍ، وينتشر الشيء نفسه بسرعة كبيرة في جميع أنحاء العالم (Rather, 2019, 1) & Rather

ومنذ ذلك الحين أصبحت الهواتف الذكية شائعة في جميع أنحاء العالم وذلك وفقاً للتقارير الإحصائية الأخيرة التي تشير إلى أن عدد مستخدمي الهاتف الذكي في جميع أنحاء العالم وصل إلى (٥,٤) مليار في عام (٢٠٢٣) وكان من المتوقع أن يزيد بمقدار عدة مئات من الملايين في السنوات القليلة التي يليها ليصل في العام الحالي (٢٠٢٥) إلى ما يقرب من (٦,١) مليار مستخدم، كما تزايد متوسط وقت الاستخدام اليومي للهواتف الذكية لما يقرب من (٤,٨٩) مليار مستخدم عالمياً ، إلى متوسط (١٥١) دقيقة يومياً لمواقع التواصل الاجتماعي (Statista, 2025) .

وعلى الرغم من الأثر الإيجابي التي تحدثه تلك الهواتف الذكية بمغرياتها ذات الأصوات الجذابة والمؤثرات البصرية الممتعة والاهتزازات المستمرة الجاذبة لانتباه الأفراد والتي تعد مصدراً أساسياً لتطبيقات الإنترنت تتيح من خلالها تصفح منصات التواصل الاجتماعي وتسهيل الوصول إليها وفتح العديد من النوافذ في آن واحد (Gazzeley & Rosen, 2016, 22) ، إلا أن تلك التقنية قد جلبت تحديات جديدة في الحفاظ على التركيز ، وجعلت تشتت الانتباه أسهل من أي وقت مضى، إذ يتفقد معظم الأفراد هواتفهم عند الاستيقاظ، وعند الذهاب للنوم، ويتابعون باستمرار المكالمات والرسائل النصية، ويبلغون عن صعوبة في الاستغناء عن هواتفهم ولو ليوم واحد ، مما جعلهم بحاجة إلى أن يكونوا على اتصال دائم بالإنترنت ، هذا الاتصال المستمر طوال اليوم قد ساهم في الانشغال بالهاتف وأضعف من قدرة الأفراد على الحفاظ على الانتباه والتركيز والتفكير بعمق في كافة الأمور (Thornton, et al., 2014, 1) ، علاوة على ذلك فإن منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام وتيك توك وتويتر وواتساب وما تولده من إشعارات وتحديثات وتميرات مستمرة تعد مصدراً رئيسياً للتشتت حول انتباه الأفراد عن المهام الأساسية ويدفعهم إلى تجاوز أهدافهم (Sundaram & Tamilarasu, 2023, 2) ، فضلاً عما تحدثه فيما بعد من حالة التركيز العميق ، والذي يختفي عندها مفهوم الزمن، ليصبح التواصل فقط بين الفرد وهاتفه الذكي (Mascia, et al., 2023, 1) ، بل يصل الأمر به إلى العمى غير المقصود لدرجة أنه لو نظر إلى محيطه، لا يلاحظ أي شيء، نظراً لأن الهواتف الذكية تضر بالأداء المعرفي للفرد، وأن استخدامها يزيد من وقت الاستجابة، ويقلل من التركيز، ويضعف أداء المهام التي تتطلب تركيزاً ذهنياً (Gill, Kamath, 2012, 107) & Gill .

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

وهذا ما دفع الباحثة إلى طرح سؤال رئيسي مفاده إلى أى مدى يؤثر الهاتف الذكي على تشتت انتباه الأفراد وعلى الطريقة التى يتداخل أو يقاطع بها مهامهم اليومية؟

وللإجابة على هذا السؤال فقد تعددت التفسيرات حوله ، حيث تعد عملية التركيز أو الانتباه للمعلومات المهمة مع تجاهل المثيرات المشتتة وغير المهمة أمرا بالغ الأهمية لجميع العمليات المعرفية ، ولاسيما بأن الأفراد يمتلكون قدرة محدودة على الانتباه المستمر ، ولا يمكنهم الحفاظ على التركيز على مهمة أو حافظ محدد إلا لفترة زمنية محدودة -Chun, Golomb&Turk- (Browne,2011,73) ، والأمر نفسه ينطبق مع الهاتف الذكي فقد أصبح التركيز أو مقاومة الانجراف في هذا الاتجاه أكثر صعوبة بسبب محتواه المعلوماتي المفرط والاستخدام المعتاد له ، فقد أثر سلبا على قدرة مستخدميه على التفكير والتذكر والانتباه ، ويرجع ذلك إلى أن الهاتف الذكي يستخدم موارد معرفية محدودة ، وأن مجرد وجوده يؤثر على الانتباه، وبالتالي ضعف الأداء المعرفي(Skowronek, Seifert & Lindberg,2023,1) .

كما يؤدي تدفق المعلومات وكثرة المحفزات المتوفرة بالهاتف إلى حدوث مقاطعات في الانتباه والتي تأتي على شكلين: مقاطعة داخلية ومقاطعة خارجية . تحدث المقاطعات الداخلية عندما تحرف أفكار المستخدم نحو نشاط مرتبط بالهاتف الذكي، مما يظهر دافعا غير مرغوب فيه لبدء التفاعل مع الجهاز بمجرد تحويل الانتباه إلى الهاتف الذكي وفى وقت لاحق يؤدي بهم إلى الانخراط في سلسلة من الإجراءات غير المرتبطة بالمهمة على الهاتف الذكي، مما يطيل فترة الانقطاع (Wilmer, Sherman & Chein,2017,4) ، فتتسبب تلك الانقطاعات داخل الهاتف في تأخير يصل إلى أربعة أضعاف الوقت اللازم لإكمال المهمة الأساسية(Leiva,et al.,2012,291) ، بل إن التشتت الذى يحدثه استخدام الهاتف لمدة ٣ ثوانٍ فقط كافٍ لتعطيل الانتباه أثناء أداء مهمة معرفية وأن هذا التشتت يؤخر المهام المعرفية اللاحقة، ويتسبب في مزيد من الأخطاء مع زيادة فترة التشتت (Altmann, Trafton & Hambrick,2014,215) ، كما تحدث المقاطعات الخارجية عندما يجذب انتباه الفرد للتنبهات والإشعارات التى تأتي مباشرة من الهاتف الذكي نفسه (Wilmer, Sherman & Chein,2017,4) ، حيث تصدر تلك الهواتف إشعارات سمعية أو لمسية لتنبيه الأفراد بالمكالمات أو الرسائل الواردة وتدعم سرعة الاستجابة إليها ، وعلى الرغم من أن هذه الإشعارات عادة ما تكون قصيرة المدة، إلا أنها تجبر الفرد على التحقق المتكرر من الهاتف بالإضافة إلى أنها قد تثير أفكارا غير متعلقة بالمهمة الأساسية محدثة تشتتا ذهنيا، حتى عندما لا يتفاعل الأفراد مباشرة مع الهاتف أثناء المهمة مما يؤثر بشكل كبير على أداء المهام التي تتطلب تركيز (Pielot, Church& de

(Stothart, Mitchum, & Yehnert, 2015,893 ; Oliveira,2014,233 ، حتى وصل الأمر في بعض الأحيان في حالة عدم وجود إشعار حقيقي يشعر الفرد بالحاجة إلى التحقق من هاتفه كما لو كان قد اهتز ، والذي يعرف باسم الاهتزاز الوهمي Phantom vibration (Deb, 2015,231)

ومن المثير للدهشة أيضا أن الهواتف الذكية قد تصرف انتباه الأفراد حتى في حالة عدم استخدامها. فقد وجد (Thornton,et al.,2014) أن مجرد وجود الهاتف الذكي يشتت انتباه الفرد بما يكفي لإحداث ضعف في أداء المهام، خاصة تلك التي تتطلب اهتماما وإدراكا أكبر، كما أورد (Ward,et al.,2017) في دراسته أن مجرد وجود الهاتف الذكي يؤثر على القدرة المعرفية للفرد، حتى في حالة عدم استخدامه أو عدم التفكير فيه ، وأن قوة تأثير الهاتف الذكي على تلك القدرة يعتمد على المسافة بين الأفراد وهاتفهم الذكي؛ أي كلما اقترب الهاتف الذكي من الفرد، كلما قل تركيز انتباه الفرد على المهمة. كذلك فقد أظهرت دراسة (Christensen.,et al., 2016) أنه بالنسبة لمعظم الأفراد، تكون هواتفهم الذكية قريبة منهم معظم اليوم ويقضون حوالي ٤٠ دقيقة في الساعة في المتوسط يتفاعلون معها ومع ذلك، أثناء القيام بمهام أخرى قد يكون لتلك الهواتف تأثير على العقل والسلوك، حتى بدون تفاعل مباشر معها.

وتماشيا مع ماتم ذكره بأن إشعارات الهاتف والبقاء على اتصال بالانترنت والتبديل بين المهام قد أحدث المزيد من المقاطعات في الانتباه والتي أثرت بشكل سلبي على أداء الأفراد ومدى تركيزهم على المهمة الرئيسية ؛ فعلى الرغم من أن البعض لديه القدرة على تجاهل تلك المثيرات إلا أن البعض الآخر مستسلمين لتلك التداخلات . فلماذا؟

السبب في ذلك هو أن الأفراد يستمتعون بمزيد من المكافآت ، فالهاتف الذكي يعد مصدرا للإشباع الفوري لأنه يمكن الحصول على أنواع مختلفة من المكافآت الفورية عند التفاعل معه ، وأن هذا الإشباع يعد دافعا إيجابيا للتعزيز ، بحيث يصبح الهاتف بمرور الوقت معززا وبالتالي يجذب الانتباه بطريقة آلية بمجرد وجوده المرئي أمام الفرد ، ومن ضمن المكافآت التي توفرها الهواتف الذكية : مكافآت معلوماتية حيث يسهل على الأفراد الوصول إلى الأخبار والمعلومات والرسائل ، ومكافآت تفاعلية تلبي الاحتياجات الاجتماعية للأفراد كالدردشة على وسائل التواصل الاجتماعي ، وأخيرا المتعة أو الترفيه أو تخفيف التوتر (Lee, et al.,2014,373 ؛ Abrahamse & Damen, 2020,5-12) ، حيث تعمل محتويات وسائل التواصل الاجتماعي كمكافآت تجلب لمستخدميه المتعة والرضا وتعزز رغبتهم في توزيع انتباههم على تلك الوسائل مما يشتت انتباههم عن أي أفكار أو مشاعر سلبية (Hormes, Kearns & Timko,2014,2080)

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

ونتيجة لذلك ينشأ جيل من الأفراد يعتمدون بشكل مفرط على الإشباع الفوري ويفتقرون إلى الكفاءة في معالجة المعلومات المتعلقة بمهامهم (Hassoun,2014,1681).

ولذا فإن عامل الجذب القوي لوسائل التواصل الاجتماعي والذي وصف بأنه جاذبية متعة (Brooks,2015,26) يجعل الأفراد ينجذبون إلى مغرباته ويدفعهم إلى تجاوز أهدافهم ومهامهم الأساسية، وبالتالي إمكانية عالية لتشتت الانتباه (Aagaard, 2015, 93)، ولعل الأكثر إغراءً هو توافر الهاتف الذكي المتصل بالإنترنت في أيدي الطلاب وخاصة - الشباب الجامعي - والذي يضعهم في عالم افتراضي بشكل كامل، ويعطيهم الفرصة لاختيار المساحة التي يعملون فيها ويتفاعلون فيها مع الآخرين وتمكنهم من الوصول إلى الإنترنت في أي وقت وفي أي مكان دون الحاجة إلى التواجد الفعلي، وسواء تم هذا داخل الحرم الجامعي أو حتى خارجه، فقد لا يتأثر الطلاب بإغراءات الهاتف الذكي بالتساوي، فقد اعتمد أقلية من الطلاب في سياق التعلم على هواتفهم الذكية لتعزيز عملية التعلم، مثل البحث عن معلومات متعلقة بالدرس والتقاط صور للمعلومات الموجودة على السبورة؛ إلا أن الغالبية منهم قد شكّل الهاتف الذكي مصدراً رئيسياً تشتت انتباههم و يسمح لهم بالانصراف عن المهمة الرئيسية والتبديل بين مهام متعددة مما انعكس على ضعف الأداء الأكاديمي لهم. (Park,2014,120 ; Troll, Friese& Loschelder, 2021,6)

فقد وجدت دراسة Rosen, Carrier& Cheever (2013) أن الطلاب لا يمكنهم التركيز لفترة طويلة على مهمة ما أثناء الدراسة، وأنهم في المتوسط يشتت انتباههم إلى وسائل التواصل الاجتماعي بعد حوالي أقل من (٦) دقائق من البدء في الدراسة، ويتفاعلون مع الإشعارات بعد وقت قصير من وصولها، حيث يتعاملوا مع ما يقرب من (٦٤) إشعار في المتوسط يوميا Pielot, Church& de Oliveira (2014)، كما وجد (Moreno,et al.,2012) أن الطلاب يستغرقون أكثر من (٥٠%) من الوقت في قاعات الدراسة لأداء مهام متعددة على الإنترنت. كما لوحظ أن بعض الطلاب يكونوا حاضرين جسدياً، لكنهم منشغلون ذهنياً بمحتوى غير متعلق بالمقرر الدراسي على هواتفهم الذكي كـ(فيسبوك، إرسال رسائل بريد إلكتروني/ رسائل نصية، التحدث على الهاتف (Kuznekoff, Munz&Titsworth, 2015, 344)، وأن هذا الانشغال أثناء إنجاز المهام الدراسية يُرهق قدرة الطالب المحدودة على المعالجة المعرفية ويحول دون التعمق في التعلم، لأن الطلاب الذين يحاولون التركيز على المهام الدراسية وتطبيقات الهاتف في آن واحد يقللون من قدرتهم على معالجة المعلومات، وبالتالي على الاحتفاظ التمثيلي لتلك المعلومات في الذاكرة العاملة (Junco & Cotton,2012,505)، أضف إلى ذلك أن الطبيعة الشاملة للهواتف الذكية، تجعل الأفراد محاطين

د/إيمان فرحات علي غانم .

بمعلومات رقمية متعددة تفرض متطلبات مستمرة على انتباههم ، لكنهم لا يشفرون أو يتذكرون كل ما ينتبهوا إليه ، مما يجعلهم يلجأون إلى الانخراط في تعدد المهام كاستراتيجية لإدارة المعلومات (Chun, Golomb & Turk-Browne, 2011,84).

وعلى ذكر ماسبق من إحاطة الهاتف الذكي بالطلاب في جميع أمور حياتهم وهذا هو الواقع الذي نعيشه اليوم، فإن واقع الغد والمستقبل سيجلب توسعا كبيرا في مزيد من دمج هذه الأداة الرقمية في جوانب كثيرة في واقعنا وثقافتنا ومجتمعنا ، ليس هذا فقط بل بالتأثير على العمليات المعرفية للأفراد ولاسيما الانتباه ؛ لذا أثار انتشار الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات اهتماما بالتحقيق في تأثير استخدامها على جميع جوانب حياة طلاب الجامعات وخاصة الأثر الذي تحدثه تلك الأجهزة على الانتباه نظرا لأنهم أكثر فئة تحمل تلك الأداة بين أيديهم ويشعرون بأنها جزء منهم ، وهي قضية بحثية مهمة يجب معالجتها وهو ما سيركز عليه البحث الحالي.

(٢) مشكلة البحث

لا شك أنه خلال فترة زمنية وجيزة لوحظ تغيرات سريعة وتقدما هائلا في تكنولوجيا الاتصالات ، ومن أبرز معالمه هو **الهاتف الذكي** والذي يوفر تقاربا للعديد من الوسائط والتطبيقات في جهاز واحد، واتصالات مستمرة مع الآخرين ، وأصبح وسيلة راحة اجتماعية ومعلوماتية وترفيهية غير مقيدة بأى قيود ، بل وأصبحت معظم الأنشطة اليومية مرتبطة ارتباطا وثيقا بوجوده ، ويلجأ إليه الأفراد في إدارة أغلب أمورهم الحياتية .

ومع ذلك ؛ وفي ظل الثورة الرقمية الحالية فقد أحدث دمج تلك الأجهزة في التعليم طفرة هائلة في بيئة التعلم ، وأصبحت - الهواتف الذكية - من الأدوات الأساسية التي يعتمد عليها الطلاب في تعلمهم ، فلا ينظرون إليها على أنها جهاز للتواصل أو البحث عن المعلومات، بل كرفيق للحياة وللحرف يستثمرون فيها مشاعر وأفكار تتعش تجارب الحياة وتحفز النمو الصحي لديهم (Xiao, 2020, 511) ، إذ قدرت الأبحاث في الوقت الحالي أن (١٠٠٪) من طلاب الجامعات لديهم هواتف محمولة خاصة بهم وأنهم جميعا يحضرونها معهم أثناء تواجدهم في المحاضرات لتعزيز عملية التعلم إذ يستخدمها البعض للوصول إلى المنصات التعليمية والبحث عن معلومات إضافية والتقاط صور خاصة بالمواد المعروضة وعلى النقيض من ذلك يستخدمها البعض لأغراض شخصية للترفيه والتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت (Berry & Westfall, 2015, 63 ; Ugar & Koc, 2015) ، حيث سمح الهاتف الذكي للعديد من الطلاب بتقسيم انتباههم بين المحاضرات وأنشطة غير متعلقة بالمهمة مثل إرسال الرسائل النصية، ومشاهدة الأفلام ، ولعب الألعاب الإلكترونية، والتسوق Glass

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العائلية وفروق ديموغرافية .

(Kang, 2018,1) ، والعدد ليس بالقليل ، فأظهرت دراسة (Tindell & Bohlander, 2012) أن طلاب الجامعة يقضوا قدرا كبيرا من الوقت في استخدام هواتفهم لأغراض خارج نطاق المهمة ، فتبين أن (٩٥%) من الطلاب يحضرون هواتفهم إلى المحاضرات يوميا، وأن (٩٢%) يستخدمونها لإرسال الرسائل النصية أثناء وقت المحاضرة، كما أفادت دراسة (Thapa,et al.,2025) بأن (٥١,٢%) من الطلاب يستخدمون هواتفهم من مرة إلى ثلاث مرات في كل محاضرة لأنشطة غير أكاديمية كإرسال الرسائل النصية (٢١,٩%) ووسائل التواصل الاجتماعي (١٤,١%) ، والتحقق من الوقت (٤١,٢%). وأن العائد الرئيسي لاستخدامها هي أن يبقوا على اتصال دائم (٢٩,٢%)، وتخفيف الملل (٢٠,٤%) والترفيه (١٩,٨%)، والذي بدوره يؤثر تأثيرا سلبيا على نتائج تعلم الطلاب وأدائهم الأكاديمي، فالطلاب الذين يقومون بمهام متعددة بانتظام لأغراض خارج نطاق المهمة لا يؤدون مهامهم الأكاديمية بنفس جودة أولئك الذين يركزون فقط على عملهم (Pérez- Juárez, González-Ortega & Aguiar-Pérez, 2023,3)، فضلا عن أن قضاء وقت طويل على الهواتف الذكية في وقت متأخر من الليل يؤثر على جودة نومهم ، وعلى التركيز أثناء المحاضرات في اليوم التالي ، والشعور بالقلق عند غيابها وبالتالي تدهور حالتهم النفسية (Arumugam, Selvanayagam & Sathiyasenan, 2020,170)

ليس هذا فقط بل يمتد أثره على العمليات المعرفية ، فقد أثرت حوله تحديات بشأن تأثيره السلبي على الانتباه (Thornton, et al., 2014 ; Stothart, Mitchum & Yehnert, 2015) ، فيعد التحميل الزائد للانتباه أحد أهم التحديات التي تفرضها الأجهزة الرقمية على الانتباه وذلك عندما تتجاوز متطلبات البيئة قدرة الفرد على التركيز، فقد جعلت الميزات التصميمية لتلك الأجهزة قدرة هائلة على تعزيز التفاعل بين الأفراد مثل ميزة "التمرير اللانهائي" والتشغيل التلقائي لمقاطع الفيديو على منصات التواصل الاجتماعي وتصفح عدد لا نهائي منها ، أضاف إلى ذلك أن التدفق المستمر للإشعارات والانتباه لها والوصول الفوري للمعلومات من الهواتف الذكية أدى إلى مقاطعات في عمليات الانتباه، وتحويل انتباه الأفراد بشكل متكرر والانخراط في مهام متزامنة بدلا من التركيز على مهمة أو نشاط واحد ؛ مما شكل تحديا لقدرة الأفراد على التركيز وتوزيع انتباههم بكفاءة (Sundaram & Tamilarasu, 2023,2 ; Roussos, 2023,84) ، فضلا عن أن بعض الطلاب الذين يكونون أكثر انتباها لإشعارات الهاتف من غيرهم قد يطورون ما يسمى ببقطة الإنترنت نتيجة انشغالهم بالمحتوى المعروف على وسائل التواصل الاجتماعي مما يصعب من الحفاظ على تركيزهم وانتباههم مقارنة بأقرانهم (Reinecke, et al., 2018,2) حيث يواجه انتباه الطلاب تحديا كبيرا بسبب الأفكار العالقة لأحداث متعلقة بتعليقات الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي أو تشتت

انتباههم بسبب أصوات الإشعارات مما يؤدي إلى استمرارية انتباههم في الأنشطة غير المتعلقة بالتعلم (Wu & Cheng, 2019,8)، فأظهرت دراسة (Thapa,et al.,2025) بأن الأثر السلبي الذي أحدثه الهاتف الذكي في البيئة التعليمية هو انخفاض الانتباه (٦٨,٦%)، وتشتت انتباه الأقران (٣٨,٥%) ، وعدم اتباع التعليمات (٣٠,٣%).

علاوة على ذلك فإن الاستخدام المتزايد للهواتف في حياة الفرد اليومية يخلق شعورا بأنها ذات صلة بأهدافه، وبالتالي فهي تخضع للانتباه التلقائي ، فوفقا لمفهوم "هجرة الأدمغة Brain drain " والذي يفترض أن الموارد المعرفية للانتباه مقيدة في قدرتها على التحكم بالانتباه بمجرد وجود الهاتف، وأن الموارد المستخدمة لتعليق الانتباه التلقائي على الهاتف تصبح غير متاحة لمهام أخرى، مما يؤثر سلبا على ضعف الأداء في تلك المهام (Ward,et al.,2017,140-141)، وبالتالي عندما ينخرط الأفراد في مهام أخرى، فإن قدرة هذه الأجهزة على جذب الانتباه تلقائيا يمكن أن يقوض الأداء بطريقتين أولا: قد تعيد الهواتف الذكية توجيه الانتباه الواعي بعيدا عن المهمة الحالية وتوجهه نحو الأفكار أو السلوكيات المتعلقة بالهاتف، ثانيا: قد تعيد الهواتف الذكية توزيع تخصيص موارد الانتباه بين الانخراط في المهمة الأساسية وتعليق الانتباه على الهاتف (Christodoulou & Roussos, 2025,3).

وفي ظل هذا التفاوت بين السيل المتدفق للمعلومات الرقمية وقدرة الفرد المحدودة على معالجة تلك المعلومات، لذا وجب على الأفراد أن يكونوا انتقائيين في تخصيص موارد الانتباه ، واختيار مدخلات محددة والتركيز عليها لمزيد من المعالجة، مع تجاهل المعلومات التي ليس لها صلة بالمهمة أو المشتتة في الوقت نفسه، والتي قد تظهر خارجيا كما في حالة المثيرات السمعية أو البصرية المحيطة بالفرد في بيئته، أو داخليا كما في حالة الأفكار المشتتة أو الاستجابات المعتادة التي تعيق أداء المهمة المراد إنجازها (Stevens & Bavelier, 2011,30). أما إذا استجاب الفرد لتلك المشتتات فقد تؤثر على أدائه في المهام الأساسية بسبب الصراع الانتباهي وميل الفرد بتخصيص الانتباه لمدخلات متنافسة مختلفة إما في وقت واحد أو مع عدم وجود وقت كافٍ ل كليهما (Coursaris,et al.,2012,1440).

وتماشيا مع الدراسات السابقة بأن الهاتف الذكي من أبرز مسببات تشتت الانتباه لدى الأفراد ، فكان لزاما توافر أدوات قياس مخصصة وفعالة لتقييم هذه الظاهرة خاصة مع انتشارها المتزايد في الوقت الحالي، فقد طور الباحثين العديد من أدوات القياس لتحديد المشكلات المحتملة المتعلقة باستخدام الهاتف الذكي، مثل مقياس إدمان الهاتف الذكي (Kwon, et al., 2013) ، أو مقياس

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

الاستخدام الإشكالي للإنترنت (Davis, Flett & Besser, 2002) الذي يقاس من خلاله تشتت الانتباه ؛ إلا أنه لا يوجد مقاييس مخصصة لقياس تشتت الانتباه الناتج عن الهواتف الذكية بصفة منفردة ، إلى أن جاءت (Throuvala, et al., 2021) ووضعت مقياس يقيس هذه الظاهرة في بريطانيا متضمنا أربع عوامل وهم الاندفاع الانتباهي واليقظة عبر الإنترنت وتنظيم الانفعالات وتعدد المهام، وقد ثبت من خلال التحليل العاملى والاستكشافى بأنها أداة ذات خصائص نفسية قياسية جيدة، مما جعلها طريقة فعالة لقياس تشتت، وهذا دفع بعض الباحثين للتحقق من صلاحيتها بلغات أخرى، فقد تم التحقق من صحته في تركيا (Bilge, Bilge & Sezgin, 2022) وفي إيطاليا (Mascia, et al., 2023) وفي الصين (Zhao, et al., 2022 ; Guo, et al., 2024) وقد أثبتوا جميعا أن الأداة صالحة وموثوقة في هذه البلدان بعواملها الأربع؛ إلا أنه في النسخة الصينية للدراستين أظهرت بنية ثلاثية العوامل للمقياس وليست رباعية العوامل ، وهو ما جعل من تلك الأداة بنية نفسية ناشئة لابد من التحقق منها في بلدان مختلفة، وهو ما كان دافعا للبحث الحالى في محاولة منه للوقوف على البنية العاملية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي ، والذي مازال يحتاج إلى مزيد من التحقق من بنيته العاملية خاصة وأنه لم يتم إجراء دراسات ذات صلة بمتغير البحث في البيئة العربية وخاصة البيئة المصرية - في حدود علم الباحثة - وهو ما يستهدفه البحث الحالى، ليمهد الطريق فيما بعد للعديد من الدراسات في البيئة العربية خاصة وأن تشتت الانتباه المرتبط بالهاتف الذكي ظاهرة ناشئة في العصر الرقمي ولا يزال البحث فيه نادرا، ومن شأن هذا أن يسمح بفهم طبيعة انتشاره ، فضلا عن بناء برامج لخفضه وذلك لتعزيز الصحة النفسية والإنتاجية والأداء الأكاديمي للطلاب ، وهذا ما دعت إليه دراسة (Taylor , et al., 2024) بأن تشتت انتباه الهاتف الذكي مجال بحثي رئيسي في العصر الحالى وأن فهم هذه الظاهرة وعواقبها المرتبطة بها يعد أمرا بالغ الأهمية .

كما يأتي هذا البحث تلبية لدعوة (Eduljee, Murphy & Croteau 2022) بضرورة إجراء دراسات مستقبلية لتحديد ما إذا كانت هناك فروق مرتبطة بين الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي وأنواع المشتتات الرقمية للطلاب ، خاصة وأن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تشتت انتباه الهاتف الذكي بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير التخصص الدراسي ، كذلك دراسة (Wu & Cheng , 2019) التي أشارت إلى أن فهم الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بتشتت الانتباه الناجم عن الوسائط الرقمية أمر ضروري، خاصة وأن أغلب الدراسات أظهرت

نتائج متضاربة فيما يتعلق بالعمر والجنس ، فقد عزلت بعض الدراسات أو تجاهلت تأثير العمر أو الجنس على تشتت الانتباه المرتبط بالهاتف ورأت أنه ليس محددا كبيرا لسلوك الطلاب ليس فقط بشكل عام بل أيضا فيما يتعلق بالتشتت (Pérez-Juárez , González-Ortega & Aguiar-Pérez,2023) ، فقد أظهرت دراسة Mitchell & Hussain(2018) عدم وجود فروق بين الجنسين في الاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي ؛ إلا أن العمر من العوامل المستقلة المهمة المنبئة بتلك الاستخدام ، كذلك أظهرت دراسة (Throuvala ,et al., 2021) بوجود فروق بين الجنسين في تشتت الانتباه لصالح الإناث ، على العكس جاءت دراسة (zhao,et al.,2022) بأن الذكور قد أظهروا معدلات تشتت انتباه أعلى من الإناث، بينما لم تعثر على أي فروق جوهرية فيما يتعلق بالعمر والمستوى الدراسي على تشتت انتباه الهاتف الذكي. تلك المفارقات في الفروق الديموغرافية بين الطلاب فيما يتعلق بتشتت الانتباه المرتبط بالهاتف الذكي كانت أدعى للبحث فيها خاصة وأنه مجال ناشئ للبحث، فضلا عن إن فهم الفروق بين الجنسين في تشتت الانتباه يمكن المؤسسات المجتمعية من وضع تدخلات وسياسات ممنهجة تلبي الاحتياجات والمويل الخاصة لهؤلاء الطلاب وبالتالي تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة تشتت الانتباه وهو ما يستهدفه الحالي .

وبناء على ماسبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة للإجابة على الأسئلة التالية:

- (١-٢) ما البنية العاملية لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية؟
- (٢-٢) ما أفضل نموذج عاملي لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية؟
- (٣-٢) ما مستوى تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية؟
- (٤-٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة لأي من الجنس؟ أو الفرقة الدراسية؟ أو التخصص؟ وإن وجدت فروق فلصالح من؟

(٣) أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على:

- (١-٣) البنية العاملية لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية بناء على نموذج(Throuvala ,et al., 2021) وفقا لما سيسفر عنه التحليل العاملي الاستكشافي

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(٣-٢) أفضل نموذج عاملي لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية وفقا للتحليل العاملي التوكيدي على المقياس المستخدم

(٣-٣) مستوى تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية ونسب إنتشاره بينهم .

(٣-٤) الفروق في تشتت انتباه الهاتف الذكي الراجعة لبعض العوامل الديموغرافية كـ(النوع، العمر)(الفرقة الدراسية)، التخصص الدراسي).

(٤) أهمية البحث: تظهر أهمية البحث من خلال ما يلي:

(١-٤) أهمية نظرية:

(١-١-٤) تتمثل أهمية البحث النظرية في تناوله لمتغير حديث نسبيا وهو تشتت انتباه الهاتف الذكي والذي يشهد اهتماما متزايدا بالتزامن مع التطورات المذهلة في التقنيات الرقمية ليس فقط في الوسط الأكاديمي بل في تفاعلات الفرد اليومية والحياتية ، وانغماس الأفراد فيها بمعدلات لم تكن متوقعة من قبل ، من خلال تأصيل نظري للظاهرة محل البحث و توسيع الفهم العلمي لكيف أن الهاتف الذكي يؤثر على الأداء المعرفي للفرد وخاصة الانتباه ؛ نظرا لعدم تناوله بشكل كاف في البيئة العربية عامة وفي البيئة المصرية خاصة وهو ما يضيف أهمية للبحث الحالي .

(٢-١-٤) كما يستمد البحث أهميته من تناوله لفئة هامة من فئات المجتمع وهي فئة طلاب الجامعة ، والتي تعد من أكثر الفئات انغماسا في هذه التقنيات الرقمية - خاصة الهاتف الذكي - وما تفرضها عليهم تلك التقنيات من تحديات في ظل التطور التكنولوجي الهائل والسريع ؛ نظرا لاعتمادهم المتنامي عليها في التواصل والاتصال الدائم بالانترنت والحصول على المعلومات ، بالإضافة إلى المحاضرات لتسجيلها أو التقاط الصور من خلال الهاتف وكذلك أداء الاختبارات الالكترونية على المنصات التعليمية أو في أوقات المذاكرة أو حتى للترفيه مما يؤثر بالسلب على مستوى التركيز والانتباه لديهم ، لذا فكان من الأجدى معرفة مستوى انتشار تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي لديهم ، وكذلك الفروق بينهم في المتغير محل البحث الراجعة لبعض العوامل الديموغرافية كالجنس والعمر والتخصص .

(٢-٤) أهمية تطبيقية: يمكن توضيح تلك الأهمية من خلال الآتي:

(١-٢-٤) افتقار البيئة العربية والمصرية - في حدود علم الباحثة - إلى أى تغطية نظرية أو دراسات بحثية تجريبية خاصة بتشتت انتباه الهاتف الذكي رغم أهميته في التعرف عليه وعلى آثاره

المعرفية والسلوكية والاجتماعية ليس للفرد فقط بل على المجتمع أيضا ، مما يدعو إلى ضرورة توجيه الباحثين إلى هذا المتغير وتناوله في جهودهم البحثية من جوانب متعددة ؛ نظرا لأنه غير مرتبط بفئة طلبة الجامعة فقط بل بجميع فئات المجتمع أطفالا وراشدين ؛ فضلا عن أن دراسة هذا المتغير سيسهم في التعرف على الآثار السلبية التي يحدثها تشتت انتباه الهاتف الذكي للفرد والمؤسسات المجتمعية مما يزيد من الحاجة مستقبليا إلى برامج إرشادية وتنقيفية لمواجهة تلك الآثار خاصة للطلاب ، الأمر الذي أكدته دراسة (li , et al.,2024) بأنه لا ينبغي الاستخفاف بالتأثير السلبي الذي يحدثه تشتت انتباه الهاتف الذكي على الصحة النفسية للطلاب ، كذلك دراسة (Bellini,et al.,2025) والتي أكدت على أهمية تسليط الضوء على الأثر السلبي للإفراط في استخدام الهاتف الذكي، خاصة فيما يتعلق بتشتت الانتباه لدى جميع الأعمار، مع التركيز بشكل خاص على جيل الشباب بهدف تطوير استراتيجيات تكيفية لإدارة استخدام تلك الهواتف ، والذي ينعكس على الصحة النفسية لهم .

(٢-٢-٤) علاوة على ذلك، يستمد البحث أهميته التطبيقية من خلال تقديمه لأداة بحثية لقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي مقياس (Throuvala ,et al., 2021) وذلك بعد تعريبه والتأكد من خصائصه السيكمترية قبل تطبيقه على العينة الأساسية للبحث وكذلك معرفة بنيته العاملية ، بما يمكن أن تكون نقطة انطلاق وركيزه يعتمد عليها الباحثين فيما بعد على إعداد البرامج التي تستهدف هذا المتغير مع عينة البحث الأساسية وما يناظرها نظرا للانتشار الواسع للهاتف الذكي بين جميع أفراد المجتمع، فقد أظهرت دراسة (Wang, et al.,2022) أن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا (والمتمثلة في التفكير المسبق والتخطيط والتنشيط، مراقبة إدراك المتعلم ودوافعه وسلوكه والتحكم فيه) تساعد طلاب الجامعات على تقليل التشتت الرقمي المرتبط بالهاتف الذكي، سواء داخل الفصل الدراسي أو خارجه ، وبالتالي تحقيق مستويات أعلى من التعلم والأداء الأكاديمي. كما تأتي أهميته من خلال توسيع جهود الباحثين في دراسته مع متغيرات أخرى معرفية وغير معرفية؛ نظرا لأن البحث الحالي لا يدرس مجرد ظاهرة نظرية، بل يتعامل مع مشكلة حقيقية تؤثر على الفرد في العديد من جوانب حياته المختلفة ، وهو مايزيد من أهمية البحث الحالي.

(٥) مصطلحات البحث:

(١-٥) التشتت **Distraction** : يعرف بأنه تحويل انتباه الفرد وفكره من مهمة إلى أخرى (Traeger, 2013,610)

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(٥-٢) تشتت انتباه الهاتف الذكي **Smartphone Distraction**: يعرف بأنه فقدان الانتباه المرتبط باستخدام الهاتف الذكي، وذلك استجابة لكل من المثيرات الخارجية أو المثيرات الداخلية ، مما يحول موارد انتباه الفرد بعيدا عن الأنشطة الجارية، متمثلا في أربع أبعاد هم (الاندفاع الانتباهي، اليقظة عبر الإنترنت ، تنظيم الانفعال، تعدد المهام (Throuvala ,et al., 2021,12) .

وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث الأساسية على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

(٦) حدود البحث: يحدد هذا البحث بخصائص كل من:

(٦-١) **المنهج المستخدم**: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لوصف الظاهرة محل البحث والدراسة.

(٦-٢) **عينة البحث الكلية**: تمثلت عينة البحث الكلية من (١٠٩٢) طالبا جامعيًا من كلية التربية جامعة المنوفية، بواقع (١٦٦) لعينة الخصائص السيكومترية ، (٩٢٦) لعينة البحث الأساسية.

(٦-٣) **الأداة المستخدمة للبحث**: تم الاعتماد على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي إعداد (Throuvala ,et al., 2021) في أصله الأجنبي بعد قيام الباحثة بتعريبه والتحقق من خصائصه السيكومترية بتطبيقه أولا على العينة السيكومترية قبل تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

(٦-٤) **الفترة الزمنية المطبق فيها أداة البحث الحالي** : تم تطبيق أداة البحث على عينة الخصائص السيكومترية في نهاية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م) ، وعلى العينة الأساسية في الفصل الدراسي الثاني لنفس العام ، يدويا وكذلك إلكترونيا عبر رابط إلكتروني على (Google Form) <https://forms.gle/hQU3rwsxEMoovSMW8> .

(٦-٥) **أساليب معالجة البيانات إحصائيا** : تم الاعتماد في تحليل البيانات على الحزمة الإحصائية (Spss) الإصدار رقم (٢٥)، وبرنامج (Amos) الإصدار (٢٦) ، وذلك باستخدام أساليب معالجة إحصائية متعددة مثل المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية ، اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين ، تحليل التباين أحادي الاتجاه، التحليل العاملي الاستكشافي ، والتوكيدي بالإضافة إلى معامل ثبات ألفا كرونباخ ، وبيرسون.

(٧) المراجعة الأدبية:

تحاول الباحثة في هذا الجزء تقديم تغطية نظرية لمتغير تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي في ضوء ماتوفر لها من أطر نظرية ودراسات سابقة وذلك على النحو التالي:

(٧-١) مفهوم تشتت انتباه الهاتف الذكي Smartphone Distraction

يعد الانتباه سمة أساسية لجميع العمليات الإدراكية والمعرفية. حيث يلعب دورا هاما في اكتساب المعلومات والوصول إليها ومعالجتها ، فعرف بأنه عملية انتقائية تعالج من خلالها المعلومات المُنتَبة إليها بكفاءة أكبر من المعلومات غير المُنتَبة إليها، حيث يعطى الأولوية لمحفز حسي واحد على محفزات أخرى بنفس الأهمية، فتقدم البيئة المحيطة بالفرد معلومات إدراكية أكثر بكثير مما يمكن معالجته بفعالية في أي وقت محدد ، كما تحتوي الذاكرة على عناصر متنافسة أكثر مما يمكن تذكره، وخيارات و مهام متاحة أكثر بكثير مما يمكن التعامل معه، ونظرا لمحدودية القدرة على معالجة الخيارات المتنافسة، فإن آليات الانتباه تختار المعلومات الأكثر صلة بالسلوك، وتعدلها، وتحافظ على تركيزها (Fernandez-Duque & Johnson, 2002,154 ; Chun, 2011,73) ، أما إذا تجاوزت تلك العناصر القدرة الانتباهية المتاحة، فإن ذلك يمثل عبئا معرفيا زائدا ويضعف الأداء ، وبسبب هذا القيد، يتم التحكم في توزيع الانتباه بطريقة مرنة في الغالب، إما من خلال الانتباه الداخلي الموجه نحو الهدف ، أو الانتباه الخارجي الموجه نحو المحفز (Aagaard a, 2015,887).

وباعتبار أن الانتباه يلعب دورا تكيفيا هاما في تفاعلات الأفراد مع بيئتهم، فإن توجيه الانتباه نحو مشهد ما أو اختيار المهمة المطلوب الانتباه إليه أمرا ضروريا لتنفيذ الأفعال المطلوبة ، وبناء على ذلك ينظر للانتباه وتشتت الانتباه من خلال تفاعل الفرد مع بيئته التي يعمل فيها (Rueda, 2005,575) Posner& Rothbart ، وهذا يخلق تحد أكثر تعقيدا خاصة مع تطور بيئة الفرد الغنية بالتقنيات الرقمية ، فقد شهد العقد الماضي ظهور تقنيات جديدة يستخدمها الأفراد للمشاركة والتواصل مع بعضهم البعض ، وانتشرت في كل مكان في حياة الفرد اليومية باعتبارها أداة قوية ومرنة تعزز التواصل والإدراك البشري ، وأصبح الوصول إلى الإنترنت من خلالها سهلا ومتاحا للجميع لدرجة أنه يمكن اعتبار أن سكان العالم متصلين بالإنترنت، ونظرا لأننا في العصر الرقمي اليوم والذي يختبر قدرتنا على الانتباه بشكل مستمر، لم يعد السؤال يدور حول ماهية قدرات هذه

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .
الهواتف الذكية، بل حول التأثير السلبي المرتبط بالانخراط المتكرر لها بشكل دائم وعلى قدرة الأفراد على التذكر والانتباه.

فقد بين (Firth,et al.,2019,119) أن الاتصال المستمر بالإنترنت من خلال الهاتف الذكي قد تشتت انتباه الفرد بسبب تقسيم انتباهه باستمرار بين مصادر إعلامية متعددة ، فضلا عن أن الذاكرة تتأثر أيضا بكمية المعلومات المخزنة واسترجاعها وتقييم الفرد لها ، والذي ينعكس ذلك على الإدراك الاجتماعي نظرا لأن البيانات الاجتماعية متغيرة، ومفاهيم الحياة الاجتماعية بما فيها مفهوم الفرد لذاته وتقديره لها في تجدد نتيجة الاتصال بالبيئة الافتراضية. وعليه فقد وجد أن مجرد وجود الهاتف الذكي قد يكون مشتتاً بدرجة كافية لإحداث انخفاض في الانتباه وضعف في أداء المهام، سواء كان ذلك قيد الاستخدام أم لا(Thornton,et al., 2014,1)

وعليه فقد تحمل كلمة "تشتت" دلالة سلبية، إذ يُعتقد أنها تمنع الأفراد من الحفاظ على التركيز وبالتالي قلة الإنتاج في مختلف جوانب الحياة سواء كان في بيئة العمل أو في بيئة التعلم(Leung,2015,2). فيشير التشتت بوجه عام بأنه إبعاد الفرد عن أداء المهمة وبالتالي خلق صراع بين الاهتمام بالمهمة والاهتمام بالمشتت؛ أي هو محفز أو متطلب لاستجابة ليس لها صلة بالمهمة الأساسية للموضوع، قد يكون هذا التشتت اجتماعيا أو غير اجتماعيا، أو محفزا خارجيا أو داخليا، مفروضة من قبل طرف ثانٍ أو من صنع الموضوع نفسه (Sanders, Baron & Moore,1978,292)

كما يعرف بأنه شيء يجعل من الصعب على الفرد التفكير أو الانتباه(Leung,2015,2)، كما أشارا إليه (Soyemi & Soyemi,2021,37) بأنه عملية تحويل انتباه شخص أو مجموعة من الأشخاص عن التركيز المطلوب مما يؤدي إلى منع استقبال المعلومات المطلوبة لمهمة ما . كذلك عرف تشتت الانتباه بأنه التحول من مهمة أساسية بسبب ردود الفعل النفسية الناجمة عن المثيرات الخارجية أو الأنشطة غير الأساسية(Mascia,et al.,2023,3).

ونظرا لاعتبار أن أي مثير يصرف انتباه الفرد عن المهمة الرئيسية يعد بمثابة مشتت سواء كان مصدره خارجي أو داخلي والذي يؤثر على قدرة الفرد على التركيز والانتباه بشكل عام ، إلا أنه عندما يتعلق الأمر بصرف انتباه الفرد بعيدا عن المهمة الأساسية التي يتم إجراؤها باستخدام التكنولوجيا الرقمية يعرف ذلك بإسم التشتت الرقمي (Perez-Juarez , González-Ortega & Aguiar-Pérez,2023,4) حيث يمثل تحديا هائلا لحفاظ الفرد على تركيزه وتحقيقه لمستويات أداء عالية بسبب الجذب المستمر للإنترنت والذي تحدثه الإشعارات ورسائل البريد الإلكتروني

(Martens,et al.,2024,3) ، ويعرف بأنه النشاط الذى يجذب انتباه الفرد بعيدا عن المهام الأساسية المطروحة مما تعطل من إكمال المهام مؤقتا Esmaeelinezhad & Richardson (Farivar, 2022,364) ، كما يعرف بأنه تلك السلوكيات الشخصية التي تتداخل مع تفكير الفرد الذي يستخدم التقنيات الرقمية مما تشكل تحديا كبيرا على تركيزه ومعالجة المعلومات لديه(Binu& kuriakose,2022,20) ، ويعرف بأنه تشتت انتباه الأفراد أو فقدان تركيزهم أو مقاطعتهم بسبب استخدام الأجهزة الرقمية كالهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية ، ويحدث ذلك عندما يتفاعل الأفراد مع التقنيات الرقمية بطريقة تعيق قدرتهم على التركيز على المهام، أو التفاعل مع الآخرين، أو الانغماس الكامل في اللحظة الحالية والذي قد يتخذ أشكالا مختلفة كإشعارات تطبيقات التواصل الاجتماعي، أو رسائل البريد الإلكتروني الواردة، أو الرسائل النصية، أو الرغبة في تصفح الإنترنت لأغراض غير ضرورية(Nabung,2024,371) .

كما يشير تشتت انتباه وسائل التواصل الاجتماعي إلى العملية التي تجذب بها إشارات تلك الوسائل انتباه الأفراد بعيدا عن المهمة التي سعوا إليها في الأصل (Koessmeier & Buttner,2021,2) ، كما يعرف بأنه تعرض الفرد للمقاطعة في المواقف التي يرغب فيها التركيز على مهمة ما بسبب وسائل التواصل الاجتماعي (Koessmeier& Buttner,2024,2) ، كما تم وصف المشتتات التي تحدثها الأجهزة الرقمية بأنها معلومات ليس لها صلة بمهام الفرد وأهدافه ، إما أن يواجهها في محيطه الخارجى بسبب المحفزات الحسية كالضوضاء والصغير والاهتزازات وإشارات الضوء الناتجة عن تلك الأجهزة أو يولدها داخليا في شكل أفكار تظهر بشكل غير متوقع في عقله (Gazzaley & Rosen ,2016,17).

وباعتبار أن الهاتف الذكي من الأجهزة الرقمية التي تساعد الفرد على التواصل ، فتم وصف تشتت الانتباه الذى تحدثه الهواتف الذكية فى بيئة التعلم بأنه انحراف المتعلم عن التعلم وبعيدا عن أهداف الدرس إلى تطبيقات ومواقع ويب غير تعليمية مثل يوتيوب وتويتر وفيسبوك وإنستجرام وسناب شات، وألعاب الفيديو، ومواقع الأخبار، ورسائل البريد الإلكتروني الشخصية، والبودكاست، والمنتديات، والرسائل النصية، وما إلى ذلك(Abdelaziz,2020,212).

كما عرف بأنه الظاهرة التي يمنع فيها استخدام الهاتف الذكي الفرد من إيلاء الاهتمام الكامل لمحيطه المباشر، نظرا لزيادة الطلب المعرفي المرتبط بالمكالمات الهاتفية والبريد الإلكتروني والرسائل النصية ولعب الألعاب وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي مما يجذب انتباهه إليها أو يصرف انتباهه بعيدا عن الأشياء الأخرى بحيث لا يتمكن من التركيز على الأنشطة المتعلقة بالعمل

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(chu, et al.,2021,2)، حيث أبلغ غالبية الطلاب عن أن الأغراض غير الصفية التي يستخدمونها للهاتف الذكي أثناء تلقيهم المحاضرات شملت الرسائل النصية (٨٥،٩%) ، والبريد الإلكتروني (٦٧،٨%)، وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي (٦٦%)، هذا ؛ وقد أفادوا بأن السبب وراء ذلك هو رغبتهم في البقاء على اتصال دائم بالإنترنت (٦٩،٨%)، والتخلص من الملل (٥٥%)، والترفيه (٤٩،١%)، إلا أنهم أظهروا بأن تلك السلوكيات تسبب لهم تشتت انتباه (٨٩،٨%) وتقويت التعليمات (٨٠،٤%) (McCoy,2013).

كذلك عرفته (Throuvala,et al.,2021,12) بأنه تعبير الفرد عن فقدان الانتباه المرتبط باستخدام الهاتف الذكي، وذلك استجابة لكل من المثيرات الخارجية (مثل الإشارات السمعية / البصرية كإشعارات الهاتف الذكي) والمثيرات الداخلية (مثل الملل أو التوتر أو المخاوف المتعلقة بالأخبار على وسائل التواصل الاجتماعي) ، مما يحول موارد انتباه الفرد بعيداً عن الأنشطة الجارية.

كما قد يتسبب استخدام الهاتف الذكي في ثلاثة أنواع على الأقل من التشتت لمستخدميه: (١) تشتت الانتباه البصري (مثل الرسائل النصية والتصفح والألعاب وقراءة المقالات)، (٢) تشتت الانتباه السمعي (مثل الاستماع إلى الموسيقى والتحدث)، (٣) تشتت الانتباه المعرفي الذي يمكن أن يحدث بسبب مزيج من تشتت الانتباه البصري والسمعي كالتحقق من الهاتف أو التفكير فيه (Arafat, 2024,330) ، بالإضافة إلى ذلك فقد أظهرت دراسة (Thapa, 2024) أن المشتتات الرقمية تأتي بأشكال مختلفة، بما في ذلك التشتتات السمعية وتأتي بسبب أصوات الإشعارات أو تطبيقات التواصل الاجتماعي، والتشتتات البصرية تنشأ من الصور أو مقاطع الفيديو التي تجذب الانتباه بعيداً عن التعلم، كذلك التشتتات اللمسية وتأتي عندما يتعامل الطلاب باستمرار مع هواتفهم الذكية، وأخيراً التشتتات المعرفية والناجمة عن التحول الذهني نحو المحتوى الرقمي، مما يقلل من الاحتفاظ بالذاكرة والفهم ، كذلك دراسة (Koessmeier & Buttner,2024,2) والتي أوضحت أن التشتت يمكن أن يكون داخلياً والتي تحفزها أفكار الفرد ، أو خارجياً مشتملاً على ثلاث مشتتات: بصرية (مثل رؤية إشعارات تطبيقات التواصل الاجتماعي)، أو سمعية (مثل سماع صوت الإشعارات الواردة)، أو لمسية (مثل استشعار اهتزازات الهواتف الذكية). ووفقاً لذلك فقد أظهرت دراسة (McCoy, 2013) أن المشتتات البصرية (٦٧،٦%)، تليها المشتتات السمعية (٣٧،١%)، كانت أكثر المشتتات شيوعاً عند استخدام الطلاب للأجهزة الرقمية لأغراض غير صفية. كما ذكر (Agingu, Owaa & Raburu,2022,129) أن أكثر أنواع التشتت شيوعاً بين الطلاب هو التشتت المُختطف، حيث يركز الفرد على شيء ما ولكنه لا يتحكم في انتباهه ويركز على شيء

آخر يجذب انتباهه، أى أن هذا النوع من التشتت لا يتعلق بعدم القدرة على التركيز، ولكنه يتعلق بالتركيز على الشيء الخطأ في الوقت الخطأ بسبب تشتت انتباه الفرد.

وبناء على ماسبق من عرض ، ونظرا لعدم وجود تعريف شامل وجامع لتشتت انتباه الهاتف الذكي فإن الباحثة الحالية تعرفه بأنه انشغال الطالب بالهاتف الذكي أثناء عملية التعلم ، وانصرافه ذهنيا لاستخدامه في أغراض أخرى غير التعلم كالدردشة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتصفح الإنترنت وذلك بعيدا عن المهمة الأساسية سواء تم ذلك داخل قاعات الدراسة أو حتى خارجها ، مما يؤدي إلى صعوبة في استمرارية الانتباه وانخفاض الأداء في المهام الموكلة إليه والتي تتطلب تركيزا مستمرا.

إلا أن الباحثة الحالية سوف *تتبنى تعريف معدو المقياس* بأنه فقدان الانتباه المرتبط باستخدام الهاتف الذكي، وذلك استجابة لكل من المثيرات الخارجية أو المثيرات الداخلية ، مما يحول موارد انتباه الفرد بعيدا عن الأنشطة الجارية (Throuvala ,et al., 2021,12) .

(٢-٧) محددات (عوامل) تشتت انتباه الهاتف الذكي:

لقد غير التحول الرقمي والتكنولوجي أسلوب حياتنا، خاصة في الكيفية التي نتواصل بها مع ما يدور في مجتمعنا بل ما يدور حول العالم. وقد خلف عن ذلك التواصل المباشر عوامل تشتت، مما أثر على أداء الأفراد وإنتاجهم وتواصلهم الفعلى في المجتمع، ويعد الهاتف الذكي من ضمن التحولات الرقمية التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة معظم الناس وخاصة الطلاب باختلاف مراحلهم التعليمية ، فعلى الرغم من أن الهاتف الذكي يسهل عملية التعلم ؛ إلا أنه قد يؤدي أيضا إلى تشتت انتباههم ، وبالتالي انخفاض مستوى إنجازهم وأدائهم الأكاديمي، لذا فإن فهم محددات تشتت الانتباه بسبب الهاتف الذكي أمرا بالغ الأهمية ، وذلك للتعرف على المحفزات التي تصرف الانتباه عن المهام الأساسية ، فقد تعددت العوامل المسؤولة عن تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة وتعددت تصنيفاتها ، ومن بين تلك العوامل المسؤولة عن تشتت الانتباه : أولا : *عوامل خارجية* وهي تلك التي تحدث نتيجة تفاعل الأفراد النشط مع الهاتف الذكي، مثل تلقي الإشعارات (Carrier,et al.,2015,64) أو وجود الهاتف أمام أعينهم أو بالقرب منهم، أو محاولة التبديل بين مهام متعددة ، أو التسويف (Troll, et al., 2021,1) أو التراخي الإلكتروني cyberloafing (أى الفعل المتعمد لتجنب مهمة ما من خلال الانخراط في نشاط رقمي مما يشتت انتباهه عن المهمة أو النشاط المطلوب) (Taneja, Fiore & Fischer ,2015,141)

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

ثانيا: *عوامل داخلية* وهي تلك التي تحفزها الأفكار اللاواعية أو التلقائية المتعلقة بالهاتف، (Carrier,et al.,2015,64) مثل الخوف من تفويت الفرصة (أى شعور الفرد بأن هناك تجارب وتفاعلات مجزية يخوضها الآخرون قد تفوته، سواء كانت حقيقية أو رقمية، مما تدفعه للبقاء على اتصال دائم بالانترنت)(Przybylski,et al.,2013,1841) أو النوموفوبيا (الخوف الناجم عن الابتعاد عن الهاتف) (Tams, Legoux & Léger, 2018,1) . فقد أظهرت دراسة (Aguilera-Manrique, et al.,2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا وتشتت الانتباه المصاحب لاستخدام الهاتف الذكي بين (٣٠٤) طالبا من كلية التمريض أثناء التدريب، وتشاركه رأى دراسة (Oraison & Wilson,2024) من وجود علاقة إيجابية بين النوموفوبيا وإدمان وتشتت الهاتف وذلك على (١٦٤) فردا تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٧٠) عاما، كذلك أظهرت أن تشتت وإدمان الهاتف منبئين هاميين للنوموفوبيا ، كما أظهرت دراسة (Chen, Nath & Tang (2020) التى أجريت على (٤٢٦) طالبا جامعي أن الاندفاع الانتباهي، وإدمان الإنترنت، والاستخدام المعتاد للتكنولوجيا يؤثر بالإيجاب على تشتت الانتباه الرقمي، كما بين أن سمات الشخصية الاندفاعية وعادات الأفراد تؤثر بالإيجاب على مستويات إدمان الإنترنت لديهم، كما أظهرت دراسة (Al-Furaih & Awidi,2021) بأن الخوف من تفويت الفرصة ارتبط إيجابيا بكل من تشتت الانتباه المرتبط بالهاتف الذكي وانقطاع التعلم بين (٢٠٨٤) طالبا جامعي في جامعة الكويت أثناء المحاضرات خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك يمكن اعتبار عادات التحقق (أي الفحص الموجز أو المتكرر لمحتوى التطبيقات التى يسهل الهاتف الوصول إليها) عاملا داخليا عندما تكون نتيجة لسلوكيات تلقائية تتعلق باستخدام الهاتف الذكي، أو عاملا خارجيا عندما تكون هناك إشارات بيئية تحفز سلوكيات استخدام تلك الهواتف مثل المواقف والحالات الانفعالية (Oulasvirta et al., 2012,106) ، أو وجودها الفعلي والتى تمكن الأفراد من رؤيتها والشعور بها مثل وضع تلك الهواتف في اليدين، أو فى حافظات الأقلام، أو فى الجيوب، أو على المكاتب (Troll, Friese & Loschelder, 2021,7)، فقد تنشأ تلك العادات من الارتباطات المعرفية بين إشارات مختلفة (مثل تنبيهات وسائل التواصل الاجتماعي) والاستجابات المجزية (مثل الحصول على عدد من الإعجابات من الأقران) ، فإذا كرر المستخدمون التحقق من الهاتف بحثا عن رسائل بعد إشارات معينة فإنهم يكتسبون تمثيلا أقوى في الذاكرة لهذه العادات وتصبح تلقائية دون تفكير واع لها وبمرور الوقت يسهل من تأخير المهام الموكلة للفرد (Meier,et al.,2023,3).

فضلا عن ذلك فقد أورد (Son-Allah, 2014,149-150 ; Chen, Nath & Insley, 2017,3-6) أربع عوامل مسئولين عن تشتت الانتباه في بيئة التعلم وهم :

(١) إدمان الهاتف الذكي : فمع تزايد قدرات الهاتف الذكي وتعدد وظائفه، أصبح الشباب أكثر اعتمادا على هذه الأجهزة، ليس فقط للتواصل الشخصي لإرسال الرسائل النصية القصيرة، ولكن أيضا كأداة للبحث عن المعلومات عبر الإنترنت، وللترفيه والاسترخاء وضياح الوقت والنقاط الصور والبحث عن مقاطع فيديو والتعبير عن الحالة الاجتماعية والهوية، وغيرها من التطبيقات الأخرى، فضلا عن ذلك تطور الاعتماد المتزايد على تلك الهواتف بين الشباب من عادة إلى إدمان ، وأصبح بمثابة مشتنا لهم متمثلا في تأخير أو تجنب الأحداث أو المهام أو الأفكار المرفقة لهم ، وبهذا يعد تشتت انتباه الطلاب بسبب تلك الأجهزة في الفصل الدراسي ناتج عن إدمانهم له، فكلما زاد إدمان الطالب للهاتف الذكي، زاد تشتت انتباهه في الفصل. فقد أدى الاتصال المتواصل على مدار الساعة وظهور وسائل التواصل الاجتماعي في الفئة العمرية من (١٣-٢٤) عاما إلى إدمان الطلاب على تلك التقنية، مما أدى إلى مشاكل كثيرة منها كثرة تدفق المعلومات الغير موثوق فيها ، وقصر فترات الانتباه، وتشتت الانتباه عن التعلم (Jalil & Sabir,2019,55)، وهذا ما أكدته دراسة (Swar& Hameed,2017) بل وتعد مؤشرا أقوى على إدمان الهاتف الذكي.

وفي ضوء ذلك فقد خلصت دراسة (Shambare, Rugimbana & Zhoua, 2012) إلى أن استخدام الهاتف المتزايد مسببا للإدمان وبشكل قهري وأن هذا النوع من الإدمان سيصبح أحد أكبر أشكال الإدمان غير المرتبطة بالمخدرات في القرن الحادي والعشرين خاصة لدى طلاب الجامعة. علاوة على ذلك فإن إدمان الهاتف الذكي لا يحدث بين عشية وضحاها فقد يبدأ في البداية بسلوك حميد ظاهريا ممتعا، وفي النهاية يصل مستخدم الهاتف إلى نقطة تحول من سلوك يومي حميد إلى سلوك إدماني يفقدوا فيه السيطرة على استخدامه أو حتى العواقب السلبية الناجمة عن الإفراط في استخدامه، حيث تحل الرغبة (جسديا أو نفسيا) محل الإعجاب كعامل دافع وراء السلوك (Roberts, Yaya& Manolis,2014,255). وبالتالي فليست الأداة التكنولوجية بحد ذاتها هي ما يسبب الإدمان؛ بل إن أنواع الاستخدامات المختلفة التي يقدمها الهاتف الذكي والتي إذا أسئ استخدامها، فقد تحول الهاتف الذكي إلى منصة لأنماط متعددة تشبه الإدمان Wickord & Quaiser- (Pohl,2025,2).

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(٢) **أساليب التعلم** : عندما يجد المتعلمين صعوبة في عدم توافق أسلوب تعلمهم المفضل مع ما يتلقونه في الحياة الواقعية، يدفع ذلك الطلاب إلى البعد عن التفاعل الصفّي والتوجه نحو استخدام الهاتف الذكي، مما يؤدي إلى تشتت انتباههم. وهذا ما أكدته دراسة (Ugar & Koc 2015) بأن (١٣%) من الطلاب يستخدمون أجهزة للتسلية فقط، وأفاد (٦٠%) بأنهم بدأوا في استخدام الهاتف لأنهم يشعرون بالملل أثناء تلقي المحاضرات. وأن التحقق من الرسائل أو تصفح الإنترنت أكثر تسلية مما يتلقاه في غرفة الصف، خاصة إذا كان المعلم يلقي محاضراته من الكتاب ، أو قراءته من عروض الباوربوينت ، أو إذا كان الأمر لا يتطلب تدوين أي ملاحظات، كل ذلك قد يؤدي دون قصد، إلى زيادة تشتت الانتباه واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء المحاضرات (Flanigan & Babchuk, 2015, 43).

(٣) **العوامل السياقية** : وفيها يشدد على دور العوامل السياقية في سلوكيات التعلم، مفترضاً أن بيئة الفصل الدراسي، وسلوكيات المدرس، وأساليب التدريس ، وعدم اهتمام الطالب بالمادة، وسلوك الطلاب الآخرين من العوامل المؤثرة في تشتت انتباههم . كما تشمل العوامل السياقية الموضوعية منها والذاتية المرتبطة بالهاتف كالمكان الذي يتواجد فيه الفرد، وبيئته الاجتماعية (أي الأشخاص المتواجدين معه)، وأي أنشطة مصاحبة أو سلوكيات ثانوية أخرى يمارسها الفرد والتي تسبق السلوك الرقمي أو تتزامن معه وذلك لمعرفة متى يكون الفرد أكثر أو أقل ميلاً إلى الانخراط في السلوك الرقمي (Roehrick, Vaid & Harari, 2023, 1098).

فقد بينت دراسة (Duncan, Hoekstra & Wilcox 2012) بأن الهاتف الذكي يتيح فرصة كبيرة للطلاب للانخراط في العالم الرقمي بدلا من التركيز في المحاضرة خاصة إذا لم يحظر المعلم استخدامه بشكل علني، كما أشار (Ugar & Koc 2015, 1028) إلى أن حجم الفصل خاصة الفصول الكبيرة ذات العدد الأكبر من الطلاب تكون الغرفة مكتظة والرؤية محجوبة بين المعلم والطالب الذي يستخدم الهاتف مما يدفعهم إلى استخدامه أثناء المحاضرات ، كما قد وجد (2015, 93-94) (Aagaard, محددتين رئيسيين يشتتوا انتباه الطلاب نحو الهاتف داخل بيئة التعلم وهما صعوبة المادة وهيكّل الدرس، فعندما يواجهون صعوبة في فهم أو إكمال واجبات المقرر الدراسي فإن التنقل إلى الهاتف وفتح مواقع التواصل الاجتماعي يتيح لهم فرصة الشعور بالراحة والاسترخاء، كذلك عندما يجد الطلاب أن المقرر الدراسي سهل الفهم والإكمال، مما يسبب لهم إرهاقا معرفيا، فإنهم يختارون أيضا الانخراط في التشتت الرقمي للترفيه ، كما أن فترات الراحة أو الانتقالات في الدرس التي لا ينخرط فيها الطلاب بنشاط متعلق بالمقرر يجعل الطلاب يتوجهون دون قصد إلى الهاتف

ويفاجئون بأنفسهم على مواقع ويب ليست ذات صلة بالمهمة الأساسية، فيدركون أنهم قضوا عدة دقائق في أنشطة خارج نطاق المهمة ، بدلا من التركيز على المهمة الأساسية ، علاوة على ذلك تبين دراسة (Seemiller,2017,214) أن استخدام الهاتف الذكي لأغراض غير متعلقة بالمقرر الدراسي، قد يسبب للطلاب أثناء تلقي المحاضرات تشتتاً لهم ولأقرانهم.

(٤)العوامل الفردية: فالعوامل الديموغرافية كالعمر والجنس تؤثر على سلوك استخدام الفرد للهاتف الذكي وبالتالي تشتت انتباهه. فتشير دراسة (Jung, Chan-Olmsted & Kim, 2013) إلى أن الجنس والعمر قد يكونان مؤشرين هامين على تزايد استخدام الهاتف الذكي ، فيختلف استخدام الهاتف باختلاف الجنس وذلك وفقاً لنوع الأنشطة والتطبيقات والوقت المستخدم إذ تقضي الإناث أكثر من (٧) ساعات يومياً على هواتفهن الذكية، بينما يستخدم الذكور هواتفهم الذكية لما يقرب من (٦) ساعات يومياً، كما تميل الإناث إلى استخدام التطبيقات المتعلقة بالإنجابية الشخصية والتواصل الاجتماعي، بينما يستخدم الذكور التطبيقات المتعلقة بالرياضة والأطعمة Linnhoff & Smith (2016) ، فضلاً عن أن الفئة الأصغر عمراً أكثر استخداماً للهواتف الذكية، وخاصة تطبيقاته والتبديل بينها بشكل متكرر مقارنةً بالفئة الأكبر عمراً (Deng,et al.,2019) .

ولم يختلفوا كثيراً (Pérez-Juárez , González-Ortega & Aguiar- Pérez,2023,12-13) عن سابقيهم في تحديد العوامل المؤثرة على تشتت انتباه الهاتف الذكي فقد رأوا أن تلك العوامل تقسم ما بين أولاً : **عوامل تشتت رقمية** لأغراض خارج نطاق المهمة والتي تمثلت في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمراسلة والبريد الإلكتروني والموسيقى كذلك الأصوات الصادرة عنه لأسباب مختلفة كالمكالمات، والإشعارات، وغير ذلك ، ثانياً : **عوامل تشتت غير رقمية** تدفعهم لاستخدام الهاتف الذكي تمثلت في عوامل التشتت التي يسببها الطلاب سواء من خلال التحدث مع الطلاب الآخرين أو الإدلاء بتعليقات غير مناسبة ، أو عوامل التشتت التي يسببها المعلم والمتمثلة في عدم قدرته على توصيل المعلومة للطلاب مما يجعلهم ينصرفون للهاتف الذكي ، أو عوامل التشتت المتعلقة بظروف بيئة التعلم مثل الإضاءة والتهوية والأدوات التعليمية. وتوصلوا إلى أن عوامل التشتت الناتجة عن الأجهزة الرقمية تفوق عوامل التشتت الناتجة عن أسباب أخرى في إحداث تشتت الانتباه لدى الطلاب أكثر من انخراطهم في عملية التعلم.

وبناء على ماسبق من سرد عوامل تشتت انتباه الهاتف الذكي في ضوء ما توفر للباحثة فإن فهم تلك العوامل له أهمية بالغة خاصة وأن الهاتف الذكي أصبح الآن أمراً لا مفر منه نظراً لتشابهه الشديد في جميع جوانب الحياة العصرية للأفراد ، فلم يقتصر دوره على التواصل الشخصي فحسب

تشنت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

بل للترفيه والتواصل الاجتماعى وغير ذلك من متطلبات حياة الأفراد ، وعلى الرغم من فائدته إلا أنه تورطت فى تحديات معرفية لاسيما فى مجال الانتباه ، وبالتالى فإن معرفة تلك العوامل قد يساهم فى توفير رؤى ثاقبة حول الآثار السلبية لتلك العملية ، وتمكن من اكتساب فهم أعمق للظروف التي تصبح فيها الهواتف الذكية مصدرا هاما للتشتت حتى يتم الأخذ بها فيما بعد لمعرفة كيفية تقليل هذا التشتت.

(٣-٧) تفسير تشنت انتباه الهاتف الذكى:

خلال السنوات الماضية من البحث فى الإدراك البشري نشأ عدد من وجهات النظر حول كيفية فهم الانتباه ، ومن بين أبرز تلك الوجهات نموذج (1980) Posner والذى يعد من النماذج المفسرة للانتباه وبين من خلاله أن نظام الانتباه لديه القدرة على التوجيه والانتباه والانفصال كاستجابات متحيزة ، حيث قدم (1990,26-28) Posner & Petersen نمودجا أساسيا لفهم نظام الانتباه كعملية ديناميكية تتضمن تفاعل أنظمة دماغية متعددة، فهو يتفاعل مع أجزاء أخرى من الدماغ لكنه يحتفظ بهويته الخاصة ، وبيننا أن نظام الانتباه يشبه الأنظمة الحسية والحركية الأخرى ومن المهم تقسيمه إلى أنظمة فرعية تؤدي وظائف مختلفة ولكنها تكون مترابطة ، فقد قسما تلك الأنظمة أو ما سمياها بالشبكات إلى ثلاث شبكات: (١) شبكة التوجيه (Orienting) والتي توجه انتباه الإنسان إلى المحفزات الحسية الخارجية؛ أى توجيه الانتباه بشكل اختياري إلى مثير معين بناءً على موقعه، (٢) شبكة التنبيه (Alerting) وتنبيه الفرد للأحداث ذات الأولوية؛ أى ترتبط باليقظة العامة والقدرة على الاستجابة السريعة للمثيرات ، (٣) شبكة التحكم التنفيذي (Executive) وتعكس عملية التحكم فى الانتباه من أعلى إلى أسفل والانتباه البؤري، والتحكم الطوعي والتنظيم الذاتي للانفعالات والأفكار والسلوك وحل التعارض بينهم . وباعتبار أن الانتباه يعد تفاعلا متبادلا بين الإدراك والتنظيم السلوكي الفردي، فإن الفرد يجب أن يتمتع بالقدرة المعرفية والسلوكية اللازمة لأداء وظائف الانتباه الأساسية مثل الوصول إلى حالة اليقظة والحفاظ عليها، والتوجه نحو الأحداث الحسية، والتحكم فى الأفكار والمشاعر (Posner, 2012,2).

واستنادا إلى هذا النموذج فقد قاما (2012,82- 83) Posner & Petersen بتوسيع ذلك النظام ليشمل أيضا التنظيم الذاتي للانتباه ، هذا التوسع يعزز الفهم بأن الانتباه ليس مجرد عملية تلقائية، بل يتضمن أيضا عناصر من التحكم والتنظيم الذاتي ، مما يتيح للأفراد تركيز انتباههم على المهام ذات الأهمية أو تجاهل المشتتات ، كما يتضمن هذا أيضا فهم كيفية تأثير العوامل الخارجية والداخلية مثل العواطف، والدوافع، والتوقعات على القدرة على تنظيم الانتباه بشكل فعال ، ولكي يتم الحفاظ على تركيز الانتباه فإن شبكة الانتباه التنفيذي هى التى تمكن الانتباه البشري، حيث تعد هذه الشبكة

بمثابة الآلية التي تتحكم في تحويل الانتباه وتركيزه بين المحفزات والمهام، إذ تسمح للمعلومات المخزنة المتعلقة بأهداف الفرد الحالية بالتأثير على شبكات الدماغ المشاركة في معالجة المعلومات الأكثر إلحاحاً، كما تلعب دوراً في التحكم في التشتت أثناء أداء المهام، وكذلك في التبديل بين المهام المطلوب إنجازها. (Rothbart & Posner, 2015, 44)

وبناءً على نموذج شبكات انتباه بوسنر وبيترسون قام Wu & Cheng (2019) بدمج هذا النموذج في بيئة التعلم الشخصي للفرد، ووضعاً من خلاله إطاراً يتم من خلاله فهم العمليات التي تحكم انتباه الطالب بشكل أفضل في السياق التعليمي، وأكدوا على أن الانتباه يتشكل من خلال التفاعل بين المثيرات الخارجية والعوامل الداخلية، وأدرجاً أهمية إدراك الوقت في كيفية تنظيم الانتباه وتقليل التشتت.

وفي هذا السياق فقد قامت (Throuvala, et al., 2021) بتقديم نموذجاً بناءً على الإطار النظري الذي قدمته النماذج السابقة في الانتباه والذي تتبناه الباحثة في هذا البحث الحالي يتم من خلاله فهم الانتباه في البيئات الرقمية وبالأخص الهاتف الذكي، حيث رأوا أن تشتت الانتباه الناجم عن استخدام الهاتف الذكي يكون نتيجة الاستجابة للإشارات الخارجية (نظام التوجيه) أو الإشارات الداخلية (نظام التنبيه) أو الصراع بين هاتين الشبكتين المتنافستين على موارد الانتباه، حيث يتم تشغيل الإشارات الخارجية (نظام التوجيه) من خلال إشارات سمعية / بصرية، والتي يمكن أن تأخذ شكل إشعارات الهاتف الذكي عند استخدامه (النتيجة)، أو الإشارات الداخلية (نظام التنبيه) هي إشارات من أسفل إلى أعلى في شكل توقعات ومخاوف وأفكار متطفلة تؤدي إلى التشتت، كذلك قد يتورط الجهاز التنفيذي عندما ينشأ صراع بين الإشارات الخارجية والداخلية، فيحدث ضعف في نشر الانتباه وبالتالي انقطاع الانتباه، وذلك بدوره يؤدي إلى صعوبات في التحكم المثبط أو التنفيذي وهو ما يوضحه شكل (١).



شكل (١) تشتت انتباه الهاتف الذكي وشبكات الانتباه (Throuvala, et al., 2021, 3)

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

ولذلك قدمت (Throuvala,et al., 2021,12-13) تشتت انتباه الهاتف الذكي على أنه بناء متعدد الأبعاد على اعتبار أنه يتضمن أربعة أبعاد فرعية هي:

(٧-٣-١) **البعد الأول (تنظيم الانفعال) Emotion Regulation** : ويشير إلى الآليات التي يستخدمها الأفراد لتعديل الحالة الانفعالية لديهم وكيفية التعبير عنها. فعرف (Gross,1998,275) تنظيم الانفعال بأنه العملية التي من خلالها يؤثر بها الأفراد على انفعالاتهم، وتوقيت حدوثها، وكيفية معاشتهم لها والتعبير عنها، كذلك هو العملية التي يعدل بها الأفراد مشاعرهم من أجل التكيف مع بيئتهم (Elhai ,et al.,2018,22) ومع انتشار التقنيات الرقمية كأداة للتأثير على الحالات الانفعالية للأفراد بما في ذلك المشاعر، والمزاج، ومستويات التوتر (Wadley,et al.,2020) ، فإن الأفراد يستخدمون الهواتف الذكية بشكل كبير لتنظيم انفعالاتهم وذلك من خلال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، والتواصل مع الآخرين، ومشاهدة المحتوى السمعي والبصري، كذلك خفض الحالات النفسية السلبية، مثل الملل والتوتر (shi,et al.,2023) ، وعندما لا يتمكن مستخدمو الهواتف الذكية الذين يعانون من مشكلات نفسية أو اجتماعية أو غيرها من تنظيم مشاعرهم السلبية بشكل كاف واتخاذ استراتيجيات تكيفية لتنظيمها كحل المشكلات التي تواجههم أو تلقي الدعم الاجتماعي، فقد يتعاملون مع هذه المشاعر من خلال تجنبها أو صرف الانتباه عنها وذلك باللجوء إلى استخدام هواتفهم الذكية والانغماس فيها (Elhai ,et al.,2018,22) ، وهو ما قد أوضحه (et al.,2024,3) , Benedetto) بأن التشتت يعمل كآلية للتكيف والتخفيف من المشاعر السلبية كالملل والقلق والتوتر كما يسهل أيضا تجربة المشاعر الإيجابية مثل الرضا عن الألعاب الإلكترونية أو تلقي الدعم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. خاصة وأن منصات التواصل الاجتماعي تتيح لمستخدميها إنشاء ملفات تعريف شخصية، وتمثيل علاقات عامة، والتفاعل مع مجموعة واسعة من المحتوى الذي ينشئه الآخرون على تلك المنصات، فضلا عن أنها توفر تواصلا باستمرار بين ملايين الأشخاص من جميع أنحاء العالم، مما يؤثر على مشاعر الأفراد وأفعالهم وسلوكياتهم على الإنترنت Verma (et al.,2023,2)، وهذا ما أظهرته دراسة (Chauhan & Vijayan,2025,2422) بأن انخراط الشباب الجامعي بالإنترنت باستمرار ، يجعل لديهم صعوبة في تنظيم المشاعر في بعض الأحيان، والذي ينعكس بالسلب على أدائهم الأكاديمي.

(٧-٣-٢) **البعد الثاني (الاندفاع الانتباهي) Attention Impulsiveness** : يشير إلى الصعوبة في تنظيم الانتباه والانخراط في سلوكيات اندفاعية متعلقة بالتطبيقات الموجودة على الهاتف. فيعرف الاندفاع بأنه ميل للاستجابة السريعة لمحفز معين دون تأن في التفكير أو تقييم للعواقب (Gerbing,

(Ahadi & Patton, 1987,357) ، ووفقا للأدبيات المتعلقة بأسباب السلوك البشري، قد يتصرف البشر تبعاً لنظامين تشغيليين مختلفين: النظام التأملي والنظام الاندفاعي. يولد النظام التأملي قرارات سلوكية محكمة مبنية على معرفة بالحقائق والقيم، بينما يثير النظام الاندفاعي السلوك من خلال روابط ترابطية وتوجهات تحفيزية تلقائية (Strack & Deutsch, 2004,220).

وقد جادل (Turel & Qahri-Saremi (2016 بأن الاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي يرجع إلى وجود خلل بين نظامين في العقل البشري، يتضمن ضعفاً في التحكم المعرفي السلوكي في استخدام تلك المواقع (النظام التأملي) ، يقابلها انشغالا معرفيا عاطفيا قويا لاستخدامها (النظام الاندفاعي) ، فقد يشعر الأفراد عند استخدام الهاتف لأغراض غير متعلقة بالمهام الأساسية برغبة فطرية تلقائية وبدافع اندفاعي دون تخطيط أو محاولة لتحقيق أهدافهم ورغباتهم النفعية وبالتالي يكونون أكثر عرضة لتجربة حالات انفعالية سلبية، حيث تتطوى السلوكيات الاندفاعية الرقمية عادة على أربع سمات: وهي أنها غير مخطط لها، لا تتطلب جهداً، وتتم دون دراسة متأنية للأسباب والعواقب، مع صعوبة إيقافها أو تعديلها (Jin, Tang & Zhou, 2017,2) ، وذلك يأتي لعدة أسباب: أولاً: غالباً ما يكون قرار استخدام الهاتف كوسيلة تشتيت عن المهام الحالية عفويًا، ويتم اتخاذه في غضون فترة زمنية قصيرة دون أي تخطيط أو تحضير مسبق، ثانياً: مع انتشار تلك الأجهزة الرقمية أصبح من السهل على الأفراد الوصول إلى الإنترنت والانخراط في استخدامه في أي وقت وفي أي مكان، ثالثاً: غالباً ما يؤدي تلقي رسائل أو إشعارات في الفصل الدراسي أو العمل في كثير من الأحيان إلى إثارة الرغبة في مشاهدتها أو الرد عليها دون تقييم كامل من الفرد لأسبابها أو عواقبها (Chen, Nath & Tang, 2020,10).

بالإضافة إلى ذلك فإن السلوك يكون اندفاعياً إذا كان غير مناسب في سياق معين، أو تم التعبير عنه قبل وأنه دون مراعاة تذكر للعواقب المستقبلية، أو أدى إلى نتائج غير مرغوب فيها على المدى القصير أو الطويل ، لذا فقد ميز الباحثين بين ثلاث أنواع من الاندفاعية ، أولاً: الاندفاع الحركي ويشير إلى الاندفاع في الفعل؛ (التصرف بتهور دون تفكير) ، والذي يتميز بضعف القدرة على كبح الاستجابات غير المناسبة ، حيث تعد القدرة على كبح تلك الاستجابات جانباً مهماً من جوانب الأداء البشري، إذ إنها تمكن الأفراد من تقييم عواقب هذه الاستجابات، والتعبير عن استجابات أكثر ملاءمة ، ثانياً : الاندفاع غير المخطط والذي يركز على المكاسب الحالية ؛(أى توجه الفرد نحو الحاضر، وكيف يتعلق الأمر بقدرته على تأجيل المهام) ، ثالثاً: الاندفاع الانتباهي / المعرفي ويشير إلى الاندفاعية في اتخاذ القرارات، حيث يميل الفرد نحو المكافآت الفورية الصغيرة على المكافآت

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .
المؤجلة الكبيرة، أو اتخاذ الفرد قرارات سريعة دون مراعاة جميع الحقائق؛(أى عدم قدرة الفرد
على التركيز على الأنشطة اليومية) ; (Patton, Stanford& Barratt,1995,770 ;
Chowdhury, et al.,2017,1214)

فقد أظهرت دراسة (Kim,et al.,2024) أن الأفراد ذوى السلوك المشكل المتعلق باستخدام
الهواتف لديهم سمة أعلى فى الاندفاعية وانخفاضاً في اليقظة الذهنية ، كذلك بينت دراسة
(Benedetto,et al.,2024,3) أنه غالباً ما يظهر الأفراد الذين يتميزون بالاندفاعية قدرة محدودة
على التحكم في اندفاعاتهم، مما يدفعهم نحو التفاعل الفوري مع الهاتف الذكي (مثل النقر على زر
"الإعجاب" على عجل ، والتحقق المتكرر من الإشعارات أو المرور عبر الانستجرام (Instagram).

(٧-٣-٣) البعد الثالث (يقظة الإنترنت) Online Vigilance : ويتعلق بالانشغال المعرفي والتوجه
نحو محتوى وسائل التواصل الاجتماعي ، ويتجلى ذلك في سلوكيات مثل التفاعل ، مراقبة الهاتف
الذكي باستمرار أو التفكير الزائد في محتوى وسائل التواصل الاجتماعي. فمذ اللحظة الأولى من
رقمنة المجتمعات الحديثة ومع الانتشار الواسع للهواتف الذكية المتصلة بشكل شبه دائم بالإنترنت ،
فإن هذا قد أحدث تغييراً جذرياً في عقلية العديد من مستخدمي تلك التقنيات ، ويتمثل جوهر هذا
التغيير في الاعتراف بحاجة دائمة للاتصال والتواجد عبر الإنترنت (Klimmt ,et al.,2018,18)
، والذي يعرف من خلال بعدين: يتمثل البعد الأول كسلوك ظاهر للاستخدام المطول للوسائط
الإلكترونية بمحتوياتها، والبعد الثانى يتمثل كحالة نفسية ذاتية من اليقظة التواصلية الدائمة عبر
الإنترنت والتي توجه نحو التفاعل مع المحتوى المتواجد عبر الإنترنت والانشغال به بشكل استباقي (Vorderer, Kromer & Schneider,2016,695).

وعلى الرغم من الاتصال الدائم لمستخدمي تلك التقنيات ؛ إلا أن الاتصال النفسي الدائم ليس
بنفس الدرجة لدى جميع المستخدمين، راجعة تلك الفروق الفردية إلى ثلاثة نواحي نفسية وهى (١)
توجههم المعرفي نحو ديمومة الاتصال عبر الإنترنت (٢) انتباههم المزمّن ودمجهم المستمر
للإشعارات والتنبيهات الواردة على هواتفهم الذكي المتصل بالإنترنت فى انفعالاتهم وتفكيرهم (٣)
ميلهم الدافعي لإعطاء الأولوية لسلوكيات التواصل عبر الإنترنت عن السلوكيات الأخرى غير
المتصلة بالإنترنت (2,Reinecke,et al.,2018)، خاصة وأن هذه النواحي النفسية المميزة لليقظة
عبر الإنترنت تتجلى في ثلاثة أبعاد فرعية: البروز salience (مكون معرفي) ، والتفاعل
reactibility (مكون انتباهي) ، والمراقبة monitoring (مكون دافعي) ، حيث يشير بعد البروز
إلى انشغال مستخدمي الهواتف الذكية المتصلة بالإنترنت معرفياً بمحيطهم الشخصي على الإنترنت

حتى عند عدم استخدامهم لها ؛ أى تخصيص جزء من تفكيرهم لما يعتقد أنه يحدث حالياً عبر الإنترنت دون أن يكون متصلاً بها فعلياً أو جسدياً، كما يشير بعد التفاعل إلى ميل الفرد الدائم لإعطاء الأولوية للاستجابة للأحداث والإشارات والتنبيهات عبر الإنترنت على متطلبات البيئة الواقعية غير المتصلة بالإنترنت حتى لو تطلب ذلك مقاطعة أنشطة أخرى مما يؤدي به في نهاية المطاف إلى تشتت انتباهه؛ أى الاستعداد للاستجابة للرسائل والإشعارات الواردة عبر الهاتف الذكي والتواصل عبره بشكل فوري في الغالب ، أما بعد المراقبة فيعنى دخول الفرد بصورة منتظمة إلى الإنترنت لمتابعة آخر التحديثات في محيطه الشخصي الرقمي عبر الإنترنت بشكل نشط بالتوازي مع متطلبات بيئته الواقعية خارج الإنترنت ، ونتيجة لذلك فإن سلوكيات التحقق المتكررة عبر الهاتف تحافظ على شعور الفرد الدائم بالاتصال عبر الإنترنت.(Klimmt,et al.,2018,19-20)

(٧-٣-٤) **البعد الرابع (تعدد المهام) Multitasking** : ويمثل أداء الفرد للعديد من المهام في نفس الوقت أثناء استخدام الهاتف الذكي ، وذلك عندما يقوم باستخدام تطبيقات مختلفة تزامناً مع قيامه بأنشطة أخرى أو القيام بسلوكيات متنوعة (مثل المشي أو التحدث) أثناء استخدام الهاتف الذكي. فعرف بأنه أداء العقل لمهمتين أو أكثر في وقت واحد ؛ أى تقسيم الانتباه بين مصادر معلومات متعددة ومتزامنة (Aagaard, 2019,89)، فعندما يركز الفرد انتباهه على مهمة واحدة ويسمع صوت صادر من الهاتف فإنه يحول انتباهه إلى مهمة أخرى جديدة ويتحقق من الهاتف ؛ أى أن التركيز على مهمة واحدة (مثل أداء المهام الأكاديمية) ينقطع بالتبديل إلى مهمة أخرى (مثل الرد على الرسائل) (Baumgartner,et al.,2014,1122)، وهذا يعد بمثابة مشكلة خاصة وأن التبديل بين المهام الناتج عن استخدام الهاتف يمكن أن يعطل انتباه الفرد (Kaminske,et al.,2022,1487)، بالإضافة إلى تذكر أقل للمعلومات التي تتعلق بالمهمة وارتكاب المزيد من الأخطاء عند إكمال المهمة بعد حدوث المقاطعة (Glass & Kang,2019,395)، كما يرتبط التبديل بين المهام التي تتطلب جهداً معرفياً للتعامل مع الرسائل النصية الواردة على هواتف الطلاب بانخفاض الوظائف التنفيذية وضعف التحكم في الانفعالات وارتفاع في مستوى الاندفاعية لديهم (Hayashi & Nenstiel, 2021,4504)، وأكثر عرضة للتشتت بسبب مقاطعات داخلية وخارجية لا ترتبط مباشرة بمهمتهم الرئيسية (Ophir, Nass & Wagner,2009,15583) .

كما قد تم تفسير التشتت من خلال **نظرية صراع التشتت (Distraction-Conflict Theory)** (Baron,1986,4-7) مبيناً أنه يمكن تقسيم نموذج صراع التشتت إلى سلسلة من الخطوات السببية من بينها : (١) أن وجود الآخرين يحدث تشتتاً للانتباه ، فيتوزع انتباه الفرد بين

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

التركيز على المهمة التي يؤديها وبين الانشغال بالآخرين أو تقييمهم له (٢) أن التشتت قد يؤدي إلى صراع انتباهي ولكن ليس دائماً، ذلك أن الاهتمام بالآخرين غالباً ما يكون غير متوافق مع متطلبات المهمة، وهذا من شأنه أن يخلق صراعاً انتباهياً، أي شكلاً من أشكال صراع الاستجابة فيما يتعلق بنوع الاستجابة الانتباهية التي ينبغي للمرء أن يقوم بها (؛ أي رغبة أو مطلب للاهتمام بمدخلين متبادلين أو أكثر)، حيث يمكن أن تؤدي المشتتات إلى نشوء صراع انتباهي بين المهمة الأساسية والمشتت، وخاصة عندما يكون المشتت مثيراً للاهتمام أو يصعب تجاهله (مثل الهاتف الذكي) ، وعليه فإن مشكلة صراع الانتباه هذه سوف توجد في بيئة تيسير اجتماعي فقط عندما يكون لدى الشخص ميل قوي إلى حد ما للاهتمام برفاقه من النوع والمهمة، (٣) أن الصراع الانتباهي قد يؤدي إلى زيادة العبء المعرفي، والذي بدوره يمكن أن يزيد من التوتر والإثارة والدافع لدى الفرد، وبهذا فإن الصراع الانتباهي يحدث عندما (١) يكون التشتت مهماً أو يصعب تجاهله (٢) وجود ضغط لإكمال المهمة بسرعة ودقة (٣) أن الاهتمام بالمهمة والمشتت في نفس الوقت صعباً أو مستحيلاً.

(٧-٤) قياس تشتت انتباه الهاتف الذكي:

مع توسع الهواتف الذكية في وظائفها وتطورها السريع وتأثيرها الهام على النواحي المعرفية للفرد ، فمن الأهمية الوقوف على الطريقة التي يتم بها قياس تشتت انتباه الهاتف الذكي ، فقد قامت الباحثة - في حدود ماتوفر لها- بمراجعة طرق القياس التي تم الاعتماد عليها في الدراسات السابقة ، فقد لاحظت أن تلك الدراسات استخدمت طرق عدة لقياس أثر الهاتف الذكي الذي يحدثه على الانتباه سواء تم ذلك في وجود الهاتف أو حتى غيابه ، كذلك من خلال عدد مرات فتح الهاتف وعدد الساعات التي يقضيها الفرد عليه ، وتبديله بين المهام والتطبيقات؛ فوجدت أساليب عدة تجمع ما بين أدوات تقرير ذاتي ، أو اختبارات سلوكية أو ملاحظات وذلك على النحو التالي:

فقد تم تقييم قابلية الفرد للتشتت من خلال (مجموعة من المهام المعرفية مثل مهمة ستروب وفيها يقاس أداء الفرد مع وجود الهاتف أو بدونه، أو عند تلقي إشعارات الهاتف Kaminske,et al.,2022)، أو من خلال مقاييس النشاط العصبي المسماة بالإمكانات المتعلقة بالأحداث (Leynes, Flynn& Mok, 2018)، أو من خلال اختبارات الأداء المستمر للتعرف على سرعة استجابة الفرد وتأثر أدائه بإشعارات الهاتف أو حتى قربه منه، (Stothart, Mitchum& Yehnert, 2015) ، كذلك من خلال تتبع حركات العين لمعرفة تشتت الانتباه البصري الناتج عن الهاتف الذكي (Koessmeier & Buttner,2022) ، كما تم قياسه من خلال استطلاعات رأى حول استخدام الهواتف الذكية (Jalil & Sabir,2019; Siebers, Beyens & Valkenburg,2023) ، أو مقاييس لقياس إدمان الهاتف (Kwon, et al., 2013) ، أو من خلال مقياس الانتباه الواعي

اليقظ (Brown & Ryan, 2003) حيث تشير الدرجة الإجمالية الأعلى إلى انخفاض قابلية تشتت الانتباه نتيجة لزيادة اليقظة العقلية ، كذلك تم تقييم تشتت الانتباه للأفراد من خلال عدد من المواقف، مثل عبور الطريق أو القيادة (Bergmark ,et al.,2016).

وبالرغم من تعدد طرق القياس لقياس تشتت الانتباه وفقا للغرض الذي أعدت من أجله ؛ إلا أن أغلب الدراسات اعتمدت على المهام المختبرية والتي يكون على الأرجح فيها أن أغلب المشاركين على دراية بأن التجربة تتعلق بالهاتف الذكي مما يؤثر على قدرتهم في تحكم الانتباه ، وهذا اتجاه لن يستخدمه البحث الحالي ؛ نظرا لأن المهام المختبرية مصطنعة لاتعكس البيئة الواقعية للفرد ، على عكس التقارير الذاتية التي تعكس سلوكيات الفرد في بيئته الطبيعية بدون تكلف ، وهو ما أوصت به دراسة (Kaminske,et al.,2022) من ضرورة أن تدرس الأبحاث المستقبلية الآثار التي يحدثها الهاتف الذكي في البيئة الصفية على الانتباه، وفقا للتقارير الذاتية حيث قد يختلف التركيز والانتباه المطلوبان عما هو مطلوب لمهمة ما في المختبر. وهي ما سوف يعتمد عليه البحث الحالي.

ونظرا لعدم وجود أداة تقييم نفسية متاحة لتقييم تشتت الانتباه الناتج عن الهواتف الذكية بشكل موجه، فقد قامت (Throuvala ,et al., 2021) بأولى الدراسات التي هدفت إلى تقييم الخصائص النفسية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي على عينة من طلاب الجامعة البريطانية ، مكونة من (١٠٠١) طالب ، بمتوسط حسابي (٢١،١٠) عام، وانحراف معياري (٢،٧٧)، وكشف التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، عن نموذج بنائي مكون (١٦) مفردة موزعة على أربعة عوامل هم (الاندفاع الانتباهي ، يقظة الإنترنت ، تعدد المهام ، تنظيم الانفعالات)، مفسرا نسبة قدرها (٥٩،٦٢ %) من التباين الإجمالي للبناء، كما أظهرت النتائج اتساق داخلي جيد للمقياس ، فكانت قيم معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠،٨٧)، وللعوامل الأربعة فكانت النسبة الأعلى لصالح بعد الاندفاع الانتباهي (٠،٨٤)، يليه تنظيم الانفعال (٠،٨٠) ، وتعدد المهام (٠،٧٥) ، ويقظة الإنترنت (٠،٧٤) ، بينما كان مؤشر معامل ماكدونالد أوميغا أعلى بالنسبة لبعد يقظة الإنترنت (٠،٨٣) ، يليه الاندفاع الانتباهي (٠،٧٨)، وتنظيم الانفعال (٠،٧٤)، وتعدد المهام (٠،٦٣). وهو ما سوف يتبناه البحث الحالي.

ونظرا لثبوت صلاحية المقياس وملاءمته لقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي ، فقد قام عدد من الباحثين بالتحقق من صلاحيته على بيانات ثقافية مختلفة ، فقد هدفت دراسة (Bilge , Bilge & Sezgin,2022) إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي في

تشنت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

تركيا، وذلك على عينة مكونة من (٣٩٩) شخصا، (٢٨٨) من النساء، (١١١) من الرجال، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٦٠) عام بمتوسط عمر وانحراف قدرهما $(٢٧,١٤ \pm ١٠,٨٩)$ ، أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية له تتراوح بين $(٠,٤٩ - ٠,٧٦)$ ، ومن خلال التحليل العاملى التوكيدى أظهرت بنية المقياس عن أربعة عوامل التى حددتها Throuvala وزملاؤها وهم (الاندفاع الانتباهي ، يقظة الإنترنت ، تعدد المهام ، تنظيم الانفعالات) ، كما أظهر المقياس اتساق داخلي جيد ، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للأربع أبعاد $(٠,٨٨)$ للاندفاع الانتباهي، $(٠,٨٠)$ ليقظة الإنترنت، $(٠,٧٦)$ لتعدد المهام، $(٠,٧٦)$ لتنظيم الانفعالات، وأن مقياس تشنت الهاتف الذكي هو أداة قياس صالحة يمكن استخدامها في الدراسات الأكاديمية والإكلينيكية فى تركيا .

ودراسة (Zhao, et al.,2022) التى هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس تشنت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة الصينيين وذلك على عينة مكونة من (١٠٠٢) طالب جامعي صيني ، وباستخدام التحليل العاملى الاستكشافي والتوكيدى ، أظهرت النتائج عن بنية عاملية مكونة من ثلاث عوامل، تتألف من (الاندفاع الانتباهي، وتعدد المهام وتنظيم الانفعال) ، كما أظهر المقياس اتساقا داخليا موثوقا به (معامل ألفا كرونباخ = $٠,٨٨$ ، معامل ماك دونالد أوميجا = $٠,٨٨$) ، كما تضمنت النتائج أن الإدراك السلبي حول استخدام الهواتف الذكية كان الأكثر ارتباطا بتشنت انتباه الهاتف الذكي ، يليه إدمان الهواتف الذكية والإدراك الإيجابي لها والخوف من تفويت الفرصة (Fomo) ، وأن الذكور أكثر تشنتا بالهاتف الذكي عن الإناث ، ولهذا يعد المقياس صالحا وموثوقا به لتقييم التشنت الناتج عن استخدام الهواتف الذكية في الثقافة الصينية.

كما هدفت دراسة (Mascia ,et al.,2023) إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس تشنت انتباه الهاتف الذكي فى إيطاليا، وذلك على عينة مكونة من (٦٠٩) فرد $(٧٦,٤\%$ من الإناث ، بمتوسط عمر = $٣٠,٢٦$ ، انحراف معياري قدره = $٩,٩٠$) حيث تم تأكيد العوامل الأربعة التي حددها Throuvala وزملاؤه (الاندفاع الانتباهي ، يقظة الإنترنت ، تعدد المهام ، تنظيم الانفعالات). وأظهرت النتائج اتساق داخلي جيد حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ $(٠,٧٠٣ - ٠,٨٨٩)$ ، وكذلك صلاحية استخدام المقياس في الدراسات الإيطالية لتقييم تشنت الانتباه المرتبط باستخدام الهاتف الذكي.

وفى نفس الإطار فقد هدفت دراسة (Guo,et al.,2024) إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس تشنت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة في الصين ، وذلك على عينة

مكونة من (١٣٠٢) طالب جامعي، (٤٠١) من الذكور، (٩٠١) من الإناث من مستويات دراسية مختلفة: طلاب الكليات الإعدادية (١٥،٩٪) وطلاب البكالوريوس (٧٥،٣٪) وطلاب الدراسات العليا (٨،٨٪) ، بمتوسط عمر قدره (٢١،٠٢) عام ، وكشف التحليل العاملي الاستكشافي عن بنية ثلاثية العوامل فقط (الاندفاع الانتباهي، تعدد المهام ، تنظيم الانفعالات) ، موضحاً تبايناً إجمالياً بنسبة (٦٠،٧٣٪)، واتساق داخلي جيد ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠،٩١٦)، كما أظهرت النسخة الصينية من المقياس صحته وموثوقيته للتطبيق على طلاب الجامعات.

وبناء على ماسبق من عرض للدراسات التي تحققت من الخصائص السيكمترية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي في بلدان وثقافات مختلفة غير البيئة العربية وصلاحيته للتطبيق على فئات وأعمار مختلفة ، لذا سيتوجه البحث الحالي بالتحقق من صلاحيته على البيئة المصرية والتأكد من بنيته العاملية.

(٧ - ٥) علاقة تشتت انتباه الهاتف الذكي بمتغيرات أخرى :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت تشتت انتباه الهاتف الذكي ، وجدت توزيع جهود الباحثين السابقين ما بين التحقق من صلاحية مقياس التشتت لقياس الظاهرة ، كذلك دراسة علاقته بمتغيرات أخرى ، فضلاً عن برامج تناولت خفضه :

فقد هدفت دراسة (Chu,et al.,2021) إلى معرفة كيفية أن الانشغال المعرفي الانفعالي للطلاب يتوسط العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والرفاهية النفسية، كذلك البحث فيما إذا كان التحكم الانتباهي يخفف من التأثير الوسيط للانشغال المعرفي الانفعالي بين تشتت الهاتف الذكي والرفاهية النفسية، وذلك على عينة مكونة من (٩١٤) طالبا جامعيا ، وأظهرت النتائج أن تشتت انتباه الهاتف الذكي له علاقة ارتباطية إيجابية بالانشغال المعرفي الانفعالي والذي يؤثر سلبا على الرفاهية النفسية للطلاب، كذلك أظهرت النتائج أن التحكم الانتباهي خفف من التأثير الوسيط للانشغال المعرفي الانفعالي المرتبط بتشتت انتباه الهاتف الذكي والرفاهية النفسية.

كما هدفت دراسة (Yang, Yan & Hussain (2022) إلى التحقق من العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والاستخدام المشكل له والقلق والاكتئاب والإجهاد على عينة مكونة من (٣٢٠) فرد ، يتراوح أعمارهم ما بين (١٧-٣٠) عام (بمتوسط حسابي = ٢٠،٣٠، انحراف معياري = ١،٦٧)، وذلك بالاعتماد على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لـ (Throuvala, et al.,2021) ، ومقاييس لقياس الاستخدام المشكل للهاتف الذكي والقلق والاكتئاب والإجهاد، أظهرت النتائج أن تشتت انتباه الهاتف الذكي ارتبط إيجابيا بالاستخدام الإشكالي له والقلق والاكتئاب والإجهاد، كما

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

توسط الاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي بشكل كلى العلاقات من تشتت انتباه الهاتف الذكي إلى القلق والاكتئاب، وبشكل جزئى فى العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والإجهاد.

كذلك هدفت دراسة (Suah, 2023) إلى معرفة تأثير إدمان الهواتف الذكية وتشتت الانتباه الناتج عنها على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات، وذلك على عينة مكونة من (٣٨٦) طالبا جامعيًا ، مستخدمة مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لـ (Throuvala, et al., 2021) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين إدمان الهواتف الذكية وتشتت انتباه الهاتف الذكي والاكتئاب والقلق والإجهاد، كذلك وجود علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية وتشتت انتباه الهاتف الذكي والأداء الأكاديمي، وأن الطلاب الذين يضعون هواتفهم الذكية في حقائبهم أو ملابسهم سجلوا درجات أعلى في إدمان الهواتف الذكية وتشتت الانتباه مقارنة بأولئك الذين أبقوا هواتفهم على مكتبهم، كما سجل الطلاب الذين أبقوا هواتفهم على الوضع الصامت درجات أعلى في الاندفاع الانتباهي مقارنة بأولئك الذين أبقوا هواتفهم على وضع الرنين والاهتزاز.

كما هدفت دراسة (Kristiawan & Kumalasari, 2023) إلى معرفة أثر التنوع فى وسائل التعلم وتشتت انتباه الهاتف الذكي على اهتمامات الطلاب بالتعلم، وذلك على عينة مكونة من (٢٣٣) طالبا فى المدرسة الثانوية ، مستخدما مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لـ (Throuvala, et al., 2021) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي لتنوع وسائل التعلم على اهتمامات الطلاب بالتعلم، وأثر سلبي لتشتت انتباه الهاتف الذكي على اهتمامات الطلاب بالتعلم.

كما هدفت دراسة (Jin, et al., 2024) إلى البحث فى العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والتسويق الأكاديمي والقلق الأكاديمي والنزعة لإدارة الوقت، وذلك على عينة مكونة من (٤٧٤) طالبا جامعيًا، معتمدين على مقاييس تشتت انتباه الهاتف الذكي والتسويق الأكاديمي والقلق الأكاديمي والنزعة لإدارة الوقت، أظهرت النتائج أن تشتت انتباه الهاتف الذكي كان مرتبطًا بشكل إيجابي بالقلق الأكاديمي والتسويق الأكاديمي ، كذلك توسط التسويق الأكاديمي العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والقلق الأكاديمي، بينما عدل النزعة لإدارة الوقت المسارات من التسويق الأكاديمي وتشتت انتباه الهاتف الذكي إلى القلق الأكاديمي، كما أشارت إلى أن تشتت انتباه الهاتف الذكي يمكن أن يتنبأ بمستويات متزايدة من التسويق الأكاديمي، مما قد يؤدي بعد ذلك إلى قلق أكاديمي أعلى.

كما هدفت دراسة (li, et al., 2024) إلى بحث العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والاكتئاب والاجترار والانسحاب الاجتماعي ، بالإضافة إلى اختبار الدور الوسيط للاجترار والانسحاب الاجتماعي فى العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والاكتئاب ، وذلك على عينة مكونة من (٥٧٤)

طالب بكلية التمريض ، وذلك باستخدام مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي ، أشارت النتائج إلى أن تشتت انتباه الهاتف الذكي ارتبط بشكل إيجابي بالاكتراب ، وبالاجترار والانسحاب الاجتماعي ، كذلك لعب الاجترار والانسحاب الاجتماعي دورا وسيطا متسلسلا في تأثير تشتت انتباه الهاتف الذكي على الاكتراب .

كذلك فقد أجرى (Qiu, et al., 2024) دراسة على (١١٨٤) مشاركا (٦٩٢ من الذكور ، ٤٩٢ من الإناث) ، ومن بين هؤلاء كان ٤٤٥ (٣٧،٥٨٪) متخصصين في المجال الطبي ، ٧٣٩ (٦٢،٤٢٪) في المجال غير الطبي، بمتوسط عمر (٢٠،٣٠) عاما ، وانحراف معياري قدره (١،٩٤) ، وذلك بهدف معرفة العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والانسحاب الاجتماعي والإجهاد الرقمي والاكتراب لدى طلاب الجامعات، وكذلك معرفة الدور الوسيط للانسحاب الاجتماعي والإجهاد الرقمي بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والاكتراب لديهم ، معتمدة على مقياس (Throuvala, et al., 2021) لقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي ، وأظهرت النتائج أن تشتت انتباه الهاتف الذكي له علاقة ارتباطية موجبة بالانسحاب الاجتماعي والإجهاد الرقمي والاكتراب ، كذلك يلعب الانسحاب الاجتماعي والإجهاد الرقمي دورا وسيطا في العلاقة بين تشتت انتباه الهاتف الذكي والاكتراب.

كذلك دراسة (Bellini, et al., 2025) التي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية، وتشتت الانتباه الناتج عنها، والرفاهية وذلك على عينة مكونة من (٤٣٠) فردا من أربعة أجيال مختلفة مصنفة حسب الفئات العمرية، معتمدا على مقياس (Throuvala, et al., 2021) أظهرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية وتشتت الانتباه الناتج عن استخدامه ، كما أظهر الجيل الأصغر قيما متوسطة أعلى في الاستخدام المشكل للهواتف الذكية وتشتت الانتباه عن الفئات الأخرى الأكبر في العمر ماعدا بعد يقظة الانترنت، كذلك لم يثبت فروق بين الفئات العمرية المختلفة في أبعاد الرفاهية ، ووجود تأثير سلبي للانسحاب الاجتماعي كأحد أبعاد الاستخدام المشكل على الرفاهية بأبعادها (الشخصية-الاجتماعية-النفسية-العامة-الاقتصادية) ، ووجود تأثير سلبي لتنظيم الانفعال على الرفاهية المهنية بينما وجد تأثير إيجابي لتعدد المهام على الرفاهية (المهنية-الجسدية-الاقتصادية).

أما عن البرامج التي تناولت خفضه فقد أجرى (Mehta, 2018) دراسة على عينة مكونة من (٢٢) طالب من طلاب الصف التاسع بأمريكا تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٥) عام ، وذلك بهدف الكشف عن ما إذا كان التأمل لمدة خمس عشرة دقيقة مباشرة قبل الاختبار يزيد من قدرة الطلاب

تشتت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العالمية وفروق ديموغرافية .

على الحفاظ على انتباههم على الاختبار أثناء وجود هواتفهم الذكية على مكائهم، وأظهرت النتائج فعالية التأمل كوسيلة لإدارة تشتت انتباه الهواتف الذكية وأوضح بأنه لكي ينجح الطلاب أكاديميا، فعليهم أن يستخدموا جميع مواردهم المعرفية للانتباه والبقاء منخرطين داخل الفصل الدراسي.

كما هدفت دراسة (Throuvala,et al.,2020) للتحقق من فعالية التدخل النفسي عبر الإنترنت القائم على المبادئ السلوكية المعرفية (المراقبة الذاتية، وتتبع الحالة المزاجية، واليقظة العقلية) للحد من تشتت انتباه الهاتف الذكى على عينة مكونة من (١٤٣) طالب جامعى؛ (٧٢) فى المجموعة الضابطة، (٧١) فى المجموعة التجريبية)، وأثره على متغيرات نفسية أخرى، وأظهرت النتائج انخفاض كبير فى تشتت انتباه الهاتف الذكى لصالح المجموعة التجريبية من خلال التدخل عبر الإنترنت القائم على المراقبة الذاتية، وتتبع الحالة المزاجية، واليقظة العقلية، كذلك أظهرت الدراسة زيادة كبيرة فى الوعي الذاتى والانتباه العلى والفعالية الذاتية وانخفاضا كبيرا فى استخدام الهاتف الذكى، والاندفاع، وانخفاض مستويات التوتر والقلق، والخوف من نفويت الفرصة، ونقص التنظيم الذاتى واستخدام وسائل التواصل الاجتماعى الإشكالى، ولم يكن التدخل فعالاً فى تقليل السلوكيات المعتادة، أو النوموفوبيا، أو الوقت الذى يقضيه على وسائل التواصل الاجتماعى.

كما هدفت دراسة (Park, et al.,2025) إلى خفض التشتت الرقمى المرتبط بالهاتف لدى عينة مكونة من (٩١) طالب فى المرحلة الثانوية مقسمة إلى مجموعتين (٤٥) مجموعة ضابطة، (٤٦) مجموعة تجريبية والتي تم تدريبها على استراتيجيات للوقاية من التشتت الرقمى متضمنة دروس تستهدف التشتت الرقمى وتضع توقعات سلوكية، كذلك قوائم فحص مراقبة ذاتية أسبوعية، وأخيرا محفزات بصرية مدمجة فى الدروس اليومية، على مدار (٨) أسابيع، بينما شاركت المجموعة الضابطة فى دروس تعليمية اعتيادية، معتمدة على مقياس (Throuvala,et al.,2021) لتشتت انتباه الهاتف الذكى، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات الوقاية من التشتت الرقمى كان لها تأثير متباين فى خفض تشتت انتباه الطلاب المرتبط باستخدام الهاتف وفى الوقت الذى يقضونه عليه.

(٨) فروض البحث:

من خلال ماتوفر للباحثة فى التراث السيكولوجى من دراسات سابقة، وما عرضته من تأطير نظرى لمتغيرات البحث الحالى يمكن صياغة **فرضى البحث** التى سيتم اختبارهما لمحاولة الإجابة على **السؤالين الثالث والرابع** من البحث الحالى على النحو التالى:

(٨-١) توجد مستويات متفاوتة من تشتت انتباه الهاتف الذكى لدى أفراد عينة البحث الأساسية.

== (٨٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٩ ج ٢ المجلد (٣٥) - أكتوبر ٢٠٢٥ ==

د/إيمان فرحات علي غانم .

(٢-٨) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمي/أدبي)- الفرقة الدراسية).

أما عن السؤالين الأول والثاني في البحث الحالي والواردين في البندين (١-٢) و(٢-٢)، فسوف تعرض الباحثة الحالية إجراءات الإجابة عليهما في البندين (١-١٠) و(٢-١٠) من نتائج البحث .

(٩) إجراءات البحث:

(١-٩) العينة:

(٩-١-١) عينة حساب الخصائص السيكومترية: والتي بلغ قوامها (١٦٦) طالبا وطالبة ، بالفرق الأربعة بكلية التربية جامعة المنوفية، تم اختيارهم عشوائيا خلال العام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ، بمتوسط حسابي قدره (١٩،٩٤) عاما ، وانحراف معياري قدره (١،٣٠) ، وذلك بهدف جمع البيانات للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المستخدمة.

(٩-١-٢) عينة البحث الأساسية : والتي تكونت من (٩٢٦) طالبا وطالبة من نفس الفرق والتخصصات ، بواقع (٢١٧) طالبا ، (٧٠٩) طالبة ، من بينهم (٣١٨) فرد بالفرقة الأولى ، (٢٢٢) فرد بالفرقة الثانية، (٢٠٥) فرد بالفرقة الثالثة، (١٨١) فرد بالفرقة الرابعة بواقع (٥٤١) فرد من التخصص العلمي و(٣٨٥) فرد من التخصص الأدبي تم اختيارهم عشوائيا خلال العام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، بمتوسط حسابي قدره (٢٠،٣) عاما ، وانحراف معياري قدره (١،٣٢) . وجدول (١) يوضح وصفا دقيقا للعينة.

جدول (١)

وصف عينة البحث الكلية (ن = ١٠٩٢)

العينة	العدد	الفرقة				النوع		التخصص	
		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	ذكور	إناث	علمي	أدبي
الخصائص السيكومترية	١٦٦	٦٠	٤٨	٢٨	٣٠	٦٢	١٠٤	٩٢	٧٤
أساسية	٩٢٦	٣١٨	٢٢٢	٢٠٥	١٨١	٢١٧	٧٠٩	٥٤١	٣٨٥
كلية	١٠٩٢	٣٧٨	٢٧٠	٢٣٣	٢١١	٢٧٩	٨١٣	٦٣٣	٤٥٩

(٢-٩) أداة البحث:

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(١-٢-٩) مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي إعداد (Throuvala, et al ., 2021) ترجمة الباحثة

اعتمد البحث الحالي على مقياس (Throuvala, et al ., 2021) لتقييم تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي ، فتكون المقياس في أصله الأجنبي في صورته الأولية من (٣٦) مفردة ، قام معدو المقياس بمراجعة المختصين في مجال علم النفس لإبداء الرأي حول صلاحية المقياس ووضوح مفرداته وسلامته اللغوية ، بعد ذلك تم إجراء اختبار تجريبي على (٣٥) طالبا جامعيًا للتحقق من صدقه الظاهري ومدى فهم الطلاب لبنود المقياس فتكون في صورته النهائية من (٣٣) مفردة ، وبعد أن تمت المعالجة الإحصائية من خلال التحليل العامل الاستكشافي والتوكيدي على عينة مكونة من (١٠٠١) طالبا جامعيًا ، أجابوا على المقياس وفقا لتدرج ليكرت الخماسي، تم الاستقرار على (١٦) مفردة في صورته النهائية موزعة على أربعة أبعاد.

(١-٢-٩-١) تحديد الهدف من المقياس: وهو معرفة مستوى تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة.

(٢-١-٢-٩) تحديد المفهوم المراد قياسه: تم ذكره في بند (٣-٥).

(٣-١-٢-٩) تحديد أبعاد المقياس: وضعت (Throuvala, et al ., 2021) أربعة أبعاد لتشتت انتباه الهاتف الذكي متمثلة في:

(١-٢-٩-٣-١) الاندفاع الانتباهي: يقيس تشتت الانتباه الناتج عن الإشعارات وتطبيقات الهاتف الذكي، بالإضافة إلى الجهاز نفسه.

(٢-٢-٩-٣-١) يقظة الإنترنت: يقيس التشتت الناتج عن التحقق من المحتوى أو الانشغال به أو التحقق من صحة المحتوى الشخصي على الإنترنت.

(٣-٢-٩-٣-١) تعدد المهام: يقيس استخدام تطبيقات متعددة للهاتف الذكي أثناء العمل أو المشي واستخدام الهاتف في الوقت نفسه.

(٤-٢-٩-٣-١) تنظيم الانفعال: يقيس تشتت الانتباه كآلية للتكيف مع سوء المزاج، أو تشتت الانتباه كآلية تجنب لتخفيف التوتر والضغط النفسي والقلق.

(٤-٢-٩-١) صياغة مفردات المقياس: تم صياغة مفردات كل بعد من أبعاد المقياس في ضوء تعريفه المحدد بعد التأكد من صياغته من خلال عرضه على أهل الاختصاص في مجال اللغة

د/إيمان فرحات علي غانم .

الإنجليزية وعلم النفس ، فيتكون المقياس بصورته النهائية من (١٦) مفردة، بواقع (٤) مفردات للبعد الأول المتعلق بالاندفاع الانتباهي، (٤) مفردات للبعد الثاني المتعلق بيقظة الإنترنت ، (٤) مفردات للبعد الثالث المتعلق بتنظيم الانفعال،(٤) مفردات للبعد الرابع المتعلق بتعدد المهام ، يستجيب عليها أفراد العينة الأساسية وفقا لتدريج ليكرت خماسي التدريج (١ = أبدا ، ٢ = نادرا، ٣ = أحيانا، ٤ = غالبا ، ٥ = دائما) وجدول (٢) يوضح توزيع مفردات مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي على أبعاده الأربعة.

جدول (٢)

يوضح توزيع مفردات المقياس على أبعاده في أصلها الأجنبي .

الأبعاد	أرقام المفردات
الاندفاع الانتباهي	١، ٢، ٣، ٤
يقظة الإنترنت	٥، ٦، ٧، ٨
تعدد المهام	٩، ١٠، ١١، ١٢
تنظيم الانفعال	١٣، ١٤، ١٥، ١٦

(٩-٢-١-٥) طريقة تصحيح المقياس : يصحح المقياس الحالي بحيث يعطى المفحوص الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للمفردات ، وفقا للتدريج المستخدم وبذلك يكون لكل مفحوص درجة على كل مفردة ، وكذلك درجة على كل بعد ودرجة كلية للمقياس ممثلة في مجموع درجات أبعاده ، وبهذا تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص على المقياس (٨٠) وأقل درجة (١٦) بمتوسط فرضي (٤٨) ، وجدول (٣) يوضح درجة تشتت انتباه الهاتف الذكي التي تعكسها درجات المقياس الحالي.

جدول (٣)

مستويات تشتت انتباه الهاتف الذكي وفقا لدرجات المقياس الحالي

مستوى تشتت انتباه الهاتف الذكي	الدرجات	
	من	إلى
منخفض	١٦	٣١
أقل من المتوسط	٣٢	٣٩
متوسط	٤٠	٥٦
أعلى من المتوسط	٥٧	٦٣
مرتفع	٦٤	٨٠

(٩-٣) الخصائص السيكومترية للمقياس:

تشنت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

قام معدو المقياس الأصلي بالتحقق من صلاحيته باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى والتوكيدى على عينة مكونة من (١٠٠١) طالب جامعى قسمت إلى عینتين ، العينة الأولى عددها (٥٠٠) طالب جامعى والثانية عددها (٥٠١) طالب جامعى وذلك للتأكد من صدق مفردات المقياس وملاءمته للظاهرة المراد قياسها وأسفر التحليل العاملى عن (١٦) مفردة موزعة على أربعة أبعاد فسرت نسبة التباين الكلى للمقياس بمقدار (٥٩،٦٢%)، كما تبين من خلال التحليل العاملى التوكيدى مؤشرات جيدة للنموذج متعدد الأبعاد حيث بلغت قيم مؤشرات المطابقة (RMSEA = 0.053; 90% CI = 0.044, 0.061), CFI = 0.940; TLI = 0.927, SRMR = 0.044) مما يدل على وجود مطابقة جيدة للتحليل العاملى التوكيدى لمقياس تشنت انتباه الهاتف الذكى. أما الباحثة الحالية فقامت بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الأجنبى من خلال اتباع الإجراءات التالية:

(١-٣-٩) الصدق:

(١-١-٣-٩) الصدق الظاهرى : قامت الباحثة الحالية بتعريب النسخة الأجنبية من هذا المقياس ، مراعية أن تناسب الصياغة البيئية العربية دون إخلال بمضمون مفردات المقياس الأجنبى، بعد ذلك تم عرضه على السادة المتخصصين فى مجال اللغة الإنجليزية وفى مجال علم النفس وذلك للتأكد من مدى صحة المفردات من حيث صياغتها، وفى ضوء ذلك قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض العبارات، ولم يسفر ذلك عن حذف أى مفردة .

(٢-١-٣-٩) صدق التكوين: قامت الباحثة بالتحقق من صدق التكوين من خلال تطبيق الصورة الأولية المعربة لمقياس تشنت انتباه الهاتف الذكى على عينة خصائص سيكومترية بلغت (ن=١٦٦) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، وذلك خلال الفصل الدراسى الأول لعام (٢٠٢٤/٢٠٢٥) ، ثم إجراء تحليل عاملى استكشافى من الدرجة الأولى لدرجاتهم على عبارات المقياس ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس وبعد حذف التشبعات غير الدالة وفقا لمحك كايزر ، فأسفرت النتيجة عن تشبع الـ(١٦) مفردة على أبعادهم الأربعة وفقا للمقياس الأجنبى ولم يسفر ذلك عن حذف أى مفردة ولا عن تشبع العبارات على أبعاد أخرى ، وسوف تعرض الباحثة الحالية نتائج التحليل العاملى الاستكشافى فى البند (١-١٠) وذلك عند الإجابة على السؤال الأول من البحث.

(٣-١-٣-٩) الاتساق الداخلى : قامت الباحثة بالتأكد من الاتساق الداخلى للمقياس وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٦٦) على كل مفردة ودرجاتهم على الأبعاد التى تنتمى له وكذلك درجاتهم الكلية على المقياس كل هذا بعد حذف درجة المفردة ، بالإضافة إلى درجات كل فرد من أفراد عينة البحث على كل بعد ودرجاتهم الكلية على

د/ إيمان فرحات علي غانم .

المقياس ، وجدول (٤) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي

جدول (٤)

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي في صورته النهائية (ن=١٦٦)

الأبعاد	المفردة	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
بعد الاندفاع الانتباهي	١	**٠,٦٧٨	**٠,٥٢٦	**٠,٧٦٥
	٥	**٠,٨١٠٠	**٠,٦٥٤	
	٩	**٠,٧٣٠	**٠,٤٩٦	
	١٣	**٠,٧٩٨	**٠,٦٢٦	
بعد يقظة الإنترنت	٢	**٠,٦٩٧	**٠,٥٧٩	**٠,٨٠٠
	٦	**٠,٧١٣	**٠,٦١١	
	١٠	**٠,٨٠٦	**٠,٦٣٨	
	١٤	**٠,٧٤٨	**٠,٥٤٦	
بعد تنظيم الانفعال	٣	**٠,٧٦٢	**٠,٥٥٥	**٠,٧١٦
	٧	**٠,٧٥٧	**٠,٤٥٢	
	١١	**٠,٧٦٦	**٠,٥٧٣	
	١٥	**٠,٧٢٦	**٠,٥٧٤	
بعد تعدد المهام	٤	**٠,٧٣٧	**٠,٦٠٨	**٠,٦٨١
	٨	**٠,٨١٥	**٠,٥٥٦	
	١٢	**٠,٧٧١	**٠,٤٧٨	
	١٦	**٠,٧٣٨	**٠,٤٣٥	

يتضح من خلال جدول (٤) أن جميع معاملات الاتساق كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) ، ويعني ذلك أن كل مفردة من مفردات المقياس تقيس البعد الذي تنتمي إليه وكذلك مع درجته الكلية، فضلاً عن ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالمجموع الكلي للمقياس ، فبلغت قيمة ارتباط الدرجة الكلية لبعد يقظة الإنترنت مع الدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٠٠) ، وبلغت قيمة بعد الاندفاع الانتباهي (٠,٧٦٥)، ثم بعد تنظيم الانفعال بقيمة (٠,٧١٦) ، وأخيراً قيمة بعد تعدد المهام (٠,٦٨١) وهذا يؤكد صدق المقياس المستخدم.

(٩-٣-٢) الثبات

قام معدو المقياس الأصلي بالتحقق من ثباته من خلال معامل ألفا كرونباخ ومعامل ماكدونالد أوميغا، فبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٧)، وكانت النسبة الأعلى

تشتت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

لصالح بعد الاندفاع الانتباهي (٠,٨٤)، يليه تنظيم الانفعال (٠,٨٠)، وتعدد المهام (٠,٧٥)، ويقظة الإنترنت (٠,٧٤)، وذلك بالنسبة للعينة الأولى (ن=٥٠١)، بينما للعينة الثانية (ن=٥٠٠) بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦)، كما كان معامل ماكدونالد أوميغا أعلى بالنسبة لبعده يقظة الإنترنت (٠,٨٣)، يليه الاندفاع الانتباهي (٠,٧٨)، وتنظيم الانفعال (٠,٧٤)، وتعدد المهام (٠,٦٣). إلا أن معدو المقياس لم يتحققوا من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وأوصوا بها الباحثين في الدراسات القادمة باستخدام تلك الطريقة حتى يتم التأكد من ثبات المقياس بطرق شتى. أما الباحثة الحالية فقد تحققت من ثبات المقياس الحالي من خلال مايلي:

(٩-٣-٢-١) إعادة التطبيق: تم تطبيق مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكى على عينة الخصائص السيكمترية (ن=١٦٦) مرتين بفاصل زمني قدره (١٧) يوم، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (٥)

معامل الثبات لبيرسون بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكى (ن=١٦٦)

الأبعاد	معامل الارتباط
بعد الاندفاع الانتباهي	٠,٨٢٢، ***
بعد يقظة الإنترنت	٠,٨٦٣، ***
بعد تنظيم الانفعال	٠,٨٣٥، ***
بعد تعدد المهام	٠,٧٩٧، ***
المجموع الكلى	٠,٨٧٠، ***

يتبين من جدول (٥) أن جميع معاملات الثبات التي تم الحصول عليها سواء للأبعاد أو للدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للدرجة الكلية لأبعاد المقياس (٠,٨٧)، كما كان معامل الارتباط أعلى بالنسبة لبعده يقظة الإنترنت (٠,٨٦)، يليه بعد تنظيم الانفعال (٠,٨٣)، يليه بعد الاندفاع الانتباهي (٠,٨٢)، وأقل نسبة كانت لصالح بعد تعدد المهام (٠,٧٩).

(٩-٣-٢) معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لدرجات عينة الخصائص السيكمترية (ن=١٦٦) على كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك على درجة المقياس الكلية، وذلك بعد حذف درجة المفردة، وجدول (٦) يوضح تلك المعاملات

جدول (٦)

معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي (ن=١٦٦)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
بعد الاندفاع الانتباهي	٠,٧٥٠
بعد يقظة الإنترنت	٠,٧٢٦
بعد تنظيم الانفعال	٠,٧٤٤
بعد تعدد المهام	٠,٧٦٤
المجموع الكلي	٠,٨٥٣

يتبين من جدول (٦) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠,٨٥) ، وهي قيمة أعلى من درجات أبعاد المقياس المستخدم الأربعة مما يؤكد ثباته، حيث بلغت قيمة بعد تعدد المهام (٠,٧٦) وهي أعلى درجة في الأبعاد الأربعة ، يليه بعد الاندفاع الانتباهي (٠,٧٥)، ثم تنظيم الانفعال (٠,٧٤)، وأقل قيمة كانت لصالح بعد يقظة الإنترنت (٠,٧٢) . وبهذا تحقق صدق وثبات مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي قبل تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

(١٠) نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

(١٠-١) نتائج الإجابة على سؤال البحث الأول في البند (١-٢)

بنص السؤال الأول للبحث على "ما البنية العاملية لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث ؟

وللاجابة على السؤال البحثي وتحديد البنية العاملية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد العينة قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس متبعة الخطوات التالية:

(١٠-١-١) الخطوة الأولى : تم التحقق من كفاية العينة من خلال اختبار كايزر-مير-ولكين (Kaiser-Meyer-Olkin) لتحديد درجة موثوقية العوامل التي يتم استخراجها من التحليل العاملي الاستكشافي بشرط أن تكون قيمته أكبر من (٠,٥) وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٧)

نتائج اختبار كفاية العينة جراء التحليل العاملي الاستكشافي (ن=١٦٦)

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		٠,٨١١
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	٨٩١,٣٤٩
	df	١٢٠
	Sig.	٠,٠٠٠

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (K.M.O) كانت (٠,٨١) وهى قيمة أكبر من (٠,٥) وأن قيمة اختبار (Bartlett's) التى تم الحصول عليها كانت ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٠) وبذلك يتضح موثوقية العوامل التى يتم استخراجها من التحليل العاملى الاستكشافى.

(١٠-١-٢) -**الخطوة الثانية** : حيث تم إجراء تحليل عاملى استكشافى لدرجات أفراد عينة الخصائص السيكمترية (ن=١٦٦) على مفردات مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي بطريقة المكونات الأساسية Principal Components وتدوير المحاور المتعامد بطريقة Varimax ووفقا لمحك كايزر Kaiser في حذف التشبعات الأقل من (٠,٣) ، و جدول (٨) يوضح مصفوفة العوامل المستخرجة بعد التدوير وحذف التشبعات غير الدالة.

جدول (٨)

التباين الكلي المفسر للعوامل الأربعة المستخلصة لمقياس لتشتت انتباه الهاتف الذكي (قبل وبعد التدوير)

العامل	مجموع مربعات قبل التدوير			مجموع مربعات بعد التدوير		
	النسبة التباين الذي يفسره كل عامل	نسبة التباين التراكمي	الجذر الكامن	النسبة التباين الذي يفسره كل عامل	نسبة التباين التراكمي	الجذر الكامن
١	٤٠٢٣	٢٦,٤٥	٢٦,٤٥	١٥,٥٦	١٥,٥٦	٢٠,٤٩
٢	١٠٧٧	١١,٠٨	٣٧,٥٣	١٣,٠٥	٢٨,٦٢	٢٠,٠٩
٣	١٠,٣٣	٨,٣٣	٤٥,٨٦	١٢,٥٩	٤١,٢١	٢٠,٠٢
٤	١٠,٠٩	٦,٨٢	٥٢,٦٨	١١,٤٧	٥٢,٦٨	١٠,٨٤

جدول (٩) مصفوفة العوامل المستخرجة لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي وتشبعاتها بعد

التدوير (ن=١٦٦)

المفرد ة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٦٦٤				٩	٠,٥٨٦			
٢	٠,٦٢٨				١٠	٠,٥٩٥			
٣				٠,٦٣٩	١١				٠,٦٥٨
٤			٠,٧٠٦		١٢		٠,٦٩١		
٥		٠,٥٧٤			١٣	٠,٣٦٧			
٦	٠,٥٩٩				١٤	٠,٦٧٥			
٧				٠,٨٠٤	١٥				٠,٤٣
٨		٠,٧٣٨			١٦		٠,٦٥٥		

(٩٠)= الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٩ ج ٢ المجلد (٣٥) - أكتوبر ٢٠٢٥

ويتضح من جدول (٩) أن العوامل المستخرجة كانت (٤) عوامل كانت جميعها متميزة عن بعضها البعض ، ونظرا لتطبيق المقياس بنظام التدوير وليس النظام التسلسلي كما في المقياس الأصلي ، فقد تشيع (العامل الأول) عليه (٤) مفردات وهي (١، ٥، ٩، ١٣) امتدت تشبعاتها من (٠،٣٦٧-٠،٦٦٤) ، وتم تسميته بـ (الاندفاع الانتباهي) ويتمثل في صعوبة تركيز الفرد على المهام الأساسية نتيجة تشتت انتباهه بإشعارات وتطبيقات الهاتف الذكي ، (العامل الثاني) عدد المفردات التي تشبعت عليه (٤) مفردات وهي (٢، ٦، ١٠، ١٤) امتدت تشبعاتها من (٠،٥٩٥-٠،٦٢٨) ، وتم تسميته بـ (بقطة الإنترنت) ويتمثل في تحقق الفرد المتكرر من الهاتف وكيفية انشغاله معرفيا بما يدور به على مواقع التواصل الاجتماعي ، (العامل الثالث) تشبعت عليه عدد (٤) مفردات وهي (٣، ٧، ١١، ١٥) امتدت تشبعاتها من (٠،٤٣-٠،٨٠٤) ، وتم تسميته بـ (تنظيم الانفعال) وتمثل في أن استخدام الهاتف الذكي يصرف انتباه الفرد عن أي مشاعر وأفكار سلبية ، (العامل الرابع) تشبعت عليه عدد (٤) مفردات وهي (٤، ٨، ١٢، ١٦) امتدت تشبعاتها من (٠،٦٥٥-٠،٧٣٨) ، وتم تسميته بـ (تعدد المهام) وتمثل في قيام الفرد بمهام متعددة أثناء استخدام الهاتف الذكي في أي وقت وفي أي مكان. وبهذا أدى التحليل العاملي إلي أن (١٦) مفردة للمقياس قد تم توزيعها في (٤)عوامل بنفس ترتيب المفردات في المقياس الأصلي ، ولم يسفر التحليل عن حذف أي مفردة ، بل إن درجات كل عامل قد تشبعت بشكل منفرد على العوامل الأربعة ، وهذا يؤكد الصدق العاملي للمقياس .

كما قامت الباحثة الحالية باستخدام طريقة أخرى للتأكد من عدد العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي المكونة للمقياس المستخدم، وهي طريقة المخطط البياني للجذور الكامنة ، وشكل (٢) يوضح أن العوامل التي تظهر فوق الجزء شديد الانحدار هي أربعة عوامل بالفعل ، بما يؤكد أن هذه العوامل الأربعة تصلح لأن تكون نموذجا مقترحا لبيئة مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي المستخدم في البحث الحالي ويمكن التأكد منها بالتحليل العاملي التوكيدي.

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .



قيم الجذور الكامنة لمكونات المقياس

عدد مفردات المقياس

شكل (٢)

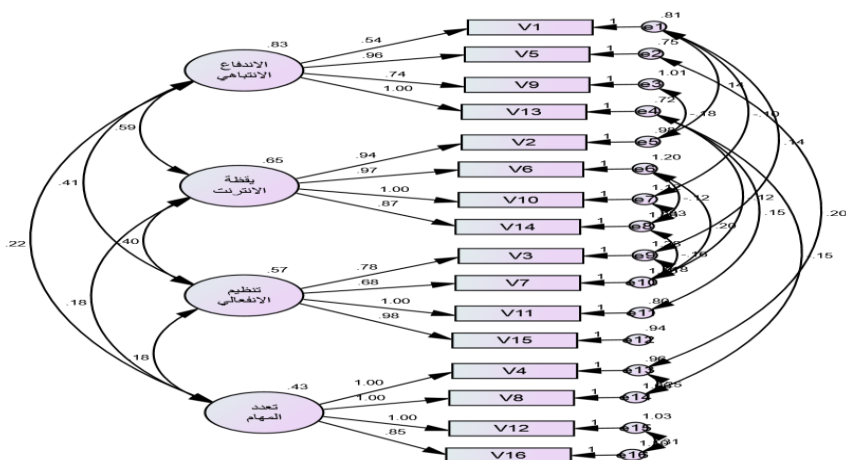
المخطط البياني للجذور الكامنة لعوامل مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي

(٢-١٠) نتائج إجابة السؤال الثاني في البند (٢-٢)

ينص السؤال البحثي الثاني على "ما أفضل نموذج بنائي عاملي لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية؟"

وللإجابة علي السؤال البحثي تم افتراض نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى العينة ، وتم اختبار مطابقة النموذج حيث استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة النموذج باستخدام برنامج (Amos) الإصدار (٢٦) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام ، حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي تنتظم حول عامل كامن واحد ، وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس الأربعة علي عامل كامن واحد . ويبين الشكل (٣) التالي التمثيل التخطيطي للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي:

Chi-square = 72,47 ، Degrees of freedom = 83



شكل (٣) أفضل نموذج عاملي لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث (ن=٩٢٦)

ويوضح الجدول (١٠) التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (١٠)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح لأفراد العينة الأساسية (ن=٩٢٦) على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر لأفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	٧٢,٤٧	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2/df)	٠,٨٧٣	صفر إلى ٥	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٧٢	صفر إلى ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٩٥٣	صفر إلى ١	١
مؤشر الاقتران إلى حسن المطابقة (PGFI)	٠,٦٩٣	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٩٣٦	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٥٩	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٠٨	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٦٠	صفر إلى ١	١
مؤشر الملائمة اللامعيارى (TLI)	٠,٩٤١	صفر إلى ١	١
مؤشر الاقتران إلى المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٦٤٨	صفر إلى ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٤٢	صفر إلى ١	٠

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .
 ** تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة الي (حسن ، ٢٠٠٨ : ٣٧٠-٣٧١)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي فكانت النتائج جيدة حيث بلغت قيمة مربع كاي (٧٢،٤٧) وهي غير دالة عند مستوي (٠،٠١) وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (٠،٨٧٣) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠،٠٤٢) كما بلغت قيمة مؤشر الملائمة المعياري (NFI) (٠،٩٣٦) وقيمة مؤشر الملائمة اللامعاري (TLI = ٠،٩٤١) وقيمة مؤشر الملائمة النسبي (RFI) (٠،٩٠٨) وقيمة مؤشر الملائمة الترايدي (IFI) (٠،٩٦٠) ومؤشر الملائمة المقارن (CFI) (٠،٩٥٩) ومؤشر حسن الملائمة (GFI) (٠،٩٧٢) ومؤشر حسن الملائمة المصحح (AGFI) (٠،٩٥٣) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي. وبذلك يكون النموذج البنائي المقترح في البحث الحالي يتمتع بدرجة عالية من حسن المطابقة كأفضل نموذج لتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث .

(٣-١٠) نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض الأول للبحث على أنه " توجد مستويات متفاوتة من تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية". ولاختبار الفرض تم تطبيق مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي على العينة الأساسية وتصحيحه وتحديد مستوياتهم عليه وفقا لتعليمات المقياس ، ثم حساب المتوسط الحسابي ، وكذلك الانحراف المعياري لدرجات الطلاب (ن= ٩٢٦) على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي (الأبعاد والدرجة الكلية) ، وجدول (١١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج .

جدول (١١)

مستويات تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٩٢٦)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
						من	إلى	
منخفض	١٢	٣،٧٩	١٣،١٣	%١٣،٦٠	١٢٦	٧	٤	الاندفاع الانتباهي
متوسط				%٦٦،٦٣	٦١٧	١٦	٨	
مرتفع				%١٩،٧٦	١٨٣	٢٠	١٧	
منخفض	١٢	٣،٩١	١١،٨٩	%١٥،١١	١٤٠	٧	٤	يقظة الإنترنت
متوسط				%٧٠،٤١	٦٥٢	١٦	٨	
مرتفع				%١٤،٤٧	١٣٤	٢٠	١٧	
منخفض	١٢	٣،٧١	١٢،٧٣	%١٤،٤٧	١٣٤	٧	٤	تنظيم الانفعال
متوسط				%٦٨،٨٩	٦٣٨	١٦	٨	

د/ إيمان فرحات علي غانم .

الأبعاد	الدرجات		العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المستوى
	من	إلى						
تعدد المهام	١٧	٢٠	١٥٤	%١٦،٦٣				مرتفع
	٤	٧	١٤٢	%١٥،٣٣				منخفض
	٨	١٦	٦٤٦	%٦٩،٧٦	١٢،٦٦	٣،٥٩	١٢	متوسط
	١٧	٢٠	١٣٨	%١٤،٩٠				مرتفع
المجموع الكلي لتشتت انتباه الهاتف الذكي	١٦	٣١	١٢٣	%١٣،٢٨				منخفض
	٣٢	٦٤	٦٥٦	%٧٠،٨٤	٥٠،٤٣	١٢،٣٣	٤٨	متوسط
	٦٥	٨٠	١٤٧	%١٥،٨٧				مرتفع

يتضح من جدول (١١) مايلي :

(١٠-١-١) أن الانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي هو (١٢،٣٣) درجة ، وهي قيمة كبيرة تدل على تفاوت درجاتهم في مستوى تشتت الانتباه، كما جاء الانحراف المعياري لدرجاتهم على الأربعة أبعاد للمقياس على التوالي (٣،٧٩-٣،٩١-٣،٧١-٣،٥٩) وهي تعد قيم كبيرة مقارنة بأعلى وأقل درجة يمكن الحصول عليها على المقياس المستخدم في أي بعد من أبعاده ، مما يدل على وجود تفاوت بين مستوياتهم على كل بعد من أبعاد المقياس ، وبذلك يتم قبول الفرض الأول الذي يشير إلى وجود مستويات متفاوتة من تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى أفراد عينة البحث الأساسية وفقا للمقياس المستخدم.

(١٠-١-٢) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لأفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي هو (٥٠،٤٣) درجة ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس المستخدم (٤٨) درجة وفقا لتعليماته ، إلا أنها تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط من (٣٢-٦٤) وفقا لتعليمات المقياس المستخدم ، وبذلك يمكننا القول إجمالاً أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي.

(١٠-١-٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على البعد الأول (الاندفاع الانتباهي) هو (١٣،١٣)، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وهو (١٢) وفقا لتعليمات المقياس المستخدم ، إلا أن تلك القيمة تقع في حدود شريحة المستوى المتوسط من (٨-١٦) والتي حددتها تعليمات المقياس ، وبهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي.

(١٠-١-٤) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث عن البعد الثاني (يقظة الإنترنت) هو (١١،٨٩) ، وهي قيمة أقل من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

المقياس المستخدم وهي (١٢) ، إلا أن تلك القيمة تقع في حدود شريحة المستوى المتوسط من (٨-١٦) والتي حددتها تعليمات المقياس ، وبهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي.

(١٠-١-٥) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على البعد الثالث (تنظيم الانفعال) هو (١٢،٧٣) ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (١٢) ، إلا أن تلك القيمة تقع في حدود شريحة المستوى المتوسط من (٨-١٦) والتي حددتها تعليمات المقياس ، وبهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي.

(١٠-١-٦) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على البعد الرابع (تعدد المهام) هو (١٢،٦٦) ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (١٢) ، إلا أن تلك القيمة تقع في حدود شريحة المستوى المتوسط من (٨-١٦) والتي حددتها تعليمات المقياس ، وبهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي.

(١٠-١-٧) أن نسبة (١٥،٨٧%) من أفراد العينة الأساسية للبحث لديهم مستوى مرتفع من تشتت انتباه الهاتف الذكي ، و (٧٠،٨٤%) لديهم مستوى متوسط من تشتت انتباه الهاتف الذكي ، و (١٣،٢٨%) لديهم مستوى منخفض من تشتت انتباه الهاتف الذكي ، وبالنظر إلى تلك النسب فهي ليست بالقليلة التي يمكن تغافلها بل لابد من أخذها في الاعتبار نظرا لعواقبها غير الحميدة على طلاب الجامعات .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Attia,et al.,2017) بأن (٦٧%) من الطلاب كانوا مشتتين بسبب استخدام الهواتف ، و (٢١%) منهم كانوا مشتتين بشكل أكبر وأثر ذلك على عملية تعلمهم، وكذلك دراسة (Liu,2021) أظهرت أن (٧٣،٧%) من الطلاب أفادوا بتشتت رقمي كبير، (٦،٥%) من الطلاب بتشتت قليل ، كما أظهرت دراسة (Binu & kuriakose,2022) أن (٧٤%) من الطلاب ينتمون إلى المستوى المتوسط ، بينما تبلغ نسبة الطلاب المنخفضين في تشتت الانتباه (١٣%)، بينما المستوى المرتفع بلغت نسبته (١٣%)، في حين أظهرت دراسة (Siebers, 2023) بأن (٧٧%) من الطلاب يعانون من تشتت انتباه مرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي، كما أظهرت دراسة (Lucob,et al.,2024) بأن مستوى تشتت انتباه الطلاب الرقمي كان متوسطا .

ويمكن تفسير ذلك بأن الانتباه عملية معرفية تمكن الأفراد من التركيز بشكل انتقائي على مثيرات ذات صلة بمهمة أو هدف ما مع تجاهل مثيرات غير ذات صلة، ويكون ذلك محكوما بثلاث شبكات للانتباه : شبكة توجه انتباه الأفراد نحو مثيرات حسية خارجية وأخرى تهئ الأفراد إلى الأحداث المهمة ذات الأولوية والثالثة تعكس عملية التحكم التنفيذي في الانتباه من أعلى إلى أسفل ، وبالتالي فإن قدرة الفرد على الحفاظ على الانتباه لهو أمر بالغ الأهمية خاصة في ظل العصر الرقمي المليء بالمشتتات الرقمية والتي تضعف من هذه القدرة بشكل كبير، وينشأ من جراء ذلك فروق فردية بين الأفراد في قدرتهم على مقاومة تشتت الانتباه لا سيما عند تنفيذ المهام التي تتطلب تحديدا إدراكيا كبيرا.

طلاب الجامعات هم من أكثر فئات المجتمع تشبعا بالتقنيات الرقمية وبتحديثاتها المستمرة خاصة الهاتف الذكي بما يقدمه من محفزات، وإشعارات ، وتحديثات وسائل التواصل الاجتماعي، وتغريدات ، ورسائل نصية ، وغير ذلك والتي تتنافس جميعا على انتباه الطلاب مما تجعلهم أكثر عرضة لتشتت الانتباه ، وهذا ما بينته دراسة (Kulesza, DeHondt & Nezelek, 2011) بأن اعتماد طلاب الجامعة على هذه التقنيات الرقمية يؤدي إلى انخفاض اهتماماتهم ومشاركتهم في البيئة الصفية، وزيادة تشتت الانتباه ، وزيادة تعقيد نشر المعرفة، كذلك دراسة (Attia, et al., 2017) التي بينت أن وجود الهاتف الذكي في بيئة التعلم الجامعي يؤدي إلى تعطيلها ، مما يشتت انتباه الطلاب، و تفويت الدروس وانخفاض المشاركة وتراجع جودة التعلم ، كذلك وجدت دراسة (Glass & Kang أن تشتت الانتباه الناجم عن استخدام طلاب الجامعات للأجهزة الرقمية قلل من استيعابهم للمحاضرات الصفية على المدى الطويل، مما أثر سلبا على أدائهم في الامتحانات، فقد كشفت دراسة (McCoy 2020) أن طلاب الجامعة قضوا (١٩،٤%) من وقت المحاضرات في أنشطة رقمية غير مرتبطة أكاديميا، واستخدموا الأجهزة الرقمية بما يعادل (٩،٠٦) مرات يوميا ، كما أشارت دراسة (Eduljee, Murphy & Croteau 2022) إلى أن (٩٦،٥%) من الطلاب كانوا يحملون الهاتف بالقرب منهم أثناء الدراسة، وكان الغرض الرئيسي من استخدامه هو التحقق من الوقت على هواتفهم (٩١%) وإرسال رسائل نصية (٨٨،٩%)، التخلص من الملل (٣٩،٢%) والبقاء على تواصل مع الآخرين (٢٥،١%) ، علاوة على ذلك فقد كشفت دراسة (Smith, 2011, 4) أن الفئة العمرية من (١٨-٢٤) عاما تعد من مستخدمي الرسائل النصية بشراهة، حيث يتبادل الفرد أكثر من (١٠٠) رسالة يوميا، أو ما يعادل أكثر من (٣٠٠٠) رسالة شهريا ، وأن هذا الإرسال أو الاستقبال للرسائل

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

النصية ليس له علاقة بالمحتوى الدراسي بل إن من عواقبه أنه أثر سلبا على التعلم وتدوين الملاحظات داخل القاعات المخصصة للدراسة (Kuznekoff, Munz & Titsworth, 2015).

ولا يقتصر تشتت الانتباه المرتبط بالهاتف الذكي داخل القاعات الدراسية بل يمتد خارجها أيضا فقد يبدلون بين المهام الدراسية والأنشطة الأخرى غير المرتبطة بها والتي تؤثر سلبا على أدائهم الدراسي ليس هذا فقط بل في الأماكن العامة وفي اللقاءات والمناسبات الاجتماعية وغيرها وهذا ما أكدته دراسة (Flanigan & Babchuk, 2015) أن انشغال طلاب الجامعات بوسائل التواصل الاجتماعي من خلال هواتفهم أصبح جانبا بارزا داخل وخارج البيئة الدراسية ، ففي داخل المحاضرات يستخدمونها في مهام متعددة أثناء حضورهم لها، أما خارجها فوجد أنهم يستخدمون هواتفهم ووسائل التواصل الاجتماعي في آن واحد لأغراض غير أكاديمية أثناء دراستهم أو أداء مهامهم الأكاديمية ، أو التبديل بنشاط بين أجهزتهم الرقمية والمهام الأكاديمية مما أثر سلبا على انخفاض درجاتهم وانخفاض إنتاجيتهم، كما أشارت دراسة (Dwyer , Kushlev , Dunn, 2018) أن زيادة استخدام الهواتف الذكية يجعل الطلاب يشعرون بمزيد من تشتت أثناء التفاعلات الاجتماعية و يقلل من مقدار استمتاعهم بقضاء الوقت مع أصدقائهم أو عائلاتهم.

كما يمكن تفسير ذلك بأن نمط استخدام الهاتف الذكي المختلف بين الطلاب قد يكون عاملا في تشتت انتباههم وتأخير المهام التي يقومون بها سواء تم استخدامه بشكل مستمر أو متقطع ، مما يحول دون تركيزهم ، وأن هذا الأمر يتطلب موارد معرفية كبيرة ووقت أكبر كي يعود الطلاب للمهمة الرئيسية المراد إنجازها ، قد يرجع عدم الانتباه هذا إلى الإشعارات الواردة من الهاتف أو التحقق المتكرر من الهاتف أو عادات استخدام الهاتف الذكي لديهم ، على العكس من ذلك إذا كان لديهم القدرة في التحكم المثبط والانتباه الانتقائي الذي يجعلهم يركزون انتباههم على المهام الأساسية وتجاهل المهام غير المهمة لهم، فقد بينت دراسة (siebers, Beyens & Valkenburg, 2023) أن الاستخدام المستمر والمتقطع للهاتف الذكي بالانغماس فيه مع تجاهل للمهام الأخرى يشتت انتباه الطلاب باستمرار بين الهاتف والأنشطة الأخرى المتصلة وغير المتصلة بالإنترنت وضعف قدرته على التحكم في الانتباه ، كذلك دراسة (Kulesza, DeHondt & Nezelek, 2011) التي أشارت إلى أن المقاطعات المتكررة من الهاتف تؤدي إلى تطوير أنماط تحقق معتادة، حيث يتحقق الطلاب من أجهزتهم باندفاع بحثا عن الإشعارات ، فضلا عن ذلك فقد أظهرت دراسة (et al., 2023, Meier) أن الاستخدام التلقائي لوسائل التواصل الاجتماعي والتحقق المتكرر من الهاتف، ارتبط بمزيد من تشتت الانتباه وتأخير المهام للطلاب.

كما يمكن تفسير ذلك بأن طلبة الجامعة في الوقت الحالي ومن بعد جائحة كوفيد-١٩ قد تم تبني أسلوب التعلم الإلكتروني المدمج في عملية التعليم رغم عودة الأوساط الأكاديمية إلى أسلوب التعلم التقليدي ، ما بين منصات تعلم إلكترونية وجروبات تعليمية إلكترونية وتفاعلية على واتساب وتليجرام وغيرها تدار من خلال الهاتف الذكي ، وعلى الرغم من أهمية ذلك في تعزيز عملية التعلم إلا أنه قد يشتت انتباههم عن المهام المنجزة بسبب تصفح الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي أو الإشعارات الواردة على الهاتف أو حتى التحقق المتكرر عليه من ألا تفوته تعليمات معينة ، وهذا ما بينته دراسة (Kumar,et al.,2024) بأن الوقت الذي يقضيه الطلاب على المنصات الرقمية يرتبط ارتباطا مباشرا بوقتهم في التعلم المدمج وميلهم للتشتت ، فكانوا أكثر عرضة للتشتت الرقمي مقارنة بالتعلم الإلكتروني، مما أثر تأثير سلبي كبير على صحتهم النفسية ، كذلك دراسة (Lucob,et al.,2024) التي أظهرت أهمية المنصات الرقمية كوسيلة مساعدة للطلاب الجامعيين في عملية التعلم، إلا أنها قد تسهم في تشتت انتباههم الرقمي ودافعيتهم للتعلم.

(١٠-٤) نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمي/أدبي) - الفرقة الدراسية)". ولاختبار الفرض فتم التحقق منه وفقا للخطوات التالية:

(١٠-٢-١) اختبار الفروق في تشتت انتباه الهاتف الذكي الراجعة للنوع (ذكر / أنثى) قامت الباحثة بتحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الذكور وعددهم (ن=٢١٧) طالب ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الإناث وعددهم (ن=٧٠٩) طالبة ، وحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

تشنت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

جدول (١٢)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في مقياس تشنت انتباه

الهاتف الذكي الراجعة للنوع (ن=٩٢٦)

البعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
بعد الاندفاع الانتباهي	ذكر	٢١٧	١٢،٧١	٣،٤٩	٢،٨٥	٩٢٤	دال عند مستوى ٠،٠١
	أنثى	٧٠٩	١٣،٤٨	٣،٤٥			
بعد بقطعة الإنترنت	ذكر	٢١٧	١١،٣٧	٣،٦٤	١،٦٣	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أنثى	٧٠٩	١١،٨٥	٣،٨٣			
بعد تنظيم الانفعال	ذكر	٢١٧	١٢،٦٩	٣،٢٣	١،٢٥	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أنثى	٧٠٩	١٣،٠١	٣،٣٩			
بعد تعدد المهام	ذكر	٢١٧	١٢،٤٨	٣،٣١	١،١٧	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أنثى	٧٠٩	١٢،٧٩	٣،٤٢			
تشنت انتباه الهاتف الذكي ككل	ذكر	٢١٧	٤٩،٢٥	١٠،٢٢	٢،٤٤	٩٢٤	دال عند مستوى ٠،٠١
	أنثى	٧٠٩	٥١،١٣	٩،٨٣			

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠،٠١) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية في تشنت انتباه الهاتف الذكي (الدرجة الكلية وبعد الاندفاع الانتباهي) يعزى لاختلاف النوع (ذكر - أنثى) لصالح الإناث، حيث بلغت قيمة (ف) للدرجة الكلية (٢،٤٤) ولبعد الاندفاع الانتباهي (٢،٨٥)، بينما لا توجد فروق في باقي الأبعاد، على الرغم من أن المتوسط الحسابي لصالح الإناث إلا أنها غير دالة إحصائيا حيث بلغت قيم (ف) لأبعاد بقطعة الإنترنت، تنظيم الانفعال، تعدد المهام على الترتيب كالتالي (١،٦٣ - ١،٢٥ - ١،١٧) .

وبالتالي يتم رفض الفرض الثاني جزئيا وقبول الفرض البديل الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشنت انتباه الهاتف الذكي في الدرجة الكلية وبعد الاندفاع الانتباهي راجعة إلى النوع لصالح الإناث، وقبول الفرض الثاني جزئيا فيما يتعلق بأبعاد (بقطعة الإنترنت، تنظيم الانفعال، تعدد المهام). وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة (Jin, et al.,2021; Gol, Ozbek & Horzum,2023; throuvola, et al.,2021) (al.,2024) بأن الإناث أكثر عرضة لتشنت الانتباه بسبب الهواتف الذكية من الذكور، بينما تختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة (Mahsud, et al.,2021) التي أفادت بأن الطلاب الذكور أكثر

إيماننا على هواتفهم الذكية وبالتالي أكثر تشتتاً مقارنة بالطالبات ، و دراسة (kuriakose,2022 & Binu) التي أظهرت أن التشتت الرقمي لدى الذكور أكبر منه لدى الإناث، كذلك دراسة (Adetayo,2024) التي بينت أن الذكور أكثر تشتتاً من الإناث على منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستجرام ويوتيوب وتيليجرام ، كما اختلفت مع دراسة (Africa, Wilson,2024) Cortez & Gamara,2017 ; Oraison & عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بتشتت الانتباه الرقمي ككل.

ويمكن تفسير ذلك بأنه مع التطور السريع لوظائف الهواتف الذكية ، فقد تغيرت معها أنماط الاستخدام ، فقد يظهر الذكور والإناث أنماطاً ودوافع مختلفة وراء استخدام الهواتف الذكية ، فقد تستخدم الإناث الهواتف في التواصل وإقامة علاقات اجتماعية أكثر تفاعلاً من الذكور وقد يقضي الذكور وقتاً طويلاً على الهاتف في الألعاب الإلكترونية، فضلاً عن ذلك قد يمكن إرجاع تلك الاختلافات إلى عوامل عدة منها المعايير الثقافية والاجتماعية وقت إجراء تلك الدراسات ، فقد لا تعكس بالضرورة تلك الدراسات والتي قد أجريت من سنوات عدة الوضع الحالي لسلوكيات استخدام الهواتف الذكية ومدى تأثيرها على تشتت الانتباه بين الجنسين ذكورا وإناثا ، والتي تأخذ معدلاً سريعاً مع تطور الأجهزة وزيادة التطبيقات والتفاعل الرقمي عليها، فقد بينت دراسة Kay & Lauricella (2011) أن الإناث أكثر تشتتاً بسبب استخدام أقرانهن للأجهزة المحمولة مقارنة بالذكور، بينما أفاد الذكور بأنهم لعبوا ألعاباً أكثر بكثير أثناء المحاضرات الدراسية، كذلك دراسة Taywade & Khubalkar (2019) التي أفادت بأن الإناث يقضين وقتاً أطول على الهواتف الذكية على مواقع التواصل الاجتماعي، وتطبيقات الترفيه مقارنة بالذكور الذين يقضون وقتاً أطول على تطبيقات الألعاب والتسوق عبر الإنترنت .

واتساقاً مع نتائج البحث فقد يظهر طلبة الجامعة من الذكور والإناث سلوكيات انتباه اندفاعية تجاه هواتفهم الذكية ، ومع ذلك فإن الإناث يظهرن تشتتاً أكثر من الذكور علي تلك الهواتف ، وقد يكون الاندفاع عاملاً مؤثراً في كيفية تفاعلهم معها ، فقد تدفعن تلك الهواتف إلى الاندفاع إلى وسائل التواصل الاجتماعي لقضاء أغلب الوقت عليها أثناء أداء المهام الأكاديمية أو حتى في وقت الفراغ بالرغم من المسؤوليات الواقعة على عاتقهم ، دون النظر إلى العواقب السلبية عليهم جراء ذلك ، كما يرجع ذلك إلى عدم قدرتهن على تأجيل الإشباع بل يلجأن للبحث عن المكافآت الفورية قصيرة المدى كتعليقات أصدقائهن على مواقع التواصل الاجتماعي عن المنشورات الخاصة بحسابهن أو عدد الإعجابات اللاتي يحصلن عليهن ، مما يجعلهن مشغولاً بالبال داخلياً وخارجياً بها وأقل عرضة

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

لمقاومة الرغبة في التحقق من هواتفهم الذكية. فقد أظهرت دراسة (Wyss & Knoch, 2018) , (Berger) أن عدم القدرة على ضبط النفس يرتبط بالاستجابات الفورية لإشعارات الهاتف الذكي نظرا لأن التنظيم الناجح لاستخدام الفرد له يتطلب القدرة على منع فحصه ، وأن الأفراد المندفعين هم أكثر عرضة لاستخدامه بشكل غير منظم.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين ذكورا وإناثا في باقى أبعاد المقياس المستخدم بأن ليس جميع الطلاب بمنأى عن تشتت المحتمل الناتج عن الهواتف الذكية ، ومع مرور الوقت نتيجة التطور المتزايد في الأجهزة الرقمية بتطبيقاتها ومع تطور الأجيال القادمة التي نشأت في ظل هذا التطور ، فلن يظهر وجود فروق بينهم في تشتت الانتباه ولا في الوقت الذي يقضونه عليه ، علاوة على ذلك فإن بيئة التعلم الحديثة للشباب الجامعي تعج بالمشتتات الرقمية والتي تجعلهم أكثر انتباها لإشعاراتها وأصواتها واهتزازاتها ، كذلك التفكير المفرط فيها والتي تجعلهم في حالة يقظة مستمرة وتدفعهم للتحقق المتكرر منها ، والفحص القهري لها مما يؤدي بهم في أغلب الأحيان إلى الانخراط في مهام غير مرتبطة بمهامهم الأساسية ويواجهوا صعوبة في الحفاظ على تركيزهم وانتباههم سواء داخل الحرم الجامعي أو حتى خارجه ، فضلا عن ذلك ونتيجة لكثرة الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية فقد يلجأون الطلاب إلى هواتفهم باعتبارها المتنفس والملجأ الذي يخرجهم من تلك الضغوط ليس فقط لتجنب تلك الضغوط أو الملل الأكاديمي ولكن أيضا تهربا من أى مشاعر أو أفكار غير سارة بل ويصل بهم الأمر إلى الانسحاب والعزلة الاجتماعية ، فقد بينت دراسة (Adetayo, 2024, 251) أن الأفراد الذين يجدون صعوبة في ضبط انفعالاتهم وسلوكياتهم و تحديد أولوياتهم ومسؤولياتهم يقضون وقتا طويلا مع هواتفهم على منصات التواصل الاجتماعي بدلا من التركيز على مهامهم الأكاديمية مما يؤثر على الحفاظ على الانتباه لديهم.

(١٠-٢-٢) اختبار الفروق في تشتت انتباه الهاتف الذكي الراجعة إلى التخصص الدراسي

(علمي/أدبي)؛ تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص العلمي وعددهم (ن=٥٤١) طالب ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص الأدبي وعددهم (ن=٣٨٥) طالب ، وتم بعد ذلك حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٣)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث في مقياس تشتت انتباه

الهاتف الذكي الراجعة للتخصص الدراسي(ن=٩٢٦)

البعد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الاندفاع الانتباهي	علمي	٥٤١	١٣,١٨	٣,٥٤	١٠,٢٤٧	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أدبي	٣٨٥	١٣,٤٧	٣,٣٨			
يقظة الانترنت	علمي	٥٤١	١١,٧٤	٣,٧٦	١٠,٠٢٤	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أدبي	٣٨٥	١١,٧٤	٣,٨٣			
تنظيم الانفعال	علمي	٥٤١	١٢,٨٧	٣,٣٠	١٠,٦٧٥	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أدبي	٣٨٥	١٣,٠٢	٣,٤٣			
تعدد المهام	علمي	٥٤١	١٢,٥٧	٣,٤٥	١٠,٤٨٨	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أدبي	٣٨٥	١٢,٩١	٣,٣٢			
تشتت انتباه الهاتف الذكي ككل	علمي	٥٤١	٥٠,٣٧	٩,٦٤	١٠,١٦٢	٩٢٤	غير دال احصائيا
	أدبي	٣٨٥	٥١,١٤	١٠,٣٧			

يتضح من جدول (١٣) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية في تشتت انتباه الهاتف الذكي (الدرجة الكلية والأبعاد) يعزى لاختلاف التخصص الدراسي (أدبي - علمي) ، وبالتالي يتم قبول الفرض الثاني الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة إلى التخصص الدراسي (علمي / أدبي).

يتفق هذا مع ما أظهرته دراسة (Africa, Cortez&Gamara,2017) بأنه بغض النظر عن تخصص الطلاب، إلا أن لديهم تشتت انتباه رقمي بشكل كبير ولديهم تقريبا نفس الأسباب لاستخدام هواتفهم في أنشطة غير مرتبطة بالمهمة الأكاديمية.

ويمكن تفسير ذلك بأنه على الرغم من اختلاف التخصصات بين أفراد عينة البحث الحالية من طلاب الجامعة مابين تخصصات علمية وأدبية إلا أن الجميع يشهد انتباههم بسبب الهواتف الذكية بغض النظر عن طبيعة التخصص ويمكن بيان ذلك بأن الجيل الحالي هو الجيل الرقمي الذي يعتبر تلك التقنيات الرقمية وخاصة الهاتف الذكي جزء لا يتجزأ من هويتهم بل يعتبرونه إمتدادا مهما لدواتهم ولا يستطيعون العيش بدونه حتى ولو ليوم واحد ، لذلك، يمكن القول بأنه ليس التخصص

تشنت انتباه الهاتف الذكى لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

أو المقرر الدراسي وطبيعته هو من يحول انتباه الطلاب تجاه الهاتف الذكى ، بل عاداتهم الرقمية ودوافعهم جراء استخدام تلك التقنيات هى من تشنت انتباههم بالهاتف الذكى.

فضلا عن ذلك أن أغلب طلاب الجامعة قليلا منهم ما يحضر دفاتر ورقية لتدوين الملاحظات ، بل يكتفون بحفظ الملاحظات والتعليمات على هواتفهم أو النقاط الصور لها اعتقادا منهم بسهولة الوصول إليها فى أى وقت وفى أى مكان ، كذلك سهولة الوصول للمعلومات من خلال أدوات الذكاء الاصطناعى مثل ChatGPT واستخدام طلاب الجامعة لها بغض النظر عن التخصص كان دافعا وراء تشنت انتباه الطلاب بالهاتف الذكى لأنه بالنسبة لديهم المنفذ فى الوصول إلى المعلومات سواء كانت موثوقة أو غير موثوقة ، فقيما كان الأستاذ الجامعى هو مصدر المعلومة أما الآن فى العصر الرقوى يوجد العديد من مصادر المعلومات التفاعلية التي قد تشكل عبئا معرفيا زائدا عليهم ويؤدى بهم إلى تشنت انتباههم وعدم انغماسهم الكامل في عملية التعلم وشرود ذهنهم مما يعيقهم عن تحقيق أهدافهم الأساسية.

كما يمكن تفسير ذلك بأن الطلاب يلجأون إلى استخدام الهواتف الذكية لتقليل الملل الدراسي فيتخذون من الهاتف وسيلة للهروب أو للتسلية أو تخفيف الضغط الدراسي أو لإشباع حاجات اجتماعية أو معلوماتية لديهم مما يؤدى إلى تشنت انتباههم ، وتدفعهم تلك المشتتات إلى تبديل المهام بين المهمة الأساسية و مهام غير مرتبطة بها وبالأخص تطبيقات التواصل الاجتماعى التى تسرق الوقت منهم دون إنجاز المهمة الأساسية سواء تم هذا داخل قاعات المحاضرات أو حتى خارجها.

(١٠-٢-٣) **اختبار الفروق فى تشنت انتباه الهاتف الذكى الراجعة إلى الفرقة الدراسية** ، تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (ن=٣١٨) طالب من الفرقة الأولى ، و(ن=٢٢٢) طالب من الفرقة الثانية ، و(ن=٢٠٥) طالب من الفرقة الثالثة، و(ن=١٨١) طالب من الفرقة الرابعة، بإجمالى (ن=٩٢٦) طالبا وطالبة، وتم بعد ذلك حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد مجموعات البحث على أبعاد مقياس تشنت انتباه الهاتف الذكى المستخدم فى البحث الحالى ودرجته الكلية ، وجدول (١٤) يوضح النتائج التى تم التوصل إليها.

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية الراجعة للفرقة الدراسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي (ن=٩٢٦)

المتغير	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط مربعات	ف	الدلالة الإحصائية
الاندفاع الانتباهي	بين المجموعات	٦٦,٤٣٧	٣	١,٨٣٨	٠,١٣٩
	داخل المجموعات	١١١,٨٥٠	٩٢٢		غير دالة
	المجموع	١١١٧٤,٩٣٨	٩٢٥		إحصائيا
يقظة الانترنت	بين المجموعات	٧٨,٢٥٥	٣	١,٨٢٥	٠,١٤١
	داخل المجموعات	١٣١٨,٥٠١	٩٢٢		غير دالة
	المجموع	١٣٢٥٨,٧٥٦	٩٢٥		إحصائيا
تنظيم الانفعال	بين المجموعات	٧٢,٧١٢	٣	٢,١٦٧	٠,٠٩٠
	داخل المجموعات	١٠٣١٣,٤٠١	٩٢٢		غير دالة
	المجموع	١٠٣٨٦,١١٢	٩٢٥		إحصائيا
تعدد المهام	بين المجموعات	٥٩,٤١٨	٣	٢,٣٨٧	٠,٠٦٨
	داخل المجموعات	٧٦٥٠,٠٧٣	٩٢٢		غير دالة
	المجموع	٧٧٠٩,٤٩١	٩٢٥		إحصائيا
تشتت انتباه الهاتف الذكي ككل	بين المجموعات	٩٤٩,٤٥٥	٣	٣,٢٣٢	٠,٠٢٢
	داخل المجموعات	٩٠٢٨٧,٢٩٧	٩٢٢		دالة إحصائيا
	المجموع	٩١٢٣٦,٧٥٢	٩٢٥		

ينتضح من خلال جدول (١٤) مايلي:

(١٠-٢-٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على جميع أبعاد مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة إلى الفرقة الدراسية (الأولى/ الثانية/ الثالثة/ الرابعة) ، حيث جاءت قيم (ف) لدلالة الفروق بينهم على التوالي (١,٨٢٥- ١,٨٣٨- ٢,١٦٧- ٢,٣٨٧) وهى قيم غير دالة إحصائيا بالنسبة لأبعاد المقياس ككل. وبهذا يتم قبول الفرض جزئيا بالنسبة لأبعاد المقياس بعدم وجود فروق بين أفراد عينة البحث الأساسية على المقياس المستخدم راجعة للفرقة الدراسية.

(١٠-٢-٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي على الدرجة الكلية راجعة إلى الفرقة الدراسية (الأولى/ الثانية/ الثالثة/ الرابعة) ، حيث جاءت قيمة (ف) لدلالة الفروق بينهم (٣,٢٣٢) وهى قيمة دالة إحصائيا ، مما يعني وجود فروق بين أفراد عينة البحث الأساسية راجعة إلى الفرقة الدراسية

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

في مستوي تشتت انتباه الهاتف الذكي في الدرجة الكلية ، وللتعرف علي مصدر الفروق واتجاهها تم استخدام اختبار شيفيه كاختبار تالي لتحليل التباين أحادي الاتجاه.

جدول (١٥)

اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس تشتت انتباه الهاتف الذكي راجعة للفرقة الدراسية (ن=٩٢٦)

تشتت انتباه الهاتف الذكي ككل		الفرقة
المتوسط الحسابي الأقل	المتوسط الحسابي الأعلى	
٤٩,١٦١٠		الثالثة
٥١,٢٩٨٣		الرابعة
٥١,٥٧٨٦		الأولى
	٥١,٧٧٩٣	الثانية
٠,٠٥٢		مستوى الدلالة

يتضح من خلال جدول (١٥) أن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لتشتت انتباه الهاتف الذكي كانت لصالح الفرقة الثانية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٥١,٧٧ علي حساب أقل قيمة للمتوسط الحسابي جاء لصالح الفرقة الثالثة بقيمة بلغت مقدارها (٤٩,١٦) مما يعنى أن الفرق الدراسية الأصغر عمرا هي أكثر تشتتا بالهواتف الذكية من الفرق الدراسية الأكبر عمرا.

وبالتالى يتم رفض الفرض الثانى جزئيا فيما يخص بالفروق الراجعة إلى الفرقة الدراسية فى تشتت انتباه الهاتف الذكي (الدرجة الكلية) وقبول الفرض الثانى جزئيا فيما يخص بالفروق الراجعة إلى الفرقة الدراسية فى تشتت انتباه الهاتف الذكي على (جميع أبعاده).

وتتفق نتائج البحث الحالى مع ما كشفته دراسة (Gol, Ozbek & Horzum,2023) بأنه مع انخفاض عمر الطلاب، تزداد درجات تشتت الانتباه الناتج عن الأجهزة الرقمية فكان الفرق لصالح طلاب الفرقة الأولى مقابل طلاب الفرقة الرابعة، و بالإضافة إلى ذلك فقد بينت دراسة (Bellini et al.,2025)، أن الجيل الأصغر عمرا قد أظهر قيما متوسطة أعلى لجميع أبعاد المقياس ، ماعدا بعد يقظة الانترنت، فى حين اختلفت مع دراسة (Attia,et al.,2017) بأن معدل تشتت الانتباه الناتج

عن الهاتف أعلى بكثير لدى الطلاب الكبار مقارنة بالطلاب الصغار، كذلك دراسة (Suah,2023) التي أظهرت أن طلاب الجامعات الأكبر سناً لديهم درجات أعلى في إيمان الهواتف الذكية والتشتت من الطلاب الأصغر سناً.

ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب الجامعة بغض النظر عن أعمارهم ومستوياتهم الدراسية فهم يتفقدون الهواتف الذكية الخاصة بهم باستمرار حتى أصبحت عادة أساسية بالنسبة لهم في جميع الأوقات والأماكن سواء كانت في قاعات الدراسة أو حتى خارجها ، بسبب اتصال هواتفهم الدائم بالإنترنت فيفشل البعض منهم في تنظيم ذواتهم وتنظيم أنماط استخدامهم لتلك الأجهزة وكذلك مقاومة التشتتات الخارجية منها والداخلية ويتفقم هذا بسبب ما توفره تلك الأجهزة وما عليها من تطبيقات من إمكانات تشجع على المراقبة المزمدة واليقظة والاستجابة الفورية لكافة الأحداث مما يدفعهم إلى الانخراط في التبديل بين المهام كلما أتاحت الفرصة لهم وذلك في محاولة منهم لتخفيف الملل أو الشعور بالقلق ، أو عدم تفويت الفرصة للحصول على أي معلومات، كذلك يميل البعض منهم إلى البحث عن الإشباعات الفورية التي ترضى ذواتهم مما يدفعهم إلى القيام بأفعال دون تفكير جيد في أي عواقب سلبية محتملة كالتمرير اللاشعوري لمواقع التواصل الاجتماعي وقضاء وقتاً طويلاً عليها مما يؤثر على الأداء الأكاديمي وعلى قدرتهم على الانتباه الجيد لما يحيط بهم ، مما يصل بهم في نهاية المطاف وكأن الهواتف الذكية شيئاً أساسياً في حياتهم لا يستطيعون الانفصال عنه .

كما يمكن تفسير ذلك بأن طلاب الجامعة الأصغر عمراً قد يشتتون بهواتفهم أكثر من الطلاب الأكبر عمراً نظراً لأنهم قد يكونون أقل علماً بنظام الدراسة في الجامعة ، فيكونون أكثر حرصاً على الالتزام بمنصات التعلم الإلكتروني والجروبات التعليمية ومتابعتها أولاً بأول حتى لا يفوتهم أي جديد أو أي تعليمات ، كذلك قد يكون البعض منهم قد لم يحالفه الحظ في الالتحاق بالكلية التي كان يرغب فيها وبالتالي يشعر بالملل من الدراسة لأنها لا تتوافق مع ميوله ورغباته فيلجأ للهاتف الذكي كوسيلة للتعافي وللهرب من تلك المشاعر غير المرغوب فيها وغالباً ما يكون موجهها لأغراض ترفيهية أو للتواصل الاجتماعي ، أما طلاب الفرق الأكبر عمراً فقد وصل البعض منهم إلى درجة أعلى من النضج المعرفي وكذلك الأكاديمي الذي يجعلهم أكثر انتقائية في استخدام الهاتف الذكي لأغراض مهنية أكثر منها ترفيهية نظراً لاقترابهم من سوق العمل وتحديد المستقبل.

تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة : البنية العاملية وفروق ديموغرافية .

(١١) توصيات البحث:

يمكن توجيه مجموعة من التوصيات للعمل بها مع طلاب الجامعة وهي كالتالي:

(١-١١) زيادة وعي الطلاب بالآثار السلبية الكبيرة للمشتتات الرقمية على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية ، وكذلك توعيتهم بالحد من تصفح مواقع الويب التي تستغرق وقتا طويلا مثل مقاطع الريلز والفيسبوك وغيرها .

(٢-١١) مساعدة الطلاب على التحرر من عادات استخدام الهواتف كالتحقق المتكرر من الهاتف والخوف من ضياع الفرصة وتقليل الوقت الذي يقضوه عليها وذلك بتنمية مهارات التنظيم الذاتي و ضبط النفس لديهم .

(٣-١١) على المؤسسات الجامعية ضرورة تحمل مسؤولية تثقيف الطلاب بخطورة تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي بشقيه الداخلي والخارجي وكيفية وضع برامج وندوات للحد منه وتعزيز بيئة أكاديمية أكثر صحة وإنتاجية .

(٤-١١) مساعدة الطلاب على اكتساب وعي أفضل بأنماط استخدامهم للهاتف الذكي مما قد يقلل من الإفراط من استخدامه .

(١٢) البحوث المقترحة:

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم مجموعة من المقترحات البحثية:

(١-١٢) فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض تشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة.

(٢-١٢) بعض العوامل المنبئة بتشتت انتباه الهاتف الذكي لدى طلاب الثانوية العامة.

(٣-١٢) التحقق من صدق المقياس الحالي على فئات مختلفة مثل كبار السن ، الموظفين بالإضافة إلى عينات إكلينيكية.

(١٣) المراجع:

Aagaard, J. (2015). Drawn to distraction: A qualitative study of off-task use of educational technology. *Computers & Education*, 87, 90–97.

Aagaard, J. (2015a). Media multitasking, attention, and distraction: A critical discussion. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(4), 885–896.

- Aagaard, J. (2019). Multitasking as distraction: A conceptual analysis of media multitasking research. *Theory & Psychology*, 29(1), 87–99.
- Abdelaziz, A. M. (2020). Distraction at Mobile Learning Environments A Critical Review. In S. Meri Yilan & K. Koruyan (Eds.), *ICT-Based Assessment, Methods, and Programs in Tertiary Education* (pp. 209-231) .
- Abrahamse ,E.& Damen, D.(2020). Why is the smartphone such a distraction even when not actively used? The effect of smartphones (present vs. absent) on instant gratification and the potential moderation of this effect by impulsivity, self-control, fear of missing out and/or smartphone addiction. Bachelor thesis Communication and Information Sciences Specialization: Business Communication & Digital Media Tilburg University, Tilburg.
- Adetayo,A.(2024). Distracted Minds: Unveiling Gender Disparities in Social Media Distractions Amidst Library Reading. *International Journal of Information Science and Management*, 22, 249-261.
- Africa,C., Cortez, M., &Gamara,P.(2017). The extent of digital distraction among college students of University of Batangasin the Philippines. *Journal of Education and Social Sciences*, 7,147-162.
- Agingu,A., Owaa,J., Raburu,P.(2022). Relationship between Distraction and Academic Adjustment among First Year Undergraduate Students in Public Universities in Kenya. *Global Journal of Educational Studies* ,8(2),127-140.
- Aguilera-Manrique,G.,Márquez-Hernández,V.,Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez,G., Gutiérrez-Puertas, V.,Gutiérrez-Puertas, L .(2018) The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS One*,13(8),1-14.
- Al-Furaih,A.,& Al-Awidi, M.(2021) Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26, 2355–2373.

- Altmann, M., Trafton, G., & Hambrick, Z. (2014) Momentary interruptions can derail the train of thought. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 215–226.
- Arafat, E., Larue, S., & Dehkordi, G. (2023). Effectiveness of interventions for mobile phone distracted pedestrians: A systematic review. *Journal of Safety Research*, 84, 330–346.
- Arumugam, N., Selvanayagam, S., & Sathiyasenan, T. (2020). The Effects of Smartphone Usage on University Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9(3), 170–183.
- Attia, A., Baig, L., Marzouk, I., Khan, A. (2017) The potential effect of technology and distractions on undergraduate students' concentration. *Pakistan Journal of Medical Science*, 33(4), 860-865.
- Baron, R. (1986). Distraction-Conflict Theory: Progress and Problems. *Advances in Experimental Social Psychology*, (19), 1–40
- Baumgartner, E., Weeda, D., van der Heijden, L., & Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of early adolescence*, 34(8), 1120-1144.
- Bellini, D., Mascia, L., Conti, R., Penna, P. (2025). Smartphone overuse and distraction: which relationship with general well-being across different generations? *BMC Public Health*. 25(1), 1-15.
- Benedetto, L., Rollo, S., Cafeo, A., Di Rosa, G., Pino, R., Gagliano, A., Germanò, E., & Ingrassia, M. (2024). Emotional and Behavioural Factors Predisposing to Internet Addiction: The Smartphone Distraction among Italian High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 1-16.
- Bergmark, W., Gliklich, E., Guo, R. & Gliklich, R. (2016) Texting while driving: the development and validation of the distracted driving survey and risk score among young adults. *In journal Epidemiol.* 3(7), 1-10.
- Berger, S., Wyss, A. & Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behavior*, 86, 45–51.

- Berry, J.& Westfall, A. (2015). Dial D for Distraction: The Making and Breaking of Cell Phone Policies in the College Classroom. *College Teaching*, 63(2), 62–71.
- Bilge, Y., Bilge, Y., & Sezgin, E. (2022). Turkish adaptation of the smartphone distraction scale (SDS). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek1), 251-260.
- Binu, R.& Kuriakose,L.(2022). Gender Differences in digital distraction among higher secondary students of Kottayam. *Advisory committee*,10,19-29.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37.
- Brown, W., & Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Carrier, M., Rosen, D., Cheever, A., & Lim, F. (2015). Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Developmental review*, 35, 64-78.
- Chauhan,A.,& Vijayan,D.(2025).The relationship between digital detox, emotional regulation, and productivity among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(01), 2421-2427.
- Chen, L., Nath, R., & Tang, Z. (2020). Understanding the determinants of digital distraction: An automatic thinking behavior perspective. *Computers in Human Behavior*, 104,1-43.
- Chen, L., Nath, R.,& Insley,R. (2014) "Determinants of Digital Distraction: A Cross-Cultural Investigation of Users In Africa, China and The U.S.," *Journal of International Technology and Information Management*, 23,145-172.
- Chowdhury, S., Livesey, J., Blaszczynski, A., & Harris, A. (2017). Pathological Gambling and Motor Impulsivity: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of gambling studies*, 33(4), 1213 -1239.
- Christensen, A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, T., Nguyen, T., Olgin, E., Pletcher,M. & Marcus, M. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: relationships with demographics and sleep. *PloS one*, 11(11), 1-14.

- Christodoulou, A., & Roussos, P. (2025). "Phone in the Room, Mind on the Roam": Investigating the Impact of Mobile Phone Presence on Distraction. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5), 1-18.
- Chu ,J., Qaisar, S., Shah, Z., & Jalil,A.(2021) Attention or Distraction? TheImpact of Mobile Phone on Users'Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*,12,1-12.
- Chun, M., Golomb, D., & Turk-Browne, B. (2011). A taxonomy of external and internal attention. *Annual Review of Psychology*, 62, 73–101.
- Coursaris, K., Hassanein, K., Head, M., & Bontis, N. (2012). The impact of distractions on the usability and intention to use mobile devices for wireless data services. *Computer Human Behavior*. 28, 1439–1449 .
- Davis ,A., Flett .,L&Besser, A.(2002) Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology Behavior*. 5(4):331-345.
- Deb, A. (2015). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(3), 231–239 .
- Deng, T., Kanthawala, S., Meng, J., Peng, W., Kononova, A., Hao, Q., Zhang, Q., & David, P. (2019). Measuring smartphone usage and task switching with log tracking and self-reports. *Mobile Media & Communication*, 7(1), 3-23.
- Duncan, D.,Hoekstra,A., & Wilcox,B(2012) Digital Devices, Distraction, and Student Performance: Does In-Class Cell Phone Use Reduce Learning?. *Astronomy Education Review*,11(1),1-4.
- Dwyer, J., Kushlev, K., & Dunn, W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 1-7.
- Eduljee, B., Murphy, L., & Croteau, K. (2022). Digital distractions, mindfulness, and academic performance with undergraduate college students. In S. K. Gupta (Ed.), *Handbook of research on clinical applications of meditation and mindfulness-based interventions in mental health* (pp. 319–336). Medical Information Science Reference/IGI Global.

- Elhai, D., Tiamiyu, F., Weeks, W., Levine, C., Picard, J., & Hall, J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and individual differences*, 133, 21-28.
- Farivar, F., Esmaeelinezhad, O., & Richardson, J. (2022). Digital intrusions or distraction at work and work-Life conflict. *New Technology, Work and Employment*, 37(3), 363-380.
- Fernandez-Duque, D., & Johnson, M. L. (2002). Cause and Effect Theories of Attention: The Role of Conceptual Metaphors. *Review of General Psychology*, 6(2), 153-165
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, A., Steiner, Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, J., Sarris, J. (2019) The “online brain”: How the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18, 119–129.
- Flanigan, A & Babchuk, W. (2015). Social media as academic quicksand: A phenomenological study of student experiences in and out of the classroom. *Learning and Individual Differences*, 44(29), 40–45.
- Fortunati, L. (2023). The smartphone between the present and the future: Five changes. *Mobile Media & Communication*, 11(1), 19–24.
- Gazzaley, A., & Rosen, D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Gerbing, W., Ahadi, A., & Patton, H. (1987). Toward a conceptualization of impulsivity: components across the behavioral and self-report domains. *Multivariate Behavioral Research*, 22, 357 -379.
- Gill, P., Kamath, A., & Gill, S. (2012). Distraction: an assessment of smartphone usage in health care work settings. *Risk management and healthcare policy*, PP 105-114.
- Glass, L., & Kang, M. (2019). Dividing attention in the classroom reduces exam performance. *Educational Psychology*, 39(3), 395–408
- Gol, B., Ozbek, U., & Horzum, B. (2023). Digital distraction levels of university students in emergency remote teaching. *Education and Information Technologies*, PP 9149–9170.
- Gross, J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299.

- Guo ,Z., Liu, K., Liang ,C., Li ,D., Lou, J., Deng, Y., Huang, M. (2024).Validation of the Chinese version of the Smartphone Distraction Scale. *Heliyon*, 10(11)1-10.
- Hassoun, D. (2014). “All over the place”: A case study of classroom multitasking and attentional performance. *New Media & Society*, 17(10), 1680-1695 .
- Hayashi, Y., & Nenstiel, J. N. (2021). Media multitasking in the classroom: Problematic mobile phone use and impulse control as predictors of texting in the classroom. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(9), 4500–4506
- Hormes, M., Kearns, B.,& Timko, C. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088.
- Ishii, K. (2006). Implications of mobility: The uses of personal communication media in everyday life. *Journal of Communication*, 56, 346–365.
- Jalil, J., & Sabir, S. (2019). Mobile phone usage and distraction in learning sessions. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 69(1), 54-59.
- Jin, L., Tang, Z., & Zhou, Z.(2017). Influence of traits and emotions on boosting status sharing through microblogging. *Behaviour & Information Technology*, 36(5), 1-15.
- Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z. & Hussain, Z. (2024). Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition. *Behavioral Sciences*,14(820),1-13.
- Junco, R. & Cotton, S. (012). No, a 4 u: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59, 505–514
- Jung, J., Chan-Olmsted, S., & Kim, Y. (2013). From access to utilization: Factors affecting smartphone application use and its impacts on social and human capital acquisition in South Korea. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 90, 715–735.

- Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A., & Haller, M. (2022). Cell Phone Notifications Harm Attention: An Exploration of the Factors That Contribute to Distraction. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1487-1494.
- Kay, H., & Lauricella, S. (2011). Gender Differences in the use of Laptops in Higher Education: A Formative Analysis. *Journal of Educational Computing Research*, 44(3), 361-380.
- Kim, M., Seong, G., Jeon, M. J., Jung, Y. C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC psychiatry*, 24(1), 1-12.
- Klimmt, C., Hefner, D., Reinecke, L., Reiger, D. & Vorderer, P. (2018). The permanently online and permanently connected mind, mapping the cognitive structures behind mobile internet use, In Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. & Klimmt, C. (Eds.), *Permanently online, permanently connected, living and communication in a POPC world* (P.P. 18-28), New York: Routledge
- Koessmeier, C., & Buttner, B. (2021). Why Are We Distracted by Social Media? Distraction Situations and Strategies, Reasons for Distraction, and Individual Differences. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.
- Koessmeier, C. & Büttner, O., (2024). Social media distraction: How distracting are visual social media cues and what influences users distractibility? *Computers in Human Behavior*, 159, 1-15.
- Kristiawan, B., & Kumalasari, G. (2023) How to Improve Student's Learning Interest? The Role of Learning Media Variation and Smartphone Distraction. *International Journal of Social Science and Human Research* .6, 3707-3712.
- Kumar, C., Rangappa, B., Suchitra, S. & Gowda, H. (2024) "Digital distractions during blended learning and its negative repercussions: an empirical analysis". *Asian Association of Open Universities Journal*, 19(1) 1-18.
- Kuznekoff, J., Munz, S., & Titsworth, S. (2015). Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Communication Education*, 64(3), 344-365.

- Kwon M., Lee ,Y., Won, Y., Park,W., Min,A., Hahn C., et al. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE* ,8:e56936
- Lee , K., Chang , T., Lin Y., Cheng, H. (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computer Human Behavior*, 31 ,373–383.
- Leiva L., Böhmer M., Gehring S., &Krüger A. (2012). “Back to the app: the costs of mobile application interruptions,” in Proceedings of the 14th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services–Mobile HCI San Francisco, 12, 291–294.
- Leung, K. (2015). The effect of distractions on task performance and enjoymentas moderated by regulatory fit. *Master’s theses The Faculty of the Department of Psychology, San José State University*.
- Leynes, A., Flynn, J.,& Mok, A . (2018). Event-Related Potential Measures of Smartphone Distraction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 248–253.
- Li,C., Wu, M., Zeng, L., Yu, Y., Qiu, Y., Liu, J., Yang ,F.,& Han, Y. (2024).The chain mediating role of rumination and social withdrawal in the relationship between smartphone distraction and depression among Chinese nursing students. *Scientific Reports*,14,1-9.
- Linnhoff, S., & Smith, K. T. (2016). An examination of mobile app usage and the user’s life satisfaction. *Journal of Strategic Marketing*, 25(7), 581–617.
- Liu,Z.(2021) Reading in the age of digital distraction. *Journal of Documentation*,78(6),1201-1212.
- Lucob, D., Serion, R. M., Torreon, K. M., & Diansay, K. (2024). Glued on Gadget Buttons: Digital Distraction and Learning Motivation. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 16(10), 1-1.
- Mahsud, M., Khalaf, M., Mahsud, Z., Afzal, A., & Afzal, F.(2021). Addiction to smartphones leading to distraction in the classrooms: Effect of different cultures. *Journal of Statistics and Management Systems*, 24(4), 741-754.

- Martens, w., Su,H., Pang,J., Wu,S. (2024). Digital Distractions: An Analysis of Phone Usage Patterns, Cultural Influences, and Academic Performance Among University Students. *Qeios*, PP 1-16.
- Mascia, L., Agus, M., Tomczyk, Ł., Bonfiglio, S., Bellini, D., & Penna, P. (2023). Smartphone Distraction: Italian Validation of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 1-15.
- McCoy ,B.,(2013) Digital Distractions in the Classroom: Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes . *Journalism and Mass Communications*,1-16.
- McCoy, B. R. (2020). Gen Z and digital distractions in the classroom: Student classroom use of digital devices for non-class related purposes. *Faculty Publications, College of Journalism & Mass Communications*. 116,1-35.
- Mehta,A.(2018) Save Your Cognitive Resources: Using Meditation As An Intervention For Smartphone Distractions. *Journal of Yoga & Physical Therapy*,1-29.
- Meier, A., Beyens, I., Siebers, T., Pouwels, L., & Valkenburg, M. (2023). Habitual social media and smartphone use are linked to task delay for some, but not all, adolescents. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(3),1-12.
- Mitchell, L., & Hussain, Z. (2018). Predictors of Problematic Smartphone Use: An Examination of the Integrative Pathways Model and the Role of Age, Gender, Impulsiveness, Excessive Reassurance Seeking, Extraversion, and Depression. *Behavioral Sciences*, 8(8), 1-13.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., Eikoff, J., Diermyer, C., & Christakis, D. A. (2012). Internet use and multitasking among older adolescents: An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1097–1102.
- Nabung,A.(2024)The Impact of Multitasking With Digital Devices on Classroom Learning: A Critical Review on the Future of Digital Distraction in Education US-China .*Education Review* ,14(6)369-383.

- Ophir, E., Nass, C., & Wagner,D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- Oraison,H.,Wilson,B.(2024).The Relationship Between Nomophobia, Addiction, and Distraction. *journal of Technology in Behavioral Science*,9, 745–751 .
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Park, J.,Paxtle-Granjeno,J., Ok,M., Shin,M.,& Wilson, E.,(2025). Preventing digital distraction in secondary classrooms: A quasi-experimental study.*Computers & Education*,227,1-14.
- Park, S. (2014). Switching between productive multitasking and distraction: A case study of how users adapt to mobile tablet devices. *Digital Culture and Education*, 6, 120-132.
- Patton , H., Stanford, S., Barratt ,S.(1995) Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal Clinical Psychology*,51(6),768-774.
- Pérez-Juárez, Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, M. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*, 15(7), 1-22.
- Petersen, S.,& Posner, I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, 35(1), 73–89.
- Pielot, M ., Church,k.& & de Oliveira,R. (2014) An In-situ Study of Mobile Phone Notifications. Conference: the 16th international conference, (MobileHCI '14), 233-242.
- Posner, I. (2012). *Attention in a social world*. Oxford University Press.
- Posner, I., & Petersen, E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual review of neuroscience*, 13(1), 25-42
- Przybylski, K., Murayama, K., Dehaan, R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Qiu,y.,Zhao,x., Liu , J., Li,z., Wu,M., Qiu,L., Xiong,Z., Wang,X., Yang,F.(2024) Understanding the relationship between

- smartphone distraction, social withdrawal, digital stress, and depression among college students: A cross-sectional study in Wuhan, China, 10, 1-10.
- Rather, K., & Rather, A. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library philosophy and practice*, 4(10), 1-10
- Reinecke, L., Klimmt, C., Meier, A., Reich, S., Hefner, D., Knop-Huelss, K., Rieger, D. & Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the online vigilance scale, *Journal of PLOS ONE*, 13(10), 1-31.
- Roberts, A., Yaya, H. & Manolis C. (2014) The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal Behavior Addiction*. 3(4), 254-265.
- Rosen, D., Carrier M., & Cheever, A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29, 948-958.
- Rothbart, K., & Posner, I. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, 35, 42-63.
- Roussos, P. (2023). The mind online: Can digital technologies affect how we think? *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 28, 83-96.
- Rueda, R., Posner, I., & Rothbart, K. (2005). The Development of Executive Attention: Contributions to the Emergence of Self-Regulation. *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 573-594.
- Sanders, S., Baron, S., & Moore, L. (1978). Distraction and social comparison as mediators of social facilitation effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(3), 291-303
- Seemiller, C. (2017) Curbing Digital Distractions in the Classroom. *Contemporary Educational Technology*, 8(3), 214-231.
- Shambare, R., Rugimbana, R., & Zhowa, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction? *African Journal of Business Management*. 62 (2), 573-577.
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., & Wadley, G. (2023). "Instant Happiness": Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170(3), 1-14.

- Siebers, T., Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2023). The effects of fragmented and sticky smartphone use on distraction and task delay. *Mobile Media & Communication*, 12(1), 45-70.
- Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S.(2023) The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*,13,1-11.
- Smith, A. (2011). Americans and text messaging: 31% of text message users prefer texting to voice calls, and young adults stand out in their use of text messaging. *Pew Research Center* (PP.1-14)
- Son-Allah, M.(2017). Philemon Mobile Devices Distraction: Determinants and effect on Academic Performance of Students.*Social Science Research Network Journals*,1-9.AvailableatSSRN: <https://ssrn.com/abstract=2938112>
- Soyemi, o.,& Soyemi, J. (2020) Analysis of Classroom Distractions in Tertiary Institutions. In: 24th iSTEAMS Going Global Multidisciplinary Conference, June, 2020, The University of Ghana/Council for *Scientific & Industrial Research Ghana*.pp 37-46.
- Statista Search Department(2025) Mobile internet users worldwide 2020-2029 <https://www.statista.com/forecasts/1146312/mobile-internet-users-in-the-world> Published by Laura Ceci, Jan 30, 2025
- Stevens, C., & Bavelier, D.(2011). The role of selective attention on academic foundations: a cognitive neuroscience perspective. *Developmental Cognitive Neuroscience* ,2, S30-48.
- Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 893–897.
- Suah,P.A(2023). The Impact of Smartphone Addiction and Distraction on the Psychological Wellbeing and Academic Performance of University Students in North Cyprus. *Thesis (Master) of social science Near East University*.
- sundaram,s.,& Tamilarasu,A.(2023).The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. *Frontiers in Cognition*,1-11.
- Swar,B.& Hameed ,T.(2017) Fear of Missing out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth, In Proceedings of the 10th International Joint Conference on

- Biomedical Engineering Systems and Technologies (BIOSTEC 2017), pp 139-146.
- Synnott, C.(2018) Smartphones in the Classroom and Students' Misperceptions: Faculty Development (July 31, 2018). *Journal of Higher Education Management*, 33(1) , 119-135.
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1–9.
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141–151.
- Taylor, A., Hook, M., Carlson, J., Gudergan, S., & Falk, T. (2024). Appetite for distraction? A systematic literature review on customer smartphone distraction. *International Journal of Information Management*, 75, 1–20.
- Taywade ,A.& Khubalkar ,R.(2019). Gender differences in smartphone usage patterns of adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 516-523.
- Thapa, P., Sharma, P., Goundar, S., Tsirkas, P., Valamontes, A., & Adamopoulos, I. (2025). Digital Distractions in the Classroom Among Students: A Cross-Sectional Study. *Preprints*,1-15.
- Thapa,p.(2024) Digital Distraction on Student Engagement: The Role of Mindful Attention Awareness. Conference: • Digital Distraction on Student Engagement: The Role of Mindful Attention AwarenessAt: Alagappa University, Tamil Nadu.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting. *Social Psychology*.1-10
- Throuvala, M., Griffiths, D., Rennoldson, M., & Kuss,J. (2020). Mind over Matter: Testing the Efficacy of an Online Randomized Controlled Trial to Reduce Distraction from Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13),1-30.
- Throuvala, M., Pontes, M., Tsaousis, I., Griffiths, D., Rennoldson, M., & Kuss, J. (2021). Exploring the dimensions of smartphone distraction: Development, validation, measurement invariance, and latent mean differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *Frontiers in Psychiatry*, 12,1-21.

- Tindell, R., & Bohlander, W. (2012). The Use and Abuse of Cell Phones and Text Messaging in the Classroom: A Survey of College Students. *College Teaching*, 60, 1-9.
- Traeger, L. (2013). Distraction (Coping Strategy). In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (PP610-611). Springer, New York.
- Troll, E. S., Friese, M., & Loschelder, D. D. (2021). How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. *Computers in Human Behavior*, 117, 1-37.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087-1116.
- Ugur, N., & Koç, T. (2015). "Mobile Phones as Distracting Tools In The Classroom: College Students Perspective," *Alphanumeric Journal Bahadır Fatih Yıldırım*, 3(2), 57-64.
- Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (2023). Digital emotion regulation on Social Media. *Computer*, 57(6), 1-7.
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online—Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694-703.
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. (2020). Digital Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412-418.
- Wang, C., Salisbury-Glennon, D., Dai, Y., Lee, S., & Dong, J. (2022). Empowering college students to decrease digital distraction through the use of self-regulated learning strategies. *Contemporary Educational Technology*, 14(4), 1-16.
- Ward, F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the association for consumer research*, 2(2), 140-154.
- Wickord, L., & Quaiser-Pohl, C. (2025). The role of flow and media multitasking for problematic smartphone use and the different types of smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 166, 1-12.
- Wilmer, H., Sherman, E., & Chein, M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-16.

- Wu, Y., & Cheng, T. (2019). Who is better adapted in learning online within the personal learning environment? Relating gender differences in cognitive attention networks to digital distraction. *Computers & Education*, 128, 1-17.
- Xiao, Z. (2020). Mobile phones as life and thought companions. *Research Papers in Education*, 35(5), 511–528
- Yang, Z., Yan, Z., & Hussain, Z. (2022). The relationships between smartphone distraction, problematic smartphone use and mental health issues amongst a Chinese sample. *The Social Science Journal*, 1–12.
- Zhao, X., Hu, T., Qiao, G., Li, C., Wu, M., Yang, F., & Zhou, J. (2022). Psychometric Properties of the Smartphone Distraction Scale in Chinese College Students: Validity, Reliability and Influencing Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-11.

Smartphone Distraction of university students:

factor structure and demographic differences.

Dr/ Eman Farahat Ali Ghanem

Abstract:

The current research aims to reveal the levels of university students in smartphone distraction, and the differences between them in it due to gender (males/females), specialization (scientific/literary), and academic year (first/second/third/fourth), and its factor structure, and the best factor model for smartphone distraction that clarifies the relationship between its dimensions, on a principal sample of (926) male and female students at Menoufia University, with average age (20.13) years , and standard deviation (1.32) within the 2nd term of the academic year (2024/2025). The research based on Throuvala, et al. (2021) scale after translated to Arabic by the researcher and applied on an exploratory sample (166) male and female students from the same academic year. After statistical analysis based on the programs (SPSS) and (AMOS), results indicated the presence of varying levels among basic research sample in smartphone distraction; However, overall, it remained at the (average) level according to the instructions of the scale used, and there were statistically significant differences between them due to gender on its total score and some dimensions in favor of females, and there were no statistically significant differences between them due to academic specialization (scientific/literary) on any of the scale dimensions or its total score, and there were statistically significant differences between them due to the academic year (first/second/third/fourth) on the total score of the scale in favor of the younger years , while it was not statistically significant on any of its dimensions. This is after the factor structure of smartphone distraction was extracted by the exploratory factor analysis, and the best model of its dimensions relations was extracted by the confirmatory factor analysis, So, some educational recommendations and search points were presented.

Keywords: Smartphone Distraction - University Students.