



الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
Saudi Association for Psychological Counseling



جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

المجلة السعودية للإرشاد النفسي Saudi Journal of Psychological Counseling

مجلة علمية محكمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

المجلد (٣) - العدد (٥) - ذو القعدة ١٤٤٦هـ - مايو ٢٠٢٥م
Volume (3) - Issue (5) - Dhul Qidah 1446 - May 2025

ISSN P 1658-9688
ISSN E 1658-967X
DOI Prefix 10.60159

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

حسن بن محمد الشهري

جامعة الملك عبد العزيز

أُسْتُلِم 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، ومروّة صادق (2018)، ومقياس التشوهات المعرفية، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروّة صادق (2018)، ومقياس جودة النوم (تعريب: الباحث)، وتم التأكد من الكفاءة السيكمترية 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.

مقدمة وخلفية نظرية

يُعدُّ إدمان الهاتف الذكي مشكلة اجتماعية نفسية، يتزايد انتشارها في المجتمع يوماً بعد يوم، لا سيما بين الشباب الجامعي الذين هم في طور النمو النفسي الاجتماعي، وبحاجة إلى تطوير شعورهم بوعيهم، وبالقبول الاجتماعي، وتكوين علاقات حميمة مع الآخرين، وقد أصبحت هذه الظاهرة موضع اهتمام الباحثين.

ونظراً لأن الهواتف الذكية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من تسهيل الحياة اليومية (Parasuraman et al., 2017)؛ فقد تزايد عدد مستخدميها بشكل كبير؛ إذ وصل عدد مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم إلى أكثر من (5.4) مليار، حيث تُمثّل آسيا (54.9%) من هذه النسبة، وتعتبر من بين أكبر مجتمعات الإنترنت في العالم (Internet Usage statistics, 2023; Alageel et al., 2021). وعلى مستوى البيئة السعودية؛ فقد أشار تقرير "إنترنت السعودية 2023" الصادر عن هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية إلى أن نسبة انتشار الإنترنت في المملكة العربية السعودية بلغت (99%)، حيث يستخدم (98.9%) من السكان الهواتف الذكية لتصفح الإنترنت. كما تحتل المملكة المرتبة الثانية عالمياً في معدلات إدمان الهواتف الذكية، مما يعكس الاستخدام المكثف لهذه الأجهزة بين السكان (Communications, Space, and Technology Commission, 2023).

ويتيح الهاتف الذكي لمستخدميه إمكانية الوصول اللا محدود، من خلال تخطي حواجز المكان والزمان والوقت، فيتم فحص البريد الإلكتروني بسرعة، واستخدام الوسائط المتعددة، وتحديد المواقع الجغرافية وأماكن تواجد الأفراد بدقة، والاستماع إلى الأغاني، ومشاهدة مقاطع الفيديو، وتخزينها، وتحميل الألعاب، ومشاركتها مع الآخرين والتقاط الصور، ومعالجتها بكاميرات رقمية ذات دقة عالية، وإمكانية التسوق، والشراء، وغيرها من التطبيقات التي جعلت هذا الجهاز الصغير سهل الحمل، يجمع ما بين وظيفة الهاتف الخليوي من مكالمات ورسائل ووظيفة الكمبيوتر الثابت أو الأجهزة اللوحية التخزينية والتقنية (رسالة، 2016). كما يُعدُّ استخدام الإنترنت والهواتف الذكية، وألعاب الفيديو، وشبكات التواصل الاجتماعي، والوسائل التكنولوجية الأخرى من الأمور الشائعة للغاية، كما يزداد استخدامها شعبية بغض النظر عن العمر، والنوع، والطبقة الاجتماعية، والثقافة (Camerini et al., 2021).

وعلى الرغم من المهام الحيوية التي يؤديها الهاتف الذكي في حياتنا اليومية، إلا أننا لا نستطيع أن ننكر تأثيراته السلبية الكثيرة التي أصبحت تهدد حياة الإنسان وصحته النفسية، والتي تنتج من جراء إدمان الهاتف الذكي، والإفراط في استخدامه، والاعتماد على تطبيقاته لدرجة تحد من توافق الإنسان، ومن الآثار

السلبية التي تنتج عن إدمان الهاتف الذكي: (الاكتئاب، والانطواء، والضغط النفسي، والاضطرابات النفسية والسلوكية)، كما أن إدمان الهاتف الذكي يؤثر سلباً على التوافق الاجتماعي مع الآخرين؛ كسوء التوافق الزوجي والأسري، والعزلة الاجتماعية، ومشكلات التحصيل الأكاديمي، وكثير من المشكلات الاجتماعية (محمد، 2017).

إن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يمكن أن يتحول إلى إدمان، ويُصنّف إدمان الهواتف الذكية Smartphone addiction (SA) (Alageel et al., 2021). ويُعرّف بأنه: الانشغال المفرط في استخدام الهاتف بشكل يعوق الحياة الاجتماعية للفرد، ويزيد من انسحابه عن الوسط الاجتماعي لدرجة أنه يصير قلماً ومتوتراً، ويتحول تواصله إلى تواصل عبر هذه البيئة الافتراضية التي أصبحت تمثل بديلاً للحياة الواقعية للفرد (Arpaci, 2021).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة إلى جانب ندرة العلاقات الاجتماعية (Durak-Batigün & Hasta, 2010; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Odacı & Kalkan, 2010; Özcan & Buzlu, 2005)، وغالباً ما يلجأ الأفراد الذين يعانون من مشكلات في العلاقات الاجتماعية إلى الهاتف الذكي والإنترنت؛ من أجل إنشاء علاقاتهم الشخصية والحفاظ عليها، ويفضلون التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي على التواصل وجهاً لوجه (Inderbiten et al., 1997).

ويُعدُّ استخدام الهواتف الذكية شائعاً بين طلاب الجامعات، حيث يرتفع معدل استخدام الهواتف الذكية لهذه الفئة العمرية لأغراض أكاديمية وشخصية على حدٍّ سواء؛ فقد أشارت الإحصائيات إلى أن طلاب الجامعات يُمثلون واحدة من الفئات الأكثر استخداماً للهواتف الذكية، حيث تُظهر البيانات أن ما يقرب من (70%) من الطلاب يعتمدون على الهواتف الذكية في حياتهم اليومية (Kumcagiz & Gündüz, 2016)، كما توصلت دراسة (Aljomaa et al., 2016) إلى أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعات يعتمدون على الهواتف الذكية كأداة رئيسة للتواصل الاجتماعي وإنجاز المهام الدراسية، مما يجعلهم عرضة للإدمان على هذه الأجهزة.

علاوة على ذلك، أوضحت نتائج عدد من الدراسات المشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعات؛ كتدهور جودة النوم، وزيادة مستويات التوتر والقلق (Demirci et al., 2015)، والتأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب ورضاهم عن حياتهم (Samaha & Hawi, 2016)، ومعدلات أعلى من الاكتئاب والقلق (Boumosleh & Jaalouk, 2017).

أيضاً يواجه طلاب الجامعة في العصر الحديث العديد من التحديات، ومن بينها الضغوط الأكاديمية Academic stress مثل: ضغوط الدروس والواجبات والامتحانات، وفي محاولة للتخفيف من هذه الضغوط، يلجأ العديد من الطلاب إلى استخدام الهواتف الذكية للترفيه والتسلية، حيث يشعرون بالحاجة الملحة للتحقق من التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل متواصل، ويؤثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية سلباً في تركيز الطلاب، وقد تهم على التحصيل الأكاديمي، فعندما يقضون وقتاً طويلاً في التصفح العشوائي للهواتف أثناء الدراسة يتسبب ذلك في تشتت انتباههم وتقليل كفاءتهم في الدراسة والتعلم، كما يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية أيضاً إلى تأثير سلبي على النوم والراحة العامة للطلاب، مما يؤثر بدوره في أدائهم الأكاديمي (Shen et al., 2021; Lee et al., 2020).

كما تؤدي التشوهات المعرفية Cognitive distortion أيضاً دوراً مهماً في إدمان الهاتف الذكي، فالأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية، مثل: المبالغة في تقدير النتائج السلبية، أو التقليل من شأن العواقب السلبية لاستخدام الهاتف، هم أكثر عرضة للإدمان، والأفراد الذين ينظرون إلى الهاتف على أنه مصدر للمتعة والراحة النفسية، ويتجاهلون الآثار السلبية للاستخدام المفرط، يميلون إلى إدمان استخدام الهاتف بشكل أكبر (Arpaci, 2021; Şenormancı et al., 2010; Zhang et al., 2021).

وتُعرف التشوهات المعرفية بأنها: الاعتماد المفرط على المعتقدات الشخصية بدلاً من الأدلة الموضوعية عند تقييم المعلومات أو اتخاذ القرارات، والتركيز الانتقائي على المعلومات التي تدعم وجهة النظر الشخصية وتجاهل أو إساءة تفسير الأدلة المخالفة، بالإضافة إلى المبالغة في تقييم الأدلة التي تتوافق مع المعتقدات الشخصية، والتشكيك المفرط في الأدلة المناقضة، مع عدم القدرة على تقييم المواقف بموضوعية، والانحياز غير الواعي لصالح وجهة النظر الشخصية (Strunk et al., 2013).

وبعدُ تشتت الانتباهي أحد التأثيرات الرئيسة لإدمان الهاتف الذكي، حيث يجد الأفراد صعوبة في التركيز على المهام والأنشطة اليومية؛ بسبب الحاجة الملحة للتحقق من الهاتف الذكي والتفاعل معه؛ مما يترتب عليه تقليل الإنتاجية، وتدهور الأداء العام في العمل والدراسة والحياة الشخصية، كما يؤدي إدمان الهاتف الذكي إلى انخفاض القدرة على التذكر، وتخزين المعلومات في الذاكرة، فالتفاعل المستمر مع الهاتف يؤدي إلى تشتت الذهن، وعدم التركيز الكافي؛ مما يؤثر في القدرة على استيعاب المعلومات واسترجاعها بشكل فعال (Thornton et al., 2014).

علاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية والتواصل الحقيقي، فالتفاعل المستمر مع الهاتف يجعل الأفراد يهملون التواصل الواقعي والاجتماعي مع الآخرين؛ مما يؤثر في جودة العلاقات الشخصية والروابط الاجتماعية (Şenormancı et al., 2010; Zhang et al., 2021; Kuss & Griffiths, 2015).

وبشكل عام، يمكن القول: إن التشوهات المعرفية المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي تؤثر سلباً في القدرة العقلية والوظائف الذهنية للأفراد، وتتسبب في مشكلات متعددة في الحياة اليومية؛ لذا من الضروري التحكم في استخدام الهاتف الذكي، وتبني سلوك صحي؛ لتجنب هذه التأثيرات السلبية على التشوهات المعرفية (Zhang et al., 2021 ; Arpaci, 2021; Rahama et al., 2020).

وعن علاقة التشوهات المعرفية بإدمان الهاتف الذكي؛ فقد أوضحت نتائج الدراسات أن مدمني الهواتف يميلون إلى المبالغة في تقدير وقت الاستخدام الضروري، وتبرير الاستخدام المفرط (التهوين)، ويعتقدون أنه من دون الهاتف سيفقدون صلتهم بالعالم (التفكير الثنائي)، ويعممون تجاربهم السلبية مع التكنولوجيا؛ مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة، وضعف التركيز، وسوء العلاقات الشخصية والانعزالية الاجتماعية، كما تظهر التشوهات المعرفية أيضاً في استخدام الإنترنت المشكل أو غير الصحي سواء عن طريق الهاتف الذكي أو الحاسب الآلي الشخصي، ويفضل الفرد الإنترنت؛ لتلقي ردود إيجابية خالية من المخاطر من أشخاص آخرين (Şenormancı et al., 2010).

ومن جهة أخرى، يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية إلى تأثير سلبي مباشر على جودة النوم لدى الطلاب؛ إذ إن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة، خاصة خلال ساعات الليل، يتسبب في تعطيل الساعة البيولوجية للجسم؛ نتيجة التعرض للإضاءة الزرقاء المنبعثة من الشاشات، هذا التعرض يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم؛ مما يؤدي إلى صعوبة في النوم واضطراب في نمطه. علاوة على ذلك؛ فإن المشاعر السلبية الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعي، مثل: القلق الناتج عن المقارنة الاجتماعية، أو الشعور بعدم الإنجاز؛ تزيد من الأرق واضطراب النوم، وهو ما يؤثر بدوره في صحة الطلاب العقلية، ومستوى تركيزهم وطاقاتهم العقلية خلال اليوم (Cajochen, & Münch, 2010). ووفقاً لعدد من الدراسات؛ فإن أكثر من نصف طلاب الجامعات يعانون من سوء جودة النوم؛ لذلك يمكن القول: إن سوء جودة النوم مشكلة كبيرة بين طلاب الجامعات (Afandi et al., 2013; Rowland et al., 2015 ; Wang, & Bíró, 2021).

تعدُّ مشكلات النوم من المشكلات الشائعة، ومن المرجح أن تزداد في السنوات القادمة، وخلال السنوات الماضية تراجعت جودة النوم بين الشباب البالغين، كما كشف عن ذلك عدد من الدراسات والتقارير. وعلى الرغم من استخدام مصطلح جودة النوم بشكل شائع؛ فإنه لا يوجد له تعريف مقبول على نطاق واسع، فهو يُعرف في الغالب كمستوى الرضا العام للفرد عن تجربة النوم، ومكوناته الرئيسة هي كمية النوم واستمرارية النوم، والشعور بالتجدد عند الاستيقاظ (Pilcher et al., 1997; Afandi et al., 2013; Wang & Bíró, 2021).

وتقاس جودة النوم، ومدى ارتياح الشخص وراحته أثناء النوم بعدد من العناصر، منها: مدة النوم: عدد ساعات النوم الفعلية مقارنة بالساعات المطلوبة، وكفاءة النوم: نسبة وقت النوم الفعلي مقارنة بالوقت المقضي في الفراش، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، ووقت الاستغراق في النوم، والشعور بالراحة والانتعاش بعد الاستيقاظ، وغياب الأعراض أثناء النوم مثل التقلب أو الشخير (دايل، 2023).

هناك أيضاً قلق متزايد بشأن تأثير الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على جودة النوم وجودة الحياة بشكل عام، حيث يرتبط ذلك بالسلوكيات الغذائية غير الصحية، وأنماط الحياة المضطربة مثل قلة النوم، فطلاب الجامعة غالباً ما يعانون من أنماط نوم قلقة؛ بسبب جداولهم الجامعية المزدحمة، إلا أن زيادة استخدام الهواتف الذكية، خاصة في الليل، قد تزيد من هذه الأنماط المقلقة (Demirci et al., 2015).

كما تتأثر الساعة اليومية الداخلية -أي: النمط الزمني- أيضاً باستخدام أجهزة التكنولوجيا المختلفة (مثل: الهواتف المحمولة، وشاشات الكمبيوتر)، وتختلف أشكال النمط الزمني باختلاف المتغيرات السلوكية والبيولوجية والنفسية، وقد ارتبط النمط الزمني المسائي بالاستخدام المكثف للهواتف الذكية (Hasan et al., 2023).

وأوضحت نتائج التحليل البعدي لـ (298) دراسة، تناولت إدمان الهاتف الذكي والمتغيرات المرتبطة به، محدودية البيانات في الأدبيات المتعلقة بالفروق بين الجنسين سواء في انتشار إدمان الهواتف الذكية أو العوامل المرتبطة به لدى الطلاب الجامعيين، وكذلك الفروق بين الجنسين في المتغيرات المرتبطة بالسلوك النفسي المتعلقة بإدمان الهاتف الذكي لدى الطلاب الجامعيين من الذكور والإناث (Leow et al., 2023).

وعلى الرغم من أن عدداً من الدراسات قد بدأ في مراقبة الطريقة التي تتأثر بها المهارات الاجتماعية للأشخاص، وشعورهم بتأثير استخدامهم للتكنولوجيا على كافة جوانب حياتهم؛ فإن هذه المنطقة البحثية ما زال يكتنفها كثير من الغموض (George & Odgers, 2015; Mills, 2016).

يتضح من العرض السابق خطورة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، فعلى الرغم من فوائده الأكاديمية والاجتماعية، إلا أنه يمكن أن يتحول إلى إدمان مسبباً عدداً من المشكلات النفسية والسلوكية، ويعدُّ طلاب الجامعات فئة معرضة -بشكل خاص- لتأثيرات الإدمان على الهواتف الذكية؛ مما يستدعي دراسة تأثيراته على الصحة النفسية والجوانب الأكاديمية بشكل متعمق، وتكوين تصور كلي عن شبكة العلاقات بين المتغيرات موضع الدراسة، بما ينعكس في النهاية على فهم أفضل لإدمان الهاتف الذكي بين طلاب الجامعة وتوافقهم الأكاديمي؛ لذلك فإن هذه الدراسة تستهدف دراسة العلاقات الارتباطية والتنبؤية بين إدمان الهاتف الذكي، وكل من الضغوط الأكاديمية، والنشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

الأسئلة

بناء على الاستعراض السابق لمشكلة الدراسة، أمكن صياغة التساؤلات الآتية التي تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عنها:

1. هل توجد علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلبة الجامعة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم؟
3. هل يمكن لمتغيرات: الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم معاً أو كل منها على حدة التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة؟

المنهج والإجراءات

المنهج

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن.

المجتمع

تكوّن المجتمع من طلاب جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين من جميع الكليات والمستويات الدراسية لمرحلي البكالوريوس والماجستير، الذين يبلغ عددهم حسب آخر إحصائية لعامة القبول والتسجيل في الجامعة (15607) طالب وطالبة.

العينة

تكوّنت عينة الدراسة الأساسية من (204) طالب وطالبة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين دراسياً؛ أي ممن تجاوزت معدلاتهم (4.5 من 5) وفق معايير المعدلات المستخدمة في جامعة الملك عبد العزيز (130 طالباً - 74 طالبة)، تراوحت أعمارهم بين (18 - 32) عاماً، بمتوسط حسابي (25.44) عاماً، وانحراف معياري (6.23)، من كليات (الآداب والعلوم الإنسانية - التربية - الاقتصاد والإدارة).

الأدوات

أولاً: مقياس إدمان الهاتف الذكي **Smartphone addiction scale**، إعداد: الباحث.

على الرغم من توفر العديد من مقاييس إدمان الهاتف الذكي التي أثبتت فاعليتها في قياس الظاهرة في بيئات مختلفة، إلا أن الباحث رأى ضرورة بناء مقياس جديد يناسب ثقافة البيئة السعودية التي تؤثر في أنماط استخدام الهواتف الذكية، مثل: العادات والتقاليد، والتوقعات الأسرية. كما أن التطور السريع للتكنولوجيا وتأثيراتها المتزايدة، يزيد من أهمية بناء مقياس جديد يتضمن عناصر حديثة تعكس التغيرات

التقنية والسلوكية المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية. علاوة على ذلك، يهدف المقياس الجديد إلى تلبية أهداف الدراسة الحالية بشكل أكثر تحديداً، مثل: قياس العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والنشوهات المعرفية وجودة النوم، وهو ما قد لا تغطيه المقاييس المتوفرة بشكل كافٍ. وقد أعدَّ الباحث هذا المقياس بعد الاطلاع على مجموعة من مقاييس إدمان الهاتف الذكي، أهمها ما يلي:

- مقياس (Kwon et al., 2013): والمكون من عدة أبعاد، أهمها: الحداثة الشخصية، والاستفادة المدركة، وسهولة الاستخدام، والقيم المدركة، والانتماء، والألفة المدركة.
- مقياس (Chun et al., 2012): ويهدف لقياس أبعاد اللذة النفعية لاستخدام الهاتف الذكي، ويضم أبعاداً، مثل: الاستفادة النفعية، اللذة والمتعة، وسهولة الاستخدام، والاستجابة المدركة، وسهولة التواصل من أي مكان، والتأثيرات الاجتماعية وصورة الذات الإيجابية.
- قائمة SASI لإدمان الهاتف الذكي، إعداد: (Lin Chang et al., 2014)، وتكونت من عدة أبعاد لقياس إدمان الهاتف الذكي، منها: الاستخدام القهري، والتحمُّل، والانسحاب، والقصور الوظيفي في الأداء، وضيق الوقت، ومشاكل في الصحة والأداء، والعلاقات الخارجية؛ بسبب هذا الإدمان. بالإضافة إلى تحليل مضمون الإطار النظري الذي تناول مؤشرات إدمان الهاتف الذكي.

تكوّن هذا المقياس في صورته النهائية من (26) بنداً، ويستجيب الطلاب على المقياس من خلال خمس استجابات: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتأخذ تقديرات: (5-4-3-2-1) على التوالي.

وتم في الدراسة الحالية تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة (38 طالباً - 22 طالبة) من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، تراوحت أعمارهم بين (18-32) عاماً، بمتوسط حسابي (24.25) عاماً، وانحراف معياري (5.43)، وتنطبق عليهم شروط العينة الأساسية؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الهاتف الذكي، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، الذي نتج عنه أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالمحك، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس إدمان الهاتف الذكي، إعداد: نجلاء رسلان (2016)، والذي يتكون من (26) بنداً، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالباً وطالبة، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.83) وهي معامل مرتفعة، مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس إدمان الهاتف الذكي بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0.91)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، وبلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.95)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتّع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانيًا: مقياس الضغوط الأكاديمية، إعداد: (Bedewy and Gabriel, 2015)، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروّة صادق (2018).

يهدف هذا المقياس إلى التعرّف على مصادر الضغوط الأكاديمية كما يدركها طلاب الجامعة، وقد تكون المقياس في صورته الأصلية من (18) مفردة، منها: (أربع مفردات متعلّقة بتقييم الضغوط الناشئة عن التوقعات الأكاديمية، وثمانى مفردات للتعرف على الضغوط الناشئة عن عبء الدراسة والامتحانات، بالإضافة إلى ست مفردات لمعرفة الضغوط الناشئة عن تصورات الطالب الذاتية حول مستواه الأكاديمي). يُجيب الطالب عن مفردات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من "تنطبق بشدة" إلى "نادراً".

وقام معربا المقياس بحساب صدق المقياس وثباته على عينة مكونة من (336) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الفيوم، وأوضحت النتائج تمتّع عبارات المقياس بدرجة عالية من الصدق العاملي، وكذلك بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (حفيضة وصادق، 2018).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبًا وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حُسب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتّع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالمحك، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، إعداد: زينب بدوي (2014)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبًا، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.88)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية على العينة الاستطلاعية (ن = 60) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي

المقياس (0.86)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.89)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثالثًا: مقياس التشوهات المعرفية KCognitive Distortions Scale، إعداد: (Hamamci & Buyukozturk, 2004)، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018).

صُمم هذا المقياس لقياس المعتقدات اللاتكيفية dysfunctional beliefs المرتبطة بالعلاقات الإنسانية العامة، ويتكوّن من ثلاثة مقاييس فرعية: (رفض العلاقات مع الآخرين أو الرفض الاجتماعي interpersonal Rejection لتوقعات غير واقعية للعلاقة مع الآخرين unrealistic relationship expectations، والتصورات الخاطئة أو المضللة misperception) وتقاس جميعها — (19) عبارة، منها ثماني مفردات تشير للرفض الاجتماعي، وثمانية مفردات تشير إلى توقعات الفرد غير الواقعية لعلاقاته بالآخرين، بالإضافة إلى ثلاث مفردات تشير لتصورات الفرد الخاطئة عن علاقاته بالآخرين. يجيب الطالب عن مفردات المقياس عبر مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من "لا أوافق بشدة إلى أوافق بشدة"، وتحدد الدرجة العالية مستوى عاليًا من المعتقدات اللاتكيفية في العلاقة مع الآخرين.

وقام معربا المقياس بحساب صدق المقياس وثباته على عينة مكونة من (336) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الفيوم، وأوضحت النتائج تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من الصدق العاملي، وكذلك بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (حفيضة وصادق، 2018).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبًا وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حُسب الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالحل، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية، إعداد: لمياء صلاح الدين (2015)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبًا، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.88)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس التشوهات المعرفية على العينة الاستطلاعية (ن = 60) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردية/ زوجية)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي

المقياس (0.75)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.84)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

رابعاً: مقياس مؤشر جودة النوم لبيتسبرغ: (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)، تعريب: الباحث.

يتكون مؤشر جودة النوم لـ "بيتسبرغ" (PSQI) من (19) عبارة تقييمية ذاتية، تهدف إلى تمييز جودة النوم بين "ضعيفة" و "جيدة"، من خلال تقييم سبعة مكونات. تم تنظيم العبارات بحسب شدتها على المقياس، حيث يتم منح أربع نقاط لكل عبارة وفقاً لشدة الظهور، ويتراوح التقييم من صفر (طبيعي) إلى 3 (الأكثر شدة) لكل عبارة. وتتراوح الدرجة الإجمالية على المقياس بين (صفر و21)، ويُطلب من الشخص الذي يخضع للتقييم اختيار العبارات التي تعكس حالته خلال الشهر السابق.

وبعدُ مؤشر جودة النوم لبيتسبرغ (PSQI) أداة موثوقة ومستخدمة على نطاق واسع؛ لتقييم جودة النوم من خلال مكوناته السبعة. وفيما يتعلق بالثبات؛ فقد أظهر المقياس اتساقاً داخلياً جيداً، حيث بلغت معامل كرونباخ ألفا (0.83)، أما من حيث الصدق فقد أظهر المقياس صدقاً تمييزياً عالياً؛ إذ تمكّن من التمييز بفعالية بين الأفراد ذوي جودة النوم الجيدة والرديئة، من خلال الفروق الدالة إحصائياً على درجاتهم. علاوة على ذلك، أظهر المقياس صدقاً تلازمياً عبر توافق نتائجه مع مقاييس جودة النوم الذاتية والموضوعية مثل تخطيط النوم؛ مما يعزز من فعاليته كأداة تقييمية (Wang et al., 2022; Buysse et al., 1989).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حُسب الاتساق الداخلي لمقياس مؤشر جودة النوم، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم يقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالحل، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس جودة النوم، إعداد: رشا عبد الستار (2021)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالباً، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.79)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس مؤشر جودة النوم على العينة الاستطلاعية ($n = 60$) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0.87)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.98)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة، وهي: معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل الانحدار المتدرج.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: هل توجد علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم حساب معاملات الارتباط المستقيم "بيرسون" بين الدرجة على مقاييس: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 1 معامل الارتباط المستقيم "بيرسون" بين إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى عينة الدراسة الكلية ($n=204$)

المتغيرات	الضغوط الأكاديمية	التشوهات المعرفية	جودة النوم
إدمان الهاتف الذكي	**0.61	**0.62	0.22 *

* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (1) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين إدمان الهاتف الذكي والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة الكلية.
- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين إدمان الهاتف الذكي والتشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة الكلية.
- وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم لدى عينة الدراسة الكلية.

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم؟ للإجابة عن هذا السؤال: تم حساب اختبار (ت) بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 2 اختبار (ت) بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة (إدمان الهاتف الذكي، الضغوط الأكاديمية، التشوهات المعرفية، جودة النوم) (ن=204)

المتغيرات الدراسية	الطلاب (ن=130)	ع	م	الطالبات (ن=74)	ع	م	قيمة "ت"	الدلالة
إدمان الهاتف الذكي	70.24	23.55	64.18	20.13	1.88	غ . د		
الضغوط الأكاديمية	49.82	13.44	49.52	12.83	0.16	غ . د		
التشوهات المعرفية	50.08	11.49	49.20	11.84	0.52	غ . د		
جودة النوم	59.42	33.46	49.68	26.04	2.16	0.05		

* دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير إدمان الهاتف الذكي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير الضغوط الأكاديمية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير التشوهات المعرفية.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الطلاب والطالبات على متغير جودة النوم في اتجاه الطلاب.

نتيجة السؤال الثالث: هل يمكن لمتغيرات: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم معاً أو كل منها على حدة التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم إجراء تحليل الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise على أساس أن الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم هي المتغيرات المستقلة، وإدمان الهاتف الذكي هو المتغير التابع، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 3 نتائج تحليل الانحدار التدريجي للضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم كمحددات تنبؤية في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة الكلية (ن=204)

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد R ²	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
1	التشوهات المعرفية	0.39	***128.38	1.21	0.62	11.33	7.83	درجة إدمان الهاتف الذكي = 7.83 + (1.21) × درجة التشوهات المعرفية
2	التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية	0.49	***59.71	0.79 0.66	0.41 0.38	6.61 6.24	3.79-	درجة إدمان الهاتف الذكي = (3.79-) + (0.79) × درجة التشوهات المعرفية + (0.66) × درجة الضغوط الأكاديمية
3	التشوهات المعرفية	0.51	***68.76	0.77	0.39	6.56	9.86-	درجة إدمان الهاتف الذكي = 9.86- + (0.77) × درجة التشوهات المعرفية + (0.39) × درجة الضغوط الأكاديمية

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد R^2	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
المعرفية				0.68	0.40	6.57		$\times (0.77) + (9.86)$
والضغوط				0.10	0.14	2.85		درجة التشوهات المعرفية
الأكاديمية								$\times (0.68) +$
وجودة النوم								درجة الضغوط
								$\times (0.10) +$
								الأكاديمية
								$\times$
								جودة النوم.

يتضح من الجدول (3) ما يلي:

- المتغيرات الثلاثة (الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم) لها قدرة تنبؤية بدرجة إدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة الكلية.
- جميع معاملات الانحدار للمتغيرات الثلاثة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001).
- قيمة (ف) للمتغيرات الثلاثة دالة عند مستوى (0.001) في جميع خطوات تحليل الانحدار التدريجي؛ مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، ومما يشير أيضاً إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
- أسهمت المتغيرات الثلاثة المستقلة بنسبة (51٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي، ويُعد متغير التشوهات المعرفية أكثر المتغيرات تأثيراً، حيث أسهم بنسبة (39٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي، تلاه في التأثير متغير الضغوط الأكاديمية، حيث أسهم بنسبة (10٪)، ثم متغير جودة النوم، والذي أسهم بنسبة (2٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي.

المناقشة

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى علاقة موجبة بين إدمان الهاتف الذكي، وكل من الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، وإلى علاقة سلبية بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم، كما توصلت الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم تُسهم كمحددات تنبؤية في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي، وأنها تفسر (51٪) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي. هذه النسبة تُعد دالة إحصائية، وتشير إلى أهمية المتغيرات الثلاثة كمحددات تنبؤية؛ مما يدعم الإطار النظري للدراسة الذي يفترض تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على أنماط السلوك الإدماني.

ومن حيث علاقة إدمان الهاتف الذكي بالضغوط الأكاديمية؛ فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية وإدمان الهاتف الذكي، كما أسهمت الضغوط الأكاديمية بنسبة (10٪) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من الضغوط الأكاديمية يستخدمون الهاتف الذكي بشكل أكثر من أقرانهم الذين يتمتعون بتحمل

وتوافق أفضل مع تلك الضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي توصلت إلى أن الضغوط الأكاديمية تعدُّ مؤشراً مهماً لحدوث الإدمان على الهاتف الذكي، حيث يؤدي استخدام الهاتف الذكي المفرط إلى فقدان الانتباه والتشتت؛ مما يجعل الطلاب يفقدون التركيز في مهامهم الأكاديمية، وانشغالهم المستمر بالهاتف الذكي يسبب تشتت الانتباه خلال فترات الدراسة؛ مما يؤثر سلباً في القدرة على فهم الموضوعات والتركيز على الدراسة (Lepp et al., 2015; Elhai et al., 2016; Samaha, & Hawi, 2016; Elhai et al., 2018) ويرى الباحث أن الشعور باليأس، والملل، والضغوط الأكاديمية المتزايدة على الطلاب يزيد من احتمالية إدمانهم للهاتف الذكي، حيث يلجأ الطلاب إليه كوسيلة للهروب من المواقف الضاغطة، ولتنظيم انفعالاتهم السلبية التي تنشأ عن الضغوط، ومن ناحية أخرى يصبح الأفراد عرضة للشعور بالضغوط إذا اضطروا للابتعاد عنه، وتعدُّ القدرة العالية على تحمل الضغوط سمة تؤهل الأفراد؛ للتعامل المباشر مع المشكلات، ومحاولة حلّها دون اللجوء إلى استراتيجيات الهروب أو التجنّب. وبالمقابل يستخدم الأفراد ذوو التحمل المنخفض للضغوط استراتيجيات سلبية للتعامل مع المشكلات، مثل قمعها أو تشتيت انتباههم، ويستخدمون وسائل سلبية، مثل: النوم، ومشاهدة التلفاز، أو استخدام الهاتف بشكل مفرط.

أما عن علاقة التشوهات المعرفية بإدمان الهاتف الذكي؛ فقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بينهما، وقد أسهمت التشوهات المعرفية بنسبة (39%) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يجعلها العامل الأكثر تأثيراً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kalkan, 2012) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين التشوهات المعرفية بين الأشخاص والاستخدام المشكل للإنترنت، كما ثبت أن للتشوهات المعرفية قوة تنبؤية بالاستخدام المشكل للإنترنت، وتتفق مع دراسات مثل (Şenormancı et al., 2010) و (Zhang et al., 2021)، التي أوضحت أن أنماط التفكير المشوهة، مثل: التفكير الكارثي والمبالغة في تفسير الأحداث، ترتبط بسلوكيات الإدمان على الهاتف الذكي. كما تتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين استخدام الهاتف الذكي الإشكالي وجودة العلاقات الشخصية، أيضاً اتفقت نتائج البحث الحالي مع العديد من الدراسات التي وجدت أن العلاقات الشخصية الضعيفة ترتبط بشكل دال بإدمان الهاتف الذكي

(Exelmans, & Van den Bulck, 2016; Wilmer et al., 2017; Uncapher et al., 2017).

ووفقاً للنظرية المعرفية السلوكية، يلجأ الأفراد الذين يعانون من هذه التشوهات إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة لتجنّب الضغوط أو تخفيف القلق؛ مما يعزز الاعتماد على هذه الأجهزة. ويمكن تفسير هذه العلاقة أيضاً بأن انشغال الأفراد بالهواتف الذكية يؤثر على الانتباه والتركيز، فعند استخدام الهاتف الذكي، يتوجه اهتمام الشخص إلى الشاشة والتطبيقات المختلفة؛ مما يؤثر سلباً على قدرته على التركيز في المهام الأخرى أو التذكّر الجيد، كما أن استخدام الهواتف الذكية يشجّع على السلوكيات السطحية والتصفح

السريع، مما يقلل من التفكير العميق والتحليل النقدي. على سبيل المثال: قد يقضي الأفراد وقتًا طويلاً في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو تطبيقات الألعاب؛ مما يتسبب في تقليل الوقت المخصص للقراءة أو التعلم أو حلّ المشكلات.

علاوة على ذلك، يؤدي استخدام الهواتف الذكية إلى انقطاع التركيز والتشتت الذهني، فعندما يكون الشخص متصلاً بالهاتف الذكي في كل وقت؛ فإنه يعرض نفسه للمقاطعات المستمرة مثل الإشعارات والرسائل النصية، مما ينتج عنه اضطراب في التركيز والانتباه.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والتشوهات المعرفية مثل ضعف الذاكرة وتراجع الأداء العقلي، ومع ذلك يجب ملاحظة أن العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والتشوهات المعرفية لا تعني بالضرورة أن الهواتف الذكية هي السبب المباشر لهذه التشوهات؛ فقد تكون هناك عوامل أخرى متداخلة تؤدي دوراً في هذه العلاقة مثل: نمط الحياة العام، وجودة النوم، والتوتر النفسي (Roberts et al.,2014; Dong, & Potenza,2014; Exelmans,& Van den Bulck,2016; Wilmer et al.,2017; Uncapher et al.,2017).

وفيما يتعلق بالعلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم؛ فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بينهما، كما أسهمت جودة النوم بنسبة (2%) فقط من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يشير إلى تأثير ضعيف مقارنة بالمتغيرات، وعلى الرغم من ذلك؛ فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسات مثل (Demirci et al., 2015)، التي وجدت أن استخدام الهواتف الذكية، خاصة قبل النوم، يرتبط بجودة نوم أقل. ويمكن تفسير التأثير المحدود لجودة النوم بأن استخدام الهاتف الذكي قد يكون نتيجة وليس سبباً رئيساً لجودة النوم المنخفضة؛ مما يقلل من وزنه التنبؤي مقارنة بالتشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات أن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات القائمة على الإنترنت يمكن أن يؤثر على الجدول الزمني للنوم؛ فقد يقوم الأشخاص بقضاء ساعات طويلة في استخدام الهواتف الذكية في ساعات متأخرة من الليل؛ مما يؤدي إلى تأخر النوم وقصر مدة النوم المطلوبة، وأن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات القائمة على الإنترنت يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الجوانب العقلية والانفعالية والجسدية للفرد، وأن الأنشطة المتعلقة بالهواتف الذكية، مثل: متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو تتسبب في تشتت الانتباه، وزيادة التوتر والتوتر العصبي؛ مما يؤثر على القدرة على الاسترخاء والنوم العميق، حيث يعمل الهاتف الذكي كمصدر للتحفيز العصبي والإثارة. على سبيل المثال: التنقل بين التطبيقات، والاشتراك في وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو المثيرة يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسهم في زيادة اليقظة وتأخير النوم، وبالتالي يمكن أن يتسبب استخدام

الهاتف الذكي في تعطيل عملية الاسترخاء والنوم السليمة (Thomee et al.,2011; Lemola et al.,2015; Demirci et al.,2015).

كما أن الهاتف الذكي ينتج ضوءاً أزرق عالي الكثافة، يمتلك طاقة عالية، ويؤثر على الساعة البيولوجية للجسم، هذا الضوء يعمل على تثبيط إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم والاستيقاظ. هذا يعني أن استخدام الهاتف الذكي قبل النوم يمكن أن يجعل من الصعب النوم بشكل سريع، والاستفادة من نوم عميق ومريح (Cajochen, & Münch, 2010).

بالإضافة إلى ذلك؛ فإن الإدمان على الهاتف الذكي، والرغبة المتواصلة في مراجعة الرسائل أو الاستجابة للإشعارات يؤدي إلى انقطاع النوم وقلة جودته، كما يتسبب الاعتماد المفرط على الهاتف الذكي في التفكير المستمر في المشكلات أو التواصل المستمر مع الآخرين، مما يجعل العقل منشغلاً ومتوترًا ويصعب الاسترخاء والنوم، ووجود الهاتف الذكي والتقنيات القائمة على الإنترنت عمومًا في غرفة النوم يؤدي إلى استيقاظ المستخدم؛ لاستلام الرسائل خلال الليل؛ مما يؤدي إلى اضطرابات النوم وتقليل الفترات اللازمة للراحة والاستعداد للنوم.

وقد أظهرت نتائج الدراسات تأثيرات سلبية للحقول الكهرومغناطيسية التي تنبعث من الهواتف الذكية على جودة النوم، وتتضمن هذه التأثيرات: تداخل الترددات الكهرومغناطيسية مع نشاط الدماغ، وتقليل النوم العميق وزيادة الاستيقاظ، وأن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات الحديثة المرتبطة بالإنترنت يستبدل في بعض الأحيان النوم المنتظم، حيث يمكن للأفراد قضاء ساعات طويلة في استخدام الهواتف الذكية في ساعات متأخرة من الليل؛ مما يتسبب في تأخر النوم وقصر مدة النوم المطلوبة (Thomee et al.,2011; Lemola et al.,2015; Demirci et al.,2015; Exelmans,& Van den Bulck,2016).

أما من حيث الفروق في متغيرات الدراسة بين الطلاب والطالبات؛ فقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، في حين أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلاب والطالبات في جودة النوم في اتجاه الطلاب.

إن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في إدمان الهاتف الذكي يشير إلى أن كلا الجنسين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط وبطريقة متشابهة. وهذا يتفق مع دراسة (Samaha & Hawi, 2016) التي أشارت إلى أن إدمان الهاتف الذكي لا يتأثر بشكل كبير بالجنس، حيث إن التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية تظهر في كلا الجنسين بالدرجة نفسها. ومع ذلك تختلف أنماط الاستخدام بين الطلاب والطالبات، حيث يميل الذكور لاستخدام الهواتف للألعاب

والمحتوى الترفيهي، بينما تركز الإناث على وسائل التواصل الاجتماعي، ووفقاً لدراسة (Chen et al., 2016) في السياق نفسه؛ فقد أشارت نظرية الإشباع والاستخدام إلى أن الطلاب يستخدمون الهواتف الذكية؛ لتلبية احتياجات نفسية مختلفة، مثل: التسلية، أو التخفيف من القلق المرتبط بالضغوط الأكاديمية، وهو ما يفسر انتشار إدمان الهواتف الذكية لدى كلا الجنسين. ومع ذلك تُظهر النتائج أن هذه العلاقة غير مرتبطة بشكل مباشر بالجنس؛ مما يدعم فكرة أن هذه الظواهر تتأثر بالتحديات البيئية والمجتمعية أكثر من كونها مسألة مرتبطة بالجنس (Katz et al., 1974).

أما من حيث عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط الأكاديمية، فيشير إلى أن كلا الجنسين يواجهان مستويات متشابهة من الضغوط المرتبطة بالواجبات الدراسية والامتحانات. وهذا يتماشى مع نتائج دراسة (Liu & Lu, 2019) التي أكدت أن الضغوط الأكاديمية هي ظاهرة عامة بين طلاب الجامعات بغض النظر عن الجنس، حيث تتأثر أكثر بعوامل مثل حجم المناهج وضيق الوقت. وفيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة إحصائية في التشوهات المعرفية بين الطلاب والطالبات يُظهر أن كلا الجنسين يتشاركان في أنماط التفكير المشوهة مثل: المبالغة في تقدير المخاطر، أو التعميم السلبي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Şenormancı et al., 2010) التي أشارت إلى أن التشوهات المعرفية لا تتأثر كثيراً بالجنس، بل ترتبط بمستوى التوتر النفسي والعوامل البيئية.

أما عن النتيجة المتعلقة بجودة النوم؛ فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في جودة النوم بين الطلاب والطالبات، وكانت الفروق لصالح الطلاب. وهذا يعني أن الطالبات يعانين من جودة نوم أقل مقارنة بالطلاب، وقد يُعزى ذلك إلى أن الطالبات قد يتعرضن لمزيد من التفكير المفرط، أو القلق أثناء الليل، وهو ما أكدت عليه دراسة (Demirci et al., 2015)، التي أشارت إلى أن النساء أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم؛ بسبب القلق الاجتماعي، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا قبل النوم. كما أن الفروق الثقافية والاجتماعية قد تؤدي دوراً في تأثير عوامل، مثل: المسؤوليات المنزلية، أو الالتزامات الاجتماعية على جودة نوم الطالبات. وهذه النتيجة تتماشى مع النظريات التي تركز على تأثير العوامل العاطفية والاجتماعية والجسدية على جودة النوم، خاصة لدى الإناث؛ كالنظرية الهرمونية التي توضح أن النساء قد يكنّ أكثر عرضة للاضطرابات المتعلقة بالنوم؛ بسبب تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي، وهو ما قد يفسر جزئياً هذه النتائج (Alvergne et al., 2009). بالإضافة إلى ذلك، سلطت النظرية الاجتماعية الثقافية الضوء على أن النساء قد يواجهن مستويات أعلى من القلق والضغوط الاجتماعية، مثل: التوقعات المتعلقة بالمسؤوليات الاجتماعية أو الأسرية؛ مما يؤدي إلى زيادة التفكير المفرط أثناء الليل وتأثيره السلبي على النوم (Vygotsky, 1978).

المحددات

تحدد هذه الدراسة بالمتغيرات موضع البحث، وهي الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم في ارتباطها أو تنبؤها بإدمان الهاتف الذكي، كما تتحدد هذه النتائج بالعينة التي تم التطبيق عليها وهم طلبة الجامعة؛ فقد تختلف النتائج عند التطبيق على عينات أخرى، كما تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة، وجميعها من أدوات التقرير الذاتي، وقد تختلف النتائج عند استخدام طرق نوعية أخرى؛ كاستخدام أجهزة حساب استخدام الهاتف الذكي أو ساعات النوم.

التوصيات

- التوعية بأضرار الاستخدام المفرط للهاتف الذكي: من خلال تنظيم ورش عمل، وبرامج توعوية داخل الجامعات تسلط الضوء على أضرار إدمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية والجسدية والأداء الأكاديمي.
- إنشاء سياسات للحد من استخدام الهاتف في الفصول الدراسية: من خلال فرض قواعد لتقليل استخدام الهواتف الذكية أثناء المحاضرات؛ بهدف تحسين التركيز، وزيادة التفاعل.
- تصميم تطبيقات ذكية لمراقبة الوقت: من خلال تطوير تطبيقات تُساعد الطلاب على إدارة وقت استخدام الهاتف الذكي، بما يشمل تذكيرات لتقليل الاستخدام وأوقات راحة خالية من الأجهزة.
- تعزيز أنشطة بديلة: لتشجيع الطلاب على الانخراط في أنشطة رياضية أو اجتماعية أو تطوعية كبديل صحي ومفيد عن قضاء الوقت على الهاتف.
- تقديم برامج إرشادية ونفسية: من خلال تصميم برامج دعم نفسي موجهة للطلاب الذين يعانون من إدمان الهاتف الذكي، تشمل جلسات فردية وجماعية؛ لإعادة تنظيم أنماط السلوك.
- توعية الطلاب بأهمية جودة النوم: بتوفير إرشادات عملية حول أهمية تقليل استخدام الهاتف الذكي قبل النوم، والتقنيات التي تُساعد على تحسين جودة النوم، مثل: تقليل التعرض للضوء الأزرق.
- تضمين مواضيع عن إدمان التكنولوجيا في المناهج الدراسي: وذلك إدراج موضوعات متعلقة بإدمان الهواتف الذكية، وتأثيراتها ضمن المناهج التعليمية؛ لزيادة الوعي بين الطلاب.
- تعاون الجامعات مع الجهات المختصة: وذلك بتعزيز التعاون بين الجامعات ومراكز الصحة النفسية والتكنولوجيا؛ لتطوير استراتيجيات أكثر فعالية في التعامل مع الظاهرة.
- إدارة الوقت الأكاديمي بفعالية: من خلال تقديم ورش عمل حول إدارة الوقت؛ لمساعدة الطلاب

على الموازنة بين الدراسة والأنشطة الترفيهية، وتقليل الاعتماد على الهاتف الذكي.

الدراسات المقترحة

- إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وفي جامعات مختلفة لتعميم النتائج.
- النموذج البنائي للعلاقات بين إدمان الهاتف الذكي ومتغيرات الشخصية والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.
- العلاقة بين توقيت استخدام الهاتف الذكي والصحة النفسية، وتأثيره في الأداء اليومي والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعات.
- دراسة فاعلية برامج علاجية مختلفة مثل العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بالقبول والالتزام في خفض إدمان الهاتف الذكي.
- فاعلية برامج إرشادية؛ للحد من الضغوط الأكاديمية، والتشوه المعرفي على إدمان الهاتف الذكي.
- الدراسات الدورية؛ لتقييم مدى انتشار ظاهرة إدمان الهواتف الذكية بين الطلاب، وتحليل تأثير التدخّلات الإجرائية.

المراجع

المراجع العربية

- بدوي، زينب. (2014). مقياس الضغوط الأكاديمية للدراسين. دار الكتاب الحديث.
- حفيضة، مصطفى وصادق، مروة. (2018). نموذج بنية العلاقات السببية بين إدمان الإنترنت والضغوط الأكاديمية والدعم الأكاديمي والتشويه المعرفي والتوافق الأكاديمي لدى الطالبات الملمات. مجلة كلية التربية، 72 (4)، 741 - 765.
- دايل، أفنان فهد. (2023). التوافق النفسي وعلاقته باضطرابات النوم الأولية لدى الأم بعد الولادة. مجلة دراسات نفسية، 23 (1)، 209 - 255.
- رسلان، نجلاء. (2016). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 2 (2)، 12-61.
- صلاح الدين، لمياء. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، 41 (4)، 682-651.
- عبد الستار، رشا. (2021). جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية كمتغيرات منبئة بإدمان الهواتف

الذكية لدى المراهقين. *مجلة دراسات عربية*، 20(4)، 663 - 734.

محمد، نجوى. (2017). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل. *مجلة الإرشاد النفسي*، (50)، 183-208.

المراجع الأجنبية

- Abdel Sattar, R. (2021). Sleep quality, life satisfaction, and psychological loneliness as predictors of smartphone addiction among adolescents. *Arab Studies Journal*, 20(4), 663-734. (In Arabic)
- Afandi, O., Hawi, H., Mohammed, L., Salim, F., Hameed, A. K., Shaikh, R. B., & Khan, F. A. (2013). Sleep quality among university students: Evaluating the impact of smoking, social media use, and energy drink consumption on sleep quality and anxiety. *Inquiries Journal*, 5(06), 1-3.
- Alageel, A. A., Alyahya, R. A., A. Bahatheq, Y., Alzunaydi, N. A., Alghamdi, R. A., Alrahili, N. M., & Iacobucci, M. (2021). Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic sample: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21(1), 302.
- Aljomaa, S.; Al.Qudah, M; Albursan, I; Bakhiet, S; & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Alvergne, A., Faurie, C., & Raymond, M. (2009). Variation in testosterone levels and male reproductive effort: Insight from a polygynous human population. *Hormones and Behavior*, 56(5), 491-497.
- Arpaci, I. (2021). Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction: The moderating role of mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 778-792.
- Badawi, Z. (2014). *Academic Stress Scale for Learners*. Dar Al-Kitab Al-Hadith. (In Arabic)
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale, *Health Psychology*, (201), 1-9.
- Boumosleh, J.M. & Jaalouk, D. (2017) Depression, Anxiety, and Smartphone Addiction in University Students—A Cross Sectional Study. *PLoS ONE*, 12, e0182239.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Cajochen, C., & Munch, M. (2010). Blue light and melatonin: Implications for human health and performance. *Progress in Brain Research*, (190), 119-131. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53817-8.00007-4>
- Camerini, A. L., Gerosa, T., & Marciano, L. (2021). Predicting problematic smartphone use over time in adolescence: A latent class regression analysis of online and offline activities. *New Media & Society*, 23(11), 3229-3248.

- Chun, H., Lee, H. & kim. D. (2012). The integrated model of Smartphone Adoption: Hedonic and utilitarian value perceptions of Smartphone among Korean college students. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9) 473-478.
- Communications, Space, and Technology Commission. (2023). *Saudi Internet Report 2023*. Retrieved January 12, 2025, from: <https://www.cst.gov.sa/ar/mediacenter/pressreleases/Pages/2024042402.aspx>
- Dale, A. F. (2023). Psychological adjustment and its relationship with primary sleep disorders in mothers after childbirth. *Journal of Psychological Studies*, 23(1), 209-255. (In Arabic)
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, (58), 7-11.
- Durak-Batıgun, A., & Hasta, D. (2010). Internet addiction: An evaluation in terms of loneliness and interpersonal relationship styles. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (11), 213-219.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, (63), 509-516.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., & Picard, K. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, (133), 21-28.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, (148), 93-101.
- George, M., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspective on Psychological Science*, (10), 832-851.
- Hafida, M., & Sadeq, M. (2018). Modeling the causal structure of relationships between internet addiction, academic stress, academic support, cognitive distortion, and academic adjustment among student-teachers. *Journal of the Faculty of Education*, 72(4), 741-765. (In Arabic)
- Hamamci, Z., & Buyukozturk, . (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95(1), 291-303.
- Hasan, H., Shihab, K. A., Mohammad, Z., Jahan, H., Coussa, A., & Faris, M. E. (2023). Associations of smartphone addiction, chronotype, sleep quality, and risk of eating disorders among university students: A cross-sectional study from Sharjah/United Arab Emirates. *Heliyon*, 9(1), e12882
- Inderbiten, H. M., Walters, K. S., & Bukowski, A. L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected sub-groups. *Journal of Clinical Child Psychology*, (26), 338-348.
- Internet Usage statistics. (2023). Available from: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, (34),1305–1308.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19-32). Beverly Hills, CA: Sage.
- 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), 1-7.
- Kumcagiz, Hatice & Gunduz,Yuksel. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144- 156
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2015). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35, 59-62.
- Lee, C., Uhm, J., Kang, H., & Lee, S. M. (2020). Identifying the latent group in the patterns of academic stress and smartphone addiction tendency with the factors affecting the group identification. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(1), 221-235.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
- Leow, M. Q. H., Chiang, J., Chua, T. J. X., Wang, S., & Tan, N. C. (2023). The relationship between smartphone addiction and sleep among medical students: A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 18(9), e0290724.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, (31), 343-350.
- Lin, Y, Chang, L. Lee, Y, Tseng, H, Kuo, T, & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *Computers in Human Behavior*, (63), 170 – 178. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, (38), 123–126.
- Mills, K. L. (2016). Possible effects of internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 4(3), 4-12.
- Mohamed, N. (2017). Effectiveness of a cognitive-behavioral program to treat addiction to social media and chat applications on smartphones among a sample of King Faisal University students. *Journal of Psychological Counseling*, (50), 183-208. (In Arabic)
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, (16), 13–29.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers in Education*, (55), 1091–1097.
- Ozcan, Keser & Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette Bilişsel Durum Olcegi”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirligi. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 19-26.

- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International journal of pharmaceutical investigation*, 7(3), 125.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583-596.
- Rahama Rahim, M. S. M., Omey, N. N., & Zaman, M. (2020). A Comparative Exploration of Smartphone and Internet Addiction on Cognitive Distortion among Urban and Rural Students. *Bangladesh Journal of Psychology*, (23), 115-134.
- Raslan, N. (2016). Some psychological and social variables predicting smartphone addiction. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, (2), 12-61. (In Arabic)
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Rowland, E. C., Khimani, L., Drazdowski, T., & Kliwer, W. (2015). Differentiating Sleep Problems Most Related to Depression and Anxiety in College Students. *Undergraduate Research Posters*. Poster176.
- Salah El-Din, L. (2015). Cognitive Distortions Scale for University Youth. *Journal of Psychological Counseling*, (41), 651-682. (In Arabic)
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, (57), 321-325.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). Internet addiction and its cognitive behavioral therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (11), 260-268.
- Shen, B., Wang, F., Sun, S., & Liu, Y. (2021). Chinese adolescents' academic stress and smartphone addiction: a moderated-mediation model. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 65(5), 724-740.
- Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Strunk, D. R., DeRubeis, R. J., Chiu, A. W., & Alvarez, J. (2013). Title: Patients' competence in and performance of cognitive therapy skills: Relation to the reduction of relapse risk following treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(1), 110-121. <https://doi.org/10.1037/a0030812>
- Thomee, S., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1-9.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The Mere Presence of a Cell Phone May be Distracting Implications for Attention & Task Performance. *Social Psychology*, (45), 479-488.
- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K., & Wagner, A. D. (2017). *Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences*. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), 62-66.

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170-177.
- Wang, L., Wu, Y.-X., Lin, Y.-Q., Wang, L., Zeng, Z.-N., Xie, X.-L., Chen, Q.-Y., & Wei, S.-C. (2022). Reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among frontline COVID-19 health care workers using classical test theory and item response theory. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(2), 541–551.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, (8), 0251723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, (8), 0251723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Zhang, B., Peng, Y., Luo, X. S., Mao, H. L., 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.

مطابع الجامعة
press@pnu.edu.sa



المجلة السعودية للإرشاد النفسي

Saudi Journal of Psychological Counseling

مجلة علمية محكمة نصف سنوية

CE-SJPC@PNU.EDU.SA

