

الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة

حسن بن محمد الشهري

جامعة الملك عبد العزيز

أُستلم بتاريخ 2024/11/3 وقُبِل للنشر بتاريخ 2025/2/27

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلاب الجامعة، والتحقق من درجة إسهام: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي. تكوّنت عينة الدراسة الأساسية من (204) من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين دراسياً (130 طالباً - 74 طالبة)، وتراوح أعمارهم بين (18 - 32) عاماً، بمتوسط حسابي (25.44) عاماً، وانحراف معياري (6.23)، وتكوّنت أدوات الدراسة من: مقياس إدمان الهاتف الذكي (إعداد: الباحث)، ومقياس الضغوط الأكاديمية، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018)، ومقياس التشوهات المعرفية، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018)، ومقياس جودة النوم (تعريب: الباحث)، وتم التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقاييس، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشويه المعرفي، ووجود علاقة دالة سالبة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم، وأن المتغيرات الثلاثة: (الضغوط الأكاديمية، والتشويه المعرفي، وجودة النوم) أسهمت بنسب متفاوتة في التنبؤ بدرجة إدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، بينما ظهرت فروق دالة بين الطلاب والطالبات في جودة النوم باتجاه الطلاب.

الكلمات المفتاحية: إدمان الهاتف الذكي - الضغوط الأكاديمية - التشوهات المعرفية - جودة النوم - طلبة الجامعة.

Academic stress, cognitive distortions, and sleep quality as predictive for smartphone addiction among university students.

Hassan Mohammed Alshehri

King Abdulaziz University

Received on 3/11/2024 prior to publication on 27/2/2025

Abstract: The current study aimed to investigate the relationship between smartphone addiction and academic stress, cognitive distortion, and sleep quality among university students. The study also sought to determine the extent to which academic stress, cognitive distortion, and sleep quality contribute to predicting smartphone addiction. The primary study sample consisted of 204 academically high-achieving students (130 males and 74 females) from King Abdulaziz University, with ages ranging from (18 to 32) years (mean age = 25.44 years, standard deviation = 6.23). The study tools included a smartphone addiction scale developed by the researcher, an academic stress scale (translated by Mustafa Hafeeda and Marwa Sadek, 2018), a cognitive distortions scale (translated by Mustafa Hafeeda and Marwa Sadek, 2018), and a sleep quality scale developed by the researcher. The psychometric competence of the scales was confirmed. The study results revealed a positive significant relationship between smartphone addiction and both academic stress and cognitive distortion. Additionally, a negative significant relationship was found between smartphone addiction and sleep quality. The three variables (academic stress, cognitive distortion, and sleep quality) contributed to predicting smartphone addiction to varying degrees in the overall study sample. The results also showed no significant differences between male and female students in academic stress and cognitive distortions, while significant differences appeared between male and female students in sleep quality towards male students.

Keywords: Smartphone Addiction - Academic Stress - Cognitive Distortions - Sleep Quality - University Students.