

## العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة: اختبار الدور الوسيط لاجترار الأفكار والدور المعدل لليقظة العقلية<sup>1</sup>

أ.م. د/ دينا أحمد حسن إسماعيل<sup>٢</sup>

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة طنطا

### ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى اختبار الدور الوسيط لاجترار الأفكار في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى التحقق من الدور المعدل لليقظة العقلية لاتجاه تلك العلاقة وقوتها. وتكونت عينة البحث من (٢٧٦) طالب وطالبة بكلية التربية بطنطا، طبق عليهم مقياس الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية من إعداد الباحثة، والنسخة المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكي Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) لـ (Kwon et al., 2013) ترجمة الباحثة، ومقياس اجترار الأفكار (Ruminative Thought Style Questionnaire (RTS) لـ (Brinker & Dozois, 2009) ترجمة الباحثة، ومقياس اليقظة العقلية للمراهقين The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) لـ (Drouman et al., 2018) ترجمة الباحثة، لتقييم متغيرات البحث الحالي. وباستخدام إجراءات PROCESS macro v4.1 بواسطة أندرو هايز Andrew Hayes (٢٠١٣) بيرنامج SPSS، النموذج (٤) لتحليل الدور الوسيط، والنموذج (١) لتحليل الدور المعدل، توصل البحث إلى وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للدور المعدل لليقظة العقلية حيث تم تعديل التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية من خلال اليقظة العقلية، وكان هذا التأثير أضعف لدى الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية.

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٤/٧/١٣ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٤/٨/١٢

<sup>٢</sup> ت: ٠١٢٢١٨٠٨٤٦٩ Email: dina.ahmad72@yahoo.com

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

## مقدمة البحث:

تم استخدام الهواتف المحمولة وخاصة الهواتف الذكية بشكل متزايد خلال السنوات الأخيرة في البلدان المتقدمة والنامية، حيث بلغ عدد مستخدمي الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم ٤,٨٨ بليون شخص، بنسبة تمثل ٦٠,٤٢٪ من سكان العالم (Turner, 2024)، وهي نسبة كبيرة توضح حجم الاستخدام المتزايد لهذه الهواتف حول العالم. وتُعد الهواتف الذكية سلاح ذو حدين، فرغم أنها تحقق وظائف متعددة بما في ذلك الترفيه والتسوق عبر الإنترنت، والتواصل الاجتماعي، والبحث عن المعلومات، والتواصل عبر نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) مما يعزز بشكل كبير من سهولة الحياة الشخصية للأفراد، إلا أنها تجلب أيضاً سلسلة من المشكلات بسبب الإفراط في استخدامها، من بينها ظاهرة "إدمان الهاتف الذكي Smartphone Addiction" والتي أصبحت مؤخراً قضية هامة في مجتمعنا لا ينبغي التغاضي عنها، والتي يمكن ملاحظتها بسهولة في مجتمع اليوم، حيث أصبح الهاتف الذكي هو أول شيء يقوم الأفراد بفحصه بمجرد استيقاظهم من النوم وآخر شيء ينظرون إليه قبل الذهاب إلى السرير.

ولقد أظهرت العديد من الدراسات أن إدمان الهواتف الذكية له آثار سلبية على الصحة البدنية والنفسية وكذلك التكيف الاجتماعي مثل الشعور بالوحدة (Phu & Gow, 2019; Usta, Korkmaz & Kurt, 2014)، والقلق (Lepp, Barkley & Karpinski, 2014)، والاكنتاب (Li, Liu et al., 2019; Seo, Park, Kim & Park, 2016)، وانخفاض الرضا عن الحياة (Feng & Sun, 2015; Samaha & Hawi, 2016)، ومشاكل النوم وسوء تقدير الذات (Wacks & Weinstein, 2021).

وتعد الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية Everyday Cognitive Failures هي أحد العواقب السلبية الخطيرة لإدمان الهواتف الذكية. فعلى الرغم من كفاءة نظامنا المعرفي في إجراء العديد من مهام الحياة اليومية بنجاح، إلا أننا من وقت لآخر نعائش بعض الأخطاء والزلات المعرفية cognitive slips أثناء تنفيذ مهام اعتاد الفرد على القيام بها بصورة دورية وشبه يومية، مثل نسيان الفرد لاسم شخص قد أخبره به للتو، أو عدم تذكره أين ترك مفاتيح سيارته، أو ما إذا كان قد أغلق مفاتيح الإنارة بالمنزل (Berggren, Hutton & Derakshan, 2011)، والتي قد يترتب عليها عواقب حياتية خطيرة مثل حوادث الطرق وأخطاء في العمليات الجراحية، أو التشتت أثناء القراءة وما يترتب عليه من ضعف التحصيل الأكاديمي للطلاب.

وقد أطلق Broadbent, Cooper, Fitzgerald & Parkes (1982) على تلك الأخطاء

والزلات المعرفية التي يقع فيها الفرد في حياته اليومية مصطلح الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures، وعرفها بأنها فشل الفرد في معالجة المعلومات المتضمنة في المهمة المطلوب إنجازها، سواء كان ذلك على مستوى الانتباه أو التذكر أو الإدراك، فيعجز عن توظيفها في إنجاز تلك المهمة.

وعلى الرغم من وجود العديد من الأبحاث التي تناولت العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية ومشاكل الصحة النفسية، إلا أن هناك عدداً قليلاً من الدراسات التي استكشفت العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، كما في دراسات (Ali & Nisa, 2013; Chen, 2023; Hadlington, 2015; Hong, Liu, Ding, Sheng & Zhen, 2020; Kancharla, Kanagaraj & Gopal, 2022; Zhang et al., 2021)، والتي توصلت إلى أن الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية تزداد مع تفاقم استخدام الهواتف الذكية بشكل ادماني. علاوة على ذلك، ركزت معظم تلك الدراسات على طلاب المراحل الثانوية والإعدادية، ولا يعرف كثير عن العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

بالإضافة إلى ذلك، تناولت الدراسات السابقة أيضاً بشكل أساسي الارتباط المباشر بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، في حين أن الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة لم تفهم بعد بالكامل. أي الآلية المعدلة (بمعنى العوامل التي قد تقوى أو تضعف من هذا الارتباط أو تعكس اتجاهه) والآلية الوسيطة الكامنة (أي كيف ولماذا يؤثر إيمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية) في هذا الارتباط غير واضحة تماماً.

ولسد هذه الفجوات، قام البحث الحالي باختبار الدور الوسيط لاجترار الأفكار والدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. والتي ستساهم في تعزيز فهمنا لكيف ومتى يمكن لإيمان إيمان الهواتف الذكية أن يسبب الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وكيفية حماية الطلاب من التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

ويُعد اجترار الأفكار Ruminatoin أحد الآليات المقترحة التي تتوسط العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وهو عبارة عن مجموعة أفكار مستمرة ومتكررة وملحة تراود الفرد حول موضوع ما دون القدرة على التحكم فيها، وتستمر معه حتى في غياب المتطلبات البيئية التي تثير تلك الأفكار، والتي تستحوذ على انتباه الفرد وتمنعه من التركيز على أمور أخرى أكثر أهمية وإلحاحاً. ويُعرف اجترار الأفكار بأنه "ميل عام نحو التفكير بشكل

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
متكرر ومتطفل وغير قابل للتحكم أو السيطرة عليه، وذلك استجابةً للضغوط، مما يدفع الفرد  
للتضخيم من أهميتها المدركة، وبالتالي زيادة تأثيرها الانفعالي، مما يزيد من احتمالية التعرض  
لمزاج مكتئب" (4: Brinker & Dozois, 2009).

ولقد دعمت الدراسات التي أجريت في مختلف البيئات والثقافات وجود ارتباط إيجابي بين  
إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار، حيث كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود تأثير  
مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار، كما في دراسات (Li et  
al., 2023; Lian et al., 2020; Liu et al., 2017; Liu, Novotný & Váchová,  
2022; Wang et al., 2018; You, Mei, Ye, Zhang & Andrasik, 2020; Zhang,  
He, Zheng & Wan, 2024). كما أسفرت نتائج معظم تلك الدراسات عن دور الاجترار  
كوسيط بين إدمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم  
(Li et al., 2024; Liu et al., 2017; You et al., 2020; Zhang et al., 2024)، والاكنتاب (Li et al.,  
2018; Wang et al., 2018; Wang et al., 2023)، والضغط المدركة (Lian et al., 2020; Liu et al.,  
2022).

وفي إطار العلاقة بين الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية واجترار الأفكار، أشارت  
دراسات (Joormann, Yoon & Zetsche, 2007; Koster, De Lissnyder, Derakshan  
& De Raedt, 2011; Lyubomirsky, Kasri & Zehm, 2003; Roberts, Watkins &  
Wills 2017; Watkins & Roberts 2020; Zetsche, Bürkner & Schulze, 2018)  
إلى أن الاجترار يضعف الأداء في المهام المعرفية اللاحقة (مثل، التركيز). كما أن ارتفاع  
الاجترار يرتبط بتحديث أسوأ للذاكرة العاملة (Joormann & Gotlib, 2008)، وضعف القدرة  
على التبديل بين المهام task-switching (De Lissnyder, Koster & De Raedt, 2012)  
والتحكم في الكف inhibitory control (Shimony et al., 2021; Whitmer & Banich,  
2007). ولذلك فإن قصور الوظائف التنفيذية يمكن أن تكون مشكلة خاصة بالأفراد الذين لديهم  
مستويات مرتفعة من الاجترار، حيث يعوق الاجترار القدرة على الحفاظ على التركيز على  
المهمة (Joormann et al., 2007; Koster et al., 2011)، كما يقلل من الموارد المعرفية  
المتاحة، مما يؤدي إلى ضعف الأداء المتزامن على المهام التنفيذية (Hertel, 2004; Watkins  
& Brown, 2002).

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الحجج النظرية التي تدعم وجود علاقة قوية بين اجترار

الأفكار والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، إلا أن هناك ندرة في الأدلة البحثية للتحقق من تلك العلاقة، وهو ما يسعى البحث الحالي للتحقق منه. واستناداً إلى الاعتبارات النظرية الموضحة سابقاً، ونتائج الدراسات السابقة التي تثبت وجود صلة كبيرة بين إيمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار، نفترض أن إيمان الهواتف الذكية قد يسبب اجترار الأفكار، والذي بدوره يزيد من الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، لذا فإننا نطرح الفرضية التالية: أن اجترار الأفكار يتوسط العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

وعلى الرغم من أن الدراسات (Ali & Nisa, 2013; Chen, 2023; Hadlington, 2015; Hong, Liu, Ding, Sheng & Zhen, 2020; Kancharla, Kanagaraj & Gopal, 2022; Zhang et al., 2021) قد توصلت إلى أن إيمان الهواتف الذكية يؤدي إلى الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، إلا أنه من الممكن أن لا يكون جميع الأشخاص قد تأثروا بنفس القدر. لذلك، من المهم دراسة العوامل التي قد تقوى أو تضعف من تأثير إيمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

وتعد اليقظة العقلية Mindfulness أحد المفاهيم الشائعة في علم النفس الإيجابي، والتي زاد الاهتمام بها في العقود الأخيرة. وتشير اليقظة العقلية إلى توجيه انتباه الشخص إلى ما يحدث في اللحظة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). كما عرفها (Droutman, Golub & Oganessian, 2018: 35) على أنها "التركيز على الخبرة الحالية التي تتحقق من خلال الانتباه المنظم ذاتياً والتوجه غير القائم على إصدار الأحكام والذي يتميز بالانفتاح والفضول والتقبل".

وقد أظهرت الدراسات أن اليقظة العقلية يمكن أن تخفف من التأثيرات السلبية لإيمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية. حيث كشفت نتائج تلك الدراسات عن دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم (Liu et al., 2017)، والقلق والاكتئاب (Yang, Zhou, Liu & Fan, 2019)، والاحترق الأكاديمي (Yang, Cao, Fu, Wang & Lian 2024)، والإزدراء الهاتفي (Ahmed, Elemo & Hamed, 2023).

كما أكدت دراسات (Jankowski & Bak, 2019; Kalpna, Hooda & Sharma, 2023; Klockner & Hicks, 2015; Kearney et al., 2016; Sindermann, Markett, Jung & Montag, 2018; Singh & Sharma, 2017) على الارتباط السلبي بين اليقظة

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

العقلية والإخفاقات المعرفية، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية بانخفاض الإخفاق المعرفي. فالإخفاقات المعرفية الطفيفة والأخطاء التي تحدث لمعظم الناس في الحياة اليومية من حين لآخر (مثل، الخلط بين اليمين واليسار، أو إرسال بريد إلكتروني للجميع بدلاً من شخص واحد محدد أو تشتت الانتباه لحظة أثناء المشي أو القيادة)، هذه الأخطاء عادة لا تحدث بسبب انخفاض القدرات المعرفية العامة، ولكن بدلاً من ذلك، تحدث بسبب غياب التعقل -absent mindedness، أى في اللحظات التي لا يكون فيها التركيز على الوضع الحالي (Broadbent et al. 1982). كما أسفرت نتائج بعض تلك الدراسات عن دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين الإخفاقات المعرفية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل سمات الشخصية كما في دراسة (Kalpna et al., 2023).

هذه النتائج تبرز دور اليقظة العقلية كمصد أو حاجز يسهم في الحفاظ على الصحة العقلية، ويخفف من التأثيرات السلبية المحتملة لإدمان الهواتف الذكية. لذا، من المتوقع أن تكون اليقظة العقلية عاملاً وقائياً قد يخفف العلاقات بين إدمان الهواتف الذكية ونتائجه السلبية مثل الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. بمعنى آخر، يمكن أن تعدل اليقظة العقلية التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. وعلى وجه الخصوص، بالنسبة للأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، فيمكن لليقظة العقلية أن تحد من أثار بعض العواقب السلبية لإدمان الهواتف الذكية على الطلاب، مما يمكنهم من التعامل مع مشاكل إدمان الهواتف الذكية بشكل أكثر عقلانية وتقبل.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة، وعدم توافر معلومات كافية في البيئة العربية حول طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، فضلاً عن ندرة الدراسات التي تناولت دراسة دور اجترار الأفكار كمتغير وسيط واليقظة العقلية كمتغير معدل لتلك العلاقة، وأيضاً ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت دراسة العلاقة بين اجترار الأفكار والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، لذا تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور إدمان الهواتف الذكية كمصدر محتمل للإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، بالإضافة إلى دراسة دور اجترار الأفكار كمتغير وسيط ودور اليقظة العقلية كمتغير معدل لتلك العلاقة.

### مشكلة البحث:

في ضوء العرض السابق تتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

١- هل يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار؟

- ٢- هل يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لاجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية؟
- ٣- هل يوجد تأثير مباشر وغير مباشر من خلال اجترار الأفكار دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية؟
- ٤- هل تتوقف قوة العلاقة واتجاهها بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية على تباين مستويات اليقظة العقلية؟

### أهداف البحث:

#### يهدف البحث الحالى إلى :

- ١- اختبار التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية فى اجترار الأفكار وكذلك الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية.
- ٢- الكشف عن الدور الوسيط لاجترار الأفكار فى العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية.
- ٣- تقييم الدور المعدل لليقظة العقلية لاتجاه العلاقة وقوتها بين متغيرات البحث.

### أهمية البحث:

#### يستمد البحث الحالى أهميته من:

#### الأهمية النظرية:

- ❖ المساهمة فى التوصل إلى نموذج سببي لفهم طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار كمتغير وسيط والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، حيث توجد ندرة فى الدراسات الأجنبية التى تناولت تلك المتغيرات معاً فى علاقتها ببعضها البعض من حيث التأثير والتأثر، علاوة على عدم وجود دراسة فى البيئة العربية - فى حدود علم الباحثة - اهتمت بدراسة هذا الموضوع.
- ❖ تناول اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ونتائجه السلبية (مثل: الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية)، والتى تُعد من الموضوعات التى لم يتم تناولها بالقدر الكافى على الرغم من أهميتها والتى تستحق قدراً كبيراً من الدراسة والاهتمام.
- ❖ إثراء التراث الأدبي المتعلق بمتغيرات الدراسة بتقديم تأصيل نظرى لها يساعد على

== العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ==

فهم تلك المتغيرات وطبيعة العلاقة بينها.

❖ التركيز على فئة مهمة من فئات المجتمع وهم طلاب الجامعة باعتبارهم أكثر الشرائح تعرضاً لإدمان الهواتف الذكية، والذي بدوره ينعكس بشكل سلبي على أدائهم الدراسي وصحتهم العقلية والجسدية.

#### الأهمية التطبيقية:

- تبرز أهمية البحث الحالي من خلال النتائج التي يمكن التوصل إليها، والتي يمكنها الإسهام بشكل أو بآخر في إلقاء الضوء على دور اجترار الأفكار كمتغير وسيط واليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، مما يمكن التربويين والقائمين على العملية التعليمية بالمؤسسات الجامعية من بناء برامج لطلاب الجامعة قائمة على خفض اجترار الأفكار ورفع مستويات اليقظة العقلية لديهم؛ من أجل الحد من الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.
- يثرى البحث الحالي المكتبة العربية بمقاييس حديثة لمتغيرات البحث وذات استخدام واسع عبر البيئات والثقافات المختلفة؛ مما يعزز البحوث العلمية التي تتناول هذه المتغيرات.
- ربما تساعد نتائج البحث الحالي في تشخيص مشكلة الإخفاق المعرفي، والذي بدوره يساهم مستقبلاً في بناء برامج تكون معنية بخفض مستويات الإخفاق المعرفي لدى الطلاب.

#### مصطلحات البحث :

#### الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية **Everyday Cognitive Failures** :

عرف (Broadbent et al., 1982, 114) الإخفاق المعرفي على أنه " فشل الفرد في التعامل مع المعلومة التي تواجهه، سواء كان ذلك في عملية الانتباه إليها وإدراكها أم في تذكر الخبرة المرتبطة بها، أو في عملية توظيفها لأداء مهمة ما". وتعرفه الباحثة إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في أبعاد مقياس الإخفاق المعرفي المُعد في البحث الحالي والتي تتمثل في ثلاثة أبعاد، هي:

١- إخفاقات الانتباه: وتشير إلى الأخطاء والهبوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في التركيز على المثيرات المختلفة ذات الصلة بالمهمة المطلوب منه انجازها.

٢- إخفاقات الذاكرة: وتشير إلى الأخطاء والهبوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في استرجاع ما سبق أن تعلمه من معلومات وخبرات ذات صلة بالمهمة المطلوب منه انجازها.



٣- إخفاقات الأداء: وتشير إلى الأخطاء والهفوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في توظيف المعلومات والأحداث التي تم الانتباه إليها وإدراكها في أداء أفعال معينة والتي عادةً ما يكون قادراً على إتقانها.

#### إدمان الهواتف الذكية Smartphone Addiction :

يعرف إدمان الهواتف الذكية بأنه "نوع من الإدمان السلوكي ينطوي على الاستخدام المفرط والقهرى للهواتف الذكية، مما يؤثر سلباً على حياة المستخدمين اليومية" (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013: 1-2). وتعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس إدمان الهاتف الذكي (النسخة المختصرة) Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) لـ (Kwon et al., 2013) (ترجمة الباحثة).

#### اجترار الأفكار Rumination :

يعرف اجترار الأفكار بأنه "ميل عام نحو التفكير بشكل متكرر ومتطفل وغير قابل للتحكم أو السيطرة عليه، وذلك استجابةً للضغط، مما يدفع الفرد للتضخيم من أهميتها المدركة، وبالتالي زيادة تأثيرها الانفعالي، مما يزيد من احتمالية التعرض لمزاج مكتئب" (Brinker & Dozois, 2009: 4). وتعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس Ruminative Thought Style Questionnaire (RTS) الذي أعده (Brinker & Dozois, 2009) (ترجمة الباحثة).

#### اليقظة العقلية Mindfulness :

عرف (Droutman et al., 2018: 35) اليقظة العقلية بأنها "التركيز على الخبرة الحالية التي تتحقق من خلال الانتباه المنظم ذاتياً والتوجه غير القائم على إصدار الأحكام والذي يتميز بالانفتاح والفضول والتقبل". وتعرفها الباحثة إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في أبعاد مقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) لـ (Droutman et al., 2018) (ترجمة الباحثة) والتي تتمثل في أربعة أبعاد، هي:

(١) الانتباه والوعي Attention and awareness: ويعبر عن التركيز على اللحظة الحالية، من خلال الانتباه إلى البيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، والوعي بها.

== العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ==

(٢) عدم رد الفعل Non-reactive: وتتمثل في عدم قمع الأفكار والمشاعر والانفعالات ولكن الاعتراف بها وتقبلها، والقدرة على تثبيط المعالجة الثانوية التفصيلية للأفكار والمشاعر والأحاسيس، مثل الاجترار.

(٣) عدم إصدار الأحكام Non-judgmental: وتتمثل في الامتناع عن تقييم المرء لأفكاره وآرائه ومشاعره، بل مراقبتها.

(٤) تقبل الذات Self-accepting: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون انتقادها.

(Droutman et al., 2018: 35)

#### الدور الوسيط Mediating role :

هو الدور الذى يمكن من خلاله تفسير كيف يؤثر المتغير المستقل فى المتغير التابع باستخدام متغير ثالث هو المتغير الوسيط؛ والذى يعمل كآلية تسهم فى تفسير العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، كما يعرف بأنه المتغير الذى ينقل التأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل على المتغير التابع (Baron & Kenny, 1986).

#### الدور المعدل Moderating role :

هو الدور الذى يمكن من خلاله تفسير متى يرتبط المتغير المستقل بالمتغير التابع باستخدام متغير ثالث هو المتغير المعدل؛ والذى يؤدي إلى تغيير اتجاه أو حجم العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع. وينطوى الدور المعدل على تأثير التفاعل بين المتغير المستقل والمتغير المعدل فى التنبؤ بالمتغير التابع، بحيث إذا ما دخل المتغير المعدل على المتغير المستقل تأثرت العلاقة فتصبح: إما (أ) أكثر قوة بمعنى أن زيادة قيمة المتغير المعدل تزيد من تأثير المنبئ فى النتيجة، أو (ب) أقل قوة بمعنى أن زيادة قيمة المتغير المعدل تقلل من تأثير المنبئ فى النتيجة، أو (ج) تعكس العلاقة بمعنى أن زيادة قيمة المتغير المعدل تعكس تأثير المنبئ فى النتيجة (Helm & Mark, 2012).

#### الإطار النظري للبحث:

#### أولاً: الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية Everyday Cognitive Failures

يشير مصطلح المعرفة إلى مجموعة الوظائف المعرفية للشرة الدماغية للإنسان، مثل الانتباه والإدراك والتفكير والتذكر وغيرها (Ostgathe, Gaertner & Voltz, 2008). وترتبط كفاءة

الوظيفة المعرفية فى الحياة اليومية everyday cognitive functioning بقدرة الفرد على تلبية المطالب المعرفية التى يواجهها فى الحياة الواقعية، والتى تمكنه من تركيز انتباهه واستمراره فى مهمة ما وتنفيذ مقاصد مخططة فى المستقبل، واسترجاع معلومات من الذاكرة بدقة وغيرها من المهام الدنيوية التى نواجهها يومياً والتى تعتمد على وظائف معرفية مثل الانتباه والذاكرة والتخطيط (Mogle, 2011).

وعلى الرغم من كفاءة نظامنا المعرفى فى إجراء العديد من مهام الحياة اليومية بنجاح، إلا أننا من وقت لآخر نعابش بعض الأخطاء المعرفية فى حياتنا اليومية، والتى تشمل أخطاء تشتت الانتباه وهفوات الذاكرة والأخطاء الفادحة والإغفال أو السهو والخطأ الانتباهى والإدراكى (Singh & Rattan, 2017). والتى قد يترتب عليها عواقب حياتية خطيرة ومهددة.

وقد أطلق (Broadbent et al., 1982) على تلك الأخطاء والزلات المعرفية التى يقع فيها الفرد فى حياته اليومية مصطلح الإخفاقات المعرفية، وعرفها بأنها فشل الفرد فى معالجة المعلومات المتضمنة فى المهمة المطلوب إنجازها، سواء كان ذلك على مستوى الانتباه أو التذكر أو الإدراك، فيعجز عن توظيفها فى إنجاز تلك المهمة. كما عرفها (Martin, 1983) بأنها أخطاء ذات أساس معرفى تحدث أثناء أداء مهام بسيطة يستطيع أن يقوم بها الشخص العادى. وتشمل هذه الأخطاء هفوات فى الإدراك والتذكر والأداء.

أما (Wallace, 2004) فيعرف الإخفاق المعرفى بأنه فشل الفرد فى إكمال المهمة التى لديه القدرة على إكمالها عادةً، وهو لا يشير بالضرورة إلى حالات مرضية بل أكثر انتشاراً بين الأسوياء. وبالتالي فإن الإخفاق المعرفى هو فشل النظام المعرفى أثناء أداء مهام اعتاد الفرد القيام بها من قبل.

ويشير (Broadbent et al., 1982) إلى أن أهم خصائص الأفراد الذين يخبرون بالإخفاقات المعرفية بكثافة تتمثل فى أنهم يتسمون بكثرة النسيان وضعف التذكر، حيث يجدون صعوبة فى التركيز على أى شىء لأن انتباههم يتجول باستمرار. كما يتسمون بالشروء الذهنى أثناء تنفيذ المهام لانشغالهم فى أمور أخرى بخلاف المهمة التى يؤدونها. وأيضاً بعدم التنظيم وضعف التخطيط والتركيز والانتباه لما يدور حولهم.

وقد اتفق كل من (Broadbent et al., 1982; Wallace, Kass & Stanny, 2002; Wallace, 2004) على أن الإخفاق المعرفى يضم ثلاثة عوامل للأخطاء الشائعة فى الحياة اليومية، والتى تتمثل فى الأخطاء أو الهفوات التى تحدث على مستوى الذاكرة، والأخطاء

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

والهفوات التي تحدث بسبب عدم الانتباه بشكل عام وتنتج عن التشتت، والأخطاء في الأداء والمهارات الحركية. ووفقاً لذلك سوف يتم التركيز في البحث الحالي على أن الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

١- إخفاقات الانتباه: وتشير إلى الأخطاء والهفوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في التركيز على المثيرات المختلفة ذات الصلة بالمهمة المطلوب منه إنجازها.

٢- إخفاقات الذاكرة: وتشير إلى الأخطاء والهفوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في استرجاع ما سبق أن تعلمه من معلومات وخبرات ذات صلة بالمهمة المطلوب منه إنجازها.

٣- إخفاقات الأداء: وتشير إلى الأخطاء والهفوات التي يقع فيها الفرد بسبب فشله في توظيف المعلومات والأحداث التي تم الانتباه لها وإدراكها في أداء أفعال معينة والتي عادةً ما يكون قادر على إتقانها.

وقد أكدت نتائج دراسة (Chaney & Fogarty, 2009) أن من مسببات الإخفاق المعرفي هو الحالة المزاجية السيئة. كما توصلت دراسات (Dzubur, Koso-Drljevic & Lisica, 2020; Iwasa, Yoshida, Ishii & Yasumura, 2021) إلى أن كثرة الأعباء والضغوط والتعب والإرهاق والقلق من أهم مسببات الإخفاق المعرفي. في حين أكدت نتائج دراسة (Tirre, 2018) أن العوامل الشخصية منبىء دال بالإخفاق المعرفي.

كما وجدت دراسة (Houston & Allt, 1997) ارتباطات كبيرة بين الإخفاق المعرفي والضغوط النفسية، مثل الأعراض الجسدية والقلق والاكتئاب. كما توصلت دراسة (Unsworth, 2012) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإخفاقات المعرفية وقوة السيطرة الانتباهية لدى الطلاب، والقدرة على تحويل الانتباه أو تثبيطه، مما يترتب عليه انخفاض النواتج الأكاديمية لدى الطلاب. وتوصل (Jones & Martin, 2003) إلى ارتباط الإخفاق المعرفي بانخفاض القدرة على مقاومة التشتت الخارجي. وكذلك توصلت دراسة (Finomore, Matthews, Shaw & Warm, 2009) إلى ارتباط الإخفاق المعرفي بالتجول العقلي والضجر وانخفاض اليقظة.

التصورات النظرية للإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية :

• تفسير الإخفاقات المعرفية بوصفها ضعفاً في وظائف التحكم المعرفي :

اقترح (Norman & Shallice, 2000) نسقين للتحكم الانتباهي، هما المراقب الانتباهي

ومنظم الآلية. فيما يتعلق بالمراقب الانتباهي، فهو الذى يسمح بالتحكم الانتباهي الواعى عند تنفيذ مهام جديدة أو خطيرة، كما يعمل أيضاً على كف الاستجابات المعتادة غير الملائمة. أما منظم الآلية فهو المسؤول عن التحكم فى الأفعال والمهام المألوفة والمتعلمة، ويعمل خارج نطاق التحكم الواعى إلا فى سياق اتخاذ القرار. ومن ثم تتطلب المهام التى تخضع لهذا النسق أقل قدر من الموارد المعرفية، مما يجعلها عرضة للخطأ المعرفي، وذلك لعدم مراقبتها عن كثب.

وعلى الرغم من قوة نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان الذى يمكنه من استخدام الانتباه الواعى المحدود عند أداء مهامه اليومية بقدر قليل من الأخطاء، إلا أنه قد تم رصد إخفاقات معرفية بمعدلات مرتفعة فى أداء بعض الأفراد على أبسط المهام وأكثرها روتينية. وقد اقترح (Norman & Shallice, 2000) أن تلك الأخطاء المعرفية ربما تعود إلى وجود منبهات بيئية لم يتم كفها بواسطة المراقب الانتباهي، أو نتيجة لفشل التحول الدينامي من منظم الآلية إلى المراقب الانتباهي. فرغم كفاءة منظم الآلية ونشاطه عند أداء المهام الروتينية اليومية، إلا أنه يحتاج فى كثير من الأحيان إلى تدخل المراقب الانتباهي، وذلك فى المواقف التى يحتاج فيها الفعل الروتيني للتكيف ليناسب هدف جديد. أى أن الإخفاق المعرفي يحدث نتيجة انشغال موارد المراقب الانتباهي لدى الفرد فى الانتباه للمشتتات الخارجية والداخلية عن المهمة الروتينية الأساسية. وهو ما يعكس عدم مرونة عمليات التحكم المعرفي لدى الأشخاص الأكثر قابلية للوقوع فى الإخفاقات المعرفية، حيث يمتلك الأفراد الذين يميلون للوقوع فى الإخفاقات المعرفية بؤرة انتباهية صارمة strict attentional focus تخلق أسلوب إدارة معرفية غير مرنة (Wallace & Chen, 2005).

#### • تفسير الإخفاقات المعرفية بوصفها ضعفاً فى مهارات التنظيم الذاتى :

يذكر (Kanfer & Ackerman, 1996) أن هناك مجموعتين أساسيتين من مهارات التنظيم الذاتى، هما: مهارات التحكم فى الانفعال ومهارات التحكم فى الدافعية. حيث تيسر مهارات التحكم فى الانفعال الأداء عن طريق كف الحالات الانفعالية التى ربما تقوض الفعل، بينما تخدم مهارات التحكم فى الدافعية عملية تقوية الانتباه للمهمة.

ويفسر (Wallace & Chen, 2005) ميل الأفراد للوقوع فى الإخفاقات المعرفية لامتلاك مهارات تنظيم ذاتى ضعيفة، والتى تسمح بحدوث تداخل معرفي عند التعامل مع المثيرات المتداخلة أو المصاحبة حتى فى حالة المهام الروتينية البسيطة التى يتسم الأداء عليها بالآلية.

#### ثانياً: إدمان الهواتف الذكية Smartphone Addiction :

مع التطور السريع لتكنولوجيا المعلومات المتنقلة اليوم، أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

غنى عنه في حياة الناس اليومية. فوفقاً لتقرير إحصائي حديث حول معدلات انتشار الهواتف الذكية حول العالم، تبين أن عدد مستخدمي الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم بلغ ٤,٨٨ بليون شخص، بنسبة تمثل ٦٠,٤٢٪ من سكان العالم (Turner, 2024) وهي نسبة كبيرة توضح حجم الاستخدام المتزايد لهذه الهواتف حول العالم. وتعد الهواتف الذكية أحد أكبر مكاسب التقدم العلمي والتكنولوجي في العالم، حيث أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة البشر. فرغم أنها تحقق وظائف متعددة لتسهيل وتوفير العديد من الخدمات، إلا أنها تجلب أيضاً سلسلة من المشكلات بسبب الإفراط في استخدامها، من بينها ظاهرة "إدمان الهاتف الذكي" والتي أصبحت مؤخراً قضية هامة في مجتمعنا لا ينبغي التغاضي عنها.

ويشير إدمان الهاتف الذكي Smartphone addiction المعروف أيضاً بإسم الاعتماد على الهاتف الذكي Smartphone dependence، أو الاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي problematic Smartphone use، إلى خلل واضح في الأداء الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الأفراد بسبب الاستخدام القهري والمفرط للهواتف الذكية إلى الحد الذي يهمل فيه الأفراد مجالات الحياة الأخرى (Liu et al., 2017). كما عرف (Lin et al., 2014) إدمان الهاتف الذكي على أنه الاستخدام المفرط، غير المتكيف، المشكل، أو المرضي لوظائف الهاتف الذكي (مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب عبر الإنترنت) الذي يعيق حياة المستخدمين الاجتماعية.

وقد تم وصف إدمان الهاتف الذكي أول مرة كنوع من أنواع إدمان التكنولوجيا (أي إدمان سلوكي غير كيميائي يشمل التفاعل بين الإنسان والآلة)، والذي يتضمن على سبيل المثال إدمان الفيسبوك، إدمان الإنترنت، أو إدمان ألعاب الفيديو (Kuss & Billieux, 2016). وقد أثبت الباحثون مؤخراً أن إدمان الهاتف الذكي هو إدمان سلوكي بسبب تشابه أعراضه مع أعراض الإدمان الكلاسيكي بما في ذلك السلوك القهري (الرغبة الشديدة في استخدام الهاتف الذكي حتى لو كان ذلك له عواقب سلبية)، والانسحاب (الشعور بالقلق عندما لا يكون الهاتف الذكي متاحاً)، والتحمل (الإفراط في استخدام الهاتف الذكي)، والانتكاس (العودة إلى استخدام الهاتف الذكي بعد محاولة التوقف عنه)، والتأثير السلبي على الحياة الاجتماعية والعملية (Kwon et al., 2013; Lin et al., 2014). ويمكن ملاحظة الاستخدام الإدماني للهواتف الذكية بسهولة في مجتمع اليوم. فبالنسبة للأفراد الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية، فإن الهاتف الذكي هو أول شيء يقومون بفحصه بمجرد استيقاظهم وآخر شيء ينظرون إليه قبل الذهاب إلى السرير. علاوة على ذلك، كثيراً ما يرى المرء أزواجاً يخرجون لتناول العشاء ولكنهم ملتصقون بهواتفهم الذكية

ويفحصونها باستمرار طوال الوجبة، مما يدل على هيمنة استخدام الهواتف الذكية التي تؤثر سلباً على الحياة الاجتماعية.

وفي السنوات الأخيرة، أظهر الباحثون قلقاً متزايداً بشأن إدمان الهواتف الذكية. فعلى عكس الدراسات التي افترضت أن استخدام الهواتف الذكية أمر إيجابي بالنسبة للمستخدمين، بدأت الجهود البحثية الأخرى في التركيز على الآثار السلبية المرتبطة بإدمان الهواتف الذكية، مثل الشعور بالوحدة (Phu & Gow, 2019; Usta et al., 2014)، والقلق (Lepp et al., 2014)، والاكتئاب (Liu et al., 2019; Seo et al., 2016)، وانخفاض الرضا عن الحياة (Li et al., 2016; Samaha & Hawi, 2016; 2015)، والاجهاد (Feng & Sun, 2022)، ومشاكل النوم وسوء تقدير الذات (Wacks & Weinstein, 2021).

وعلى الرغم من وجود العديد من الأبحاث التي تناولت العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ومشاكل الصحة النفسية، إلا أن هناك عدداً قليلاً من الدراسات التي استكشفت العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والاختلالات المعرفية في الحياة اليومية. علاوة على أن هناك قلة في الأبحاث التي تناولت العوامل التي قد تقلل أو تزيد من هذا الارتباط (أي المتغيرات المعدلة)، والعوامل التي تشرح بالتفصيل كيف ولماذا يمكن أن يرتبط إدمان الهاتف الذكي بالاختلالات المعرفية في الحياة اليومية (أي المتغيرات الوسيطة). بمعنى آخر، ليس واضحاً تحت أي ظروف يرتبط إدمان الهاتف الذكي بالاختلالات المعرفية في الحياة اليومية، أو متى تكون هذه العلاقة أكثر تأثيراً. ففي غياب فهم الآليات التي تربط إدمان الهواتف الذكية بنتائجها السلبية، يمكن للبحث أن يقدم فقط إرشادات عملية محدودة للأفراد والمديرين وممارسي الرعاية الصحية حول كيفية تطوير استراتيجيات التدخل. ولتوفير فهم أكثر شمولاً لآثار إدمان الهواتف الذكية على الصحة ولتوفير إرشادات عملية محسنة، يحتاج البحث إلى إنشاء تفسير أكثر تطوراً للعوامل التي تربط إدمان الهواتف الذكية بنتائجها المختلفة.

#### إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالاختلالات المعرفية في الحياة اليومية:

خلال العقد الماضي، شهد العالم توسعاً ملحوظاً في استخدام تقنيات الهاتف المحمول، من جهاز يُستخدم فقط للاتصالات والمكالمات إلى جهاز بديل للكمبيوتر قادر على تصفح الإنترنت والألعاب والتواصل الفوري عبر تطبيقات ومنصات الوسائط الاجتماعية. وبينما أصبحت الهواتف الذكية جزءاً أكثر تكاملاً من الحياة اليومية، فإنها أصبحت أيضاً أكثر قدرة على تعزيز العمليات المعرفية الهامة إن لم تكن تحل محلها تماماً، حيث تميل الهواتف الذكية إلى جذب انتباه أولئك

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
المنخرطين في نشاط لا علاقة له بالهاتف الذكي (Ward, Duke, Gneezy & Bos, 2017)،  
فالانشغال بالهاتف المحمول لمدة ثلاث ثواني يكفي لتحويل الانتباه بعيداً عن المهمة المعرفية  
الحالية (Altmann, Trafton & Hambrick, 2014). فقد ثبت أن مجرد امتلاك هاتف ذكي له  
تأثير ضار على سعة الذاكرة العاملة، والذكاء السائل، وعمليات الانتباه (Ward et al., 2017).

ويعتبر الإخفاق المعرفي حدثاً طبيعياً في الحياة اليومية ويظهر عادةً على شكل هفوات في  
الانتباه. قد تساهم المتغيرات الخارجية مثل المثيرات المشتتة للانتباه، أو العمليات الداخلية مثل  
الاجترار أو أحلام اليقظة، في حالات القصور الانتباهي هذه، وهذا التشبث يضر بمتابعة المهام  
المعرفية، مما يؤدي إلى زيادة الأخطاء مع إطالة فترة التشبث. فاستخدام الهاتف الذكي أثناء  
الدراسة يشنت الانتباه ويقلل من الاحتفاظ بالمعلومات، حيث يعاني الطلاب الذين يستخدمون  
هواتفهم أثناء الدراسة من تداعيات غير مواتية نتيجة لهذه المشتتات الخارجية. وبالمثل، فإن  
صوت إشعارات ورنين الهاتف الذكي أو حتى مجرد وجود هاتف ذكي يمكن أن يضعف قدرة  
الطالب على التركيز في الدراسة (Bjornsen & Archer, 2015; Yildirim & Correia, 2015).

ويمكن فهم العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية من  
خلال وجهات النظر النظرية المختلفة: فوفقاً لنظرية الموارد المعرفية (cognitive resource theory (Head & Helton, 2014)، فإن موارد الفرد المعرفية محدودة، أي أنه يجب على  
الفرد أن يولي انتباهاً مستمراً لأداء المهمة الحالية للحصول على أفضل النتائج. وعندما تستنفذ  
موارد الفرد المعرفية بسبب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يحدث الإخفاق المعرفي، حيث  
يؤدي الاستهلاك الزائد للموارد المعرفية إلى اختلال التوازن لآلية الانتباه، مما يتسبب في خفض  
قدرة الفرد على ملاحظة المعلومات الحرجة والبيئية المرتبطة بالأنشطة اليومية الأخرى. وعندما  
لا يستطيع الأفراد دفع الانتباه المستمر للمواقف الحياتية، يصبح من الصعب عليهم اتخاذ قرارات  
معرفية صحيحة، مما يؤدي إلى الإخفاقات المعرفية في أنشطة الحياة اليومية. على سبيل المثال،  
الشباب الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط، يستهلكون الكثير من الموارد المعرفية  
للانتباه، مما يعرضهم لخطر الإخفاق المعرفي (Liu et al., 2017). علاوة على ذلك، فإن  
الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يجعل الفرد أكثر حساسية تجاه المثيرات الخارجية المرتبطة به  
(على سبيل المثال: صوت إشعارات ورنين الهاتف الذكي)، مما قد يؤدي إلى تشتت انتباههم إلى  
أمور خارجية (Gao & Chen, 2006). لذلك، كلما زادت درجة الاعتماد على الهواتف الذكية،  
كلما كان من السهل حدوث إخفاقات معرفية أكثر تكراراً.



كما تتضح العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية من خلال نظرية الانغماس Immersion Theory، والتي تقترح أن إدمان الهواتف الذكية سيجعل الشخص يولى الكثير من الانتباه لمعلومات الهاتف الذكى، مما يؤدي إلى اختفاء وعيه الذاتى وإحساسه بالوقت (Csikszentmihalyi, 1990). وسوف يؤدي ذلك إلى الإضرار بوظائف الفرد فى كل من علم وظائف الأعضاء وعلم النفس، مثل تقليل الموارد المعرفية للانتباه، وانخفاض سعة الذاكرة العاملة، والقدرة على التحكم فى الانتباه، وانخفاض فترة التركيز المستمر (Jonathan, Carriere, Allan & Daniel, 2007)، مما يؤدي بدوره إلى الإخفاق المعرفى.

كما توصلت نتائج دراسة (Ophir, Nass & Wagner, 2009) إلى أن الأفراد الذين يمارسون سلوك تعدد المهام عبر الوسائط الرقمية بمعدلات مرتفعة لديهم صعوبات واضحة فى الوظائف المعرفية عند التعامل مع مصادر متعددة من المعلومات بالمقارنة مع أولئك الذين لديهم معدلات استخدام محدودة لسلوك تعدد المهام، حيث كان المشاركون ذوو معدلات الاستخدام المرتفعة لديهم صعوبة فى انتقاء المهام المرتبطة من غير المرتبطة، وكانوا أيضاً أقل قدرة على تجاهل التمثيلات غير المرغوب فيها أو غير المهمة داخل الذاكرة. كما وجد أن المشاركين ذوى معدلات الاستخدام المرتفعة أقل قدرة على منع أنفسهم من التبديل بين المهام ذات صلة إلى المهام غير ذات صلة، مما يدل على سهولة تشتتهم بسبب تدفق المعلومات غير الضرورية. وبالتالي فإن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية سوف يكون له تأثير سلبي على الإدراك المعرفى للفرد، ويمكن ملاحظة تأثير ذلك فى انخفاض قدرة الفرد على التحكم فى الانتباه ومحدودية سعة الذاكرة العاملة.

وأشارت دراسة (Li et al., 2023) إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤدي إلى انقطاعات متكررة فى القيام بالمهام الأساسية بسبب التشتت الناتج عن الهواتف الذكية من خلال إشعارات الرسائل والمكالمات الواردة، بالإضافة إلى الخوف من التغيب عن الأحداث على تطبيقات التواصل الاجتماعى مثل الفيسبوك، مما يؤثر سلباً على العمليات المعرفية والقدرات. وهذا بدوره يتسبب فى تشتت الانتباه وتدهور الأداء وعدم القدرة على التفكير فى البيئة المحيطة به أو الناس أو الأحداث بسبب جاذبية تلك الهواتف الذكية، وبالتالي الإخفاق فى المهام اليومية.

ولقد دعمت الدراسات التجريبية وجود ارتباط إيجابى بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، كما فى دراسات (Ali & Nisa, 2013; Chen, 2023; Hadlington, 2015; Hong et al., 2020; Kancharla et al., 2022; Zhang et al., 2021)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. كما كشفت نتائج بعض الدراسات عن وجود تأثير مباشر  
وغير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة  
اليومية من خلال جودة النوم كما في دراسة (Hong et al., 2020)، أو من خلال الاجترار  
واليقظة العقلية كما في دراسة (Zhang et al., 2021).

علاوة على ذلك، أشارت دراسة (Busch & McCarthy, 2021) إلى أن التشنيت الناتج  
عن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يمثل مشكلة في العديد من السياقات، لأن الهواتف الذكية  
تتداخل مع الأداء المهني سواء داخل البيئات الأكاديمية أو العمل. كما أن الهواتف الذكية تتداخل  
مع السلوك اليومي، وذلك لأنها تقسم الانتباه وتجعل الأشخاص أقل وعياً بأفعالهم أو محيطهم  
الخارجي. وهو ما أكدت عليه دراسة (Ward, Duke, Gneezy & Bos, 2017) بأن التشنيتات  
المفرطة الناتجة عن الهاتف الذكي تؤثر على العمليات المعرفية، مثل الذاكرة والانتباه. وكذلك  
دراسة (Cha & Seo, 2018) والتي ذكرت أن تشنيت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي يمكن  
اعتباره مؤشراً للاستخدام المفرط والمشكل للهواتف الذكية.

كما أشارت دراسات أخرى كما في دراسة (Ali & Nisa, 2013) إلى أنه في المراحل  
الأولى من إدمان الهواتف الذكية يحاول الأشخاص إدارة إدمانهم وحياتهم اليومية. ومع زيادة  
الاعتماد على الهواتف الذكية يجد الأشخاص صعوبة في الإدارة، مما يخلق عبئاً على وظائفهم  
المعرفية، وهذا بدوره قد يؤدي إلى إحداث إجهاد وارتباك وقد يعيق وظائفهم المعرفية تدريجياً مما  
يؤدي إلى الإخفاق المعرفي في الأنشطة اليومية.

وقد دعمت ذلك دراسة (Hong et al., 2020) حيث أشارت إلى أن مدمني الهواتف الذكية  
يعتادون على إيلاء الهواتف اهتماماً مستمراً عن عمد أو غير عمد. هذا التركيز على الهواتف  
الذكية يمكن أن يؤثر على معالجة المعلومات اليومية ويؤدي إلى انقطاعات في الإدراك. على  
سبيل المثال، يبلغ بعض المستخدمين عن الفحص الدائم لهواتفهم حتى لو لم تصلهم أى اشعارات  
جديدة. هذا السلوك يشوش على التركيز ويُضعف الأداء اليومي على الرغم من توافر موارد  
معرفية كافية. بالإضافة إلى ذلك، يُقلل وجود الهاتف المحمول، سواء كان يُستخدم أم لا، من  
القدرات المعرفية المتاحة، خاصة بالنسبة للشباب ذوى المستويات المرتفعة من إدمان الهواتف  
الذكية. هذه النتائج تشير إلى التأثير القوي للهواتف الذكية على الوظائف المعرفية، والذي بدوره  
يؤدي إلى الإخفاق المعرفي.

### ثالثاً : اجترار الأفكار Rumination :

يعرف اجترار الأفكار بأنه "ميل عام نحو التفكير بشكل متكرر ومتطفل وغير قابل للتحكم أو السيطرة عليه، وذلك استجابةً للضغط، مما يدفع الفرد للتضخيم من أهميتها المدركة، وبالتالي زيادة تأثيرها الانفعالي، مما يزيد من احتمالية التعرض لمزاج مكتئب" (Brinker & Dozois, 2009: 4).

ويتمثل اجترار الأفكار في سيطرة بعض الأفكار على عقل الفرد بصفة مستمرة وبصورة مفرطة وعدم القدرة على التخلص منها. كما تم تعريف اجترار الأفكار على أنه تفكير واعي مستمر يدور حول موضوع أو محور واحد والذي قد يستمر حتى في غياب المتطلبات البيئية المباشرة لتلك الأفكار. واجترار الأفكار قد يكون ناتجاً عن المثيرات والأحداث الخارجية وأيضاً الدوافع الداخلية، وهو غالباً ما يهتم بالأهداف والنتائج المرغوب فيها بما فيها النتائج المغايرة للواقع والمرتبطة بالإخفاقات والمشكلات والأهداف المحجوبة مؤخراً (Martin & Tesser, 1996).

كما يصف (Nolen-Hoeksema, 1991) اجترار الأفكار بأنه التفكير مراراً وتكراراً وبشكل سلبي حول المواقف السلبية والأعراض والأسباب والعواقب المحتملة لعدم تحقيق الأهداف المرغوبة. ويتضمن اجترار الأفكار عادةً التركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية من دون تقديم أية حلول. كما يُنظر إليه أيضاً على أنه استراتيجية مواجهة متركزة حول الانفعال، حيث يقوم الفرد باجترار الأفكار لإدارة الضغط النفسي والمواقف التي يمر بها.

ويتسم الأشخاص الاجتراريون بأنهم يسترجعون تلقائياً المزيد من الذكريات السلبية عن الماضي والمستقبل القريب، حيث يتذكرون الأحداث السلبية بشكل متكرر، علاوة على أنهم يتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق لديهم، وينتقدون ذواتهم بصورة قاسية، ويلومون ذواتهم على مشاكلهم. كما يتصفون بأنهم أشخاص سلبيّة، حيث ينظرون للأحداث السلبية دائماً ولا يتوقعون حدوث أي شيء إيجابي، بل وينظرون لمشاكلهم على أنها ترجع لسوء حظهم وأنها غير قابلة للحل (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008).

وقد كشفت العديد من الدراسات أن اجترار الأفكار يسبب بشكل كبير الاكتئاب والضيق النفسي (Li et al., 2023; Lian et al., 2020; Liu et al., 2022; Wang et al., 2018)، والتجول العقلي (Lian, Bai, Zhu, Sun & Zhou, 2022)، ويؤثر بشكل سلبي على جودة النوم (Liu et al., 2017; You et al., 2020; Zhang et al., 2024).

== العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ==

النظريات والنماذج المفسرة لاجترار الأفكار :

• نظرية أنماط الاستجابة **Response Styles Theory** :

وفقاً لنظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991) فإن اجترار الأفكار هو نمط استجابة غير تكيفي، يفاقم من الانفعالات السلبية من خلال زيادة التفكير بشكل سلبي على الأعراض المصاحبة للضغوط والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث. والأشخاص الذين يعانون من اجترار الأفكار تتوارد إليهم بشكل متكرر مجموعة من الأفكار (مثل لماذا لا أستطيع التقدم؟ ما الخطأ في؟ لا أشعر بأنني سأنجح في تجاوز هذه الأفكار)، والتي تعوق لديهم مهارات حل المشكلات وتؤدي إلى تدهور سلوكيات المواجهة لديهم، فيظل الفرد في دوائر من اجترار الأفكار، مما يؤدي إلى تفاقم هذه الأعراض وإطالة مدتها والذي بدوره يزيد من احتمالية أن تصبح هذه الأعراض مزمنة وتصل إلى حد الاكتئاب الشديد، مما يجعل تفكير الفرد أكثر تشاؤماً وخطورة ولا يستطيع حل مشاكله (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008).

• نظرية اجترار أفكار التقدم نحو الهدف **The Goal Progress Theory of Rumination** :

وفقاً لمارتن Tesser و تيسر (1989، 1996) فإن المعلومات المتعلقة بالمهام غير المكتملة تميل إلى البقاء في الذاكرة لفترة أطول من المعلومات المتعلقة بالمهام التي تم إنجازها. ومن منظور التقدم نحو الهدف، فإن اجترار الأفكار يعني ميل الفرد إلى التفكير المتكرر حول الأهداف المهمة التي لم تتحقق. وما يدعو لاجترار الأفكار ليس الفشل في تحقيق الهدف فحسب، وإنما يحدث اجترار الأفكار حينما لا يقوم الأشخاص بالتقدم نحو أهدافهم (Martin, Shrira & Startup, 2004).

وبالتالي، فإن اجترار الأفكار في سياق وجهة نظر التقدم نحو الهدف يُعد أحد أشكال التنظيم الذاتي، حيث يظل الفرد يسعى حتى يصل إلى المعلومات المتعلقة بالهدف غير المحقق، وهذا بدوره يمكن أن يبسر حل المشكلات ويساعد الأفراد على العودة إلى المسار الصحيح نحو تحقيق أهدافهم. وبمجرد عودة الأفراد إلى المسار الصحيح، فإن اجترار الأفكار يكون قد أدى دوره، ولذا يتوقف. أي أن اجترار الأفكار يتوقف حينما يحقق الفرد هدفه، أو يحقق تقدماً نحوه، أو يتخلى عنه (Martin et al., 2004).

• نموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار The Stress-Reactive model of Rumination

:

ويرتبط نموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار بنظرية أنماط الاستجابة في وصف وتفسير الاجترار، والذي يحدث بعد تعرض الفرد لحدث ضاغط. حيث يفترض النموذج أن الاجترار يتكون من الأفكار المرتبطة بالحدث الضاغط، دون أى اعتبار لأهمية موضوعات الاجترار، مثل الأفكار المتعلقة بتحقيق الذات والتي لا ترتبط بتعرض الفرد لحدث ضاغط، والذكريات المتعلقة بالضغوط الأخرى. ويتسم هذا النموذج بأنه يصف الظاهرة الاجترارية قبل حدوث التأثيرات السلبية الناتجة عنه (Smith & Alloy, 2009).

الدور الوسيط لاجترار الأفكار بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية

:

رغم أن العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية تم دعمها من خلال الدراسات التجريبية، كما فى دراسات (Ali & Nisa, 2013; Chen, 2023; Hadlington, 2015; Hong et al., 2020; Kancharla et al., 2022; Zhang et al., 2021)، إلا أن الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة لم تُفهم بعد بالكامل.

ويُعد اجترار الأفكار أحد الآليات المقترحة التى تتوسط العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية. وفقاً لنموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار The Stress-Reactive model of Rumination يتم توليد الاجترار الفكرى نتيجة للضغوط النفسية التى يشعر بها الفرد عندما يفشل في تقليل الفجوة بين الحالة المستهدفة والحالة الفعلية. لذلك، بالنسبة للطلاب، يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية إلى الاجترار حول عدم قدرتهم على التعامل مع مشاكل الحياة الواقعية الناتجة عن الاعتماد الزائد على الهواتف الذكية، حيث يؤثر التشنت الناتج عن الهاتف سلباً على الأنشطة الشخصية والخارجية للطلاب وعلى أدائهم الأكاديمي، ويزيد من الضغط النفسى لديهم، مما يجعلهم يشعرون بالإحباط والعجز أكثر أثناء الدراسة والعمل، والذي بدوره يزيد من الانفعالات السلبية والاجترار بشكل أكبر.

ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991) فإن اجترار الأفكار يطيل ويفاقم من الانفعالات السلبية من خلال زيادة التفكير بشكل سلبى على الأعراض المصاحبة للضغوط والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث، مما يتسبب فى تجربتهم للانفعالات السلبية بشكل مستمر، والذي يجعل من الصعب عليهم استخدام مواردهم المعرفية المتاحة بشكل

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. فعال. ووفقاً لذلك، يصبح تعديل موارد الانتباه لديهم منخفضاً، مما يعرضهم لخطر الفشل في المهام التي تتطلب درجة عالية من التحكم في الانتباه وبالتالي الإخفاق المعرفي في المهام اليومية. ولقد دعمت الدراسات التجريبية التي أجريت في مختلف البيئات والثقافات وجود ارتباط إيجابي بين إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار، حيث كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار، كما في دراسات (Li et al., 2023; Lian et al., 2020; Liu et al., 2017; Liu et al., 2022; Wang et al., 2018; You et al., 2020; Zhang et al., 2024). كما أسفرت نتائج معظم تلك الدراسات عن دور الاجترار كوسيط بين إدمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم (Liu et al., 2017; You et al., 2020; Zhang et al., 2024)، والاكنتاب (Li et al., 2023; Wang et al., 2018)، والضغط المدرسية (Lian et al., 2020; Liu et al., 2022).

وعلى الرغم من أن هناك القليل من الأدلة البحثية قد تناولت دراسة العلاقة المباشرة بين إدمان الهواتف الذكية والاجترار، إلا أن هناك عدة أسباب نظرية تدعم فرضية وجود تأثير لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار:

أولاً: أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية قد يواجهون المزيد من الأحداث الحياتية المؤدية للضغط، مثل ارتفاع مستويات التسويف الأكاديمي (Jung & Han, 2014)، وضعف الكفاءة الشخصية (Kwon & Paek, 2016)، والمزيد من المشاكل الشخصية (Chen et al., 2016)، والأكاديمية (Dong, Park, Min & Park, 2016; Hawi, 2016)، والتي من شأنها أن تمارس حتماً ضغطاً على الأفراد، وخاصة على المراهقين الذين لديهم حساسية تجاه التحصيل الأكاديمي والعلاقات الشخصية. ووفقاً لنموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار The Stress-Reactive model of Rumination والأبحاث التجريبية ذات الصلة، يحدث اجترار الأفكار بعد التعرض لحدث مؤد للضغط (Alloy et al., 2000; Michl, McLaughlin, Shepherd & Nolen-Hoeksema, 2013; Smith & Alloy, 2009). وبالتالي، قد يتم تحفيز اجترار الأفكار بواسطة الأحداث السلبية والمشاكل الأكاديمية والشخصية الناتجة عن إدمان الهاتف الذكي.

ثانياً: يعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مؤشراً هاماً لإدمان الهواتف الذكية (Salehan & Negahban, 2013). وقد أظهرت الدراسات أن الانخراط المفرط في مواقع التواصل

الاجتماعى يمكن أن يؤدي إلى إثارة وتفاقم اجترار الأفكار (Shaw, Timpano, Tran & Joormann, 2015; Tran & Joormann, 2015). لذا، فإن إدمان الهواتف الذكية قد يحفز ويفاقم من اجترار الأفكار بسبب الاستخدام المفرط لمواقع الشبكات الاجتماعية والمقارنة الاجتماعية السلبية على الفيسبوك التي ينخرطون فيها.

ثالثاً: توصلت الدراسات إلى أن إدمان الهواتف الذكية يؤدي إلى انفعالات سلبية مثل الاكتئاب والقلق (Chen et al., 2016; Jun, 2016). وحيث أنه قد ثبت أن الاجترار هو عامل خطر مستقر يزيد من التعرض للانفعالات السلبية مثل الاكتئاب والقلق (Hsu et al., 2015; Lackner & Fresco, 2016). لذا فمن الممكن أن يؤثر إدمان الهاتف الذكي على اجترار الأفكار، والذي بدوره يؤثر على الاكتئاب والقلق. وقد دعم ذلك نتائج الدراسة التي أجراها (Shaw et al., 2015) والتي توصلت إلى أن الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعى يزيد من اجترار الأفكار، مما يزيد من القلق الاجتماعى.

وقد ذكرت دراسة (Li et al., 2023) أن التشتت الناتج عن الهواتف الذكية يعوق العمليات المعرفية وتخصيص موارد الانتباه، مما يؤدي إلى انقطاعات فى المهام الأساسية، والتأثير بشكل سلبي على الأداء الأكاديمي، وبالتالي زيادة عبء الضغط، والذي يعمل على تنشيط اجترار الأفكار لدى الطلاب، وهو عامل مساهم رئيسي فى مشاكل الصحة العقلية لدى الطلاب. فالأشخاص الذين يعيشون فى حالة مستمرة من اجترار الأفكار يميلون إلى الوقوع فى تجارب انفعالية سلبية وإثارة الاكتئاب. لذلك، يجب منع وتقليل اجترار الأفكار وتطوير عادات تفكير إيجابية، والتي بدورها تلعب دوراً رئيسياً فى تخفيف الآثار السلبية للهواتف الذكية وتقليل مخاطر الاكتئاب.

كما يفترض النموذج السلوكي المعرفي لإدمان الإنترنت cognitive-behavioral model of IA أن الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت غير قادرين على منع المعلومات السلبية من دخول الذاكرة العاملة، وبمجرد أن تبقى هذه الأفكار السلبية فى الذاكرة العاملة، فإنها تعود مراراً وتكراراً (Joormann & Quinn, 2014). وقد أظهرت الدراسات أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على الأنشطة الشخصية خارج الإنترنت، مثل ضعف العلاقات الشخصية وانخفاض الأداء الأكاديمي. وهذه التأثيرات الضارة ستزيد بالضرورة من عبء الضغط على الفرد (Kuss & Griffiths, 2011)، مما يثير ويفاقم من اجترار الأفكار لديه (Nolen-Hoeksema, 1991).

كما توصلت دراسات (Dong, Lu, Zhou & Zhao, 2010; Ma, Zhao, Wang,

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———

(Yang, & Qian, 2013) إلى أن الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت لديهم قصور في الوظيفة التنفيذية والتي تظهر أساساً في انخفاض القدرة على التحكم في الكف inhibitory control ability. فعند مواجهة مهام الكف، تصبح القدرة على التحكم في الكف غير فعالة مما يؤدي إلى استهلاك مفرط للموارد النفسية، وزيادة الاجترار، وهذا بدوره ينتج عنه مزيداً من الانفعالات السلبية.

علاوة على ذلك، قد تؤدي أعراض إدمان الهاتف الذكي (مثل: الانسحاب والتحمل والرغبة الشديدة في استخدام الهاتف الذكي حتى لو كان ذلك له عواقب سلبية)، إلى الكثير من الإزعاج في الحياة اليومية (Pavia, Cavani, Di Blasi, & Giordano, 2016). ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991) قد ينخرط مدمنو الهواتف الذكية في الاجترار المرتكز على الذات كمحاولة للحد من الإزعاج في الحياة اليومية الناجم عن الاستخدام غير المسيطر عليه للهواتف الذكية. وللأسف، قد يستمر الاجترار في الإزعاج في الحياة اليومية نتيجة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية إذا كان اجترارهم يركز على أسباب و/أو نتائج الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بدلاً من التركيز على التدابير التي تهدف إلى تقليل اعتمادهم على الهواتف الذكية. لذلك، غالباً ما يؤدي الاجترار الناتج عن إدمان الهواتف الذكية إلى مشاكل نفسية، خصوصاً الضغط النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، ذكرت دراسة (Elhai, Yang & Montag, 2019) أن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يُعد أحد أهم دوافع المدمنين على الهواتف الذكية للبقاء على اتصال بالهواتف الذكية. فمن خلال دافع الخوف من التغييب FoMO، كانت تُستخدم الهواتف الذكية لتحديث ملفات التواصل الاجتماعي بشكل تلقائي واندفاعي. مما يزيد من احتمالية أن يعاني مدمنو الهواتف الذكية من تجربة المقارنة الاجتماعية الصاعدة، والتي كانت محفزاً هاماً لاجترار الأفكار (Feinstein et al., 2013). ففي سياق التواصل الاجتماعي، فإن مقارنة الفرد لنفسه مع الآخرين بشكل سلبي يجعله عرضة للخطر من الاجترار الفكري، وبالتالي يؤدي إلى أعراض الإكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، ووفقاً لنموذج السلوك-المعرفة (Davis, — the cognitive-behavioral model, 2001)، فإن اجترار الأفكار لم يكن فقط سبباً في الإدمان على الهواتف الذكية، ولكنه كان أيضاً نتيجة للإدمان على الهواتف الذكية. فبعد الاستخدام المفرط أو غير المتحكم فيه للهواتف الذكية، قد يشعر المدمنون على الهواتف الذكية بالاجترار حول المشاكل المرتبطة باستخدام هواتفهم الذكية والندم على إضاعة الوقت على الهواتف الذكية، مما قد يؤدي إلى زيادة الاكتئاب والقلق والتوتر لديهم.



وفى إطار العلاقة بين الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية واجترار الأفكار، أشارت دراسات (Joormann et al., 2007; Koster et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2003; Roberts et al., 2017; Watkins & Roberts 2020; Zetsche et al., 2018) إلى أن الاجترار يضعف الأداء فى المهام المعرفية اللاحقة (مثل، التركيز). كما أن ارتفاع الاجترار يرتبط بتحديث أسوأ للذاكرة العاملة (Joormann & Gotlib, 2008)، وضعف القدرة على التبديل بين المهام task-switching (De Lissnyder et al., 2012) والتحكم فى الكف inhibitory control (Shimony et al., 2021; Whitmer & Banich, 2007). ولذلك فإن قصور الوظائف التنفيذية يمكن أن تكون مشكلة خاصة بالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الاجترار، حيث يعوق الاجترار القدرة على الحفاظ على التركيز على المهمة (Joormann et al., 2007; Koster et al., 2011). كما يقلل من الموارد المعرفية المتاحة، مما يؤدي إلى ضعف الأداء المترام على المهام التنفيذية (Hertel, 2004; Watkins & Brown, 2002).

كما تشير الدراسات التجريبية إلى أن العلاقة بين اجترار الأفكار والوظائف التنفيذية ذات طابع تبادلى: فنقص الوظائف التنفيذية يزيد من العرضة للاجترار، والاجترار يعيق تطبيق الوظائف التنفيذية (Koster et al., 2011; Roberts et al., 2017; Watkins & Roberts, 2020)، والتي بدورها تؤدي إلى الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، يقترح نموذج نطاق الانتباه للاجترار The attentional scope model of rumination (Whitmer & Gotlib, 2013) أن الاجترار يضيق ويحافظ على الانتباه على المعلومات السلبية المتعلقة بالذات، وهذا التضيق فى الانتباه قد يعنى أن يتم تخصيص انتباه أقل فى أماكن أخرى، مما يترك موارد أقل متاحة لمعالجة الإشارات البيئية الخارجية ومطالب المهمة. مما ينتج عنه الإخفاق فى المهام المعرفية فى الحياة اليومية. فاجترار الأفكار يؤدي إلى ضعف إدراكى عن طريق زيادة العبء على الموارد التنفيذية (Watkins & Brown, 2002).

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الحجج النظرية التى تدعم وجود علاقة قوية بين اجترار الأفكار والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، إلا أن هناك ندرة فى الأدلة البحثية للتحقق من تلك العلاقة، وهو ما تسعى الدراسة الحالية للتحقق منه. واستناداً إلى الاعتبارات النظرية الموضحة سابقاً، ونتائج الدراسات السابقة التى تثبت وجود صلة كبيرة بين إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار، نفترض أن إدمان الهواتف الذكية قد يسبب اجترار الأفكار، والذى بدوره يزيد من

== العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ==

الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، لذا فإننا نطرح الفرضية التالية: أن اجترار الأفكار يتوسط العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

#### رابعاً: اليقظة العقلية Mindfulness :

زاد الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية، والذي يعد أحد المفاهيم الشائعة في علم النفس الإيجابي، إذ تعود نشأته وجذوره إلى الفلسفة البوذية التي بدأت في الهند وانتشرت في الشرق الأقصى منذ (٢٥٠٠) سنة. وقد ارتبط مفهوم اليقظة العقلية بفكرة التأمل meditation بهدف التركيز على التجارب التي تحدث في اللحظة الحالية، داخلياً وخارجياً، وبالتالي تحقيق حالة من اليقظة العقلية (Kabat-Zinn, 2003).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، فقد عرفها (Kabat-Zinn, 2003) بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. كما عرفها (Brown & Ryan, 2003) على أنها حالة يكون فيها الفرد منتبهاً للأحداث والخبرات الحاضرة وعلى وعي بها. وعرفها أيضاً (Shapiro, 2009) بأنها الوعي الذي يطرح نفسه عن طريق الحضور عمداً بطريقة منفتحة وإدراك وقبول كل ما ينشأ في اللحظة الحاضرة.

ويرى (Kettler, 2013) أن اليقظة العقلية هي تركيز انتباه الفرد على بيئته ومشاعره وانفعالاته دون إصدار أحكام سلبية أو ايجابية على الخبرة، مما يمكن الفرد من التعامل مع هذه الخبرات بشكل واقعي ويحقق استجابة تكيفية لها. أما (Drouman et al., 2018: 35) فيعرفون اليقظة العقلية على أنها "التركيز على الخبرة الحالية التي تتحقق من خلال الانتباه المنظم ذاتياً والتوجه غير القائم على إصدار الأحكام والذي يتميز بالانفتاح والفضول والتقبل".

وقد اختلف الباحثون في تحديد أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، حيث تعددت النماذج المفسرة لليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد والبناء متعدد الأبعاد. فينظر (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) لليقظة العقلية على أنها تتكون من بعد واحد يقيس الوعي بالخبرات في اللحظة الراهنة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام. بينما يرى (Kabat-Zinn, 2003) اليقظة العقلية على أنها ثلاثية الأبعاد وهي: القصد، والانتباه، والاتجاه.

كما قدم (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006) نموذجاً من أربعة مكونات

لليقظة العقلية، وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والتعرض، وتوضيح القيم. ثم قدم (Bishop et al., 2006) نموذجاً الشائلي لليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه، والتوجه نحو الخبرة. كما اقترح (Bear et al., 2006) في نموذجه العوامل المتعددة خمسة أبعاد لليقظة العقلية، هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. وكذلك افترض نموذج (Langer, 1989) أربعة مكونات لليقظة العقلية هي: التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة.

أما (Droutman et al., 2018) فيرى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد، هي:

- (١) الانتباه والوعي attention and awareness: ويعبر عن التركيز على اللحظة الحالية، من خلال الانتباه إلى البيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، والوعي بها.
  - (٢) عدم رد الفعل non-reactive: وتتمثل في عدم قمع الأفكار والمشاعر والانفعالات ولكن الاعتراف بها وتقبلها، والقدرة على تثبيط المعالجة الثانوية التفصيلية للأفكار والمشاعر والأحاسيس، مثل الاجترار.
  - (٣) عدم إصدار الأحكام non-judgmental: وتتمثل في الامتناع عن تقييم المرء لأفكاره وآرائه ومشاعره، بل مراقبتها.
  - (٤) تقبل الذات self-accepting: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون انتقادها.
- وهكذا يتضح تباين أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لمختلف الباحثين، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية ليست مفهوم أحادي البعد ولكنه مفهوم متعدد الأبعاد. وسوف تتبنى الدراسة الحالية وجهة نظر (Droutman et al., 2018) نظراً لأنها سوف تعتمد في قياس اليقظة العقلية على المقياس الذي أعده والذي يتناسب مع طبيعة العينة وأهداف الدراسة الحالية.

#### الدور المعدل لليقظة العقلية :

على الرغم من أن الدراسات السابقة توصلت إلى أن إيمان الهواتف الذكية قد يؤدي إلى الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية (Ali & Nisa, 2013; Chen, 2023; Hadlington, 2021; Kancharla et al., 2022; Zhang et al., 2021; Hong et al., 2020; 2015)، إلا أنه من الممكن أن لا يكون جميع المراهقين قد تأثروا بنفس القدر. لذلك، من المهم دراسة العوامل التي قد تخفف أو تزيد من العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

وقد أظهرت الدراسات التجريبية أن اليقظة العقلية يمكن أن تخفف من التأثيرات السلبية

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

لإدمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية. على سبيل المثال، توصلت الدراسة التي أجراها (Liu et al., 2017) إلى أن كل من التأثير المباشر وغير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على جودة النوم من خلال الاجترار كانا معدلين بواسطة اليقظة العقلية، حيث كانت هذه التأثيرات أكثر فاعلية للأفراد ذوي اليقظة العقلية المنخفضة. بمعنى آخر، لا تخفف اليقظة العقلية فقط من التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على جودة النوم، ولكنها أيضاً تحد من التأثير غير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على جودة النوم من خلال الاجترار. كما أظهرت نتائج دراسة (Yang et al., 2019) أن اليقظة العقلية معدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق والاكتئاب لدى المراهقين، حيث كانت هذه العلاقة أقوى لدى المراهقين الذين يفكرون إلى اليقظة العقلية مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بها. وتوصلت دراسة (Ahmed et al., 2023) إلى أن اليقظة العقلية تضعف تأثير إدمان الهواتف الذكية على سلوك الإزدراء الهاتفي phubbing. كما أشارت نتائج دراسة (Yang et al., 2024) إلى أن اليقظة العقلية كانت معدلاً للتأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على الاحتراق الأكاديمي. فقد كانت اليقظة العقلية بمثابة عامل وقائي يخفف من تأثير إدمان الهواتف الذكية على الاحتراق الأكاديمي.

كما أكدت دراسات (Jankowski & Bak, 2019; Kalpna et al., 2023; Klockner & Hicks, 2015; Kearney et al., 2016; Sindermann et al., 2018; Singh & Sharma, 2017) على الارتباط السلبي بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية بانخفاض الإخفاق المعرفي. فالإخفاقات المعرفية الطفيفة والأخطاء التي تحدث لمعظم الناس في الحياة اليومية من حين لآخر (مثل، الخلط بين اليمين واليسار، أو إرسال بريد إلكتروني للجميع بدلاً من شخص واحد محدد أو تشتت الانتباه لحظة أثناء المشي أو القيادة)، هذه الأخطاء عادة لا تحدث بسبب انخفاض القدرات المعرفية العامة، ولكن بدلاً من ذلك، تحدث بسبب غياب التعقل absent-mindedness، أي في اللحظات التي لا يكون فيها التركيز على الوضع الحالي (Broadbent et al. 1982). أما المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية فتعزز التصرف بانتباه ووعي للحظة الحالية دون إصدار أحكام، كما تعزز عدم النفاذ، والميل إلى تنظيم السلوك والأفكار بشكل تكيفي. وهذه الخصائص ترتبط بشكل متزامن مع السلوك المتعمد والهادف والموجه نحو الهدف، مما يقلل بدوره من الإخفاقات المعرفية.

هذه النتائج تبرز دور اليقظة العقلية كمصد أو حاجز يسهم في الحفاظ على الصحة العقلية، ويخفف من التأثيرات السلبية المحتملة لإدمان الهواتف الذكية على التكيف الجسدي والعقلي، فضلاً عن الأداء الأكاديمي. لذا، يمكن أن تحمي اليقظة العقلية من الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية

(مثل، الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية). بمعنى آخر، يمكن أن تعدل اليقظة العقلية التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

ويمكن توضيح التأثيرات المعدلة لليقظة العقلية على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ونتائجها السلبية (الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية) من خلال عدة آليات:

أولاً: أشارت دراسات (Brown & Ryan, 2003; Droutman et al., 2018; Kabat-Zinn, 2003) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية قادرون على التركيز على تجارب اللحظة الحالية، بما في ذلك المشاعر والأحاسيس الداخلية والمحفزات الخارجية. ونظراً لأن الدراسة تُعد هي المهمة الأساسية بالنسبة للمراهقين، لذا يمكن للمراهقين مدمني الهواتف الذكية ذوي اليقظة العقلية المرتفعة التركيز بشكل أكثر فعالية على مهامهم الحالية وهي الدراسة، وهذا يمكنهم من تخصيص انتباه أقل لهواتفهم الذكية. هذا التركيز المعزز على الأنشطة التعليمية لا يحفز فقط على الاهتمام بالعملية التعليمية، ولكن أيضاً يقلل من مخاطر الضغوط الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، حتى عندما يكون إدمان الهواتف الذكية حاضراً. وبالتالي يمكن لإدمان الهواتف الذكية أن يجلب تأثيرات سلبية أقل عليهم.

ثانياً: إن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يميلون إلى التعامل مع المشاعر الداخلية والمحفزات الخارجية بطريقة مقبولة وبدون إصدار أحكام (Bare et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Droutman et al., 2018)، وبالتالي، يمكن للمراهقين الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية تحمل المزيد من التجارب أو الأحداث السلبية الناتجة عن إدمان الهاتف الذكي، مثل انخفاض الأداء الأكاديمي والعلاقات الشخصية السيئة، مما يقلل بدوره من التأثير السلبي لإدمان الهواتف الذكية على الحالة النفسية لديهم. علاوة على ذلك، الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية أكثر احتمالاً لتقبل سلوكياتهم غير التكيفية (Droutman et al., 2018; Kabat-Zinn, 2003; Shapiro, 2009)، مما يقلل من التفكير المفرط في استخدام الهواتف الذكية. وبالتالي، يمكن للأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية التعامل مع الضغوط الناتجة عن إدمان الهواتف الذكية بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى احتمال أقل لتجربة الإخفاق المعرفي.

ثالثاً: اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على النمو الذاتي للفرد، مثل ارتفاع تقدير الذات والصمود والتفاؤل والأمل (Bajaj, Robins & Pande, 2016; Bajaj & Pande, 2016; Malinowski & Hui, 2015)، وكل هذه العناصر تُعد موارد نفسية هامة (Luthans & Youssef, 2004). ووفقاً لنظرية الحفاظ على الموارد Conservation of Resources

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
theory (COR) لـ (Hobfoll, 1989)، يسعى الناس للحفاظ على مواردهم وحمايتهم وبناء  
موارد ذات قيمة، فكلما زادت موارد الفرد زادت قدرته على التعامل مع الضغوط. لذا فإن  
المراهقين ذوى اليقظة العقلية المرتفعة افضل فى التعامل مع ادمان الهواتف الذكية وبالتالي آثاره  
السلبية.

ووفقاً لنموذج آلية الأوتوماتيكية القائم على اليقظة العقلية mindfulness-based  
automation mechanism model (Deikman, 1963)، يمكن لطلاب الجامعات ذوى  
المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية، بعد تعرضهم لتجربة إدمان الهاتف الذكى، استخدام اليقظة  
العقلية بمهارة لإعادة التركيز على أهداف محددة. وهذا يسمح لهم بتحويل انتباههم بعيداً عن  
استخدام الهاتف الذكى بشكل أسرع، مما يقلل من الشعور بنقص الموارد المتاحة وبالتالي إخفاق  
معرفى أقل.

بالإضافة إلى ذلك، يفترض نموذج إعادة الإدراك لليقظة العقلية re-perceiving model  
of mindfulness أنه من خلال ممارسة اليقظة العقلية، يمكن للأشخاص تحويل انتباههم بعيداً  
عن الأفكار أو المشاعر المزعجة عن طريق التركيز على تجربة اللحظة بلحظة بشكل أكثر  
حيادية ووعى، مما يسهم فى التكيف النفسى والاجتماعى ويقلل من ردود الفعل الانعكاسية ويعزز  
المزيد من الانفتاح والتقبل للوضع الحالى. علاوة على ذلك، قد تساعد المستويات المرتفعة من  
اليقظة العقلية أيضاً فى تعزيز الاستجابات المرنة والتكيفية للمثيرات السلبية والأحداث المجهدة  
(مثل، إدمان الهواتف الذكية) بدلاً من الأنماط السلوكية التلقائية أو ردود الفعل الانفعالية الصلبة  
(Shapiro et al. 2006). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تجعل مستويات اليقظة العقلية المرتفعة  
من السهل تطوير قدرة إعادة الإدراك، مما يؤدي إلى تقليل الضغط النفسى رداً على التجارب  
السلبية المزعجة (Harnett, Reid, Loxton & Lee 2016; Uusberg, Uusberg, 2016; Talpsep & Paaver 2016).

ووفقاً لفرضية تخفيف التوتر stress-buffering hypothesis (Cohen & Edwards, 1989)، تلعب العوامل التى تزيد من الصمود النفسى مثل اليقظة العقلية دوراً هاماً فى تخفيف  
الآثار السلبية للتوتر على الصحة العقلية (Bergin & Pakenham 2016; Dixon & Overall 2016).  
2016).

علاوة على ذلك، يمكن لليقظة العقلية أيضاً تخفيف تأثير إدمان الهواتف الذكية على  
الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية فى ضوء طبيعة اليقظة العقلية والتى تتضمن توجيه انتباه

المرء بالكامل إلى اللحظة الحالية، بدلاً من التفكير في الأحداث الماضية أو الاحتمالات المستقبلية، فيمكن للأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية إعادة توجيه انتباههم بوعي بعيداً عن الذكريات السلبية الماضية أو المخاوف المستقبلية والتركيز على الأحاسيس أو المشاعر الحالية (Baer, 2003; Bishop et al., 2004). كما يمكن للأشخاص الذين يتمتعون باليقظة عقلية مرتفعة ملاحظة الأحداث الداخلية والخارجية الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام (Shapiro et al., 2006). هذا التقبل يسمح للناس بالتوقف عن التفكير في أفكارهم ومشاعرهم غير السارة. فبدلاً من وصف الألم بأنه "سيئ" وشيء يجب تجنبه، ينظر الأشخاص اليقظون إلى الألم باعتباره مجرد واحد من العديد من الأحاسيس التي يجب تجربتها. فالأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية أقل ميلاً إلى النظر إلى المشاعر السلبية والأحداث غير السارة على أنها مخيفة أو غير مقبولة. وقد يؤدي هذا الموقف من الاتزان تجاه جميع أنواع المشاعر والأفكار إلى تعزيز ردود فعل أكثر تكيفاً مع الضغوط أو الصعوبات. لذلك، من المتوقع أن تكون اليقظة العقلية عاملاً وقائياً قد يخفف العلاقات بين إدمان الهواتف الذكية ونتائج السلبية مثل الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. وعلى وجه الخصوص، بالنسبة للأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، فيمكن لليقظة العقلية أن تحد من أثار بعض العواقب السلبية لإدمان الهواتف الذكية على المراهقين، مما يمكنهم من التعامل مع مشاكل إدمان الهواتف الذكية بشكل أكثر عقلانية وتقبل.

### دراسات سابقة:

تقدم الباحثة فيما يلي عرضاً للدراسات السابقة في ثلاثة محاور: الأول يشمل الدراسات التي تناولت إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، والثاني يشمل الدراسات التي تناولت إدمان الهواتف الذكية وعلاقته باجترار الأفكار أو اليقظة العقلية، والثالث يشمل الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، يليها تعليق عام عليها.

أولاً: الدراسات التي تناولت إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية :

اهتم (Ali & Nisa, 2013) بدراسة العلاقة بين إدمان الانترنت والإخفاق المعرفي لدى (٣٣٤) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، منهم (١٨٢) طالب، و (١٥٢) طالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٨) عاماً، بمتوسط (٢٢,٢٠) عاماً، طبق عليهم اختبار إدمان الانترنت The Internet Addiction Test (IAT) — (Young, 1998)، ومقياس الإخفاق المعرفي

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
Cognitive Failure Questionnaire (CFQ) — (Broadbent et al., 1982). وقد  
توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات إدمان الإنترنت المختلفة  
(عاديين، معتدلين، مرتفعين) في الإخفاق المعرفي لصالح المرتفعين، حيث يميل الإخفاق المعرفي  
إلى الزيادة مع ارتفاع مستوى إدمان الإنترنت من الاستخدام العادي إلى الاستخدام المعتدل.

وقام (Hadlington, 2015) بفحص العلاقة بين الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية وكل  
من إدمان الإنترنت والاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي. وقد أجريت الدراسة على (٢١٠)  
مشارك، منهم (١٠٧ ذكور، و١٠٣ إناث). تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٦٥) عاماً، بمتوسط  
(٢٣،١٩) عاماً، وانحراف معياري (٧،٤٧)، طبق عليهم مقياس Online Cognition Scale  
(OCS) — (Davis et al., 2002) لقياس إدمان الإنترنت، ومقياس Mobile Phone  
Problem Usage Scale (MPPUS) — (Bianchi & Philips, 2005) لقياس الاستخدام  
الإشكالي للهاتف، ومقياس الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية Cognitive Failures in Daily  
Life (CFQ) — (Broadbent et al., 1982). وقد أظهرت نتائج الدراسة، وجود علاقة  
ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإخفاق المعرفي وكل من إدمان الإنترنت والاستخدام الإشكالي  
للهاتف الذكي بلغت قيمتها (٣٤،٠، ٤٥،٠) على التوالي. علاوة على ذلك، أسفرت نتائج الدراسة  
عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإخفاق المعرفي بين المجموعات ذات الدرجات  
المرتفعة والمنخفضة في كل من إدمان الإنترنت والاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي لصالح  
المجموعات ذات الدرجات المرتفعة.

وهدفت دراسة (Hong et al., 2020) إلى الكشف عن أثر إدمان الهاتف الذكي على  
الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، بالإضافة إلى فحص الدور الوسيط لجودة النوم والدور  
المعدل للتنظيم الذاتي، وذلك لدى (١٧٢١) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية (٤،٥٣٪  
إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٧) عاماً، بمتوسط عمر (١٣،٣٤) عاماً، وانحراف  
معياري (١،٦٢). وقد استخدمت الدراسة النسخة الصينية من النسخة المختصرة من مقياس  
Mobile Phone Problem Use Scale (Foerster et al., 2015; Hong et al., 2019)  
لقياس إدمان الهاتف الذكي، ومقياس الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية Cognitive  
Failures Questionnaire Early — (Broadbent et al., 1982)، ومقياس جودة النوم  
Pittsburg Sleep Quality Index — (Liu et al., 1996)، ومقياس التنظيم الذاتي Early  
Adolescent Temperament Scale — (Capaldi & Rothbart, 1992; Li, 2016). Zhou, Li, & Zhou, 2016). وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين



الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية وإدمان الهاتف الذكي بلغت قيمته (٠,٣٦). وباستخدام PROCESS macro لاختبار الدور الوسيط، ظهر تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال جودة النوم لإدمان الهاتف الذكي على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

وتناول (Zhang et al., 2021) دراسة تأثير إدمان الهاتف الذكي على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، بالإضافة إلى فحص الدور الوسيط لكل من اجترار الأفكار واليقظة العقلية. وقد أجريت الدراسة على (٨١٦) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٥٠,٦١٪ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٩) عاماً، بمتوسط (١٥,٨٦) عاماً، وانحراف معياري (٠,٧٩٤)، طبقت عليهم النسخة المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكي Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) (Kwon et al., 2013)، ومقياس اليقظة العقلية Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس اجترار الأفكار Ruminative Responses Scale (RRS) (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، ومقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982). وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة وجود ارتباط دال إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي وكل من اليقظة العقلية واجترار الأفكار والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، بلغت قيمته (-٠,٣٨، ٠,٣٧، ٠,٤١) على التوالي، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية وكل من اليقظة العقلية واجترار الأفكار، بلغت قيمته (-٠,٦٣، ٠,٥٦) على التوالي. وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال اليقظة العقلية واجترار الأفكار لإدمان الهاتف الذكي على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

وقام (Kancharla et al., 2022) بدراسة العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، لدى عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، منهم (٩٩ ذكور، ١٠١ إناث)، بمتوسط عمر (٢٢,٥٤) عاماً، وانحراف معياري (٢,٧٥)، طبق عليهم مقياس إدمان الهاتف الذكي Smartphone Addiction Scale (SAS) (Kwon et al., 2013)، ومقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982)، حيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي وكل بعد من أبعاد الإخفاق المعرفي (النسيان، والتشتت، والتحفيز الكاذب)، بلغت قيمتها (٠,٣٥٤، ٠,٤٢٧، ٠,٣١٧) على التوالي.

## العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

وهدفت دراسة (Chen, 2023) إلى الكشف عن تأثير إدمان الهواتف الذكية على الصحة العقلية لدى المراهقين الصينيين، بالإضافة إلى فحص الدور الوسيط للإخفاق المعرفي والعلاقة بين الوالدين والطفل. وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٤١) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، منهم (٤٥,٩١٪) ذكور، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٧) عاماً، بمتوسط عمر (١٤,٠٥) عاماً، وانحراف معياري (١,٠٤)، طبق عليهم مقياس الاعتماد على الهاتف الذكي Mobile Phone Dependence Scale (MPDS) (Walsh et al., 2008)، ومقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982)، ومقياس الصحة العقلية Mental Health of Middle School Students Scale (Wang et al., 1997). وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، بلغت قيمتها (٠,٥٦). وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، توصلت الدراسة إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهاتف الذكي على الإخفاق المعرفي بلغت قيمته (٠,٤٨)، ووجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال الإخفاق المعرفي لإدمان الهاتف الذكي على الصحة العقلية.

### ثانياً: ادمان الهواتف الذكية وعلاقته باجترار الأفكار أو باليقظة العقلية :

هدفت دراسة (Liu et al., 2017) إلى الكشف عن أثر إدمان الهواتف الذكية على جودة النوم، بالإضافة إلى دراسة الدور الوسيط لاجترار الأفكار والدور المعدل لليقظة العقلية. وقد أجريت الدراسة على (١١٩٦) مراهق، منهم (٥٣٪ ذكور)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-٢٠) عاماً، بمتوسط عمر (١٦,٧٥) عاماً، وانحراف معياري (٠,٩٤)، طبق عليهم مقياس ادمان الهاتف المحمول The Mobile Phone Addiction Index (MPAI) (Leung, 2008)، ومقياس الاجترار Ruminative Response Scale (RRS) (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، ومقياس اليقظة العقلية Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) (Greco, Baer, & Smith, 2011)، ومقياس جودة النوم Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) (Buysse et al., 1989). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف المحمول وكل من اجترار الأفكار واليقظة العقلية، بلغت قيمتها (٠,٣٨ - ٠,٣١) على التوالي. وباستخدام PROCESS macro لاجترار الدور الوسيط، ظهر تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهاتف المحمول على جودة النوم. كما أسفرت نتائج الدراسة عن دور

اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين إدمان الهاتف المحمول وجودة النوم، وكذلك للعلاقة بين إدمان الهاتف المحمول واجترار الأفكار، حيث كانت هذه التأثيرات أقل فاعلية للأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة. بمعنى آخر، أن اليقظة العقلية لم تخفف فقط من التأثير المباشر لإدمان الهاتف المحمول على جودة النوم، ولكنها أيضاً تحد من التأثير غير المباشر لإدمان الهاتف المحمول على جودة النوم من خلال اجترار الأفكار.

وقام (Wang et al., 2018) بدراسة أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الشعور بالاكنتاب لدى المراهقين، بالإضافة إلى فحص الدور الوسيط لاجترار الأفكار والدور المعدل لتقدير الذات، وذلك لدى (٣٦٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٥٢٪ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٤ - ١٨) عاماً، بمتوسط عمر (١٥,٩٦) عاماً، وانحراف معياري (٠,٦٩). وقد استخدمت الدراسة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي The Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ) لـ (Elphinston & Noller, 2011)، ومقياس الاجترار Ruminative Response Scale (RRS) لـ (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، ومقياس الاكتئاب Depression Scale (CES-D) لـ (Radloff, 1977)، ومقياس تقدير الذات Self-Esteem Scale (SES) لـ (Rosenberg, 1965). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واجترار الأفكار بلغت قيمته (٠,٣١). وباستخدام PROCESS macro لاجترار الدور الوسيط، ظهر تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال احصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الاكتئاب لدى المراهقين. كما أسفرت نتائج الدراسة عن دور تقدير الذات كمعدل لتلك العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب.

وتناول (Yang et al., 2019) دراسة الدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٥٨) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٦٧٢ ذكور، و٥٨٦ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٤ - ٢٠) عاماً، بمتوسط عمر (١٦,٧٦) عاماً، وانحراف معياري (٠,٩٤). طبق عليهم مقياس إدمان الهاتف Mobile Phone Addiction Index (MPAI) لـ (Leung, 2008)، ومقياس القلق والاكتئاب Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) لـ (Gong et al. 2010)، ومقياس اليقظة العقلية للأطفال والمراهقين The Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) لـ (Greco et al. 2011). وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية بلغت قيمتها (-٠,٢٧). وباستخدام

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

PROCESS macro لاختبار الدور المعدل، أظهرت نتائج الدراسة دعماً للدور المعدل للبيقطة العقلية في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من القلق والاكتئاب لدى المراهقين، حيث تكون هذه العلاقة أضعف بين المراهقين الذين يتمتعون بالبيقطة العقلية المرتفعة بالمقارنة بأولئك الذين يفتقرون لها.

واهتم (Lian et al., 2020) بدراسة العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والضغط النفسية، بالإضافة على فحص الدور الوسيط للاجترار والدور المعدل للقدرة على الوحدة. وقد أجريت الدراسة على (٧٥٤) طالب وطالبة من طلاب المرحلة المتوسطة، منهم (٤٨,١٠٪ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٥) عاماً، بمتوسط عمر (١٢,٩٢) عاماً، وانحراف معياري (٠,٩٠)، طبق عليهم مقياس إدمان الهاتف (MPAI) Mobile Phone Addiction Index — (Leung, 2008)، ومقياس الاجترار (RRS) Ruminative Response Scale — (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، ومقياس الضغوط النفسية Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) — (Wang et al., 2015). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي واجترار الأفكار بلغت قيمته (٠,٣٠٨). وباستخدام PROCESS macro لاختبار الدور الوسيط، ظهر تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال احصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهاتف الذكي على الضغوط النفسية لدى المراهقين. علاوة على ذلك، أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يمكننا التخفيف من التأثيرات السلبية المحتملة الناتجة عن إدمان الهاتف الذكي على صحتنا النفسية من خلال تعزيز قدرتنا على الوحدة.

وهدفت دراسة (You et al., 2020) إلى فحص الدور الوسيط لاجترار الأفكار في العلاقة بين إدمان الإنترنت وانخفاض جودة النوم لدى (١١٠٤) طالب جامعي، منهم (٦٩٦ إناث، ٤٠,٨ ذكور)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٣١) عاماً، بمتوسط عمر (٢٠,٢) عاماً، وانحراف معياري (١,٤٣). واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الإنترنت (IAD) Internet Addiction Diagnosis Questionnaire — (Young, 1998)، ومقياس الاجترار (RRS) Ruminative Response Scale — (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)، ومقياس جودة النوم (PSQI) Pittsburgh Sleep Quality Index — (Buysse et al., 1989). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت واجترار الأفكار، بلغت قيمتها (٠,٤٦). وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر موجب دال احصائياً من خلال الاجترار لإدمان الإنترنت على انخفاض جودة النوم،

== (١٧٢)؛ المجلد المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ ==

وقام (Liu et al., 2022) بدراسة تأثير إدمان الهاتف الذكي على الضغوط المدركة، علاوة على فحص الدور الوسيط لاجترار الأفكار، وذلك لدى عينة مكونة من (٦٤٠) طالب جامعي، منهم (٢٨٢) طالب تشيكي (٨٧,٦٪ إناث، بمتوسط عمر ٢٥,١ عاماً وانحراف معياري ٧,٥)، و(٣٥٨) طالب صيني (٦٨,٢٪ إناث، بمتوسط عمر ٢١,٦ عاماً، وانحراف معياري ٢,٠). وقد استخدمت الدراسة النسخة المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكي The Short Version of the Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) (Kwon et al., 2013)، ومقياس الاجترار (Rumination Response Scale (RPS) (Nolen-Hoeksema, 1991). وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال احصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهاتف الذكي على الضغوط المدركة، بلغت قيمته (٠,٢٣٦، ٠,٢٨) على التوالي لدى العينة الصينية، في حين ظهر تأثير غير مباشر فقط موجب دال احصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهاتف الذكي على الضغوط المدركة لدى العينة التشيكية، بلغت قيمته (٠,١٧٩).

وتناول (Li et al., 2023) دراسة تأثير إدمان الهاتف الذكي على الاكتئاب لدى طلاب ترميض، وفحص الدور الوسيط لاجترار الأفكار والانسحاب الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٤) طالب جامعي، منهم (١١,٨٪ ذكور)، بمتوسط عمر (٢٠,٠٨) عاماً، وانحراف معياري (١,٠٥)، طبقت عليهم النسخة الصينية من مقياس إلهاء الهاتف الذكي The Chinese version of the Smartphone Distraction Scale (C-SDS) (Throuvala et al., 2021)، ومقياس الاجترار (Ruminative Response Scale-10 Items (RRS-10). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي اجترار الأفكار بلغت قيمتها (٠,٣٥). وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال احصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الهاتف الذكي على الاكتئاب، بلغت قيمته (٠,١٤٥، ٠,١١٩) على التوالي.

وهدفت دراسة (Ahmed et al., 2023) إلى فحص الدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإزدراء الهاتفى phubbing، وذلك لدى (٢٩٤) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الدوليين في تركيا، منهم (١٨٥) ذكور، (١٠٩) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٤٦) عاماً، بمتوسط عمر (٢٥,٠٨) عاماً، وانحراف معياري (٥,١٦). طبق عليهم النسخة

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكي (SAS-SV) Smartphone Addiction Scale —  
The Mindful Attention Awareness (Kwon et al , 2013)، ومقياس اليقظة العقلية  
Scale (MAAS) — (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الإزدراء الهاتفي General  
Scale of Phubbing (GSP) — (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).  
وباستخدام PROCESS macro لاختبار الدور المعدل، أظهرت نتائج الدراسة دعماً للدور  
المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والإزدراء الهاتفي، حيث تكون هذه  
العلاقة أضعف بين الطلاب الذين يتمتعون باليقظة العقلية المرتفعة بالمقارنة بأولئك الذين يفتقرون  
لها.

واهتم (Yang et al., 2024) بدراسة تأثير إدمان الهاتف الذكي على الاحتراق الأكاديمي  
لدى طلاب الجامعة، وفحص الدور الوسيط للصراع التكنولوجي والدور المعدل لليقظة العقلية.  
وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٢) طالب جامعي، منهم (٦٦,٤٪ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين  
(٢٣-١٧) عاماً، بمتوسط عمر (١٩,٣٦) عاماً، وانحراف معياري (١,٢٤)، طبق عليهم مقياس  
إدمان الهاتف (MPAI) Mobile Phone Addiction Index — (Leung, 2008)، والنسخة  
الصينية من مقياس اليقظة العقلية mindfulness scale — (Liu et al., 2017)، ومقياس  
الصراع التكنولوجي The technology conflict scale — (Zheng & Lee, 2016)،  
والنسخة الصينية من مقياس الاحتراق الأكاديمي Maslach Burnout Inventory—Student  
Survey — (Luo et al., 2020). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها وجود  
علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية بلغت قيمتها (-  
٠,٤٤٩). وباستخدام PROCESS macro لاختبار الدور الوسيط والمعدل، كشفت نتائج الدراسة  
عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال الصراع التكنولوجي لإدمان  
الهاتف الذكي على الاحتراق الأكاديمي. كما أسفرت نتائج الدراسة عن دور اليقظة العقلية كعامل  
وقائي، يخفف من تأثير إدمان الهواتف الذكية على الاحتراق الأكاديمي والصراع التكنولوجي.

وقام (Zhang et al., 2024) بدراسة تأثير إدمان الهاتف المحمول على جودة النوم لدى  
طلاب الجامعة، بالإضافة إلى فحص الدور الوسيط لاجترار الأفكار والخوف من التغيب. وقد  
أجريت الدراسة على (١٤٠١) طالب جامعي، منهم (٤٦٣ إناث)، بمتوسط عمر (١٩,٣٥) عاماً،  
وانحراف معياري (٠,٨١)، طبق عليهم مقياس إدمان الهاتف المحمول MPA Index Scale،  
ومقياس الاجترار ruminating scale من إعداد الباحثين. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود  
علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف المحمول اجترار الأفكار، بلغت قيمتها

(٥,٦٢). وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال اجترار الأفكار لإدمان الإنترنت على انخفاض جودة النوم.

ثالثاً: اليقظة العقلية وعلاقتها بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية :

قام (Klockner & Hicks, 2015) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك لدى (٩٢) مشاركاً، منهم (٥٨ ذكور، ٣٢ إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-٦١) عاماً، طبق عليهم مقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982) ، ومقياس اليقظة العقلية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) ، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية International Personality Item Pool (IPIP) (Goldberg et al., 2006). وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من الإخفاقات المعرفية والعصابية.

وأجرى (Singh & Sharma, 2017) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية. وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) شاباً، منهم (٤٠ ذكور، ٤٠ إناث)، طبق عليهم مقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982) ، ومقياس اليقظة العقلية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط الإخفاقات المعرفية ارتباطاً سالباً دال إحصائياً باليقظة العقلية. كما أدت ممارسة اليقظة العقلية إلى زيادة سرعة معالجة المعلومات والمرونة المعرفية والأداء الانتباهي.

وتناول (Sindermann et al., 2018) دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الإخفاقات المعرفية والتحكم الانتباهي، لدى (٥٣٧) مشارك، مهم (٣٨٤ إناث)، بمتوسط عمر (٢٣,٣٠) عاماً، وانحرف معيارى (٥,١٥). وقد استخدمت الدراسة مقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982) ، ومقياس اليقظة العقلية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) ، ومقياس التحكم الانتباهي The Attentional Control Scale (ACS) (Derryberry & Reed, 2002). وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الإخفاقات المعرفية ارتباطاً سالباً دال إحصائياً باليقظة العقلية والتحكم الانتباهي، بلغت قيمته (-٠,٦٤، -٠,٤١) على التوالي.

== العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ==

واهتم (Jankowski & Bak, 2019) بدراسة الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين سمة القلق والتحكم الانتباهي والإخفاقات المعرفية. وقد أجريت الدراسة على (٢١٦) مشارك، منهم (١٢٢) إناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٤٦) عاماً، بمتوسط عمر (٢٢,٨٨) عاماً، وانحراف معياري (٣,٨٩). وقد استخدمت الدراسة مقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982)، ومقياس اليقظة العقلية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس التحكم الانتباهي The Attentional Control Scale (ACS) (Derryberry & Reed, 2002)، ومقياس القلق State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (Spielberger et al., 1983). وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإخفاقات المعرفية واليقظة العقلية. وباستخدام نموذج المعادلة البنائية، أسفرت نتائج الدراسة عن دور اليقظة العقلية كوسيط بين سمة القلق والتحكم الانتباهي والإخفاقات المعرفية، حيث ظهر تأثير مباشر سالب دال إحصائياً لليقظة العقلية على الإخفاقات المعرفية، كما ظهر تأثير مباشر وغير مباشر سالب دال إحصائياً لسمة القلق والتحكم الانتباهي على الإخفاقات المعرفية من خلال اليقظة العقلية.

واهتم (Kalpna et al., 2023) بدراسة العلاقة بين الإخفاقات المعرفية وسمات الشخصية، بالإضافة إلى دراسة الدور المعدل لليقظة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٣) مشارك، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٣٠) عاماً، طبق عليهم مقياس الإخفاقات المعرفية Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982)، ومقياس اليقظة العقلية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس سمات الشخصية The Big Five Inventory (John et al., 2008). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الإخفاقات المعرفية واليقظة العقلية، بلغت قيمتها (-٠,٥٨٣). وباستخدام PROCESS macro لاختبار الدور المعدل، ظهر دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين سمات الشخصية والإخفاقات المعرفية.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة ما يلي:

١- ندرة الدراسات في البيئة الأجنبية التي تناولت الإخفاقات المعرفية وعلاقتها باجترار الأفكار. علاوة على ذلك، لم تتوصل الباحثة إلى دراسات أجريت في البيئة العربية اهتمت بدراسة



الدور المعدل لليقظة العقلية والدور الوسيط لاجترار الأفكار في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، ولذا فإن البيئة العربية في حاجة إلى إجراء مثل هذه الدراسة.

٢- تباين حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين عينات صغيرة الحجم كما في دراسة (Klockner & Hicks, 2015) حيث بلغ حجم العينة (٩٢) مشاركاً، وعينات كبيرة الحجم كما في دراسة (Zhang et al., 2024) حيث بلغ حجم العينة (١٤٠١) مشارك.

٣- بالنسبة للأدوات اعتمدت معظم الدراسات على استخدام النسخة المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكي (Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) (Kwon et al., 2013)، كما في دراسات (Ahmed et al., 2023; Liu et al., 2022; Zhang et al., 2021)؛ لذا فقد تم الاستعانة به في البحث الحالي.

٤- بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة تبين ما يأتي:

أ- دعمت نتائج الدراسات السابقة وجود ارتباط إيجابي بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، كما في دراسات (Chen, 2023; Kancharla et al., 2022; Zhang et al., 2021)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. كما كشفت نتائج بعض الدراسات عن وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية من خلال جودة النوم كما في دراسة (Hong et al., 2020)، أو من خلال اجترار الأفكار واليقظة العقلية كما في دراسة (Zhang et al., 2021).

ب- اتفقت نتائج الدراسات التي أجريت في مختلف البيئات والثقافات على وجود ارتباط إيجابي بين إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار، حيث كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار، كما في دراسات (Li et al., 2023; Zhang et al., 2024). كما أسفرت نتائج معظم تلك الدراسات عن دور الاجترار كوسيط بين إدمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم كما في دراسات (Liu et al., 2017; You et al., 2020; Zhang et al., 2024)، والاكنتاب كما في دراسات (Li et al., 2023; Wang et al., 2018)، والضغط المدركة كما في دراسات (Lian et al., 2020; Liu et al., 2022).

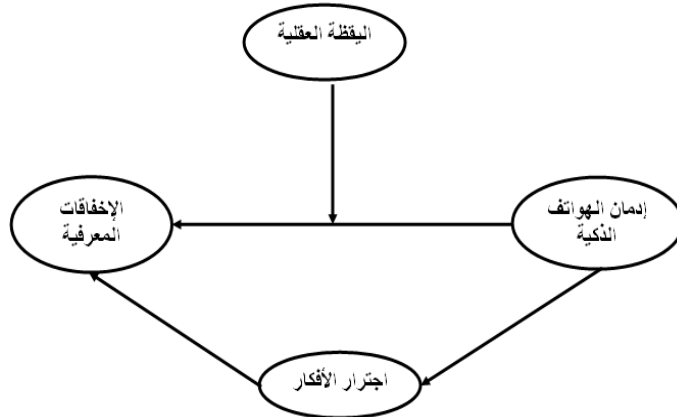
## العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

ت- هناك ندرة في الأدلة البحثية التي تناولت دراسة تأثير اجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية للتحقق منه.

ث- ظهر اتساق في نتائج الدراسات على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية بانخفاض الإخفاق المعرفي، كما في دراسات (Jankowski & Bak, 2019; Kalpna et al., 2023; Sindermann et al., 2018). كما أسفرت نتائج بعض تلك الدراسات عن دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين الإخفاقات المعرفية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل سمات الشخصية كما في دراسة (Kalpna et al., 2023)،

ج- كشفت نتائج الدراسات التي تناولت دراسة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية عن وجود ارتباط سلبي بينهما، كما في دراسات (Ahmed et al., 2023; Liu et al., 2017; Yang et al., 2019; 2024). كما أسفرت نتائج تلك الدراسات عن دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل الاحتراق الأكاديمي كما في دراسة (Yang et al., 2024)، والإزدراء الهاتفي كما في دراسة (Ahmed et al., 2023)، والقلق والاكتئاب كما في دراسة (Yang et al., 2019)، وجودة النوم كما في دراسة (Liu et al., 2017).

وعلى ذلك يسعى البحث الحالي إلى التحقق من النموذج المقترح للعلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة، وشكل (1) يوضح النموذج المقترح للعلاقة بين تلك المتغيرات.



شكل (1) النموذج المقترح للعلاقة بين متغيرات البحث

## فروض البحث :

فى ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث الآتية:

- ١- يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لاجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث.
- ٣- يوجد تأثير مباشر وغير مباشر من خلال اجترار الأفكار دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث.
- ٤- يتوقف اتجاه العلاقة وقوتها بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية على تباين مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

## عينة البحث: وتنقسم إلى:

عينة الكفاءة السيكومترية: الهدف منها حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات البحث. وتكونت عينة الكفاءة السيكومترية من عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة طنطا، بلغ عددها (١٤٨) طالب وطالبة (٥٦ من الذكور، ٩٢ من الإناث)، بمتوسط عمري (٢٠,٧٧) عاماً، وإنحراف معياري مقداره (٠,٥٢٣).

عينة البحث الأساسية: وتكونت من (٢٧٦) طالب وطالبة (١٢٤ من الذكور، ١٥٢ من الإناث)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة طنطا، بمتوسط عمري (٢٠,٧٩) عام، وإنحراف معياري مقداره (٠,٥٠٤).

## أدوات البحث:

أولاً: مقياس إدمان الهاتف الذكى (ملحق ١) ترجمة الباحثة

ولقياس إدمان الهواتف الذكية تم استخدام النسخة المختصرة من مقياس إدمان الهاتف الذكى Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) والذى أعده (Kwon et al., 2013).

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

- الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس إدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة.
- وصف المقياس: يتكون المقياس من (١٠) عبارات مستمدة من النسخة الكاملة لمقياس إدمان الهاتف الذكي المكون من (٣٣) عبارة والتي تم تصميمها لقياس إدمان الهاتف الذكي لدى المراهقين والشباب في كوريا الجنوبية. ويعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتي، يجيب عليه الطالب من خلال تدرج سداسي (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٦) تنطبق تماماً). وقد تم تغيير طريقة التصحيح في البحث الحالي إلى تدرج خماسي منعاً لحدوث بلبلة بسبب تعدد بدائل الإجابة.
- الكفاءة السيكومترية لمقياس إدمان الهاتف الذكي :

الصدق: قام معدو المقياس بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس وذلك على عينة مكونة من (٥٤٠) مشارك من مستخدمي الهواتف الذكية المحمولة المتصلة بالإنترنت، منهم (٣٤٣) ذكور، (١٩٧) إناث)، بمتوسط عمر (١٤,٥) عاماً. وقد تم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس إدمان الهاتف الذكي النسخة الكاملة (SAS)، ومقياس التعرض لإدمان الهاتف الذكي (SAPS)، ومقياس كوريا لإدمان الإنترنت، وكانت معاملات الارتباط جميعها موجبة ودالة إحصائياً. وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والدرجة الكلية ما بين (٠,٨٩٩-٠,٩٠٩).

وقد تم الاعتماد على هذا المقياس في البحث الحالي نظراً لأن هذا المقياس قد تم التحقق من خصائصه السيكومترية باستخدام التحليل العاظمى التوكيدي في بيانات متعددة وعبر ثقافات مختلفة، منها دراسة (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz & Dilbaz, 2015) في تركيا، ودراسة (Lopez-Fernandez, De Pasquale, Sciacca & Hichy, 2017) في إيطاليا، ودراسة (Luk et al., 2018) في الصين، والتي أسفرت عن تشبع عبارات المقياس على عامل واحد، حيث أظهر نموذج العامل الكامن الواحد مؤشرات حسن مطابقة جيدة.

وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على مجموعة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية للتأكد من دقة وصحة الترجمة، بالإضافة إلى متخصصين في علم النفس للتأكد من سلامة صياغة العبارات وملائمتها للبيئة العربية، ثم أجريت الترجمة العكسية للمقياس من اللغة العربية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى وأجريت مقارنة بين الترجمتين ومراجعة الفروق بين النسخ المختلفة للمقياس للاتفاق على المفردات النهائية، وفي

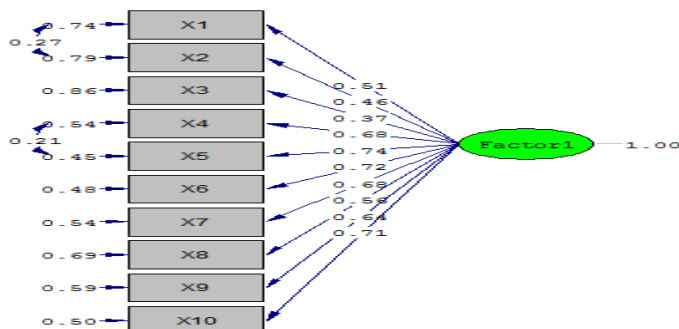
ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المطلوبة، كما تم عرض المقياس على مجموعة من الطلاب للتأكد من مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها. وبهذا تأكدت الباحثة من صدق وصلاحيّة المقياس من حيث اللغة ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

#### الكفاءة السيكومترية لمقياس إيمان الهاتف الذكي :

**الصدق:** بالإضافة إلى صدق المحتوى المشار إليه في خطوات إعداد المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

#### الصدق التوكيدي:

تم التحقق من صدق المقياس بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة الارتباط للعبارات العشرة المكونة لمقياس إيمان الهاتف الذكي المستمدة من عينة الكفاءة السيكومترية وذلك بإستخدام برنامج ليزرل 8.8، واختبار نموذج العامل الكامن الواحد. وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشبع عبارات المقياس بعامل كامن واحد (إيمان الهاتف الذكي) شكل (٢)، حيث كانت معاملات المسار على الترتيب هي (٠,٥١٢، ٠,٤٥٦، ٠,٣٦٩، ٠,٦٨٠، ٠,٧٤٢، ٠,٧٢٢، ٠,٦٧٧، ٠,٥٦٠، ٠,٦٤٢، ٠,٧٠٧)، وكانت قيم "ت" لمعاملات المسار على الترتيب هي (٦,٢٠٠ ، ٥,٤٢١ ، ٤,٣٠٧ ، ٨,٧٠٨ ، ٩,٨٥٣ ، ٩,٥٢٨ ، ٨,٧٣٨ ، ٦,٩٠٥ ، ٨,١٦٦ ، ٩,٢٥١) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) كما هو موضح فى جدول (٢)، وقد حقق هذا النموذج شروط حسن المطابقة حيث توصلت الباحثة إلى أن قيمة (كا=٢١،٣٩=٤٤) وهى غير دالة إحصائياً (P-value = 0.089)، كما أن باقى مؤشرات حسن المطابقة تقع فى المدى المثالى لها كما هو موضح فى جدول (١)، مما يدل على أن نموذج العامل الكامن الواحد يحقق حسن مطابقة جيدة للبيانات موضع الاختبار، وهذا يدل على صدق المقياس.



Chi-Square=44.39, df=33, P-value=0.08900, RMSEA=0.048

شكل (٢) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إيمان الهاتف الذكي

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

جدول (١) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الهاتف الذكي

المؤشر الإحصائي	قيمه	المدى المثالي للمؤشر
نسبة كا <sup>2</sup> = كا <sup>2</sup> ÷ درجة الحرية	١,٣٤٥ = ٣٣ ÷ ٤٤,٣٩	من ١ إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٤٣	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٠٥	من صفر إلى ١
جذر متوسط مربع خطأ الإقتراب RMSEA	٠,٠٤٨٥	من صفر إلى ٠,١
جذر متوسط مربع الخطأ RMR	٠,٠٤٤٨	من صفر إلى ٠,١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٥٦	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٨٣	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٨٨	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٨٨	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٤١	من صفر إلى ١
مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI	٠,٦٠١	أن تكون قيمة ECVI أقل من أو تساوي نظيرتها للنموذج المشيع
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٠,٧٤٨	

ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الهاتف الذكي فى الجدول التالى:

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الهاتف الذكي

المتغيرات	العامل الكامن	التشيع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشيع	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
X1	إدمان الهاتف ذكى	٠,٥١٢	٠,٠٨٢٦	٦,٢٠٠**
X2		٠,٤٥٦	٠,٠٨٤٠	٥,٤٢١**
X3		٠,٣٦٩	٠,٠٨٥٦	٤,٣٠٧**
X4		٠,٦٨٠	٠,٠٧٨١	٨,٧٠٨**
X5		٠,٧٤٢	٠,٠٧٥٤	٩,٨٥٣**
X6		٠,٧٢٢	٠,٠٧٥٨	٩,٥٢٨**
X7		٠,٦٧٧	٠,٠٧٧٥	٨,٧٣٨**
X8		٠,٥٦٠	٠,٠٨١٢	٦,٩٠٥**
X9		٠,٦٤٢	٠,٠٧٨٦	٨,١٦٦**
X10		٠,٧٠٧	٠,٠٧٦٤	٩,٢٥١**

\*\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

وهكذا يتضح من نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الهاتف الذكي أن جميع المتغيرات المشاهدة قد تشبعت بعامل كامن واحد، حيث جاءت جميع معاملات الصدق (التشيعات بالعامل الكامن) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس بحساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية

= (١٨٢)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤

للمقياس، فجاءت على التوالي (٠,٦٠٦، ٠,٥٧٥، ٠,٤٨٣، ٠,٧٥٣، ٠,٧٩٠، ٠,٦٧٧، ٠,٧٠٢، ٠,٦١٠، ٠,٦٤٥، ٠,٧٣١) وجميعها مرتفعة.

الثبات:

قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس في صورته الأجنبية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل فكانت قيمته (٠,٩١١). وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل فكانت قيمته (٠,٨٥٦)، وهي قيمة عالية ومقبولة، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ويتضح مما سبق أن مقياس (إدمان الهاتف الذكي) المستخدم في البحث الحالي صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه في البيئة المصرية.

#### ▪ تقدير الدرجة:

يعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتي، يجيب عليه الطالب من خلال تدرج خماسي يمتد من (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٥) تنطبق تماماً). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس المكون من (١٠) عبارات ما بين (١٠ - ٥٠). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكي.

#### ثانياً: مقياس اجترار الأفكار (ملحق ٢) ترجمة الباحثة

لقياس اجترار الأفكار تم استخدام مقياس Ruminative Thought Style Questionnaire (RTS) والذي أعده (Brinker & Dozois, 2009)

- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة.
- وصف المقياس: أعد هذا المقياس في صورته الأصلية المكونة من (٢٠) عبارة (Brinker & Dozois, 2009). وقد تم اعداد هذا المقياس للتغلب على مشاكل مقياس Response Style Questionnaire (RSQ) لـ (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994) والذي يعد المقياس الأكثر انتشاراً لاجترار الأفكار، والذي يحصر اجترار الأفكار في جانب واحد فقط وهو الاكتئاب على وجه التحديد.
- الكفاءة السيكومترية لمقياس اجترار الأفكار :

الصدق: قام معدو المقياس بالتحقق من الصدق العاملي الاستكشافي للمقياس وذلك على عينة مكونة من (٣٠٩) مشارك، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٤٨) عاماً، بمتوسط عمر (١٨,٩٦) عاماً،

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
وانحراف معيارى (٣,٧٢). وكان ٦٧٪ من المشاركين من الإناث. فأسفر ذلك عن عامل واحد فقط فسر ٢٨,٩٣٪ من التباين الكلى للمقياس، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس مقننة لقياس اجترار الأفكار والقلق والمزاج الاكتئابى، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً.

وقد تم إعادة تقنين المقياس فى بيانات متعددة وعبر ثقافات مختلفة، منها دراسة (Tanner, Voon, Hasking & Martin, 2013) فى استراليا، حيث قامت الدراسة بالتحقق من الصدق العاملى الاستكشافى والتوكيدى للمقياس، فأسفر ذلك عن تشبع (١٥) عبارة على أربعة عوامل فسرت ٧٣,٤٩٪ من التباين الكلى للمقياس، هى: الأفكار التكرارية Repetitive Thought، والأفكار المغايرة للواقع Counterfactual Thinking، والأفكار التى تركز على المشكلة Problem-Focused Thoughts، والأفكار الاستباقية Anticipatory Thoughts. وأيضاً قامت دراسة (Mihic, Novovic, Lazic, Dozois & Belopavlovic, 2019) فى صربيا بالتحقق من الصدق العاملى الاستكشافى للمقياس، فأسفر ذلك عن تشبع (١٤) عبارة على الأربعة عوامل السابقة.

وفى الدراسة الحالية، قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على مجموعة من المتخصصين فى اللغة الإنجليزية بهدف التأكد من دقة وصحة الترجمة، بالإضافة إلى متخصصين فى علم النفس للتأكد من سلامة صياغة العبارات وملائمتها للبيئة العربية، ثم أجريت الترجمة العكسية للمقياس من اللغة العربية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى وأجريت مقارنة بين الترجمتين ومراجعة الفروق بين النسخ المختلفة للمقياس للاتفاق على المفردات النهائية، وفى ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المطلوبة، كما تم عرض المقياس على مجموعة من الطلاب للتأكد من مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها. وبهذا تأكدت الباحثة من صدق وصلاحيّة المقياس من حيث اللغة ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

**الكفاءة السيكمترية لمقياس اجترار الأفكار:**

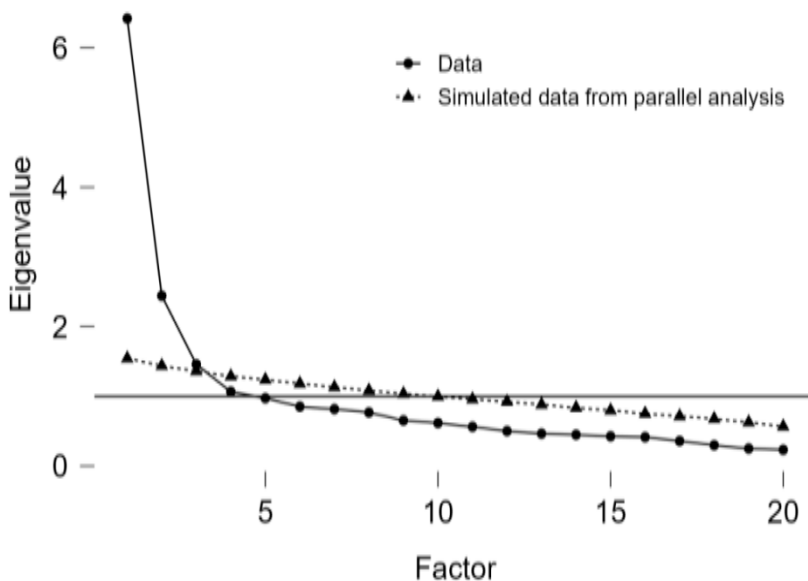
**الصدق:** بالإضافة إلى صدق المحتوى المشار إليه فى خطوات إعداد المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

**الصدق البنائى:**

تم التحقق من الصدق البنائى بإجراء التحليل العاملى الاستكشافى للمقياس بواسطة برنامج



JASP باستخدام طريقة Principal axis factoring والتدوير المائل بطريقة Promax لدى أفراد عينة الكفاءة السيكومترية، وقد تم اتخاذ بعض الإجراءات للتحقق من قابلية البيانات لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي، حيث تبين من الإحصاءات أن كل مفردة من مفردات المقياس لا تقل قيمة (MSA) لها عن (٠,٥)، كما بلغت قيمة اختبار كايزر- ماير- أولكين Kaiser - Mayer- Olkin (KMO) (٠,٨٥٨) وهي أكبر من (٠,٦)، وبلغت قيمة اختبار بارتليت Bartlett's test of sphericity (١٩٣٢,١٩٢) وهي دالة احصائياً. وباستخدام محك كايزر (قيمة Eigen Value لا تقل عن الواحد الصحيح)، ومحك جيلفورد (قيم التشعب أكبر من أو تساوى ٠,٣) لتحديد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، أظهرت نتائج التحليل العاملي أن المقياس يتشعب بأربعة عوامل، تشعب العامل الأول بخمس عبارات، والثاني بأربع عبارات، والثالث بثلاث عبارات، والرابع بثلاث عبارات. ويبين شكل (٣) المخطط البياني للجذور الكامنة للعوامل الناتجة من التحليل العاملي لمقياس اجترار الأفكار. وقد تم حذف (٥) عبارات، منها ما تشعب على أكثر من عامل، ومنها ما لم يتشعب على أى عامل، ومنها قيم تشعبها أقل من (٠,٣).



شكل (٣) المخطط البياني للجذور الكامنة لعوامل مقياس اجترار الأفكار

ويتضح من الشكل أن هناك أربعة عوامل يتشعب عليها بنود المقياس، ويبين جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اجترار الأفكار بعد التدوير المائل:

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

### جدول (٣)

نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اجترار الأفكار بعد التدوير المائل

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع
١	٠,٨٩٩	١٢	٠,٨٤٠	٦	٠,٨٥٥	١٧	٠,٧٥٦
٢	٠,٧٩٣	١٣	٠,٨١٩	٥	٠,٧٢٨	٨	٠,٧٣٠
٣	٠,٦٧٢	٩	٠,٦٥٢	٧	٠,٦٧٣	١٨	٠,٥٧٤
١٤	٠,٦٢٧	١١	٠,٥٤٣				
٤	٠,٥٣٣						
الجذر الكامن	٦,٤٢٠	٢,٤٤١	١,٤٥٨	١,٠٦٥			
نسبة التباين	٪١٥,٢	٪١٢,٥	٪١٠,٤	٪٨,٨			
التباين الكلي	٪٤٦,٩						
KMO	٠,٨٥٨						

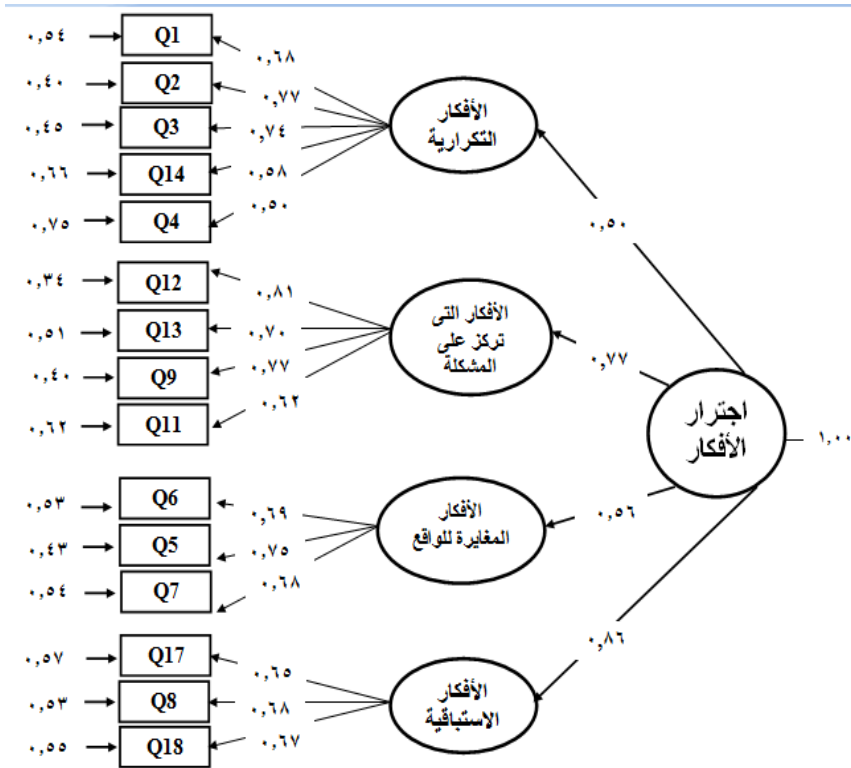
ويتبين من جدول (٣) أن مقياس اجترار الأفكار تكون من (١٥) عبارة، تشبع بأربعة عوامل: العامل الأول (الأفكار التكرارية) وتشبع به (٥) عبارات، جذره الكامن ٦,٤٢٠، وقد فسر ١٥,٢٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشبعات العبارات من (٠,٥٣٣) إلى (٠,٨٩٩). العامل الثاني (الأفكار التي تركز على المشكلة) وتشبع به (٤) عبارات، جذره الكامن ٢,٤٤١، وقد فسر ١٢,٥٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشبعات العبارات من (٠,٥٤٣) إلى (٠,٨٤٠). العامل الثالث (الأفكار المغايرة للواقع) وتشبع به (٣) عبارات، جذره الكامن ١,٤٥٨، وقد فسر ١٠,٤٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشبعات العبارات من (٠,٦٧٣) إلى (٠,٨٥٥)، العامل الرابع (الأفكار الاستباقية) وتشبع به (٣) عبارات، جذره الكامن ١,٠٦٥، وقد فسر ٨,٨٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشبعات العبارات من (٠,٥٧٤) إلى (٠,٧٥٦). ولقد فسرت العوامل الأربعة المستخلصة من التحليل العاملي تباين مقداره (٤٦,٩٪) من التباين الكلي للمصفوفة.

#### الصدق التوكيدي:

تم التحقق من صدق المقياس بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمصفوفة الارتباط للخمس عشرة عبارة المكونة لمقياس اجترار الأفكار المستمدة من عينة الكفاءة السيكومترية وذلك باستخدام برنامج ليزرل 8.8 Liserl، حيث تم افتراض أن جميع عبارات مقياس اجترار الأفكار تشبع بأربعة عوامل كامنة هي (الأفكار التكرارية، الأفكار التي تركز على المشكلة، الأفكار المغايرة للواقع، الأفكار الاستباقية)، كما تم افتراض أن عوامل الدرجة الأولى الكامنة الأربعة (الأفكار التكرارية، الأفكار التي تركز على المشكلة، الأفكار المغايرة للواقع،

الأفكار الاستباقية) تتشعب بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية هو (اجترار الأفكار).

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية عن تشعب العوامل الكامنة من الدرجة الأولى (الأفكار التكرارية، الأفكار التى تركز على المشكلة، الأفكار المغيرة للواقع، الأفكار الاستباقية)، بعامل كامن من الدرجة الثانية (اجترار الأفكار) شكل (٤)، حيث كانت معاملات المسار على الترتيب هي (٠,٥٠٣ ، ٠,٧٧١ ، ٠,٥٥٦ ، ٠,٨٦٢)، وكانت قيم "ت" لمعاملات المسار على الترتيب هي (٤,٤٥٤ ، ٦,٩٣٠ ، ٤,٦٦٤ ، ٦,١٠٩) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) كما هو موضح فى جدول (٥)، وقد حقق هذا النموذج شروط حسن المطابقة حيث توصلت الباحثة إلى أن مؤشرات حسن المطابقة تقع فى المدى المثالى لكل مؤشر كما هو موضح فى جدول (٤)، ومن هنا يمكن قبول نموذج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية، وهذا يدل على صدق المقياس.



شكل (٤) المسار التخطيطى لنموذج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية لمقياس اجترار الأفكار

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

جدول (٤) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس اجترار الأفكار

المؤشر الإحصائي	قيمته	المدى المثالي للمؤشر
نسبة $\chi^2/df = 2.1$ = درجة الحرية	$1.643 = 86 \div 141,29$	من ١ إلى ٥
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٦٦١	من صفر إلى ٠,١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٠٣	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٥٠	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٥٩	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٥٩	من صفر إلى ١
مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI	١,٤٢٤	أن تكون قيمة
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	١,٦٣٣	ECVI أقل من أو تساوي نظيرتها للنموذج المشيع

ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية في الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس اجترار الأفكار

المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الأولى	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية	المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الأولى	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
Q1	الأفكار التكرارية	٠,٦٧٦	٠,٠٩٩٦	٦,٧٨٧**	Q12	الأفكار التي تركز على المشكلة	٠,٦٧٦	٠,٠٩٩٦	٦,٧٨٧**
Q2		٠,٧٧٥	٠,١٠٤	٧,٤٥٤**	Q13		٠,٧٧٥	٠,١٠٤	٧,٤٥٤**
Q3		٠,٧٤٢	٠,١٠٢	٧,٢٧٠**	Q9		٠,٧٤٢	٠,١٠٢	٧,٢٧٠**
Q14		٠,٥٨٢	٠,٠٩٧١	٦,٠٠١**	Q11		٠,٥٨٢	٠,٠٩٧١	٦,٠٠١**
Q4		٠,٤٩٥	٠,٠٩٥٣	٥,١٩٥**					
Q6	الأفكار المغايرة للواقع	٠,٦٨٥	٠,١١٣	٦,٠٦٣**	Q17	الأفكار الاستباقية	٠,٦٨٥	٠,١١٣	٦,٠٦٣**
Q5		٠,٧٥٥	٠,١١٧	٦,٤٣٧**	Q8		٠,٧٥٥	٠,١١٧	٦,٤٣٧**
Q7		٠,٦٧٧	٠,١٠٨	٦,٢٥٦**	Q18		٠,٦٧٧	٠,١٠٨	٦,٢٥٦**
المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الثانية	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية	المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الثانية	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
الأفكار التكرارية	اجترار الأفكار	٠,٥٠٣	٠,١١٣	٤,٤٥٤**	الأفكار التي تركز على المشكلة	اجترار الأفكار	٠,٥٠٣	٠,١١٣	٤,٤٥٤**
الأفكار المغايرة للواقع		٠,٧٧١	٠,١١١	٦,٩٣٠**	الأفكار الاستباقية		٠,٧٧١	٠,١١١	٦,٩٣٠**
الأفكار المغايرة للواقع		٠,٥٥٦	٠,١١٩	٤,٦٦٤**	الأفكار الاستباقية		٠,٥٥٦	٠,١١٩	٤,٦٦٤**
الأفكار الاستباقية		٠,٨٦٢	٠,١٤١	٦,١٠٩**	الأفكار الاستباقية		٠,٨٦٢	٠,١٤١	٦,١٠٩**

\*\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)

وهكذا يتضح من نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية أن جميع المتغيرات المشاهدة قد تشبعت بأربعة عوامل كامنة من الدرجة الأولى (الأفكار التكرارية، الأفكار التي تركز على المشكلة، الأفكار المغايرة للواقع، الأفكار الاستباقية)، وأن هذه العوامل الكامنة الأربعة قد

تشبعت بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية وهو (اجترار الأفكار)، حيث جاءت جميع معاملات الصدق (التشبعات بالعامل الكامن من الدرجة الثانية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

#### الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس كما يلي:

أ- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط مرتفعة، كما فى جدول (٦):

جدول (٦) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه لمقياس اجترار الأفكار

الأفكار التكرارية		الأفكار التى تركز على المشكلة		الأفكار المغايرة للواقع		الأفكار الاستباقية	
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	٠,٧٥٢**	١٢	٠,٨٣٤**	٦	٠,٨٠٩**	١٧	٠,٨٠١**
٢	٠,٧٨١**	١٣	٠,٧٩٤**	٥	٠,٨٢٧**	٨	٠,٧٩٢**
٣	٠,٧٤٨**	٩	٠,٨٢٨**	٧	٠,٨١١**	١٨	٠,٧٩٢**
١٤	٠,٧٢٥**	١١	٠,٧٥٠**				
٤	٠,٦٦٣**						

\*\* مستوى دلالة (٠,٠١)

ب- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس (الأفكار التكرارية، الأفكار التى تركز على المشكلة، الأفكار المغايرة للواقع، الأفكار الاستباقية) بالدرجة الكلية للمقياس، فجاءت على التوالي (٠,٧٢٤، ٠,٧٩٢، ٠,٦٤٤، ٠,٧٣٠) وجميعها مرتفعة.

#### الثبات:

قام معدا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس فى صورته الأجنبية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ على عينة أولية فكانت (٠,٩٢)، وكذلك بعد تطبيقه على عينة أخرى بطريقتى ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق فكانت على التوالي (٠,٨٩، ٠,٨٠).

وفى البحث الحالى، قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (الأفكار التكرارية، الأفكار التى تركز على المشكلة، الأفكار المغايرة للواقع، الأفكار الاستباقية) والمقياس ككل، فكانت على التوالي (٠,٧٧٩، ٠,٨١١، ٠,٧٤٧، ٠,٧٠٨، ٠,٨٤٩) وهى قيم مقبولة، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

ويتضح مما سبق أن مقياس (اجترار الأفكار) المستخدم في البحث الحالي صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه في البيئة المصرية.

#### ▪ تقدير الدرجة:

ويعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتي، يجب عليه الطالب من خلال تدرج سباعي (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٧) تنطبق تماماً)، وتم تغيير طريقة التصحيح في البحث الحالي إلى تدرج خماسي منعاً لحدوث بلبله بسبب تعدد بدائل الإجابة، يمتد من (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٥) تنطبق تماماً). وقد تكون المقياس في صورته النهائية (ملحق ٢) من (١٥) عبارة تقيس أربعة أبعاد، البعد الأول هو (الأفكار التكرارية) ويقاس من خلال (٥) عبارات هي (١-٥)، والبعد الثاني هو (الأفكار التي تركز على المشكلة) ويقاس من خلال (٤) عبارات هي (٦-٩)، والبعد الثالث هو (الأفكار المغايرة للواقع) ويقاس من خلال (٣) عبارات هي (١٠-١٢)، والبعد الرابع هو (الأفكار الاستباقية) ويقاس من خلال (٣) عبارات هي (١٣-١٥)، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس المكون من (١٥) عبارة ما بين (١٥ - ٧٥). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى اجترار الأفكار لدى الطلاب.

#### ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية ملحق (٣) ترجمة الباحثة

ولقياس اليقظة العقلية تم استخدام مقياس اليقظة العقلية للمراهقين The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) والذي أعده (Droutman et al., 2018).

- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- وصف المقياس: يتكون هذا المقياس من (١٩) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد هي، الانتباه والوعي (٩) عبارات، وعدم رد الفعل (٣ عبارات)، وعدم إصدار الأحكام (٤ عبارات)، وتقبل الذات (٣ عبارات).
- الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية :

الصدق: قام معدو المقياس بالتحقق من الصدق العاملي الاستكشافي للمقياس وذلك على عينات من فئات عمرية متفاوتة، تراوحت أعمارهم ما بين (١١-٢٥) عاماً، تكونت العينة الأولى من (٥٨٩) مشارك، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) عاماً، بمتوسط عمر (١٩,٨٣) عاماً، وانحراف معياري (١,٣٢). وكان ٢١٪ من المشاركين من الذكور. وتكونت العينة الثانية من (٤١٣) مشارك، تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٨) عاماً، بمتوسط عمر (١٥,٧٥) عاماً، وانحراف معياري (١,٧١). وكان ٥٦,٥٪ من المشاركين من الإناث، فأسفر ذلك عن أربعة عوامل، كما تم

=(١٩٠)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ —

التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء التحليل العاملي التوكيدي، والذي أكد تشبع عبارات المقياس على أربعة عوامل كامنة، وتمتعها بمؤشرات حسن مطابقة جيدة.

وقد تم الاعتماد على هذا المقياس لأنه المقياس الوحيد الذي تم تقنينه على مدى عمرى واسع من مرحلة المراهقة المبكرة إلى مرحلة الرشد. علاوة على أنه أظهر حسن مطابقة البناء العاملي لدى كل من المراهقين والراشدين. بالإضافة إلى أن اللغة المستخدمة في صياغة عباراته ملائمة للفئات العمرية المختلفة من عمر (١١) عاماً إلى الرشد.

وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على مجموعة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية بهدف التأكد من دقة وصحة الترجمة، بالإضافة إلى متخصصين في علم النفس للتأكد من سلامة صياغة العبارات وملائمتها للبيئة العربية، ثم أجريت الترجمة العكسية للمقياس من اللغة العربية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى وأجريت مقارنة بين الترجمتين ومراجعة الفروق بين النسخ المختلفة للمقياس للاتفاق على المفردات النهائية، وفي ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المطلوبة، كما تم عرض المقياس على مجموعة من الطلاب للتأكد من مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها. وبهذا تأكدت الباحثة من صدق وصلاحيّة المقياس من حيث اللغة ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

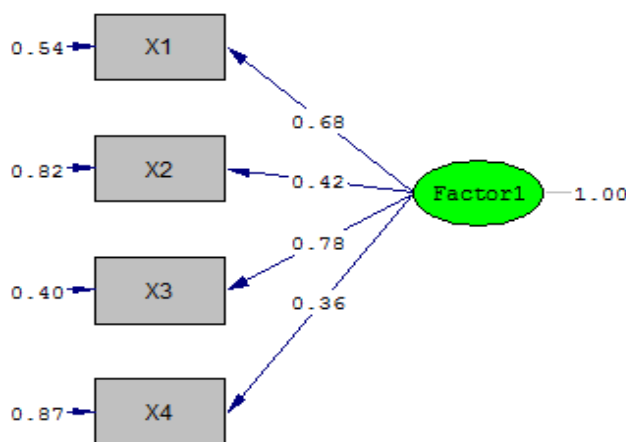
#### الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

**الصدق:** بالإضافة إلى صدق المحتوى المشار إليه في خطوات إعداد المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

#### الصدق التوكيدي:

تم التحقق من صدق المقياس بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة الارتباط للأبعاد الأربعة (الانتباه والوعى، عدم رد الفعل، عدم إصدار الأحكام، تقبل الذات) المستمدة من عينة الكفاءة السيكومترية وذلك باستخدام برنامج ليزرل 8.8 Liserال واختبار نموذج العامل الكامن الواحد. وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشبع الأبعاد الأربعة (الانتباه والوعى، عدم رد الفعل، عدم إصدار الأحكام، تقبل الذات) بعامل كامن واحد (اليقظة العقلية) شكل (٥)، حيث كانت معاملات المسار على الترتيب هي (٠,٦٨١، ٠,٤٢٠، ٠,٧٧٧، ٠,٣٦٣)، وكانت قيم "ت" لمعاملات المسار على الترتيب هي (٦,٩١٣، ٤,٥١٤، ٧,٥٩١، ٣,٨٦٨) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ كما هو موضح في جدول (٨)، وقد حقق هذا النموذج شروط حسن المطابقة حيث

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. توصلت الباحثة إلى أن قيمة (كا = ٢,٢٨) وهي غير دالة إحصائياً (P-value = 0.31918)، كما أن مؤشرات حسن المطابقة الأخرى تقع في المدى المثالي لها كما هو موضح في جدول (٧)، مما يدل على أن نموذج العامل الكامن الواحد يحقق حسن مطابقة جيدة للبيانات موضع الاختبار، وهذا يدل على صدق المقياس.



Chi-Square=2.28, df=2, P-value=0.31918, RMSEA=0.031

شكل (٥) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الأربعة التي تشبعت بالعامل الكامن (اليقظة العقلية)

جدول (٧) مؤشرات المطابقة لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر الإحصائي	قيمه	المدى المثالي للمؤشر
نسبة كا = ٢,٢٨ ÷ درجة الحرية	١,١٤٢ = ٢,٢٨ ÷ ٢	من ١ إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩٢	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٦١	من صفر إلى ١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٣١١	من صفر إلى ٠,١
جذر متوسط مربع البواقي RMSR	٠,٠٣١١	من صفر إلى ٠,١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٧٦	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٩٠	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٧	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٢٧	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة الترايدي IFI	٠,٩٩٧	من صفر إلى ١
مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI	٠,١٢٤	أن تكون قيمة ECVI أقل من أو تساوي نظيرتها للنموذج المشيع
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٠,١٣٦	

= (١٩٢)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =



ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملى التوكيدى لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية فى الجدول التالى:

جدول (٨) نتائج التحليل العاملى التوكيدى لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية

المتغيرات	العامل الكامن	التشعب بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشعب	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
الانتباه والوعى	اليقظة العقلية	٠,٦٨١	٠,٠٩٨٦	٦,٩١٣**
عدم رد الفعل		٠,٤٢٠	٠,٠٩٣٢	٤,٥١٤**
عدم إصدار الأحكام		٠,٧٧٧	٠,١٠٢	٧,٥٩١**
تقبل الذات		٠,٣٦٣	٠,٠٩٣٩	٣,٨٦٨**

\*\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج السابقة أن جميع معاملات الصدق (التشعبات بالعامل الكامن) دالة إحصائياً

عند مستوى (٠,٠١).

الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس كما يلي:

أ- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وقد جاءت

جميع معاملات الارتباط مرتفعة، كما فى جدول (٩):

جدول (٩) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه لمقياس اليقظة العقلية

الانتباه والوعى		عدم رد الفعل		عدم إصدار الأحكام		تقبل الذات	
المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	٠,٥١١**	١٠	٠,٨٢٦**	١٣	٠,٨٥١**	١٧	٠,٨٤٦**
٢	٠,٦٥٣**	١١	٠,٨٠٤**	١٤	٠,٨٧٧**	١٨	٠,٨٨١**
٣	٠,٦٢٥**	١٢	٠,٧٩٧**	١٥	٠,٧٨٢**	١٩	٠,٩١٣**
٤	٠,٦٦٦**			١٦	٠,٨٠٣**		
٥	٠,٦٨١**						
٦	٠,٥٩٧**						
٧	٠,٦٠٤**						
٨	٠,٦٥٥**						
٩	٠,٦٤٤**						

\*\* مستوى دلالة (٠,٠١)

ب- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس (الانتباه والوعى، عدم

رد الفعل، عدم إصدار الأحكام، تقبل الذات) بالدرجة الكلية للمقياس، فجاءت على التوالي

(٠,٨٤٩، ٠,٥٥٠، ٠,٧٧٠، ٠,٥٥٨) وجميعها مرتفعة.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

#### الوثبات:

قام معدو المقياس بالتحقق من وثبات المقياس في صورته الأجنبية من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة للمقياس (الانتباه والوعي، عدم رد الفعل، عدم إصدار الأحكام، تقبل الذات) والمقياس ككل على العينة الأولى فكانت على التوالي (٠,٧٨، ٠,٧٧، ٠,٧٧، ٠,٧٧)، وكذلك بعد تطبيقه على العينة الثانية فكانت على التوالي (٠,٧٧، ٠,٧٥، ٠,٧١، ٠,٧٦)، (٠,٨١)، وكذلك بعد تطبيقه على العينة الثانية فكانت على التوالي (٠,٧٧، ٠,٧٥، ٠,٧١، ٠,٧٦)، (٠,٨٤).

وفي البحث الحالي، قامت الباحثة بالتحقق من وثبات المقياس بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (الانتباه والوعي، عدم رد الفعل، عدم إصدار الأحكام، تقبل الذات) والمقياس ككل، فكانت على التوالي (٠,٨٠٥، ٠,٧٣٥، ٠,٨٤٨، ٠,٨٥٥، ٠,٨٦٠) وهي قيم مقبولة مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الوثبات.

وينضح مما سبق أن مقياس اليقظة العقلية صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه في البيئة المصرية.

#### ■ طريقة تقدير الدرجة:

يعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتي، يجيب عليه المفحوص من خلال تدريج خماسي يمتد من (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٥) تنطبق تماماً). وتتراوح الدرجة الكلية لبعده الانتباه والوعي المكون من (٩) عبارات هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) ما بين (٩-٥) درجة، والدرجة الكلية لبعده عدم رد الفعل المكون من (٣) عبارات هي (١٠، ١١، ١٢) ما بين (٣-١٥) درجة، والدرجة الكلية لبعده عدم إصدار الأحكام المكون من (٤) عبارات هي (١٣، ١٤، ١٥، ١٦) ما بين (٤-٢٠) درجة، والدرجة الكلية لبعده تقبل الذات المكون من (٣) عبارات هي (١٧، ١٨، ١٩) ما بين (٣-١٥) درجة، وتراوحت الدرجة الكلية على المقياس المكون من (١٩) عبارة ما بين (١٩ - ٩٥). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية.

#### رابعاً : مقياس الإخفاقات المعرفية ملحق (٤) إعداد الباحثة

#### ■ الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

#### ■ خطوات إعداد المقياس:

- قامت الباحثة بإعداد المقياس الحالي بعد أن تبين لها قلة المقاييس العربية والأجنبية

الخاصة بتقييم الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، وإن وجدت هذه المقاييس، فإن طبيعة البحث الحالى لا تتفق معها سواء من حيث الهدف أو العينة.

- قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية والدراسات التى تناولت الإخفاق المعرفى، وبعض المقاييس الأجنبية التى وضعت لقياس الإخفاقات المعرفية، وبالاستعانة بأعمال (Broadbent et al., 1982; Cheyne, Carriere & Smilek, 2006; Wallace et al., 2002; Wallace, 2004)، تم إعداد المقياس الحالى بصياغة مجموعة من العبارات تقيس ثلاثة أبعاد فى ضوء المحتوى النظرى الذى تم الاستناد إليه، وعرضها على مجموعة من المتخصصين فى مجال علم النفس، وبعد مراجعة آرائهم ومقترحاتهم وإجراء التعديلات المطلوبة بإعادة صياغة بعض الكلمات، بلغ عدد عبارات المقياس (٢١) عبارة تقيس ثلاثة أبعاد هى: إخفاقات الانتباه والإدراك ويقاس من خلال (٧) عبارات، وإخفاقات الذاكرة ويقاس من خلال (٧) عبارات، وإخفاقات الأداء ويقاس من خلال (٧) عبارات.

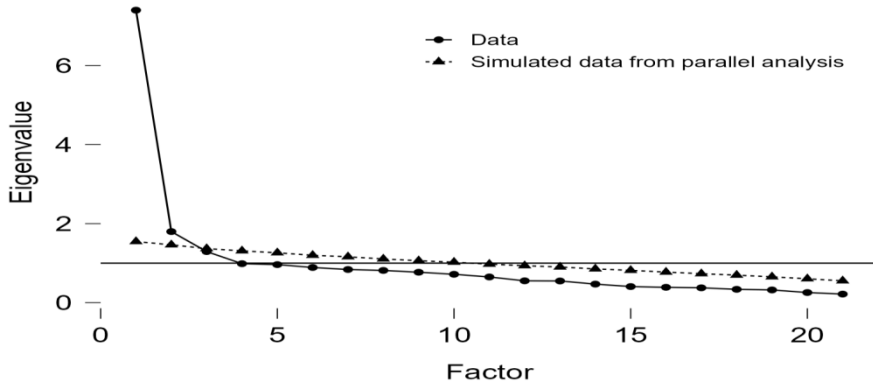
#### الكفاءة السيكومترية لمقياس الإخفاقات المعرفية :

الصدق: بالإضافة إلى صدق المحتوى المشار إليه فى خطوات إعداد المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً عن طريق:

#### الصدق البنائى:

تم التحقق من الصدق البنائى بإجراء التحليل العاملى الاستكشافى للمقياس بواسطة برنامج JASP باستخدام طريقة Principal axis factoring والتدوير المائل بطريقة Promax لدى أفراد عينة الكفاءة السيكومترية، وقد تم اتخاذ بعض الإجراءات للتحقق من قابلية البيانات لإجراء التحليل العاملى الاستكشافى، حيث تبين من الإحصاءات أن كل مفردة من مفردات المقياس لا تقل قيمة (MSA) لها عن (٠,٥)، كما بلغت قيمة اختبار كايزر- ماير- أولكين Kaiser - Mayer- Olkin (KMO) (٠,٨٧٨) وهى أكبر من (٠,٦)، وبلغت قيمة اختبار بارتليت Bartlett's test of sphericity (٢٠٥٦,٧٢٦) وهى دالة احصائياً. وباستخدام محك كايزر (قيمة Eigen Value لا تقل عن الواحد الصحيح)، ومحك جيلفورد (قيم التشعب أكبر من أو تساوى ٠,٣) لتحديد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، أظهرت نتائج التحليل العاملى أن المقياس يتشعب بثلاثة عوامل، تشعب العامل الأول بسبع عبارات، والثانى بسبع عبارات، والثالث بسبع عبارات. ويبين شكل (٦) المخطط البيانى للجذور الكامنة للعوامل الناتجة من التحليل العاملى لمقياس الإخفاقات المعرفية.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.



شكل (٦) المخطط البياني للجذور الكامنة لعوامل مقياس الإخفاقات المعرفية

ويتضح من الشكل أن هناك ثلاثة عوامل يتشعب عليها بنود المقياس، ويبين جدول (١٠) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الإخفاقات المعرفية بعد التدوير المائل:

جدول (١٠) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الإخفاقات المعرفية بعد التدوير المائل

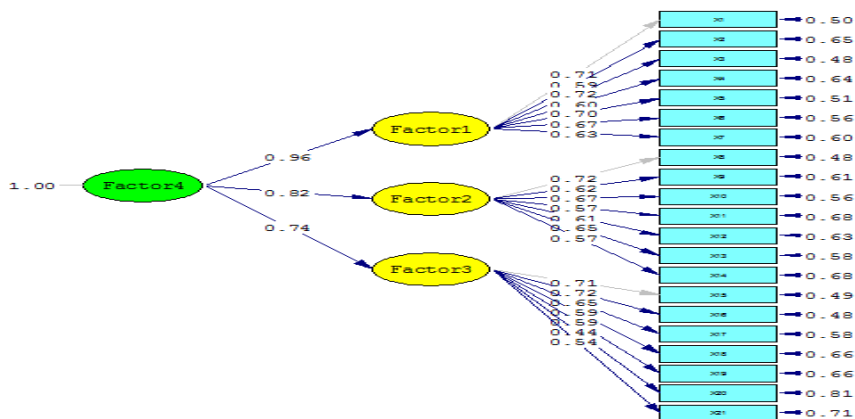
العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
العبرة	التشعب	العبرة	التشعب	العبرة	التشعب
١٥	٠,٧٣٦	٦	٠,٧٨١	١٨	٠,٧٧٣
١٤	٠,٦٥٣	٣	٠,٧٢٣	١٦	٠,٦٥٠
١٩	٠,٦٣٧	٤	٠,٧٠٨	١٧	٠,٦٤٨
٢٠	٠,٥٨٥	١	٠,٥١٨	٢١	٠,٥٥٧
١١	٠,٥٨٣	٧	٠,٤٨٧	١٢	٠,٤٧٢
١٠	٠,٥٦٣	٢	٠,٤٨٥	٩	٠,٤٦٦
١٣	٠,٤٠٧	٥	٠,٤٤٨	٨	٠,٤٦٣
الجذر الكامن	٧,٣٩٩	١,٧٩٨	١,٢٩٣		
نسبة التباين	١٤,٥	٤,٣	١٣,١		
التباين الكلي		٤١,٩			
KMO		٠,٨٧٨			

ويتبين من جدول (١٠) أن مقياس الإخفاقات المعرفية تكون من (٢١) عبارة، تشعب بثلاثة عوامل: العامل الأول (إخفاقات الذاكرة) وتشعب به (٧) عبارات، جذره الكامن ٧,٣٩٩، وقد فسر ١٤,٥٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشعبات العبارات من (٠,٤٠٧) إلى (٠,٧٣٦). العامل الثاني (إخفاقات الانتباه) وتشعب به (٧) عبارات، جذره الكامن ١,٧٩٨، وقد فسر ٤,٣٪ من التباين الكلي للمقياس، امتدت تشعبات العبارات من (٠,٤٤٨) إلى (٠,٧٨١). العامل الثالث (إخفاقات الأداء) وتشعب به (٧) عبارات، جذره الكامن ١,٢٩٣، وقد فسر ١٣,١٪ من التباين الكلي للمقياس،

امتدت تشبعات العبارات من (٠,٤٦٣) إلى (٠,٧٧٣). ولقد فسرت العوامل الثلاثة المستخلصة من التحليل العاملى تباين مقداره (٤١,٩%) من التباين الكلى للمصفوفة.

#### الصدق التوكيدى:

تم التحقق من صدق المقياس بإجراء التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية لمصفوفة الارتباط للعبارات الواحد والعشرون المكونة لمقياس الإخفاقات المعرفية المستمدة من عينة الكفاءة السيكومترية وذلك باستخدام برنامج ليزرل 8.8 Liserl، حيث تم افتراض أن جميع عبارات مقياس الإخفاقات المعرفية تتشعب بثلاثة عوامل كامنة هي (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء)، كما تم افتراض أن عوامل الدرجة الأولى الكامنة الثلاثة (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء)، تتشعب بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية هو (الإخفاقات المعرفية).



شكل (٦) المسار التخطيطى لنموذج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية لمقياس الإخفاقات المعرفية

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية عن تشعب العوامل الكامنة من الدرجة الأولى (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء)، بعامل كامن من الدرجة الثانية (الإخفاقات المعرفية) شكل (٧)، حيث كانت معاملات المسار على الترتيب هي (٠,٩٥٦، ٠,٨١٦، ٠,٧٣٦)، وكانت قيم "ت" لمعاملات المسار على الترتيب هي (٨,٢١٨، ٧,٥١٥، ٦,٨٧٥) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) كما هو موضح فى جدول (١٢)، وقد حقق هذا النموذج شروط حسن المطابقة حيث توصلت الباحثة إلى أن مؤشرات حسن المطابقة تقع فى المدى المثالى

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

لكل مؤشر كما هو موضح في جدول (١١)، ومن هنا يمكن قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية، وهذا يدل على صدق المقياس.

جدول (١١) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس الإخفاقات المعرفية

المؤشر الإحصائي	قيمته	المدى المثالي للمؤشر
نسبة $\lambda^2$ كما $\lambda^2 =$ درجة الحرية	$186 \pm 242,12$ 1,302	من ١ إلى ٥
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA	0,0453	من صفر إلى 0,1
جذر متوسط مربع البواقي RMSR	0,0568	من صفر إلى 0,1
مؤشر المطابقة المعياري NFI	0,919	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	0,969	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0,973	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	0,973	من صفر إلى ١
مؤشر المطابقة النسبي RFI	0,909	من صفر إلى ١
مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI	2,259	أن تكون قيمة أقل من أو تساوي نظيرتها للنموذج المشيع
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	3,143	

ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية في الجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لمقياس الإخفاقات المعرفية

المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الأولى	التشيع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشيع	قيمة (ت) ودلائنها الإحصائية	المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الأولى	التشيع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشيع	قيمة (ت) ودلائنها الإحصائية
Q15	إخفاقات الذاكرة	0,706	0,0898	7,8623**	Q18	إخفاقات الأداء	0,714	0,0919	7,769**
Q14		0,593	0,0894	7,625**	Q16		0,723	0,0934	7,743**
Q19		0,724	0,0903	8,013**	Q17		0,650	0,0924	7,035**
Q20		0,603	0,0895	7,737**	Q21		0,586	0,0918	7,381**
Q11		0,701	0,0902	7,781**	Q12		0,586	0,0918	7,384**
Q10		0,765	0,0899	7,400**	Q9		0,438	0,0908	4,820**
Q13		0,633	0,0897	7,058**	Q8		0,540	0,0914	5,902**
Q6	إخفاقات الانتباه	0,722	0,0900	8,022**					
Q3		0,623	0,0900	7,917**					
Q4		0,766	0,0903	7,381**					
Q1		0,569	0,0898	7,329**					
Q7		0,710	0,0900	7,781**					
Q2		0,750	0,0902	7,208**					
Q5		0,566	0,0898	7,303**					
المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الثانية	التشيع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشيع	قيمة (ت) ودلائنها الإحصائية	المتغير المشاهد	العامل الكامن من الدرجة الثانية	التشيع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري للتشيع	قيمة (ت) ودلائنها الإحصائية
إخفاقات الذاكرة	الإخفاقات المعرفية	0,956	0,116	8,218**	إخفاقات الذاكرة	الإخفاقات المعرفية	0,816	0,109	7,515**
إخفاقات الانتباه	الإخفاقات المعرفية	0,736	0,107	6,875**	إخفاقات الأداء	الإخفاقات المعرفية			

\*\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

وهكذا يتضح من نتائج التحليل العاملى التوكيدى من الدرجة الثانية أن جميع المتغيرات المشاهدة قد تشبعت بثلاثة عوامل كامنة من الدرجة الأولى (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء)، وأن هذه العوامل الكامنة الثلاثة قد تشبعت بعامل كامن واحد من الدرجة الثانية وهو (الإخفاقات المعرفية)، حيث جاءت جميع معاملات الصدق (التشبعات بالعامل الكامن من الدرجة الثانية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الاتساق الداخلى: تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس كما يلي:

أ- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط مرتفعة، كما فى جدول (١٣):

جدول (١٣) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه لمقياس الإخفاقات المعرفية

إخفاقات الأداء		إخفاقات الانتباه		إخفاقات الذاكرة	
المقردة	الارتباط	المقردة	الارتباط	المقردة	الارتباط
١٨	٠,٧٤٤**	٦	٠,٧٦٩**	١٥	٠,٧٦١**
١٦	٠,٧٥٠**	٣	٠,٧٢٢**	١٤	٠,٦٨١**
١٧	٠,٦٩٧**	٤	٠,٧١٤**	١٩	٠,٧٦٤**
٢١	٠,٦٧٧**	١	٠,٦٦٠**	٢٠	٠,٦٧٢**
١٢	٠,٦٣٨**	٧	٠,٦٦٤**	١١	٠,٧٣٦**
٩	٠,٥٨٦**	٢	٠,٦٩٠**	١٠	٠,٧٢٥**
٨	٠,٦٢٨**	٥	٠,٦٣٤**	١٣	٠,٦٩٣**

\*\* مستوى دلالة (٠,٠١)

ب- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء) بالدرجة الكلية للمقياس، فجاءت على التوالي (٠,٨٤٩، ٠,٨٨١، ٠,٨٠٨) وجميعها مرتفعة.

الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (إخفاقات الذاكرة، إخفاقات الانتباه، إخفاقات الأداء) والمقياس ككل، فكانت على التوالي (٠,٨٤٥، ٠,٨١٨، ٠,٧٩٥)، وهى قيم عالية ومقبولة، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ويتضح مما سبق أن مقياس (الإخفاقات المعرفية) المعد فى البحث الحالى صادق وثابت ويمكن الوثوق بنتائجه فى البيئة المصرية.

#### تقدير الدرجة:

يعد هذا المقياس من نوع التقرير الذاتى، يجيب عليه الطالب من خلال تدرج خماسي يمتد

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

من (لا تنطبق أبداً (١) إلى (٥) تنطبق تماماً). وقد تكون المقياس في صورته النهائية (ملحق ٤) من (٢١) عبارة تقيس ثلاثة عوامل، العامل الأول إخفاقات الذاكرة ويقاس من خلال (٧) عبارات هي (١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩، ٢٠)، العامل الثاني إخفاقات الانتباه ويقاس من خلال (٧) عبارات هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)، العامل الثالث إخفاقات الأداء ويقاس من خلال (٧) عبارات هي (٨، ٩، ١٢، ١٦، ١٧، ١٨، ٢١). وتتراوح الدرجة الكلية لكل عامل ما بين (٧- ٣٥) درجة، كما تراوحت الدرجة الكلية على المقياس المكون من (٢١) عبارة ما بين (٢١ - ١٠٥). وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى الإخفاق المعرفي.

#### خطوات إجراء البحث:

- ١) إعداد مقياس الإخفاقات المعرفية، وترجمة مقياس إدمان الهاتف الذكي واليقظة العقلية واجترار الأفكار.
- ٢) تطبيق الأدوات على عينة الكفاءة السيكومترية للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.
- ٣) تطبيق أدوات البحث بعد التحقق من صدقها وثباتها على عينة البحث الأساسية التي تكونت من (٢٧٦) طالب وطالبة) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة طنطا.
- ٤) معالجة البيانات إحصائياً باستخدام إجراءات PROCESS macro v4.1 بواسطة أندرو هايز Andrew Hayes (٢٠١٣) ببرنامج SPSS، النموذج (٤) لتحليل الدور الوسيط، والنموذج (١) لتحليل الدور المعدل، لاختبار صحة فروض البحث وتفسير النتائج.
- ٥) عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء أدب البحث، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

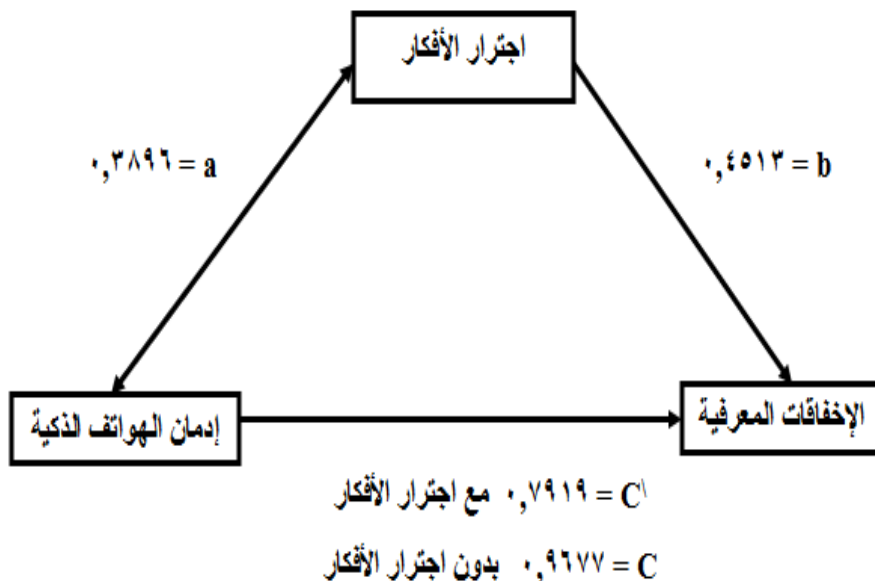
#### نتائج البحث وتفسيرها:

#### اختبار صحة الفروض من الأول إلى الثالث:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار لدى أفراد عينة البحث". وينص الفرض الثاني على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لاجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث". وينص الفرض الثالث على أنه "يوجد تأثير مباشر وغير مباشر من خلال اجترار الأفكار دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث". وبالتالي تتعلق هذه الفروض البحثية الثلاثة بالتأثيرات المباشرة لإدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وكذلك بالدور الوسيط لاجترار الأفكار في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية.



وللتحقق من صحة هذه الفروض، قامت الباحثة باستخدام إجراءات PROCESS macro v4.1 by Andrew F. Hayes (Model 4) وفقاً لـ (Hayes, 2013)، وبالاعتماد على النموذج الرابع (Model 4) وهو نموذج الوسيط، تم التوصل إلى العلاقات بين متغيرات البحث كما هو موضح في شكل (٧).



شكل (٧) النموذج المعبر عن العلاقات السببية بين متغيرات البحث

حيث تمثل ( $a = 0,3896$ ) قيمة تأثير المتغير المستقل (إيمان الهوائف الذكية) على المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، وتمثل ( $b = 0,4513$ ) قيمة تأثير المتغير الوسيط (اجترار الأفكار) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية)، و تمثل ( $C1 = 0,7919$ ) قيمة تأثير المتغير المستقل (إيمان الهوائف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية) في ظل وجود اجترار الأفكار كمتغير وسيط، وتمثل ( $C = 0,9677$ ) قيمة التأثير الكلي للمتغير المستقل (إيمان الهوائف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية) في ظل عدم وجود اجترار الأفكار كمتغير وسيط. مما يعنى أن اجترار الأفكار تعمل كوسيط جزئى بين إيمان الهوائف الذكية والإخفاقات المعرفية.

ويمكن توضيح التأثيرات المباشرة، مقرونة بقيم (ت) و (B) ومعامل التحديد  $R^2$  والخطأ المعياري لتقدير التأثير والدلالة الإحصائية للتأثير والحدود العليا والدنيا لفترات الثقة، في الجدول التالي:

العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

جدول (١٤) التأثيرات المباشرة مقرونة بقيم (ت) و (B) ومعامل التحديد ( $R^2$ ) والخطأ المعياري لتقدير التأثير والدلالة الإحصائية للتأثير والحدود العليا والدنيا لفترات الثقة

الإخفاقات المعرفية							اجترار الأفكار							المتغيرات
فترات الثقة							فترات الثقة							
الحدود العليا ULCI	الحدود الدنيا LLCI	قيمة (ت) t	P-value	الخطأ المعياري لتقدير التأثير SE	B	C	الحدود العليا ULCI	الحدود الدنيا LLCI	قيمة (ت) t	P-value	الخطأ المعياري لتقدير التأثير SE	B	a	
٠,٩٥٨	٠,٦٢٥٧	٩,٣٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٨٤٤	٠,٧٩١٩	C	٠,٤٩٧٩	٠,٢٨١٣	٧,٠٨٢	٠,٠٠٠	٠,٠٥٥	٠,٣٨٩٦	a	
٠,٦١٩	٠,٢٨٣٦	٥,٢٩٨	٠,٠٠٠	٠,٠٨٥٢	٠,٤٥١٣	b	-	-	-	-	-	-	-	
$R^2 = ٠,٤٠٢٢$							$R^2 = ٠,١٥٤٧$							
ف (٢, ٧٧٣) = ٠,٩١, ٨٢٥١ = ٠,٠٠١ < p							ف (١, ٢٧٤) = ٠,٥٠, ١٤٩١ = ٠,٠٠١ < p							

ويتضح من نتائج جدول (١٤) ما يأتي:

- وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير المستقل (إيمان الهواتف الذكية) على المتغير الوسيط (اجترار الأفكار) لدى أفراد عينة البحث، حيث كانت قيمة التباين المفسر في اجترار الأفكار من خلال إيمان الهواتف الذكية (١٥,٤٧٪). كما بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٣٨٩٦)، بخطأ معياري (٠,٠٥٥)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٢٨١٣) والأعلى (٠,٤٩٧٩) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث.

- وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير الوسيط (اجترار الأفكار) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٤٥١٣)، بخطأ معياري (٠,٠٨٥٢)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٢٨٣٦) والأعلى (٠,٦١٩٠) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. وبذلك تحقق الفرض الثاني للبحث.

- وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير المستقل (إيمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) في ظل وجود المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٧٩١٩)، بخطأ معياري (٠,٠٨٤٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٦٢٥٧) والأعلى (٠,٩٥٨٠) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. وذلك يعني أن اجترار الأفكار يعمل كوسيط جزئي بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات

ولتعيين دلالة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية، استخدمت الباحثة منهجية Bootstrapping Test اعتماداً على فترات الثقة (95% CI) بحديها الأدنى والأعلى. ويوضح جدول (١٥) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لمتغيرات البحث، مقرونة بقيم (ت) و (B) والخطأ المعياري لتقدير التأثير والدلالة الإحصائية للتأثير والحدود العليا والدنيا لفترات الثقة.

جدول (١٥) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية مقرونة بقيم (ت) و (B) والخطأ المعياري لتقدير التأثير والدلالة الإحصائية للتأثير والحدود العليا والدنيا لفترات الثقة

فترات الثقة		قيمة (ت) t	الدلالة الإحصائية P-value	الخطأ المعياري لتقدير التأثير SE	B	التأثيرات
الحدود العليا ULCI	الحدود الدنيا LLCI					
١,١٢٧٨	٠,٨٠٧٦	١١,٨٩٩٣	٠,٠٠٠	٠,٠٨١٣	٠,٩٦٧٧	التأثير الكلي
٠,٩٥٨٠	٠,٦٢٥٧	٩,٣٨٤٠	٠,٠٠٠	٠,٠٨٤٤	٠,٧٩١٩	التأثير المباشر
Boot ULCI		Boot LLCI		Boot SE	B	
٠,٢٦٢٩		٠,٠٩٨٩		٠,٠٤١٩	٠,١٧٥٨	التأثير غير المباشر

ويتضح من نتائج جدول (١٥) ما يأتي:

- وجود تأثير كلي موجب دال إحصائياً ( $P < .001$ ) للمتغير المستقل (إيمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٩٦٧٧)، بخطأ معياري (٠,٠٨١٣)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٨٠٧٦) والأعلى (١,١٢٧٨) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر.

- وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $P < .001$ ) للمتغير المستقل (إيمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) في ظل وجود المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٧٩١٩)، بخطأ معياري (٠,٠٨٤٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٦٢٥٧) والأعلى (٠,٩٥٨٠) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر.

- وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للمتغير المستقل (إيمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) من خلال المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,١٧٥٨)، بخطأ معياري (٠,٠٤١٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٠٩٨٩) والأعلى (٠,٢٦٢٩) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. وبذلك تحقق الفرض الثالث للبحث.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

### اختبار صحة الفرض الرابع :

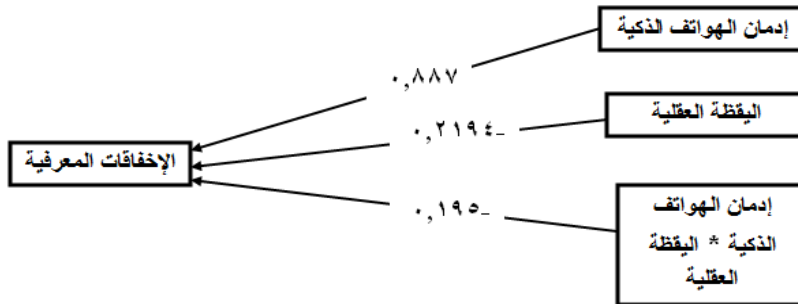
ينص الفرض الرابع على أنه "يتوقف اتجاه العلاقة وقوتها بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية على تباين مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث". وللتحقق من صحة هذا الفرض اتبعت الباحثة إجراء تحليل الأثر المعدل لليقظة العقلية لعلاقة إدمان الهواتف الذكية بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وذلك من خلال الاعتماد على إجراءات (PROCESS macro (Model 1) وفقاً لـ (Hayes, 2013)، ويعرض جدول (١٦) نتائج استخدام PROCESS macro (نموذج ١) لاختبار الأثر المعدل لليقظة العقلية لعلاقة إدمان الهواتف الذكية بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية .

### جدول (١٦) استخدام PROCESS macro (نموذج ١) لاختبار الأثر المعدل لليقظة

العقلية لعلاقة إدمان الهواتف الذكية بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية

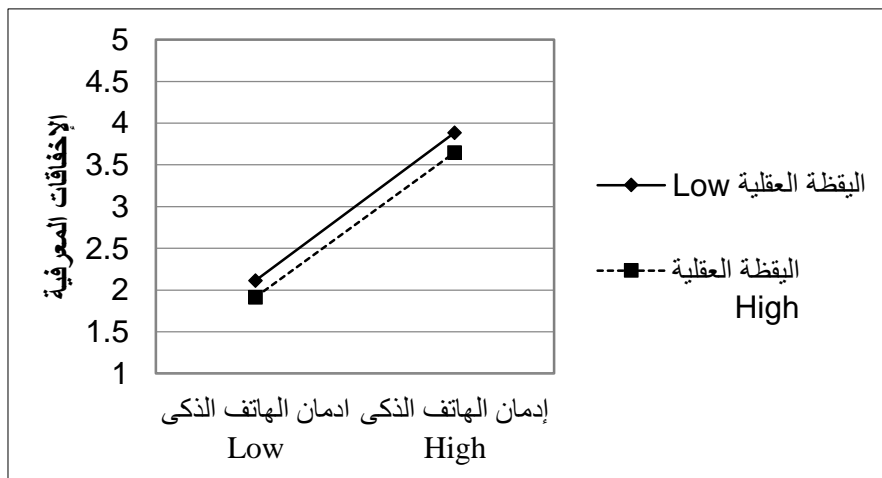
المتغيرات	R <sup>2</sup>	F	قيمة الدلالة الإحصائية P-value	المعامل	الخطأ المعياري لتقدير التأثير SE	قيمة (ت) t	قيمة الدلالة الإحصائية P-value	فترات الثقة	
								الحدود الدنيا LLCI	الحدود العليا ULCI
إدمان الهواتف الذكية	٠,٤١٩٩	٦٥,٦١٩	٠,٠٠٠	٠,٨٨٧٠	٠,٠٧٨٤	١١,٣١٨٠	٠,٠٠٠	٠,٧٢٢٧	١,٠٤١٢
اليقظة العقلية								٠,٣١٩٩	٠,١١٨٩
إدمان الهواتف الذكية * اليقظة العقلية								٠,٠٣٢١	٠,٠٠٦٨

ويتضح من نتائج جدول (١٦) أن اليقظة العقلية لها دور معدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، كما هو مبين في شكل (٨).



شكل (٨) اليقظة العقلية كمعدل لتأثير إدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية

حيث أنه مع إضافة مصطلح التفاعل بين المتغير المستقل (إدمان الهواتف الذكية) والمتغير المعدل (اليقظة العقلية) للنموذج الانحدارى، وجد أنه يفسر نسبة دالة من تباين الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، حيث ( $R^2 = 0.4199$ ,  $F = 65.619$ ,  $P = 0.000$ ). ويوضح الشكل (٩) الميول الانحدارية لإدمان الهواتف الذكية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية.



شكل (٩) الميول الانحدارية لإدمان الهواتف الذكية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

ويتضح من شكل (٩) أنه فى حالة اليقظة العقلية المنخفضة (الخط الذى فى الأعلى)، فإنه عند مستوى منخفض من إدمان الهاتف الذكى يكون مستوى الإخفاقات المعرفية (حوالى ٢)، ومع ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكى يرتفع مستوى الإخفاقات المعرفية إلى (حوالى ٤). وهذا يعنى أن الأشخاص ذوى اليقظة العقلية المنخفضة يعانون من زيادة كبيرة فى الإخفاقات المعرفية مع زيادة مستوى إدمان الهاتف الذكى. أما فى حالة اليقظة العقلية المرتفعة (الخط الذى فى الأسفل)، فإنه عند مستوى منخفض من إدمان الهاتف الذكى يكون مستوى الإخفاقات المعرفية (حوالى ٢)، ومع ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكى يرتفع مستوى الإخفاقات المعرفية إلى (حوالى ٣,٥). وهذا يعنى أن الأشخاص ذوى اليقظة العقلية المرتفعة يعانون من زيادة أقل فى الإخفاقات المعرفية مقارنة بالأشخاص ذوى اليقظة العقلية المنخفضة مع ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكى.

أى أن اليقظة العقلية تعمل كمعدل للعلاقة بين إدمان الهاتف الذكى والإخفاقات المعرفية. فالأشخاص ذوى اليقظة العقلية المرتفعة يعانون من تأثير أقل لإدمان الهاتف الذكى على الإخفاقات المعرفية مقارنة بالأشخاص ذوى اليقظة العقلية المنخفضة. بعبارة أخرى، اليقظة العقلية المرتفعة تقلل من التأثير السلبى لإدمان الهاتف الذكى على الإخفاقات المعرفية.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

## مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول للبحث على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار لدى أفراد عينة البحث". ويتضح من نتائج جدول (١٤) وشكل (٧) وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير المستقل (إدمان الهواتف الذكية) على المتغير الوسيط (اجترار الأفكار) لدى أفراد عينة البحث، حيث كانت قيمة التباين المفسر في اجترار الأفكار من خلال إدمان الهواتف الذكية (١٥,٤٧٪). كما بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٣٨٩٦)، بخطأ معياري (٠,٠٥٥)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٢٨١٣) والأعلى (٠,٤٩٧٩) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. أي أنه كلما كان الطلاب أكثر إيماناً لهواتفهم الذكية، زاد مستوى اجترار الأفكار لديهم. وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث. وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات (Li et al., 2023; Lian et al., 2020; Liu et al., 2017; Liu et al., 2022; Wang et al., 2018; You et al., 2020; Zhang et al., 2024)، حيث كشفت نتائج تلك الدراسات عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على اجترار الأفكار.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء نموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار The Stress-Reactive model of Rumination. فوفقاً للنموذج يتم توليد الاجترار الفكري نتيجة للضغوط النفسية التي يشعر بها الفرد عندما يفشل في تقليل الفجوة بين الحالة المستهدفة والحالة الفعلية. لذلك، بالنسبة للطلاب، يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية إلى الاجترار حول عدم قدرتهم على التعامل مع مشاكل الحياة الواقعية الناتجة عن الاعتماد الزائد على الهواتف الذكية، حيث يؤثر تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف سلباً على الأنشطة الشخصية والخارجية للطلاب وعلى أدائهم الأكاديمي، ويزيد من الضغط النفسي لديهم، مما يجعلهم يشعرون بالإحباط والعجز أكثر أثناء الدراسة والعمل، والذي بدوره يزيد من الانفعالات السلبية والاجترار بشكل أكبر.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (Li et al., 2023) بأن تشتت الانتباه الناتج عن الهواتف الذكية يعوق العمليات المعرفية وتخصيص موارد الانتباه، مما يؤدي إلى انقطاعات في المهام الأساسية، والتأثير بشكل سلبي على الأداء الأكاديمي، وبالتالي زيادة عبء الضغط، والذي يعمل على تنشيط اجترار الأفكار لدى الطلاب، وهو عامل مساهم رئيسي في مشاكل الصحة العقلية لدى الطلاب.

كما يفترض النموذج السلوكي المعرفي لإدمان الإنترنت cognitive-behavioral model

of IA أن الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت غير قادرين على منع المعلومات السلبية من دخول الذاكرة العاملة، وبمجرد أن تبقى هذه الأفكار السلبية في الذاكرة العاملة، فإنها تعود مراراً وتكراراً (Joormann & Quinn, 2014). وقد أظهرت الدراسات أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على الأنشطة الشخصية خارج الإنترنت، مثل ضعف العلاقات الشخصية وانخفاض الأداء الأكاديمي. وهذه التأثيرات الضارة ستزيد بالضرورة من عبء الضغط على الفرد (Kuss & Griffiths, 2011)، مما يثير ويفاقم من اجترار الأفكار لديه (Nolen-Hoeksema, 1991). كما يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Salehan & Negahban, 2013)، والتي توصلت إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يُعد مؤشراً هاماً لإدمان الهواتف الذكية، وكذلك دراسات (Shaw et al., 2015; Tran & Joormann, 2015) والتي أظهرت نتائجها أن الانخراط المفرط في مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى إثارة وتفاقم اجترار الأفكار. لذا، فإن إدمان الهواتف الذكية قد يحفز ويفاقم من اجترار الأفكار بسبب الاستخدام المفرط لمواقع الشبكات الاجتماعية والمقارنة الاجتماعية السلبية على الفيسبوك التي ينخرطون فيها.

بالإضافة إلى ذلك، توصلت دراسات (Chen et al., 2016; Jun, 2016) إلى أن إدمان الهواتف الذكية يؤدي إلى انفعالات سلبية مثل الاكتئاب والقلق. وحيث أنه قد ثبت أن الاجترار هو عامل خطر مستقر يزيد من التعرض للانفعالات السلبية مثل الاكتئاب والقلق (Hsu et al., 2016; Lackner & Fresco, 2015). لذا فمن الممكن أن يؤثر إدمان الهاتف الذكي على اجترار الأفكار، والذي بدوره يؤثر على الاكتئاب والقلق. وقد أكد على ذلك نتائج دراسة (Shaw et al., 2015) والتي توصلت إلى أن الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي يزيد من اجترار الأفكار، مما يزيد من القلق الاجتماعي.

علاوة على ذلك، قد تؤدي أعراض إدمان الهاتف الذكي (مثل: الانسحاب والتحمل والرغبة الشديدة في استخدام الهاتف الذكي حتى لو كان ذلك له عواقب سلبية)، إلى الكثير من الإزعاج في الحياة اليومية (Pavia et al., 2016). ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991) قد ينخرط مدمنو الهواتف الذكية في الاجترار المرتكز على الذات كمحاولة للحد من الإزعاج في الحياة اليومية الناجم عن الاستخدام غير المسيطر عليه للهواتف الذكية. وللأسف، قد يستمر الاجترار في الإزعاج في الحياة اليومية نتيجة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية إذا كان اجترارهم يركز على أسباب و/أو نتائج الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بدلاً من التركيز على التدابير التي تهدف إلى تقليل اعتمادهم على الهواتف الذكية. لذلك، غالباً ما يؤدي الاجترار الناتج

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

عن إدمان الهواتف الذكية إلى مشاكل نفسية، خصوصاً الضغط النفسى.

بالإضافة إلى ذلك، ذكرت دراسة (Elhai et al., 2019) أن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يُعد أحد أهم دوافع المدمنين على الهواتف الذكية للبقاء على اتصال بالهواتف الذكية. فمن خلال دافع الخوف من التغيب FOMO، كانت تُستخدم الهواتف الذكية لتحديث ملفات التواصل الاجتماعي بشكل تلقائي واندفاعي. مما يزيد من احتمالية أن يعاني مدمنو الهواتف الذكية من تجربة المقارنة الاجتماعية الصاعدة، والتي تُعد محفزاً هاماً لاجترار الأفكار (Feinstein et al., 2013). ففي سياق التواصل الاجتماعي، فإن مقارنة الفرد لنفسه مع الآخرين بشكل سلبي يجعله عرضة للخطر من اجترار الأفكار، وبالتالي يؤدي إلى أعراض الإكتئاب.

وتماشياً مع نموذج السلوك-المعرفة (Davis, — the cognitive-behavioral model, 2001)، فإن اجترار الأفكار لم يكن فقط سبباً في الإدمان على الهواتف الذكية، ولكنه أيضاً نتيجة للإدمان على الهواتف الذكية. فبعد الاستخدام المفرط أو غير المتحكم فيه للهواتف الذكية، قد يشعر المدمنون على الهواتف الذكية بالاجترار حول المشاكل المرتبطة باستخدام هواتفهم الذكية والندم على إضاعة الوقت على الهواتف الذكية، مما قد يؤدي إلى زيادة الاكتئاب والقلق والتوتر لديهم.

### مناقشة نتائج الفرض الثانى :

ينص الفرض الثانى على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لاجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث". ويتضح من نتائج جدول (١٤) وشكل (٧) وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير الوسيط (اجترار الأفكار) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) لدى أفراد عينة البحث، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار ( $0.4513$ )، بخطأ معيارى ( $0.0852$ )، وهى قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى ( $0.2836$ ) والأعلى ( $0.6190$ ) لفترات الثقة ( $95\%$ ) لأنها لا تشمل على الصفر. أى أنه كلما كان الطلاب أكثر اجتراراً للأفكار، زادت الإخفاقات المعرفية لديهم فى الحياة اليومية. وبذلك تحقق الفرض الثانى للبحث.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة فى ضوء نظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991). فوفقاً لنظرية أنماط الاستجابة فإن اجترار الأفكار يطيل ويفاقم من الانفعالات السلبية من خلال زيادة التفكير بشكل سلبي على الأعراض المصاحبة للضغوط والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث، مما يتسبب فى تجربتهم للانفعالات السلبية بشكل مستمر، والذي يجعل من الصعب عليهم استخدام مواردهم المعرفية المتاحة بشكل فعال. ووفقاً لذلك، يصبح تعديل موارد الانتباه لديهم منخفضاً، مما يعرضهم لخطر الفشل فى المهام التي تتطلب درجة عالية من



التحكم في الانتباه وبالتالي الإخفاق المعرفي في المهام اليومية. وينفق ذلك مع أشارت إليه دراسات (Joormann et al. 2007; Koster et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2003; Roberts et al. 2017; Watkins & Roberts 2020; Zetsche et al., 2018) بأن اجترار الأفكار يضعف الأداء في المهام المعرفية اللاحقة (مثل، التركيز). كما أن ارتفاع الاجترار يرتبط بتحديث أسوأ للذاكرة العاملة (Joormann & Gotlib, 2008)، وضعف القدرة على التبديل بين المهام (task-switching) (De Lissnyder et al., 2012)، وأيضاً التحكم في الكف (Shimony et al., 2021; Whitmer inhibitory control (2012) Banich, 2007). ولذلك فإن قصور الوظائف التنفيذية يمكن أن تكون مشكلة خاصة بالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الاجترار، حيث يعوق الاجترار القدرة على الحفاظ على التركيز على المهمة (Joormann et al., 2007; Koster et al., 2011)، كما يقلل من الموارد المعرفية المتاحة، مما يؤدي إلى ضعف الأداء المتزامن على المهام التنفيذية (Hertel, 2004; Watkins & Brown, 2002)، وبالتالي الإخفاق المعرفي في المهام اليومية.

ونظراً لأن اجترار الأفكار مرتبط بانخفاض القدرة على التنقل بين المهام (De Lissnyder et al., 2012) وعدم القدرة على التركيز، فإن الأشخاص الإجتريين لديهم صعوبة في استكمال المهام في الدراسة أو العمل، والذي يسهم بدوره في زيادة احتمال الإخفاق المعرفي. وقد دعمت ذلك دراسات (Koster et al., 2011; Roberts et al., 2017; Watkins & Roberts, 2020) والتي أشارت إلى أن العلاقة بين اجترار الأفكار والوظائف التنفيذية ذات طابع تبادلي: فنقص الوظائف التنفيذية يزيد من العرضة لاجترار الأفكار، واجترار الأفكار يعيق تطبيق الوظائف التنفيذية، والتي بدورها تؤدي إلى الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

كما تعزى النتيجة السابقة في ضوء نموذج نطاق الانتباه للاجترار (The attentional scope model of rumination) (Whitmer & Gotlib, 2013) إلى أن اجترار الأفكار يضيق ويحافظ على الانتباه على المعلومات السلبية المتعلقة بالذات، وهذا التضيق في الانتباه قد يعنى أن يتم تخصيص انتباه أقل في أماكن أخرى، مما يترك موارد أقل متاحة لمعالجة الإشارات البيئية الخارجية ومطالب المهمة. مما ينتج عنه الإخفاق في المهام المعرفية في الحياة اليومية. فاجترار الأفكار يؤدي إلى ضعف إدراكي عن طريق زيادة العبء على الموارد التنفيذية (Watkins & Brown, 2002).

### **مناقشة نتائج الفرض الثالث :**

ينص الفرض الثالث على أنه "يوجد تأثير مباشر وغير مباشر من خلال اجترار الأفكار دال

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى أفراد عينة البحث". ويتضح من نتائج جدول (١٥) وشكل (٧) ما يلي:

- وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً ( $p < 0.001$ ) للمتغير المستقل (إدمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) في ظل وجود المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,٧٩١٩)، بخطأ معيارى (٠,٠٨٤٤)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٦٢٥٧) والأعلى (٠,٩٥٨٠) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر. وذلك يعنى أن اجترار الأفكار يعمل كوسيط جزئى بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية.

- وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً للمتغير المستقل (إدمان الهواتف الذكية) على المتغير التابع (الإخفاقات المعرفية) من خلال المتغير الوسيط (اجترار الأفكار)، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار (٠,١٧٥٨)، بخطأ معيارى (٠,٠٤١٩)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند الحدين الأدنى (٠,٠٩٨٩) والأعلى (٠,٢٦٢٩) لفترات الثقة (٩٥٪) لأنها لا تشتمل على الصفر.

أى أنه كلما كان الطلاب أكثر إدماناً لهواتفهم الذكية، زاد مستوى اجترار الأفكار لديهم، وهذا بدوره يؤثر إيجابياً على الإخفاقات المعرفية لديهم فى الحياة اليومية. وبذلك تحقق الفرض الثالث للبحث.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات (Ali & Nisa, 2013; Hadlington, 2015; Kancharla et al., 2022)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، ودراسات (Chen, 2023; Hong et al., 2020; Zhang et al., 2021) والتي توصلت إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء نظرية الموارد المعرفية cognitive resource theory (Head & Helton, 2014)، فوفقاً لنظرية الموارد المعرفية فإن موارد الفرد المعرفية محدودة، أى أنه يجب على الفرد أن يولى انتباهاً مستمراً لأداء المهمة الحالية للحصول على أفضل النتائج. وعندما تستنفذ موارد الفرد المعرفية بسبب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يحدث الاخفاق المعرفى، حيث يؤدي الاستهلاك الزائد للموارد المعرفية إلى اختلال التوازن لآلية الانتباه، مما يتسبب فى خفض قدرة الفرد على ملاحظة المعلومات الحرجة والبيئية المرتبطة بالأنشطة اليومية الأخرى. وعندما لا يستطيع الأفراد دفع الانتباه المستمر للمواقف الحياتية، يصبح من الصعب عليهم اتخاذ قرارات معرفية صحيحة، مما يؤدي إلى الإخفاقات المعرفية فى أنشطة الحياة

اليومية. على سبيل المثال، الشباب الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط، يستهلكون الكثير من الموارد المعرفية للانتباه، مما يعرضهم لخطر الإخفاق المعرفي (Liu et al., 2017). علاوة على ذلك، فإن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يجعل الفرد أكثر حساسية تجاه المثيرات الخارجية المرتبطة به (على سبيل المثال: صوت إشعارات و رنين الهاتف الذكي)، مما قد يؤدي إلى تشتت انتباههم إلى أمور خارجية (Gao & Chen, 2006). لذلك، كلما زادت درجة الاعتماد على الهواتف الذكية، كلما كان من السهل حدوث إخفاقات معرفية أكثر تكراراً.

كما تتضح العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية من خلال نظرية الانغماس Immersion Theory، والتي تقترح أن إدمان الهواتف الذكية سيجعل الشخص يولى الكثير من الانتباه لمعلومات الهاتف الذكي، مما يؤدي إلى اختفاء وعيه الذاتي وإحساسه بالوقت (Csikszentmihalyi, 1990). وسوف يؤدي ذلك إلى الإضرار بوظائف الفرد في كل من علم وظائف الأعضاء وعلم النفس، مثل تقليل الموارد المعرفية للانتباه، وانخفاض سعة الذاكرة العاملة، والقدرة على التحكم في الانتباه، وانخفاض فترة التركيز المستمر (Jonathan et al., 2007)، مما يؤدي بدوره إلى الإخفاق المعرفي.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Ophir et al., 2009) بأن الأفراد الذين يمارسون سلوك تعدد المهام عبر الوسائط الرقمية بمعدلات مرتفعة لديهم صعوبات واضحة في الوظائف المعرفية عند التعامل مع مصادر متعددة من المعلومات بالمقارنة مع أولئك الذين لديهم معدلات استخدام محدودة لسلوك تعدد المهام، حيث كان المشاركون ذوو معدلات الاستخدام المرتفعة لديهم صعوبة في انتقاء المهام المرتبطة من غير المرتبطة، وكانوا أيضاً أقل قدرة على تجاهل التمثيلات غير المرغوب فيها أو غير المهمة داخل الذاكرة. كما وجد أن المشاركين ذوي معدلات الاستخدام المرتفعة أقل قدرة على منع أنفسهم من التبديل بين المهام ذات صلة إلى المهام غير ذات صلة، مما يدل على سهولة تشتتهم بسبب تدفق المعلومات غير الضرورية. وبالتالي فإن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية سوف يكون له تأثير سلبي على الإدراك المعرفي للفرد، ويمكن ملاحظة تأثير ذلك في انخفاض قدرة الفرد على التحكم في الانتباه ومحدودية سعة الذاكرة العاملة. والذي بدوره يؤدي إلى الإخفاق المعرفي في المهام اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى انقطاعات متكررة في القيام بالمهام الأساسية بسبب تشتت الناتج عن الهواتف الذكية من خلال إشعارات الرسائل والمكالمات الواردة، بالإضافة إلى الخوف من التغييب عن الأحداث على تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، مما يؤثر سلباً على العمليات المعرفية والقرارات. وهذا بدوره يتسبب في تشتت الانتباه

العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

وتدهور الأداء وعدم القدرة على التفكير في البيئة المحيطة به أو الناس أو الأحداث بسبب جاذبية تلك الهواتف الذكية، وبالتالي الإخفاق في المهام اليومية (Li et al., 2023).

وهو ما أكدت عليه ودعمته دراسة (Busch & McCarthy, 2021) والتي أشارت إلى أن التنشيت الناتج عن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يمثل مشكلة في العديد من السياقات، لأن الهواتف الذكية تتداخل مع الأداء المهني سواء داخل البيئات الأكاديمية أو العمل. كما أن الهواتف الذكية تتداخل مع السلوك اليومي، وذلك لأنها تقسم الانتباه وتجعل الأشخاص أقل وعياً بأفعالهم أو محيطهم الخارجى. وكذلك دراسة (Ward et al., 2017) والتي ذكرت أن التنشيت المفرطة الناتجة عن الهاتف الذكى تؤثر على العمليات المعرفية، مثل الذاكرة والانتباه.

علاوة على ذلك، يعتقد مدمنى الهواتف الذكية على إيلاء الهواتف اهتماماً مستمراً عن عمد أو غير عمد. هذا التركيز على الهواتف الذكية يمكن أن يؤثر على معالجة المعلومات اليومية ويؤدى إلى انقطاعات فى الإدراك. حيث يبلغ بعض المستخدمين عن الفحص الدائم لهواتفهم حتى لو لم تصلهم أى اشعارات جديدة. هذا السلوك يُشوش على التركيز ويُضعف الأداء اليومي على الرغم من توافر موارد معرفية كافية. بالإضافة إلى ذلك، يُقلل وجود الهاتف المحمول، سواء كان يُستخدم أم لا، من القدرات المعرفية المتاحة، خاصة بالنسبة للشباب ذوى المستويات المرتفعة من إيمان الهواتف الذكية (Hong et al., 2020). هذه النتائج تشير إلى التأثير القوي للهواتف الذكية على الوظائف المعرفية، والذي بدوره يؤدى إلى الإخفاق المعرفى.

كما تعزى النتيجة السابقة إلى أنه في المراحل الأولى من إيمان الهواتف الذكية يحاول الأشخاص إدارة إيمانهم وحياتهم اليومية. ومع زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية يجد الأشخاص صعوبة فى الإدارة، مما يخلق عبئاً على وظائفهم المعرفية، وهذا بدوره قد يؤدى إلى إحداث إجهاد وارتباك وقد يعيق وظائفهم المعرفية تدريجياً مما يؤدى إلى الإخفاق المعرفى فى الأنشطة اليومية (Ali & Nisa, 2013).

كما يؤثر إيمان الهواتف الذكية وبشكل غير مباشر على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية من خلال اجترار الأفكار. وتدعم تلك النتيجة نتائج الفرضين الأول والثانى، كما تتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Zhang et al., 2021) والتي أسفرت عن دور اجترار الأفكار كمتغير وسيط بين إيمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية، وكذلك مع نتائج العديد من الدراسات التى كشفت نتائجها عن دور اجترار الأفكار كوسيط بين إيمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم (Liu et al., 2017; You et al., 2020; Zhang et al., 2024)، والاكنتاب (Li et al., 2023; Wang et al., 2018).

والضغوط المدركة (Lian et al., 2020; Liu et al., 2022).

فالأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية قد يواجهون المزيد من الأحداث الحياتية المؤدية للضغط، مثل ارتفاع مستويات التسويف الأكاديمي (Jung & Han, 2014)، وضعف الكفاءة الشخصية (Kwon & Paek, 2016)، والمزيد من المشاكل الشخصية (Chen et al., 2016)، والأكاديمية (Dong et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016)، والتي من شأنها أن تمارس حتماً ضغطاً على الأفراد، وخاصة على الطلاب الذين لديهم حساسية تجاه التحصيل الأكاديمي والعلاقات الشخصية. ووفقاً لنموذج الإجهاد التفاعلي للاجترار - The Stress-Reactive model of Rumination والأبحاث التجريبية ذات الصلة، يحدث اجترار الأفكار بعد التعرض لحدث مؤدٍ للضغط (Alloy et al., 2000; Michl et al., 2013; Smith & Alloy, 2009). وبالتالي، قد يتم تحفيز اجترار الأفكار بواسطة الأحداث السلبية والمشاكل الأكاديمية والشخصية الناتجة عن إدمان الهاتف الذكي. ومع زيادة الاجترار، ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة (Nolen-Hoeksema, 1991) فإن اجترار الأفكار يطيل ويقاوم من الانفعالات السلبية من خلال زيادة التفكير بشكل سلبي على الأعراض المصاحبة للضغوط والأسباب المؤدية لها والنتائج محتملة الحدوث، مما يتسبب في تجربتهم للانفعالات السلبية بشكل مستمر، وهذا بدوره ينتج عنه مزيداً من الانفعالات السلبية. ووفقاً لنظرية التوسيع - البناء للانفعالات الموجبة (Fredrickson, 2001, 2003, 1998)، والتي أكدت على أن الانفعالات الموجبة تلعب دوراً أساسياً في بقائنا، فإن الانفعالات السالبة تعمل على تضيق مخازن الأفكار لدى الفرد وموارده الشخصية الدائمة سواء كانت موارد مادية أو معرفية أو اجتماعية أو نفسية. والذي يجعل من الصعب عليهم استخدام مواردهم المعرفية المتاحة بشكل فعال. ووفقاً لذلك، يصبح تعديل موارد الانتباه لديهم منخفضاً، مما يعرضهم لخطر الفشل في المهام التي تتطلب درجة عالية من التحكم في الانتباه. لذا فمن المرجح أن يواجه هؤلاء الأشخاص إخفاقات معرفية في مهام الحياة اليومية.

### مناقشة نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه "يتوقف اتجاه العلاقة وقوتها بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية على تباين مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث". ويتضح من نتائج جدول (١٦) وشكل (٨) و (٩) أن اليقظة العقلية معدل دال إحصائياً للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. حيث أنه مع إضافة مصطلح التفاعل بين المتغير المستقل (إدمان الهواتف الذكية) والمتغير المعدل (اليقظة العقلية) للنموذج الانحداري،

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. ———  
وجد أنه يفسر نسبة دالة من تباين الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، حيث  $(R^2 = 0.4199)$ ،  $F = 65.619$ ،  $P = 0.0000$ . أى أن الأشخاص ذوى اليقظة العقلية المرتفعة يعانون من تأثير أقل لإدمان الهاتف الذكى على الإخفاقات المعرفية مقارنة بالأشخاص ذوى اليقظة العقلية المنخفضة. بعبارة أخرى، اليقظة العقلية المرتفعة تقلل من التأثير السلبى لإدمان الهاتف الذكى على الإخفاقات المعرفية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التى أظهرت أن اليقظة العقلية يمكن أن تخفف من التأثيرات السلبية لإدمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية. حيث كشفت نتائج تلك الدراسات عن دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى مثل انخفاض جودة النوم (Liu et al., 2017)، والقلق والاكتئاب (Yang et al., 2019)، والاحترق الأكاديمى (Yang et al., 2024)، والإزدراء الهاتفى (Ahmed et al., 2023).

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسات (Jankowski & Bak, 2019; Kalpna et al., 2023; Klockner & Hicks, 2015; Kearney et al., 2016; Sindermann et al., 2017; Singh & Sharma, 2018) والتى توصلت إلى وجود ارتباط سلبى بين اليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية بانخفاض الإخفاق المعرفى.

وتعزى الباحثة النتيجة السابقة إلى عدة أسباب وفقاً لما أشارت إليه دراسات (Bare et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Droutman et al., 2018; Kabat-Zinn, 2003) والتى توضح دور اليقظة العقلية كمعدل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ونتائجها السلبية مثل الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية :

أولاً: أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية قادرون على التركيز على تجارب اللحظة الحالية، بما فى ذلك المشاعر والأحاسيس الداخلية والمحفزات الخارجية. ونظراً لأن الدراسة تُعد هى المهمة الأساسية بالنسبة للمراقبين، لذا يمكن للمراقبين مدمنى الهواتف الذكية ذوى اليقظة العقلية المرتفعة التركيز بشكل أكثر فعالية على مهامهم الحالية وهى الدراسة، وهذا يمكنهم من تخصيص انتباه أقل لهواتفهم الذكية. هذا التركيز المعزز على الأنشطة التعليمية لا يحفز فقط على الاهتمام بالعملية التعليمية، ولكن أيضاً يقلل من مخاطر الضغوط الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، حتى عندما يكون إدمان الهواتف الذكية حاضراً. وبالتالي يمكن لإدمان الهواتف الذكية أن يجلب تأثيرات سلبية أقل عليهم.

ثانياً: إن الأفراد ذوى اليقظة العقلية المرتفعة يميلون إلى التعامل مع المشاعر الداخلية والمحفزات الخارجية بطريقة مقبولة وبدون اصدار أحكام وبالتالي، يمكن للطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية تحمل المزيد من التجارب أو الأحداث السلبية الناتجة عن إدمان الهاتف الذكي، مثل انخفاض الأداء الأكاديمي والعلاقات الشخصية السيئة، مما يقلل بدوره من التأثير السلبي لإدمان الهواتف الذكية على الحالة النفسية لديهم.

ثالثاً: أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية أكثر احتمالاً لتقبل سلوكياتهم غير التكيفية، مما يقلل من التفكير المفرط في استخدام الهواتف الذكية. وبالتالي، يمكن للأفراد ذوى المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية التعامل مع الضغوط الناتجة عن إدمان الهواتف الذكية بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى احتمال أقل لتجربة الإخفاق المعرفي.

رابعاً: اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي على النمو الذاتي للفرد، مثل ارتفاع تقدير الذات والصمود والتفاؤل والأمل (Bajaj et al., 2016; Bajaj & Pande, 2016; Malinowski & Hui, 2015)، وكل هذه العناصر تُعد موارد نفسية هامة (Luthans & Youssef, 2004). ووفقاً لنظرية الحفاظ على الموارد (Conservation of Resources (COR) theory (Hobfoll, 1989)، يسعى الناس للحفاظ على مواردهم وحمايتها وبناء موارد ذات قيمة، فكلما زادت موارد الفرد زادت قدرته على التعامل مع الضغوط. لذا فإن المراهقين ذوى اليقظة العقلية المرتفعة أفضل في التعامل مع ادمان الهواتف الذكية وبالتالي آثاره السلبية.

خامساً: أن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية تعزز التصرف بانتباه ووعي للحظة الحالية دون إصدار أحكام، كما تعزز عدم التفاعل، والميل إلى تنظيم السلوك والأفكار بشكل تكيفي. وهذه الخصائص ترتبط بشكل متزامن مع السلوك المتعمد والهادف والموجه نحو الهدف، مما يقلل بدوره من الإخفاقات المعرفية.

ووفقاً لنموذج آلية الأوتوماتيكية القائم على اليقظة العقلية mindfulness-based automation mechanism model (Deikman, 1963)، يمكن للطلاب ذوى المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية، بعد تعرضهم لتجربة إدمان الهاتف الذكي، استخدام اليقظة العقلية بمهارة لإعادة التركيز على أهداف محددة. وهذا يسمح لهم بتحويل انتباههم بعيداً عن استخدام الهاتف الذكي بشكل أسرع، مما يقلل من الشعور بنقص الموارد المتاحة وبالتالي إخفاق معرفي أقل. فالإخفاقات المعرفية الطفيفة والأخطاء التي تحدث لمعظم الناس في الحياة اليومية من حين لآخر (مثل، الخلط بين اليمين واليسار، أو إرسال بريد إلكتروني للجميع بدلاً من شخص واحد محدد أو تشتت الانتباه لحظة أثناء المشي أو القيادة)، هذه الأخطاء عادةً لا تحدث بسبب انخفاض

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. (absent-mindedness، أى فى اللحظات التى لا يكون فيها التركيز على الوضع الحالى (Broadbent et al. 1982).

كما يمكن تفسير النتيجة السابقة فى ضوء نموذج إعادة الإدراك لليقظة العقلية (re-perceiving model of mindfulness) الذى يفترض أنه من خلال ممارسة اليقظة العقلية، يمكن للأشخاص تحويل انتباههم بعيداً عن الأفكار أو المشاعر المزعجة عن طريق التركيز على تجربة اللحظة بلحظة بشكل أكثر حيادية ووعى، مما يسهم فى التكيف النفسى والاجتماعى ويقلل من ردود الفعل الانعكاسية ويعزز المزيد من الانفتاح والتقبل للوضع الحالى. علاوة على ذلك، قد تساعد المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية أيضاً فى تعزيز الاستجابات المرنة والتكيفية للمثيرات السلبية والأحداث المجهد (مثل، إدمان الهواتف الذكية) بدلاً من الأنماط السلوكية التلقائية أو ردود الفعل الانفعالية الصلبة (Shapiro et al. 2006). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تجعل مستويات اليقظة العقلية المرتفعة من السهل تطوير قدرة إعادة الإدراك، مما يودى إلى تقليل الضغط النفسى رداً على التجارب السلبية المزعجة (Harnett et al. 2016; Uusberg et al. 2016).

ووفقاً لفرضية تخفيف التوتر (stress-buffering hypothesis، Cohen & Edwards, 1989)، تلعب العوامل التى تزيد من الصمود النفسى مثل اليقظة العقلية دوراً هاماً فى تخفيف الآثار السلبية للتوتر على الصحة العقلية (Bergin & Pakenham 2016; Dixon & Overall 2016).

علاوة على ذلك، يمكن لليقظة العقلية أيضاً تخفيف تأثير إدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية فى الحياة اليومية فى ضوء طبيعة اليقظة العقلية التى تتضمن توجيه انتباه المرء بالكامل إلى اللحظة الحالية، بدلاً من التفكير فى الأحداث الماضية أو الاحتمالات المستقبلية، فيمكن للأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية إعادة توجيه انتباههم بوعى بعيداً عن الذكريات السلبية الماضية أو المخاوف المستقبلية والتركيز على الأحاسيس أو المشاعر الحالية (Baer, 2004; Bishop et al., 2003). كما يمكن للأشخاص الذين يتمتعون بيقظة عقلية مرتفعة ملاحظة الأحداث الداخلية والخارجية الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام (Shapiro et al., 2006). هذا التقبل يسمح للناس بالتوقف عن التفكير فى أفكارهم ومشاعرهم غير السارة. فبدلاً من وصف الألم بأنه "سيئ" وشيء يجب تجنبه، ينظر الأشخاص اليقظون إلى الألم باعتباره مجرد واحد من العديد من الأحاسيس التى يجب تجربتها. فالأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية أقل ميلاً



إلى النظر إلى المشاعر السلبية والأحداث غير السارة على أنها مخيفة أو غير مقبولة. وقد يؤدي هذا الموقف من الاتزان تجاه جميع أنواع المشاعر والأفكار إلى تعزيز ردود فعل أكثر تكيفاً مع الضغوط أو الصعوبات. لذلك، من المتوقع أن تكون اليقظة العقلية عاملاً وقائياً قد يخفف العلاقات بين إدمان الهواتف الذكية ونتائجه السلبية مثل الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية. وعلى وجه الخصوص، بالنسبة للأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة، فيمكن لليقظة العقلية أن تحد من أثار بعض العواقب السلبية لإدمان الهواتف الذكية على المراهقين، مما يمكنهم من التعامل مع مشاكل إدمان الهواتف الذكية بشكل أكثر عقلانية وتقبل.

هذه النتائج تبرز دور اليقظة العقلية كمصد أو حاجز يسهم في الحفاظ على الصحة النفسية، ويخفف من التأثيرات السلبية المحتملة لإدمان الهواتف الذكية على التكيف الجسدي والعقلي. لذا، يمكن أن تحمي اليقظة العقلية من الأثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية (مثل، الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية). بمعنى آخر، يمكن أن تعدل اليقظة العقلية التأثير المباشر لإدمان الهواتف الذكية على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية.

### الخلاصة والتوصيات:

(١) توصلت نتائج البحث إلى تأثير إدمان الهواتف الذكية تأثير مباشر وغير مباشر موجب دال إحصائياً من خلال اجترار الأفكار على الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، كما توصلت نتائج البحث أيضاً إلى أن اليقظة العقلية معدل دال إحصائياً للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لذا توصي الباحثة بما يلي:

أ- ضرورة اهتمام المؤسسات الجامعية بعقد ندوات لنشر الوعي بين الطلاب حول خطورة الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

ب- عقد دورات تدريبية للطلاب بهدف اكسابهم المهارات اللازمة للتخلص من اجترار الأفكار، وتدريبهم على التركيز على الجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية للأشياء.

ت- تصميم برامج لخفض اجترار الأفكار ورفع مستويات اليقظة العقلية لدى الأفراد بصفة عامة وللطلاب بصفة خاصة، لما لها من أثر إيجابي في خفض الإخفاقات المعرفية للطلاب.

(٢) توصي الباحثة بإجراء مزيد من البحوث المتعلقة بما يلي:

أ- دراسة الدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ومنظور زمن المستقبل.

## العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

ب- دراسة الدور الوسيط للتجهيز الانفعالي في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية.

ت- تصميم برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض الإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

ث- دراسة الدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واجترار الأفكار.

ج- نمذجة العلاقات السببية بين إدمان الهواتف الذكية واليقظة العقلية ودافعية الانجاز.

## المراجع

Ahmed, A. H., Elemo, A. S., & Hamed, O. A. O.(2023). Smartphone addiction and phubbing in international students in Turkey: The moderating role of mindfulness. *Journal of College Student Development, 64*(1), 64-78.

Ali, A. Z., & Nisa, U. (2013). Cognitive failures and internet addiction among university students: An exploratory study. *Pakistan Journal of Psychology, 44*(1), 111-121.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., & Robinson, M. S. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of axis i psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 403-418.

Altmann, E. M., Traflet, J. G., & Hambrick, D. Z. (2014). Momentary interruptions can derail the train of thought. *J. Exp. Psychol. Gen., 143*(1):215-26.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63-67.

Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences, 96*, 127-131.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable

- distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Berggren, N., Hutton, S. B., & Derakshan, N. (2011). The effects of self-report cognitive failures and cognitive load on antisaccade performance. *Frontiers in Psychology*, 2, Article 280.
- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7(4), 928-939.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241
- Bjornsen, C. A., & Archer, K. J. (2015). Relations between college students' cell phone use during class and grades. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 1(4):326-36.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., Fitzgerald, P., & Parkes, K. R. (1982). The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.
- Brown, K. W., & Ryan, R. 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.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal of Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in human behavior*, 114, 106414.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles: A Journal of Research*, 30(5-6), 331-346.
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

service, and game use. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918755046.

Chaney, S., & Fogarty, G. J. (2009). The influence of fatigue and mood on cognitive failures. In N. Voudouris & V. Mrowinski (Eds.), *Proceedings of the 44th Annual Conference of the Australian Psychological Society* (pp. 36-40). Darwin.

Chen, L. (2023). Smartphone dependency and mental health among Chinese rural adolescents: The mediating role of cognitive failure and parent-child relationship. *Front. Psychol.* 14:1194939.

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.

Chen, W.-Y., Yan, L., Yuan, Y.-R., Zhu, X.-W., Zhang, Y.-H., & Lian, S.-L. (2021). Preference for solitude and mobile phone addiction among chinese college students: The mediating role of psychological distress and moderating role of mindfulness. *Front. Psychol.* 12:750511.

Cheyne, J. A., Carriere, J. S. A., & Smilek, D. (2006). Absent-mindedness: Lapses of conscious awareness and everyday cognitive failures. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 15(3), 578-592.

Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. J. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress* (pp. 235-283). John Wiley & Sons.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput. Hum. Behav.* 17, 187-195.

De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., & De Raedt, R. (2012). Emotional interference in working memory is related to rumination. *Cogn. Therapy Res.* 36(4), 348-357.

De Pasquale, C., Sciacca, F., & Hichy, Z. (2015). Smartphone Addiction and Dissociative Experience: An Investigation in Italian Adolescent Aged between 14 and 19 Years. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 1, 109.

=(٢٢٠)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =

- Deikman, A. J. (1963). Experimental meditation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 136(4), 329–343.
- Dixon, H. C., & Overall, N. C. (2016). Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35, 255–268.
- Dong, G. S., Park, Y., Min, K. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282–292.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neuroscience Letters*, 485(2), 138–142.
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyanyan, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34–43.
- Dzubur, A., Koso-Drljevic, M., & Lisica, D. (2020). Understanding cognitive failures through psychosocial variables in daily life of students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 9(45), 3382–3386.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2019). Cognitive-and emotion related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and Anxiety's relations with problematic smartphone use. *Curr. Addict. Rep.* 6, 410–417.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychol. Pop. Media Cult.* 2, 161–170.
- Feng B., & Sun W. (2022). Bedtime procrastination and fatigue in Chinese college students: The mediating role of mobile phone addiction. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 20, 1–14.
- Finomore, V., Matthews, G., Shaw, T., & Warm, J. (2009). Predicting vigilance: A fresh look at an old problem. *Ergonomics*, 52(7), 791 - 808.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218–226.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. =

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.

Gao, W. B., & Chen, Z. Y. (2006). A Study on psychopathology and psychotherapy of internet addiction. *Xinli Kexue Jinzhan*, 14(04), 596–603.

Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51(Pt A), 75–81.

Harnett, P. H., Reid, N., Loxton, N. J., & Lee, N. (2016). The relationship between trait mindfulness, personality and psychological distress: a revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 99, 100–105.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers and Education*, 98, 81–89.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

Head, J., & Helton, W. S. (2014). Sustained attention failures are primarily due to sustained cognitive load not task monotony. *Acta Psychologica*, 153, 87–94.

Helm, R., & Mark, A. (2012). Analysis and evaluation of moderator effects in regression models: State of art, alternatives and empirical example. *Review of Managerial Science*, 6(4), 307–332.

Hertel, P. T. (2004). Memory for emotional and non emotional events in depression: A question of habit? In D. Reisberg & P. Hertel (Eds.), *Memory and Emotion* (pp. 186–216). New York: Oxford University Press.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.

Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Sheng, X., & Zhen, R. (2020). Mobile phone addiction and cognitive failures in daily life: The mediating roles of sleep duration and quality and the moderating role of trait self regulation. *Addictive Behaviors*, 107:106383.

Houston, D. M., & Allt, S. K. (1997). Psychological distress and error making among junior house officers. *British Journal of Health*

= (٢٢٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =

- Hsu, K. J., Beard, C., Rifkin, L., Dillon, D. G., Pizzagalli, D. A., & Björgvinsson, T. (2015). Transdiagnostic mechanisms in depression and anxiety: The role of rumination and attentional control. *Journal of Affective Disorders*, 188, 22–27.
- Iwasa, H., Yoshida, Y., Ishii, K., & Yasumura, S. (2021). Factors associated with cognitive failure among mothers involved in child care. *Cogent Psychology*, 8(1), Article 1896119.
- Jankowski, T., & Bağ, W. (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control and cognitive failures. A multimodel inference approach. *Personality and Individual Differences*, 142, 62–71.
- Jonathan, S. A., Carriere, J., Allan, C., & Daniel, S. (2007). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17, 835-847.
- Jones, G. V., & Martin, M. (2003). Individual differences in failing to save everyday computing work. *Applied Cognitive Psychology*, 17(7), 861–868.
- Joormann, J., & Gotlib, I.H. (2008). Updating the contents of working memory in depression: Interference from irrelevant negative material. *J. Abnorm. Psychol.* 117(1), 182–192.
- Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308–315.
- Joormann, J., Yoon, K.L., & Zetsche, U. (2007). Cognitive inhibition in depression. *Appl. Prev. Psychol.* 12 (3), 128–139.
- Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 179–186.
- Jung, E. J., & Han, Y. J. (2014). The effect of adolescents' time perspective and self-control on academic procrastination: The mediating effect of cellular phone addiction. *Korean Journal of Child Studies*, 35(1), 119-133.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Kalpna, Hooda, D., & Sharma, R. (2023). Cognitive failure in relation to personality: Analyzing the moderating role of mindfulness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 49(2), 174 - 183.
- Kancharla, K., Kanagaraj, S., & Gopal, R. (2022). Neuropsychological evaluation of cognitive failure and excessive smart phone use: A path model analysis. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 15(4), 2185-2191.
- Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (1996). A self-regulatory skills perspective to reducing cognitive interference. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 153–171). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kearney, D. J., Simpson, T. L., Malte, C. A., Felleman, B., Martinez, M. E., & Hunt, S. C. (2016). Mindfulness-based stress reduction in addition to usual care is associated with improvements in pain, fatigue, and cognitive failures among veterans with gulf war illness. *The American Journal of Medicine*, 129, 204-214.
- Kettler, K. M. (2013). "Mindfulness and cardiovascular risk in college students. New York". *The Eagle Feather*, 10(5), 1-25.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J.K., Chung, Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PLoS ONE* 9(5): e97920.
- Klockner, K., & Hicks, R. (2015). Cognitive failures at work, mindfulness, and the big five. *GSTF Journal of Psychology (JPpsych)*, 2(1), 1-7.
- Koster, E.H., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clin. Psychol. Rev.* 31 (1), 138–145.
- Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016). Technological addictions: conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231–233.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12), e83558.
- Kwon, Y., & Paek, K. (2016). The influence of smartphone addiction on



- depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science & Technology*, 9(41), 1-8.
- Lackner, R. J., & Fresco, D. M. (2016). Interaction effect of brooding rumination and interoceptive awareness on depression and anxiety symptoms. *Behaviour research and therapy*, 85, 43–52.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350.
- Li, C., Wu, M., Zeng, L., Zhao, X., Yu, Y., Hu, T., Yang, F., & Han, Y. Y. (2023). The effect of smartphone distraction on depression among Chinese nursing students: The mediating role of rumination and social withdrawal. *Research Square*, 1-19.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450–457.
- Lian, S., Bai, X., Zhu, X., Sun, X., & Zhou, Z. (2022). How and for whom is mobile phone addiction associated with mind wandering: The mediating role of fatigue and moderating role of rumination. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 15886.
- Lian, S.-L., Sun, X.-J., Niu, G.-F., Yang, X.-J., Zhou, Z.-K., & Yang, C. (2020). Mobile phone addiction and psychological distress among Chinese adolescents: The mediating role of rumination and moderating role of the capacity to be alone. *Journal of Affective Disorders*, 12547.
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), Article e98312.
- Liu, H., Novotný, J. S., & Váchová, L. (2022). The effect of mobile phone addiction on perceived stress and mediating role of ruminations: Evidence from Chinese and Czech university students. *Front. Psychol.* 13:1057544.
- Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F., & Fan, C.-Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human*

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

*Behavior*, 72, 108-114.

Liu, R. D., Hong, W., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., & Liu, J. (2019). Psychological distress and problematic mobile phone use among adolescents: The mediating role of maladaptive cognitions and the moderating role of effortful control. *Frontiers in Psychology*, 10, 1589.

Lopez-Fernandez, O. (2015). Short version of the smartphone addiction scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275-280.

Luk, T. T., Wang, M. P., Shen, C., Wan, A., Chau, P. H., Oliffe, J., Viswanath, K., Chan, S. S.-C., & Lam, T. H. (2018). Short version of the Smartphone Addiction Scale in Chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1157–1165.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143–160.

Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309–330.

Ma, X., Zhao, Q., Wang, M., Yang, Y., & Qian, M. (2013). Inhibition deficits for emotional words in high ruminators. *Chinese Mental Health Journal*, 27(12), 918–923.

Malinowski, P., & Hui, J. L. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6, 1250–1262.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop-rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and*

*treatment* (pp. 153–176). Sussex: John Wiley.

Martin, M. (1983). Cognitive failure: Everyday and laboratory performance. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 21(2), 97–100.

Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 339–352.

Mihic, L., Novovic, Z., Lazic, M., Dozois, D. J. A., & Belopavlovic, R. (2019). The dimensions of ruminative thinking: One for all or all for one. *Assessment*, 26(4), 684–694.

Mogle, M. S. (2011). Development of daily diary method for the assessment of every day cognitive failures (Doctoral dissertation, the University of Syracuse). Retrieved from [https://surface.syr.edu/psy\\_etd/160](https://surface.syr.edu/psy_etd/160).

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424.

Norman, D. A., & Shallice, T. (2000). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *Cognitive neuroscience: A reader* (pp. 1–18). Malden: Blackwell.

Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale-Short Version among university students. *Alpha Psychiatry*, 16: Supplement S73-S81.

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the*

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. —

*United States of America*, 106(37), 15583–7.

Ostgathe, C., Gaertner, J., & Voltz, R. (2008). Cognitive failure in end of life. *Curr Opin Support Palliat Care*, 2(3), 187-91.

Pavia, L., Cavani, P., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2016). Smartphone addiction inventory (SPAI): Psychometric properties and confirmatory factor analysis. *Comput. Hum. Behav.* 63, 170–178.

Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151–159.

Roberts, H., Watkins, E.R., & Wills, A.J. (2017). Does rumination cause “inhibitory” deficits? *Psychopathol. Rev.* 341–376.

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.

Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents’ social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282–292.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Shapiro, S.L. (2009). The Integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 555-560.

Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of facebook usage patterns: The relationship between passive facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580.

Shimony, O., Einav, N., Bonne, O., Jordan, J. T., Van Vleet, T. M., & Nahum, M. (2021). The association between implicit and explicit

== (٢٢٨)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ ==

affective inhibitory control, rumination and depressive symptoms. *Sci. Rep.* 11(1), 11490.

Sindermann, C., Markett, S., Jung, S., & Montag, C. (2018). Genetic variation of COMT impacts mindfulness and self-reported everyday cognitive failures but not self-rated attentional control. *Mindfulness*, 9(5), 1479–1485.

Singh, S., & Rattan, S. (2017). Study of mindfulness and cognitive failure among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 415-419.

Singh, S., & Sharma, N. R. (2017). Study of mindfulness and cognitive failure among young adults Indian. *Journal of Positive Psychology*, 8(3), 415-419.

Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin. Psychol. Rev.*, 29(2), 116–128.

Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633–646.

Tirre, W. C. (2018). Dimensionality and determinants of self-reported cognitive failures. *International Journal of Psychological Research*, 11(1), 9–18.

Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). The role of facebook use in mediating the relation between rumination and adjustment after a relationship breakup. *Computers in Human Behavior*, 49(c), 56-61.

Turner, A. (2024). How many smartphones are in the world. Bankmycell. <https://www.bankmycell.com/blog/how-many-phones-are-in-the-world#>

Unsworth, N., Brewer, G. A., & Spillers, G. J. (2012). Variation in cognitive failures: An individual differences investigation of everyday attention and memory failures. *Journal of Memory and Language*, 67(1), 1–16.

Usta, E., Korkmaz, Ö., & Kurt, I. (2014). The examination of individuals' virtual loneliness states in Internet addiction and virtual environments in

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة. =

terms of inter-personal trust levels. *Computers in Human Behavior*, 36, 214–224.

Uusberg, H., Uusberg, A., Talpsep, T., & Paaver, M. (2016). Mechanisms of mindfulness: The dynamics of affective adaptation during open monitoring. *Biological Psychology*, 118, 94–106.

Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use Is associated with health problems in adolescents and young adults. *Front Psychiatry*, 12:669042.

Wallace, J. C. (2004). Confirmatory factor analysis of the cognitive failures questionnaire: Evidence for dimensionality and construct validity. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 307–324.

Wallace, J. C., & Chen, G. (2005). Development and validation of a work-specific measure of cognitive failure: Implications for occupational safety. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(4), 615-632.

Wallace, J. C., Kass, S. J., & Stanny, C. J. (2002). The Cognitive Failures Questionnaire Revisited: Dimensions and correlates. *Journal of General Psychology*, 129(3), 238–256.

Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M., & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. 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.

Watkins, E. R., & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry* 72, 400–402.

Watkins, E.R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behav. Res. Ther.* 127, 103573.

= (٢٣٠)! الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =

- Whitmer, A. J., & Banich, M. T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychol. Sci.* 18(6), 546–553.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061.
- Yang, G.-H., Cao, X.-X., Fu, Y.-Y., Wang, N.-D., & Lian, S.-L. (2024). Mobile phone addiction and academic burnout: the mediating role of technology conflict and the protective role of mindfulness. *Front. Psychiatry*, 15:1365914.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 822–830.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Hum Behav*, 49:130–7.
- You, Z., Mei, W., Ye, N., Zhang, L., & Andrasik, F. (2020). Mediating effects of rumination and bedtime procrastination on the relationship between Internet addiction and poor sleep quality. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1002-1010.
- Zetsche, U., Bürkner, P. C., & Schulze, L. (2018). Shedding light on the association between repetitive negative thinking and deficits in cognitive control - A meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 63, 56–65.
- Zhang, B., Peng, Y., Luo, X.-s., Mao, H.-I., Luo, Y.-h., Hu, R.-t., & Xiong, S.-c. (2021) Mobile phone addiction and cognitive failures in Chinese adolescents: The role of rumination and mindfulness. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 49-55.
- Zhang, J., He, Y., Zheng, S., & Wan, C. (2024). Mobile phone addiction and sleep quality in college students: A mediation model of rumination and fear of missing out. *Research Square*, 1-14.

العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية لدى طلاب الجامعة.

## **The Relationship between Smartphone Addiction and Everyday Cognitive Failures among University Students: Testing the Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness**

By

**Dr. Dina Ahmad Hassan Ismail**

**Assistant Professor of Educational Psychology**

**Faculty of Education - Tanta University.**

### **Abstract**

The current research aimed to test the mediating role of rumination in the relationship between smartphone addiction and everyday cognitive failures among university students. Moreover, it aimed to explore the moderating role of mindfulness for the direction and the effect size of the relationship between smartphone addiction and everyday cognitive failures. The research sample consists of (276) male and female students at faculty of education Tanta university. The research used the following tools: Everyday Cognitive Failures Questionnaire, edited by the researcher, Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) developed by (Kwon et al., 2013) and translated into Arabic by the researcher, Ruminative Thought Style Questionnaire (RTS) developed by (Brinker & Dozois, 2009) and translated into Arabic by the researcher and The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) developed by (Droutman et al., 2018) and translated into Arabic by the researcher, to measure the current research variables. By using PROCESS macro v4.1 in SPSS by Andrew Hayes (2013), model (4) for mediation analysis, and model (1) for moderation analysis, the study results revealed that :

- ❖ Smartphone addiction has direct and indirect positive significant statistical effect from rumination on everyday cognitive failures among university students.
- ❖ The direct effect of smartphone addiction on everyday cognitive failures were moderated by mindfulness, and this effect was weaker in students with high level of mindfulness.