



## إدمان الهاتف الذكي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أ.د/ تحية محمد أحمد عبدالعال      أ.د/ مصطفى علي رمضان مظلوم  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ      أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ  
كلية التربية جامعة بنها      كلية التربية جامعة بنها

د / حازم شوقي محمد الطنطاوي      السيد عبدالمحيي محمد عبده  
مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة      باحث ماجستير  
كلية التربية - جامعة بنها

بحث مشتق من رسالة الماجستير الخاصة بالباحث

١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢ م



## إدمان الهاتف الذكي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

### المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي وكل من جودة النوم والحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذا التعرف على الفروق بين الجنسين (الذكور - الإناث)، في متغيرات الدراسة (إدمان الهاتف الذكي - جودة النوم - الحياة الطيبة)، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٣) طالبًا وطالبة من كلية التربية، والآداب، والعلوم، جامعة بنها، وتراوح أعمارهم من (١٩ - ٢٢) عامًا بمتوسط عمري (٢٠,٢٨) عامًا، وبانحراف معياري قدره (٦,٦٦٥)، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الهاتف الذكي (إعداد الباحث)، ومقياس جودة النوم (إعداد الباحث)، ومقياس الحياة الطيبة (إعداد الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من جودة النوم والحياة الطيبة لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الهاتف الذكي بأبعاده، ومقياس جودة النوم بأبعاده، ومقياس الحياة الطيبة بأبعاده.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الهاتف الذكي، جودة النوم، الحياة الطيبة، طلاب

الجامعة.

---

## Smartphone addiction and its relationship to some Psychological Variables among a sample of university students

---

### Abstract

The study aimed to identify the relationship between smartphone addiction and each of the quality of sleep and well - being among a sample of university students, as well as to identify the differences between gender (males - females) in the study variables (smartphone addiction - quality of sleep, well –being).

The study sample consisted of (413) students from the Faculty of Education, Arts and Sciences, Benha University, and their ages ranged from (19-22) years, with an average age of (28.20) years, and a standard deviation is (6765). the study used the smartphone addiction scale. (Prepared by the researcher), the sleep quality scale (prepared by the researcher), and well - being scale (prepared by the researcher). The results of the study showed that there is a negative relationship between smartphone addiction and each of the quality of sleep and well - being among university students, and there are no statistically significant differences between the average scores Males and females on the smartphone addiction scale with its dimensions, the sleep quality scale with its dimensions, and well - being with its dimensions.

**Keywords: Smartphone Addiction – Sleep Quality – Well – Being – University Students.**

**مقدمة البحث:**

يحظى كل مجتمع بثروة بشرية عظيمة يحرص على منحها الأهمية اللازمة التي تليق بها ، تلك الثروة التي تتمثل في الشباب بصفة عامة وفي طلاب الجامعة بصفة خاصة ، فهم الطاقات البشرية البارزة والناجحة في كل مجتمع لأنهم يمثلون شريحة هامة من شرائح المجتمع ، بل هم رأس مال كل مجتمع ومصدر قوته ، كما أنهم مستقبل الدول وتطورها واستمرارها فهم حَمَلَة لواء العلم والمعرفة.

ومن بين المشكلات التي تعوق مسيرة الشباب نحو التقدم مشكلة إدمان الهاتف الذكي فلقد أثار الهاتف الذكي على حياة الشباب فبدأ الانشغال بالهواتف الذكية يأخذ منحى خطيراً في تأثيره على أفراد المجتمع في صور وأشكال مختلفة.

وأشار حامد زهران (٢٠٠٥ ، ص ٤٦٦) لخطورة مرحلة الشباب وما تمر به هذه المرحلة من تغييرات ومشكلات متنوعة قد تعوق مسيرتهم نحو التقدم والرقي بأنفسهم ووطنهم وتظهر هذه المشكلات كنتيجة حتمية للتغيرات النفسية والجسمية التي يمر بها الشباب. وأكد لي وآخرون ( Lee , et al. , 2014, p.379 ) أن من أهم المشكلات التي يتعرض لها الشباب مشكلة الاستخدام المرضي للهاتف الذكي. وأضافت نجلاء رسلان ( ٢٠١٦ ، ص ١٦ ) أن مع هذا التعلق غير الطبيعي بالهاتف الذكي ينشأ السلوك الإدماني من شدة الارتباط..

**مشكلة البحث:**

في ظل الثورة التكنولوجية والتغيرات التي ظهرت في كل جوانب الحياة بوجه عام ومع التطور الهائل في جانب الاتصالات لم تعد المجتمعات بمعزل عن العالم بل أصبح العالم كله قرية صغيرة نظراً لما أحدثته ثورة الاتصالات من ربط جميع أجزاء العالم ببعضها ، وتحاول الدراسة الحالية أن تقف على أهم وسائل الاتصالات في العالم وما أحدثته من تغيير في شتى جوانب الحياة والتي من أهمها ( الهاتف الذكي ) الذي بات الرفيق الأول لكل فرد وبخاصة طلاب الجامعة، أصبحت مشكلة إدمان الهاتف الذكي مشكلة عامة بدأت في الانتشار في الآونة الأخيرة وأصبحت شائعة بين بعض الناس بصفة عامة وبين طلاب الجامعة والشباب بصفة خاصة.

وأكدت دراسة هوانج ، تشو (Hwang & Cho, 2012) ودراسة دميرسير، وآخرين (Demirci et al., 2015) ودراسة كوستا (Costa et al., 2018) ودراسة غزالي ، جافار (Ghazali, & Jaafar., 2018) ، ودراسة يوسل ، أنسلفر (Yucel & Unsalver., 2019) ودراسة تانج وآخرين (Tang et al., 2019) ، ودراسة زهانج وآخرين (Zhang ., 2020) إلى وجود علاقة بين إيمان الهواتف الذكية والقلق والاضطرابات النفسية ، بسبب الانشغال الدائم بالهاتف الذكي، وأشارت تلك الدراسات إلى أنّ إيمان الهاتف الذكي باتت مشكلة عامة بدأت في الانتشار في الآونة الأخيرة وأصبحت شائعة بين بعض الناس بصفة عامة وبين طلاب الجامعة بصفة خاصة.

### وعلى ضوء ما سبق يُمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما علاقة إيمان الهاتف الذكي بكل من جودة النوم والحياة الطيبة لدي عينة من طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يختلف إيمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة باختلاف نوع الجنس ( ذكور - إناث ) ؟
- ٣- هل تختلف جودة النوم لدى طلاب الجامعة باختلاف نوع الجنس ( ذكور - إناث ) ؟
- ٤- هل تختلف الحياة الطيبة لدى طلاب الجامعة باختلاف نوع الجنس ( ذكور - إناث ) ؟

### أهمية البحث:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- التأسيس النظري لمتغيرات مهمة في مجال الصحة النفسية وهي: (إيمان الهاتف الذكي وجودة النوم والحياة الطيبة)، والتي قد تُثري المكتبة العربية والسيكولوجية.
- ٢- تتناول الدراسة ظاهرة اجتماعية سائدة لدى العديد من أفراد المجتمع بصفة عامة ولدى المراهقين والشباب على وجه التحديد، وما لها من آثار سلبية ألا وهي ظاهره إيمان الهاتف الذكي.
- ٣- لا توجد دراسة عربية \_ في حدود علم الباحث \_ تناولت العلاقة بين المتغيرات التالية: (إيمان الهاتف الذكي وجودة النوم والحياة الطيبة لدى طلاب الجامعة).

**أهداف البحث:**

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي وكل من جودة النوم والحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في كل من إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم والحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة.

**مصطلحات البحث:**

(أ) إدمان الهاتف الذكي **Smartphone Addiction** :

يُعرّفه الباحث بأنه: حالة من الاضطراب النفسي والحاجة الملحة لاستخدام الهاتف الذكي والذي يشمل تركيزاً مكثفاً على الهاتف الذكي أو تطبيق معين فيه بدون حاجة أو سبب معين ظاهر، ويجد الشخص صعوبة في الانفصال والابتعاد عنه مما يؤثر سلباً على حياته بوجه عام .

ويتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس: إدمان الهاتف الذكي: إعداد: الباحث.

(ب) جودة النوم **Sleep Quality** :

يُعرّفه الباحث بأنه: عملية فطرية طبيعية متكررة يحتاج إليها الكائن الحي باستمرار كجزء من طبيعته تتعزل فيها نسبياً حواس الكائن الحي عن إدراك العالم الخارجي ويحدث فيها تناقص لمستوى الوعي والإدراك ، تتميز بالسكون والهدوء ، وتخلو من اضطرابات النوم كالكوبيس الليلية ، وفرط النوم، والأرق والفرع الليلي، ويتم فيها خفض التوتر والقلق، وتكون مصحوبة ببعض التغيرات الجسمية كاسترخاء العضلات ، وانغلاق العينين ، ليستيقظ بعدها وهو في راحة مما ينعكس على حيوية الفرد ونشاطه وأدائه الوظيفي في النهار.

وتتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس: الحياة الطيبة: إعداد: الباحث.

(ج) الحياة الطيبة **Well-being** :

يُعرّفها الباحث بأنها: الحالة الإيجابية التي يشعر بها الفرد والتي تدل على درجة رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه، والوصول إلى الطموحات

التي يسعى لها، والتغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه في حياته، واستمراره في تكوين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية ومتبادلة مع الآخرين.  
وتتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس: الحياة الطيبة:

### إعداد: الباحث.

الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة:

### أولاً : إدمان الهاتف الذكي Smartphone addiction .

#### ١- مفهوم إدمان الهاتف الذكي في قواميس وكتابات علم النفس.

أكد حامد زهران (٢٠٠٥، ص٤٣٩)، أنّ الإدمان مشكلة متعددة الأبعاد فهو مرض جسدي ، نفسي ، اجتماعي ، يحتل مركزاً هاماً في دائرة اهتمام الأطباء ، والمعالجين النفسيين ، والأخصائيين الاجتماعيين ، ورجال القانون ، والاقتصاد ، والتربية ، والسياسة ، والأمن . ويرى الباحث أن إدمان الهاتف الذكي هو: حالة من الاضطراب النفسي والحاجة الملحة لاستخدام الهاتف الذكي والذي يشمل تركيزاً مكثفاً على الهاتف الذكي أو تطبيق معين فيه بدون حاجة أو سبب معين ظاهر، ويجد الشخص صعوبة في الانفصال والابتعاد عنه مما يؤثر سلباً على حياته بوجه عام.

#### ٢- المحكات التشخيصية لإدمان الهاتف الذكي : Diagnostic tests

#### for smartphone addiction

أشار الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (APA, - 483) 2013, pp.481 أنّ إدمان التكنولوجيا والإنترنت والهاتف الذكي وتطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية وغيرها، يُعد شكلاً من أشكال الاضطرابات السلوكية التي تم اقتراح تصنيفها وإدراجها في الدليل الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية ، وقد تم إدراجها بوصفها شكلاً من اشكال الإدمان السلوكي أو ما أطلق عليه إدمان لا يتم فيه الاعتماد علي مواد مخدرة ، وحدد الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية المحك التشخيصي لهذا النوع من الإدمان فيما يأتي:

- ١- الانشغال التام بها يومياً بشكل غير طبيعي ولمدة لا تقل عن عام.
- ٢- حدوث اعراض انسحابية واكتئاب شديد وتَهَيُّج وقلق عند البعد عن أداة الإدمان .
- ٣- الحاجة الي قضاء مزيد من الوقت علي التطبيقات المرتبطة بالإنترنت والهاتف .



- ٤- عدم القدرة علي التحكم في النفس عند استخدام أداة الإدمان .  
 ٥- فقد الاهتمام بالهوايات السابقة.  
 ٦- استمرار الاستخدام المفرط لتطبيقات الهاتف الذكي والإنترنت رغم المعرفة بتأثيرها النفسي والاجتماعي السيء.

### ثانياً: جودة النوم Sleep Quality

#### ١- مفهوم النوم في المعاجم اللغوية :

يُعرّف النوم في اللغة بأنه : النُّعاس ، أو الرقاد (محمد الفيروز ابادي ، ١٩٨٦، ص ٢٨٩).

وأوضح محمد منظور (٢٠١٠ ، ج ١٢ ، ص ص ٥٩٥ - ٥٩٨ ) . في لسان العرب: أنَّ النوم معروف من الفعل الماضي نام ، ينام ، نوماً ونياماً .

#### ٢- مفهوم النوم في معاجم وقواميس وكتابات علم النفس :

أشارت لينة أحمد ( ٢٠١٧ ، ص٧). أن النوم عبارة عن حالة متكررة من الهدوء ويتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية .

وعرّفه كارسكادون وديمنت (Carskadon & Dement, 2005, p.13) ، بأنه:

حالة من انفصال الإدراك عن البيئة وعدم الاستجابة لها.

وأشار سيجمند فرويد (٢٠١٠ ، ص ٤٧) إلى النوم : بأنه حالة تغيير في الشروط التي

يعمل جهازنا النفسي بمقتضاها .

#### ٣- مفهوم جودة النوم :

عرّفت سامية محمد ( ٢٠١٢ ، ص ص ٢٦٩ - ٣٠٢ ) جودة النوم بأنها : النوم

الطبيعي الجيد وهو حصول الفرد على ما يحتاج إليه من ساعات النوم "ليلاً"، وعندما يحدث خلل في كمية النوم وجدّته، يكون النوم غير جيد، مما يؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية.

وأشار هاياشينو وآخرون (Hayashino et al., 2010 , pp.366-371) أنّ

جودة النوم تشمل: الجوانب الكمية للنوم ،مثل مدة النوم ، والكمون ، والجوانب الذاتية ، مثل عمق النوم، الراحة.

ويرى الباحث أن جودة النوم هي: يُعرّفه الباحث بأنه: عملية فطرية طبيعية متكررة

يحتاج إليها الكائن الحي باستمرار كجزء من طبيعته تتعزل فيها نسبياً حواس الكائن الحي عن إدراك العالم الخارجي ويحدث فيها تناقص لمستوى الوعي والإدراك ، تتميز بالسكون والهدوء

وتخلو من اضطرابات النوم كالكوابيس الليلية ، وفرط النوم، والأرق والفرع الليلي، ويتم فيها خفض التوتر والقلق، وتكون مصحوبة ببعض التغيرات الجسمية كاسترخاء العضلات ، وانغلاق العينين ، ليستيقظ بعدها وهو في راحة مما ينعكس على حيوية الفرد ونشاطه وأدائه الوظيفي في النهار.

#### ٤- مظاهر وأبعاد جودة النوم :

ذكر بزدلو وآخرون ( Bazydlo, et al., 2001, pp. 56 – 61 ) أن أبعاد جودة النوم المرتفعة هي : كفاءة النوم ، والاستمرارية والتتابع ، والخصائص المجددة التي تؤدي إلى استعادة النشاط، وأن جودة النوم المنخفضة تشمل الأرق ، والنوم القلق الغير هانئ ، والنوم الخفيف، والنعاس أثناء النهار ، والشعور بالتعب وعدم الراحة.

### ثالثاً: الحياة الطيبة Well-being

#### ١- مفهوم الحياة الطيبة well-being :

عرّفت سامية محمد (٢٠١٤ ، ص ص ١٩ - ١٢٧) الحياة الطيبة بأنها : شعور الفرد بأنّ لديه : تقبلاً لذاته ، ونموّاً شخصياً، وانفعالات موجبة، وسارة، وحياة هادفة، ورضا عن الحياة، واستقلالية ، وقدرة علي التحكم / السيطرة علي البيئة، والتزام ديني، وعلاقات موجبة مع الآخرين، وحيوية، وصحة جسمية.

ويرى الباحث أن الحياة الطيبة هي: الحالة الإيجابية التي يشعر بها الفرد والتي تدل على درجة رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه والوصول إلى الطموحات التي يسعى لها، والتغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه في حياته واستمراره في تكوين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية ومتبادلة مع الآخرين.

#### ٢- نموذج ريف للحياة الطيبة :

قدمت ريف ( Ryff، 1989, pp.1069-1081 ) نموذجاً للحياة الطيبة يشتمل على ستة أبعاد وهي (تقبل الذات Self Acceptance ، العلاقات الموجبة مع الآخرين Positive Relations with other ، الاستقلالية Autonomy ، الشعور بالسيطرة والهيمنة على البيئة Purpose In Life ، الحياة الهادفة Mesentery Environme ntal ، النمو الشخصي Personal growth .

## دراسات وبحوث سابقة:

أشارت دراسة دراسة تانج وآخرين ( Tang ,et al.,2019 ) إلى العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي والحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها (٨٠٠) من طلاب الجامعة وتتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤) عامًا، وتم تطبيق مقياس للحياة الطيبة النفسية، وتم قياس استخدام الهواتف الذكية، من خلال خمسة عناصر تم تعديلها من خلال استبيان تشخيص الشباب المكون من ثمانية عناصر لإدمان الإنترنت، وأبانت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المفرط للهاتف الذكي والحياة الطيبة لدى طلاب الجامعة.

في حين هدفت دراسة كايا وآخرين ( Kaya, et al., 2020 ) إلى التعرف على العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية ونوعية النوم والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها ( ٨٠٤ ) من طلاب الجامعة، متوسط أعمارهم (٢٠) سنة ، واستخدمت الدراسة مقياس نموذج المعلومات ، والإصدار القصير لمقياس إدمان الهواتف الذكية ، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) ، ومخزون بيك للاكتئاب (BDI)، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة بين استخدام الهواتف الذكية وسوء نوعية النوم وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات، وأن الاستخدام الإشكالي والمفرط للهواتف الذكية يتسبب في العديد من المشكلات الصحية بما في ذلك القلق والاكنتاب واضطرابات النوم .

وأوضحت دراسة دراسة ينج لي وآخرين ( Ying Li و et al., 2020 ) استخدام الهاتف الذكي، وعلاقته بجودة النوم لدى عينة من طلاب الجامعات الصينية قوامها (٤٣٩) طالباً ، متوسط أعمارهم (١٨.٨) سنة ، واستخدمت الدراسة مقياس مؤشر جودة النوم الصيني المعتمد (PSQI) ، تم استخدام اختبار Chi-square وأبانت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم والشعور بالقلق والانسحاب أو الهروب.

في حين أشارت دراسة زهانج وآخرين ( Zhang , et al., 2020 ) إلى بحث العلاقة المحتملة بين الاعتماد على/إدمان الهاتف الذكي والحالة الصحية النفسية (أى: الحياة الطيبة الذاتية والقلق والاكنتاب) والدور الوسيط للتأقلم مع الجامعة لدى عينة من الطلاب الجامعيين بالصين قوامها (٢٦٥) طالباً جامعياً بالسنة الأولى (متوسط أعمارهم ١٨,٩٥ سنة)، وطبقت المقاييس التالية على الطلاب: مقياس الميل إلى إدمان الهاتف الذكي (MPATS) ومقياس تأقلم الطلاب الصينيين مع الجامعة (CCSAS) ومقياس التقدير الذاتي للاكنتاب (SDS)

ومؤشر الحياة الطيبة ومقياس التقدير الذاتي للقلق (SAS) ، وأبانت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين كل من إيمان الهاتف الذكي في السنة الأولى والتأقلم مع الجامعة في السنة الثانية والحالة الصحية النفسية في السنة الثالثة ، وأظهرت النتائج انتشار القلق والاكتئاب في السنة الثالثة بنسبة ٧,٥ % و ٩,٤ % على التوالي.

في حين هدفت دراسة سارليزا ياسمين وآخرين (Sarliza Yasmin , et al., 2021) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين إيمان الهواتف الذكية بمشاكل النوم والقلق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها ( ٤٢٠ ) من طلاب الجامعة كان متوسط أعمارهم ( ٢٠:١٩ ) عامًا، واستخدمت الدراسة مجموعة من الاستبيانات ذاتية الإدارة والتي تتكون من أسئلة تتعلق بالمعلومات الديموغرافية وخصائص استخدام الهاتف الذكي وتقييم إيمان الهواتف الذكية ونوعية النوم وكذلك الإجهاد المتصور ، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين استخدام الهواتف الذكية وضعف جودة النوم ، والشعور بالإجهاد والتوتر ، وأشارت النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى إيمان الهاتف الذكي كانت جودة النوم أضعف.

#### تعليق على الدراسات والبحوث السابقة :

يتضح من عرض الدراسات والبحوث السابقة أنها هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين إيمان الهاتف الذكي وعلاقته بجودة النوم والحياة الطيبة لدى عينة من طلاب الجامعة ، وأنَّ هناك تشابهًا كبيرًا في الهدف بل يمكن القول بأنَّ الهدف واحد، وهو العلاقة الارتباطية بين إيمان الهاتف الذكي وعلاقته بجودة النوم، كما أنَّ جميع الدراسات السابقة تناولت مرحلة عمرية مهمة جدًا وفارقة في حياة الفرد ألا وهي المرحلة الجامعية نظرًا لأهمية هذه المرحلة وخطورتها، فضلًا عن ذلك لم تتناول الدراسات السابقة الفروق بين التخصصات العلمية والأدبية في متغيرات الدراسة؛ ولذلك سيتبنى الباحث الفرض الصفري، كما تباينت نتائج الدراسات السابقة في تحديد الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، فثمة ما يشير إلى عدم وجود فروق، وثمة ما يشير إلى وجود فروق لصالح الذكور، ودراسات أخرى تشير إلى وجود فروق لصالح الإناث، مما دفع الباحث إلى تبني الفرض الصفري.

**فروض البحث :**

- من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة وعلى ضوء الإطار النظري يضع الباحث فروض البحث الحالي على النحو الآتي :
- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على مقياس جودة النوم.
  - ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على مقياس الحياة الطيبة.
  - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي.
  - ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس جودة النوم.
  - ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس الحياة الطيبة.

**الإجراءات المنهجية للبحث:**

أولاً: منهج البحث: استخدم الباحث في دراسته الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ لمناسبته لأهداف البحث.

ثانياً: عينة البحث: تكونت العينة النهائية للبحث من (٤١٣) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بنها من كليات: التربية، والعلوم، والآداب، وتراوح أعمارهم من (١٩ - ٢٢) عاماً بمتوسط عمري "٢٠,٢٨" عاماً وبتباين معياري قدره "٦٧٦٥,٠".

أدوات البحث: تشمل أدوات الدراسة ما يأتي:

١. مقياس إدمان الهاتف الذكي (إعداد الباحث).
٢. مقياس جودة النوم (إعداد الباحث).
٣. مقياس الحياة الطيبة (إعداد الباحث).

الأداة الأولى: مقياس إدمان الهاتف الذكي. **Smartphone Addiction Scale**

قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث والدراسة موضوع "إدمان الهاتف الذكي" والتي

تناولها الباحث في الإطار النظري بالفصل الثاني، إضافة إلى بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت مقياس (إيمان الهاتف الذكي)، كمقياس إيمان الهاتف الذكي لعمر همشري (٢٠١٩)، ومقياس إيمان الهاتف الذكي لإيمان قناوي (٢٠١٩). ومقياس إيمان الهاتف الذكي لسيونغ سو وآخرين (Seong-Soo et al., 2018)، ومقياس إيمان الهاتف الذكي ل كوروجوديفار وآخرين (Kurugodiyavar et al., 2018). ومقياس إيمان الهاتف الذكي كريستجان وكارين (Kristjan & Karin, 2018). واعتمادًا على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة (٦٤) عبارة للمقياس في صورته الأولى تقيس إيمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة مُوزَّعة على أربعة أبعاد وهي: البعد الأول: مشكلات الحياة اليومية ويتضمن (١٨) عبارة، والبعد الثاني: تغير المزاج ويتضمن (١٧) عبارة. والبعد الثالث: سوء استخدام الهاتف ويتضمن (١٤) عبارة، والبعد الرابع: السيطرة (عدم التحكم في السلوك) ويتضمن (١٥) عبارة.

وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى، وبعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على ستة عشر محكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، بناء على نتائج التحكيم، تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨١%، وفقًا لآراء المحكمين، وعددها (٢٤) عبارة.

قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كالاتي:

▪ صدق مفردات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

أ- صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط

بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بعد

حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد.

معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	٣٠
**٠,٥٥٧	١٦	**٠,٧٩٠	٢٣	**٠,٨٠٤	٣٠	**٠,٤٩٦	٣٣	مشكلات الحياة اليو		
**٠,٧٠٩	٢٠	**٠,٧٥٥	٢٧	**٠,٦٣٠	٣٤	تغير المزاج		**٠,٤٤٨	١	
**٠,٦٢٢	٢٤	**٠,٧٣٨	٣١	**٠,٤٦٦	٣٧	**٠,٥٧٧	٢	**٠,٦١٦	٥	
**٠,٧١٢	٣٢	**٠,٥٥٩	٣٥	سوء استخدام الهاتف		**٠,٦٦٠	٦	**٠,٥٩١	٩	
**٠,٥٦٩	٣٢	**٠,٧٠٦	٣٨	**٠,٧٣٥	٣	**٠,٦٦٤	١٠	**٠,٦٨٣	١٣	
**٠,٧٨٢	٣٩	السيطرة (عدم التحكم)		**٠,٦٩٣	٧	**٠,٥٩٨	١٤	**٠,٥٧٠	١٧	
**٠,٦٦٧	٣٩	**٠,٤٠٧	٤	**٠,٤٧٩	١١	**٠,٦٤٧	١٨	**٠,٥١٨	٢١	
**٠,٧٢٢	٤٠	**٠,٤٥٦	٨	**٠,٤٧٥	١٥	**٠,٧٤٧	٢٢	**٠,٧٣٩	٢٥	
		**٠,٤٥٢	١٢	**٠,٦٤٣	١٩	**٠,٧٥٤	٢٦	**٠,٦٧٧	٢٩	

➤ مفردات دالة عند مستوى (٠.٠١)، مفردات دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق عبارات المقياس.

ب: صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المفردات
**٠,٧٦٣	البعد الأول: مشكلات الحياة اليومية
**٠,٩٠٩	البعد الثاني: تغير المزاج
**٠,٩٠٩	البعد الثالث: سوء استخدام الهاتف
**٠,٩٣٠	البعد الرابع: السيطرة (عدم التحكم في السلوك)

يتضح من الجدول (٢) أنّ قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:
- تم حساب معامل الثبات لمقياس إيمان الهاتف الذكي باستخدام برنامج (SPSS 18) وحصل الباحث على معامل ثبات (٠,٩٤١) وهذا يدل على أن مقياس إيمان الهاتف الذكي يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً.
- تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: بعد مشكلات الحياة اليومية، ويتضمن (٩) عبارات، وبعد تغيّر المزاج، ويتضمن (١٠) عبارات، وبعد سوء استخدام الهاتف ويتضمن (١٠) عبارات، وبعد السيطرة (عدم التحكم في السلوك)، ويتضمن (١١) عبارة، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال ثلاثة بدائل وهي: دائماً، أحياناً نادراً وتعطي درجات ٣، ٢، ١ على الترتيب، وعلى هذا تكون الدرجة العظمى (١٢٠) درجة، والدرجة الصغرى (٤٠) درجة.

### الأداة الثانية: مقياس جودة النوم Sleep Quality

قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث والدراسة موضوع " جودة النوم " والتي تناولها الباحث في الإطار النظري بالفصل الثاني، إضافة إلى بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت مقياس (جودة النوم)، كمقياس جودة النوم للطبيب محمد يوسف (٢٠٢٠)، ومقياس جودة النوم لنادين عبدالوهاب حنون (٢٠١٩)، ومقياس عادات النوم لبلم عبد الرحمن سعيد (٢٠١٥)، ومقياس اضطراب النوم لبي وشين (Yi & Shin, 2006).

واعتماداً على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة (٥٢) عبارة للمقياس في صورته الأولية تقيس جودة النوم لدى طلاب الجامعة مؤزعة على أربعة أبعاد وهي: بداية النوم: ويتضمن (١٠) عبارات، ومدة النوم: ويتضمن (١٠) عبارات، وكفاءة النوم: ويتضمن (١٢) عبارة)، واضطرابات النوم: ويتضمن (١٠) عبارات)، والأداء اليومي: ويتضمن (١٠) عبارات. وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى، وبعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على ستة عشر



محكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، بناء على نتائج التحكيم، تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨١%، وفقاً لآراء المحكمين، وعددها (٧) عبارات. قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كالاتي:

▪ صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

أ- صدق مفردات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد.

٣٠	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	
	بداية النوم	٤٤	**٠,٤٥٦	اضطرابات النوم	٥	**٠,٦١٩			
١	**٠,٧٠٧	٢	**٠,٤٦٦	كفاءة النوم	٤	**٠,٤٦٠	١٠	**٠,٦٥١	
٦	**٠,٦٧٩	٧	**٠,٥٣٥	٣	**٠,٦٠٣	٩	**٠,٧٠٠	١٥	**٠,٥٠٢
١١	**٠,٦٣٢	١٢	**٠,٧٤٦	٨	**٠,٨٠٠	١٤	**٠,٤٩٣	٢٠	**٠,٦٤٦
١٦	**٠,٢٦٣	١٧	**٠,٥٩١	١٣	**٠,٨١٣	١٩	**٠,٦٧٨	٢٥	**٠,٤٤٢
٢١	**٠,٣٩٠	٢٢	**٠,٤٦٠	١٨	**٠,٧٣٢	٢٤	**٠,٣٢٠	٣٠	**٠,٥٧٥
٢٦	**٠,٣٣٩	٢٧	**٠,٢٩٣	٢٣	**٠,٣٦٢	٢٩	**٠,٧٠٧	٣٥	**٠,٧٠٦
٣١	**٠,٧٦٠	٣٢	**٠,٤٤٩	٢٨	**٠,٣٩٦	٣٤	**٠,٣٩٧	٤٠	**٠,٣٨٠
٣٦	**٠,٥٥٩	٣٧	**٠,٤٩٠	٣٣	**٠,٥٥٥	٣٩	**٠,٧٤٦	٤٣	**٠,٣٥٩
٤١	**٠,٧٠١	٤٢	**٠,٥٩٥	٣٨	**٠,٤١٢	الأداء اليومي			

➤ مفردات دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مفردات دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، ومستوى (٠,٠٥)، حيث يوجد (٤٢) مفردة عند مستوى (٠.٠١)، ومفردتان دالتان عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق عبارات المقياس.

ب- صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس

المفردات	معامل الارتباط
البعد الأول: بداية النوم	**٠,٧٧٣
البعد الثاني: مدة النوم	**٠,٨٤٨
البعد الثالث: كفاءة النوم	**٠,٨٢٢
البعد الرابع: اضطرابات النوم	**٠,٥٩٥
البعد الخامس: الأداء اليومي	**٠,٨٥٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

#### ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل الثبات لمقياس جودة النوم باستخدام برنامج (SPSS 18) وحصل الباحث على معامل ثبات (٠,٨٩٩) وهذا يدل على أن مقياس جودة النوم يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً.

▪ **تصحيح المقياس:** يتضمن المقياس (٤٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: بعد بداية النوم، ويتضمن (٩) عبارات، وبعد مدة النوم، ويتضمن (١٠) عبارات، وبعد كفاءة النوم، ويتضمن (٨) عبارات، وبعد اضطراب النوم، ويتضمن (٨) عبارات، وبعد الأداء اليومي ويتضمن (١٠) عبارات.

وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال ثلاثة بدائل وهي: دائماً أحياناً، نادراً، وتعطي درجات ٣، ٢، ١ على الترتيب، وعلى هذا تكون الدرجة العظمى (١٣٥) درجة، والدرجة الصغرى (٤٥) درجة.

#### الأداة الثالثة: الحياة الطيبة:

قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث والدراسة موضوع " الحياة الطيبة" والتي تناولها الباحث في الإطار النظري بالفصل الثاني، إضافة إلى بعض المقاييس العربية والأجنبية التي

تناولت مقياس (الحياة الطيبة)، كمقياس الحياة الطيبة لأسعد حسن (٢٠٢٠)، وأحمد عبدالخالق وآخرون (٢٠١٩)، ومقياس الحياة الطيبة لجوميز وفيشر (Gomez & Fisher, 2005)، ومقياس الحياة الطيبة لريف (Ryff, 1989).

واعتماداً على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة (٥٢) عبارة للمقياس في صورته الأولية تقيس الحياة الطيبة لدى طلاب الجامعة، موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد المعرفي، والبعد الانفعالي، والبعد الاجتماعي، والبعد الصحي، وبعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على ستة عشر محكماً من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، بناء على نتائج التحكيم، تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨١%، وفقاً لآراء المحكمين، وعددها عبارتان.

قام الباحث بحساب صدق المقياس وثباته كالاتي:

#### ■ صدق مفردات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

أ- صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد.

معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	٣٠
**٠,٦٦١	١٢	**٠,٣٧٥	٢٣	**٠,٦٠٧	٣٠	**٠,٦٢٨	٤١	البعد المعرفي		
**٠,٥٦٤	١٦	**٠,٥٩٤	٢٧	**٠,٦٣١	٣٤	**٠,٦٩٨	٤٥	**٠,٣٢٧	١	
**٠,٦٠٧	٢٠	**٠,٧٠٦	٣١	**٠,٤٩٥	٣٨	**٠,٦٤٧	٤٩	**٠,٧٠٠	٥	
**٠,٦١٣	٢٤	**٠,٥٦٧	٣٥	**٠,٤٥٤	٤٢	البعد الانفعالي		**٠,٤٢٧	٩	
**٠,٦٤٤	٢٨	**٠,٦١٦	٣٩	**٠,٤٤٨	٤٦	**٠,٨٠٠	٢	**٠,٦٧٨	١٣	
**٠,٣٤٢	٣٢	**٠,٤٧٢	٤٣	البعد الاجتماعي		**٠,٧٣٣	٦	**٠,٤٣٠	١٧	
**٠,٦٢٥	٣٦	**٠,٦٢٩	٤٧	**٠,٥٤٣	٣	**٠,٧٥٩	١٠	**٠,٥٢٨	٢١	
**٠,٥١٣	٤٠	**٠,٣٣٨	٥٠	**٠,٧٢٨	٧	**٠,٨١٤	١٤	**٠,٥٩٨	٢٥	
**٠,٤٤٢	٤٤	البعد الصحي		**٠,٥٢٢	١١	**٠,٧٧٨	١٨	**٠,٥٨٦	٢٩	

٣٣	**٠,٦١١	٢٢	**٠,٦٦٨	١٥	**٠,٤٨٠	٤	**٠,٧١٥	٤٨	**٠,٦٤٦
٣٧	**٠,٦٧٦	٢٦	**٠,٨٠٩	١٩	**٠,٥٧٠	٨	**٠,٦١٨		

➤ مفردات دالة عند مستوى (٠.٠١)، مفردات دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق عبارات المقياس.

ب- صدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس

المفردات	معامل الارتباط
البعد الأول: البعد المعرفي	**٠,٨٦٤
البعد الثاني: البعد الانفعالي	**٠,٩١٤
البعد الثالث: البعد الاجتماعي	**٠,٨٥٥
البعد الرابع: البعد الصحي	**٠,٨٥٥

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات لمقياس الحياة الطبية باستخدام برنامج (SPSS 18) وحصل الباحث على معامل ثبات (٠,٩٤٤) وهذا يدل على أن مقياس الحياة الطبية يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً.

تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٥٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد المعرفي، ويتضمن (١٣) عبارة، والبعد الانفعالي ويتضمن (١٢) عبارة، والبعد الاجتماعي ويتضمن (١٣) عبارة والبعد الصحي ويتضمن (١٢) عبارة، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال ثلاثة بدائل وهي: دائماً، أحياناً، نادراً، وتعطي درجات ٣، ٢، ١ على الترتيب، وعلى هذا تكون الدرجة العظمى (١٥٠) درجة، والدرجة الصغرى (٥٠) درجة.

## رابعًا الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث للتحقق من صحة فروضه بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة فيما يأتي:

١: معامل الارتباط لبيرسون.

٢: اختبار "ت" T test .

٣: تحليل الانحدار البسيط Regression Analysis وهو يستخدم في التعرف على

إمكانية التنبؤ بمتغير مستقل من متغير تابع، أو متغيرات تابعة.

واعتمد الباحث على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار الثامن

عشر *spss.18*

خامسًا نتائج البحث وتفسيرها:

١- نتيجة الفرض الأول للبحث :

ينص الفرض الأول على "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات

أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على

مقياس جودة النوم"

للتحقق من صحة هذا الفرض الأول قام الباحث بتطبيق مقياس إدمان الهاتف الذكي

على كل من عينة طلاب الجامعة، وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام معامل الارتباط

(Correlate) لبيرسون عن طريق برنامج (SSPS 18) ، توصل الباحث إلى الجدول التالي :

جدول رقم (٧) معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجات

أبعاد مقياس جودة النوم.

إدمان الهاتف الذكي جودة النوم	مشكلات الحياة اليومية	تغير المزاج	سوء استخدام الهاتف	السيطرة (عدم التحكم في السلوك)	إجمالي إدمان الهاتف الذكي
بداية النوم	**٠,٤١٨-	**٠,٤٩١-	**٠,٥٣٨-	**٠,٥٤١-	**٠,٥٦٤-
مدة النوم	**٠,٢٩٣-	**٠,٣٣٨-	**٠,٢١٠-	**٠,٣٥٥-	**٠,٣٤٠-
كفاءة النوم	**٠,٤٠٢-	**٠,٣٥٢-	**٠,٣٣٧-	**٠,٣٧٣-	**٠,٤١٠-
اضطرابات النوم	**٠,٥٠٧-	**٠,٣٧٢-	**٠,٣٦٣-	**٠,٤٣٣-	**٠,٤٦٦-
الأداء اليومي	**٠,٥٩٨-	**٠,٣٨٨-	**٠,٣١٦-	**٠,٤١٥-	**٠,٤٥٢-
إجمال جودة النوم	**٠,٥٣١-	**٠,٤٨٩-	**٠,٤٤٢-	**٠,٥٣٢-	**٠,٥٦٠-

من خلال الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي وأبعاده ودرجاتهم على مقياس جودة النوم وأبعاده جميعها عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعنى تحقق الفرض الأول للدراسة.

#### - مناقشة نتائج الفرض الأول :

من خلال الجدول رقم ( ٢٧ ) يتضح يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على مقياس جودة النوم جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يؤكد تحقق الفرض الأول، وتدلل نتيجة هذا الفرض على أنه كلما ارتفع إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة انخفض جودة النوم بالنسبة لهم، وكلما انخفض إدمان الهاتف الذكي ارتفع جودة النوم بالنسبة لهم.

توجد دراسات سابقة لا يشار إليها بالإطار النظرى وهذا

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من سارليزا ياسمين وآخرين et al., (Sarliza Yasmin 2021)، ودراسة كايا وآخرين (Kaya et al., 2020)، ودراسة ينج لي وآخرين (Ying\_Li et al., 2020)، ودراسة يوسل ، يونسالفر (Yucel &Unsalver, 2019)، ودراسة وانج وآخرين (Wang et al., 2019)، ودراسة لين وآخرين (Lin et al., 2019)، ودراسة زهانج (Zhang, 2019)، ودراسة ليو وآخرين (Liu et al., 2019) ودراسة كوروجوديافار وآخرين (Kurugodiyavar et al., 2018) ، ودراسة ابراهيم وآخرين (Ibrahim et al., 2018) حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين استخدام الهاتف الذكي لفترة طويلة ارتباطاً إيجابياً بالأحداث الجديدة لسلسلة من اضطرابات النوم والاضطراب النفسي، وأظهرت التأثير السلبي للاستخدام المفرط للهاتف الذكي على جودة النوم، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي والقلق والاكتئاب وجودة النوم، وهذا ما أكدته كل من يونج , كيمبرلي ( Young & Kimberly, 1996, p.237 ، وماهر إسماعيل (١٩٩٨ ، ص ٩ - ١٠)، أن الإدمان هو عدم القدرة على ترك الشيء وفقد السيطرة على السلوك مما يؤدي إلى الشعور بالعجز ومن ثم القلق والاكتئاب والتوتر وتغير المزاج للأسوأ.

فالمدمن يقضي ساعات طويلة على الهاتف الذكي تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن الاعتماد على الهاتف الذكي له تأثير كبير على جودة النوم، وهذا ما أشارت إليه صبا بشبش (

٢٠١٨ ، ص ١٥)، حيث أوضحت أنّ الإدمان التصفيحي للهاتف الذكي يسبب الأرق واضطرابات النوم بسبب الانشغال بالهاتف الذكي في الليل، وهذا يؤدي إلى النوم سويقات قليلة لا تفي حاجة الجسم.

وعلى ضوء ما سبق فقد تحقق الفرض الأول وثبت صحته.

### نتيجة الفرض الثاني للدراسة :

ينص الفرض الثاني على "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على مقياس الحياة الطيبة"

للتحقق من صحة هذا الفرض الثاني قام الباحث بتطبيق مقياس إدمان الهاتف الذكي على كل من عينة طلاب الجامعة، وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام معامل الارتباط (Correlate) لبيرسون عن طريق برنامج (SSPS 18)، توصل الباحث إلى الجدول التالي :

جدول رقم ( ٨ ) معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس إدمان الهاتف الذكي

و درجات أبعاد مقياس الحياة الطيبة.

إدمان الهاتف الذكي	مشكلات الحياة اليومية	تغير المزاج	سوء استخدام الهاتف	السيطرة (عدم التحكم في السلوك)	إجمالي إدمان الهاتف الذكي
**٠,٤٥٩-	**٠,٣٤٣-	**٠,٣٠٣-	**٠,٤٠٢-	**٠,٤٢٠-	البعد المعرفي
**٠,٣٨٦-	**٠,٢٩٨-	**٠,٢٢٤-	**٠,٣٠٧-	**٠,٣٣٨-	البعد الانفعالي
**٠,٣٤٠-	**٠,٢٧١-	**٠,١٣٠-	**٠,٢٠٠-	**٠,٢٥٩-	البعد الاجتماعي
**٠,٥٢٦-	**٠,٤٤٨-	**٠,٣٠٣-	**٠,٤٠١-	**٠,٤٦٧-	البعد الصحي
**٠,٥٠٨-	**٠,٤٠٥-	**٠,٢٨٢-	**٠,٣٨٦-	**٠,٤٣٩-	إجمال الحياة الطيبة

من خلال الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي وأبعاده ودرجاتهم على مقياس الحياة الطيبة وأبعاده جميعها عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعني تحقق الفرض الثاني للدراسة .

من خلال الجدول رقم ( ٨ ) يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس إدمان الهاتف الذكي ودرجاتهم على مقياس الحياة الطيبة جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يؤكد تحقق الفرض الأول، وتدلل نتيجة هذا الفرض على أنه كلما ارتفع

إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة انخفض الشعور بالحياة الطيبة بالنسبة لهم، وكلما انخفض إدمان الهاتف الذكي ارتفع الشعور بالحياة الطيبة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من زهانج وآخرين (Zhang et al., 2020) ودراسة تانج وآخرين (Tang et al., 2019)، ودراسة هورود ، وأنجليم (2019 Horwood & Anglim)، ودراسة كوستا وآخرين (Costa et al., 2018)، ودراسة بانج (Pang, 2017)، ودراسة كومكاجيز (Kumcağiz, 2016). حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين استخدام الهاتف الذكي لفترة طويلة ارتباطاً إيجابياً بالأحداث الجديدة لسلسلة من عدم الشعور بالحياة الطيبة ، وأظهرت التأثير السلبي للاستخدام المفرط للهاتف الذكي على الاستمتاع بالحياة الطيبة ، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي والقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية، كما بينت النتائج أيضاً أن من يستخدمون الهاتف الذكي علي نحوٍ مشكّل كانت لديهم جميعاً نزعة مشتركة في أنهم يشعرون بالقلق، والعواطف السلبية، ونقص التحكم، وهذا ما أشارت إليه حليلة الفيلكاوي ( ٢٠١٧ ص ١٥٩) حيث أكدت على أن إدمان الهاتف الذكي يؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على الفرد من حيث الشعور بالقلق والتوتر وتغيير المزاج للأسوأ وغيرها من أعراض الانسحاب سواءً على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي أو الأكاديمي، وأضاف سعيد نوري ( ٢٠١٩، ص ٦٠١) أن الاستخدام المشكّل للهاتف الذكي يؤثر بالسلب على حياة الفرد ويؤدي إلى العديد من المشكلات كالمشكلات الاجتماعية والتي منها ضعف العلاقات الأسرية، وخسارة الأصدقاء وفقدان التفاعل المباشر بين الأفراد.

وأضاف الاسدير وفيليبس (Alasdair & Philips, 2011, pp.1 – 8) أن إدمان استخدام الهاتف الذكي يؤثر على النواحي الجسمية بالنسبة للفرد بطريقة سلبية كالصداع والسخونة وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأضرار الصحية السلبية التي بطبيعتها تؤثر بالسلب على تحقيق الحياة الطيبة.

### نتيجة الفرض الثالث للبحث :

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس إدمان الهاتف الذكي وأبعاده".



وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات غير المرتبطة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الهاتف الذكي وأبعاده عن طريق برنامج (SPSS)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في أبعاد مقياس إدمان الهاتف الذكي.

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
مشكلات الحياة اليومية	الذكور	٢٠,٤٢	٣,٥٠٥	٤١١	١,١١١	٠,٢٦٧	غير دالة
	الإناث	٢٠,٠٤	٣,٣٨٣				
تغيير المزاج	الذكور	٢٠,٦٠	٤,٨٩٤	٤١١	٠,٩١٣	٠,٣٦٢	غير دالة
	الإناث	٢٠,١٨	٤,٤٠٤				
سوء استخدام الهاتف	الذكور	١٨,٣٠	٤,٥٦٠	٤١١	٠,٩١٣	٠,٣٦٢	غير دالة
	الإناث	١٨,٦٨	٣,٨٠٩				
السيطرة (عدم التحكم في السلوك)	الذكور	٢٢,٥٨	٤,٨٣٣	٤١١	٠,٣٤٠	٠,٧٣٤	غير دالة
	الإناث	٢٢,٤٣	٤,٣١٤				
المقياس ككل	الذكور	٨١,٩٠	١٦,٢١٤	٤١١	٠,٣٨٧	٠,٦٩٩	غير دالة
	الإناث	٨١,٣٣	١٣,٧٥٥				

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس إدمان الهاتف الذكي والمقياس ككل مما يؤكد صحة الفرض الثالث.

#### مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (٩)، عدم وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الهاتف الذكي بأبعاده.

ويُفسر الباحث ذلك بأن عينة الدراسة تم اختيارها من جامعة واحدة وهي جامعة بنها من كليات ( التربية والآداب والعلوم )، وهي جامعة إقليمية تتقارب فيها المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية بدرجة كبيرة، إضافة إلى ذلك فالمجتمعات الإقليمية تميل إلى التقليد والبحث عن الجديد في عالم التكنولوجيا فيسيطر الهاتف الذكي على وقتهم وفكرهم، وهذا لافرق فيه بين الذكور والإناث، كما أن التغيرات المجتمعية أقلت بظلالها على كل جوانب الحياة وفرضت الكثير من المسؤوليات على الأفراد، مما زاد من مشاعر القلق لديهم، الأمر الذي أدى إلى المحاولة للبحث عن وسيلة للتنفيس الانفعالي، والتخلص من مشاعر القلق، فكان الهاتف الذكي هو الوسيلة التي من خلالها يحاولون تخفيف مشكلاتهم النفسية، ونتيجة لتعدد تطبيقات الهاتف الذكي وتوفر عناصر الجذب بها، فقد تحولت من كونها وسيلة تنفيس انفعالي، أو حتى مجرد وسيلة اتصال إلى وسيلة يصعب التخلص منها، أو بالأحرى تحولت إلى إدمان، ومن ثم لافرق بين الذكور والإناث في ذلك.

#### نتيجة الفرض الرابع للدراسة :

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس جودة النوم وأبعاده وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات غير المرتبطة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس جودة النوم وأبعاده عن طريق برنامج (SPSS)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات

الإناث في أبعاد مقياس جودة النوم.

المجموعة	الذكور	الإناث	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
بداية النوم	الذكور	١٩٦	١٧,٠٦	٣,٢٥٨	٤١١	٠,٤٨٩	٠,٦٢٥	غير دالة	
	الإناث	٢١٧	١٩,٩٠	٣,٣٠٢					
مدة النوم	الذكور	١٩٦	٢١,٣٣	٣,٦٠٤	٤١١	٠,٧٤٤	٠,٤٥٧	غير دالة	
	الإناث	٢١٧	٢١,٠٨	٣,٠٤٥					
كفاءة النوم	الذكور	١٩٦	١٦,٤٤	٢,٦٤٣	٤١١	١,٥٩٢	٠,٠٥٢	غير دالة	
	الإناث	٢١٧	١٥,٩١	٢,٨٦٣					

اضطرابات النوم	الذكور	١٩٦	١٨,٨٦	٢,٩١٤	٤١١	١,٣٤٠	٠,١٨١	غير دالة
	الإناث	٢١٧	١٩,٢٣	٢,٦٧١				
الأداء اليومي	الذكور	١٩٦	١٨,٩٧	٣,٢١٢	٤١١	٢,١٤٥	٠,١٥٢	غير دالة
	الإناث	٢١٧	١٨,٢٨	٣,٢٩٦				
المقياس ككل	الذكور	١٩٦	٩٢,٦٦	١٢,٩١٧	٤١١	١,٠٣٣	٠,٣٠٢	غير دالة
	الإناث	٢١٧	٩١,٤١	١١,٧٢٥				

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس جودة النوم والمقياس ككل مما يؤكد صحة الفرض الرابع.

#### مناقشة نتيجة الفرض الرابع:

ويتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس جودة النوم بأبعاده، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة دراسة ليو وآخرين (Liu et al., 2019)، ويُفسر الباحث ذلك بأن عينة الدراسة تم اختيارها من جامعة واحدة وهي جامعة بنها من كليات ( التربية والآداب والعلوم )، وهي جامعة إقليمية تتقارب فيها المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية بدرجة كبيرة، كما أن التنشئة الاجتماعية وأساليب التربية الوالدية لها دورٌ كبير في سلوك الفرد، فلم تعد الأسرة أسيرة الأعراف والتقاليد التي كانت تسود المجتمعات الإقليمية من قبل من حيث التمييز بين الذكر والأنثى وكانت تهتم بالذكر بدرجة كبيرة عن الأنثى، بل تغيرت هذه الأعراف والتقاليد وأصبحت المعاملة بالمثل دون تمييز أو تفرقة، مما جعل الحرية مكفولة للطرفين في ممارسة حياتهم بشكل طبيعي دون تدخل من الوالدين إلا في حالات الضرورة أو حدوث مشكلات، وهذا ما دفع الشباب من الجنسين إلى استخدام الهاتف الذكي بشكل طبيعي مما جعل الشباب يصلون إلى درجة الإدمان والانشغال الدائم بالهاتف الذكي وتطبيقاته مما أدى إلى ظهور السلوكيات الخاطئة التي ألحقت ضرراً بالفرد والتي منها عدم تحقيق جودة النوم.

#### نتيجة الفرض الخامس للدراسة :

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس الحياة الطبية وأبعاده".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات غير المرتبطة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الحياة الطيبة وأبعاده عن طريق برنامج (SPSS)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم ( ١١ ) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في أبعاد مقياس الحياة الطيبة.

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	الذكور	٢٩,٥٠	٣,٨٠٦	٤١١	١,٩٢٩	٠,٠٥٤	غير دالة
	الإناث	٢٨,٨٢	٣,٤٠٤				
البعد الانفعالي	الذكور	٢٧,٢٣	٤,٤٠٢	٤١١	١,٧٨٧	٠,٠٧٥	غير دالة
	الإناث	٢٦,٤٤	٤,٥٧٩				
البعد الاجتماعي	الذكور	٢٩,١٥	٣,٩٤٣	٤١١	١,٦٥٦	٠,٠٩٨	غير دالة
	الإناث	٢٨,٤٣	٤,٨٤٣				
البعد الصحي	الذكور	٢٧,٤٠	٤,١٢٤	٤١١	٠,٥٦٨	٠,٣٤١	غير دالة
	الإناث	٢٦,٩٢	٤,١١٨				
المقياس ككل	الذكور	١١٣,٢٨	١٤,١٧٥	٤١١	٠,٦٨٧	٠,٤٦٧	غير دالة
	الإناث	١١١,٦٠	١٣,٦٢٢				

ويتضح من الجدول (١١) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس الحياة الطيبة والمقياس ككل مما يؤكد صحة الفرض الخامس.

والشكل الآتي يوضح هذه النتيجة:

مناقشة نتيجة الفرض الخامس:

ويتضح من الجدول (١١) والشكل (٤) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الحياة الطيبة عند أي مستوي من مستويات الدلالة واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من بانج (Pang, 2017)، ودراسة كوستا وآخرين (Costa et al., 2018)، ودراسة هورود، و أنجليم (Horwood & Anglim, 2019)

(، ودراسة زهانج وآخرين (Zhang et al., 2020)، حيث أشاروا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الحياة الطيبة ويفسر الباحث ذلك أن هناك العديد من الأمور والعوامل التي تؤثر في تحقيق الحياة الطيبة للفرد والتي منها الانفتاح على العالم الغربي وعصر العولمة التي نعيشها الآن، والتقارب في المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والظروف المعيشية والعمر الزمني، كل هذه العوامل تتقارب وبشكل كبير جداً بين أفراد عينة الدراسة الحالية، إذ أنهم من أماكن متقاربة من بنها وبعض القرى والأماكن القريبة منها والمجاورة لها، وهذا يعني أن هناك تقارب ملحوظ في المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والعمر الزمني، والظروف المعيشية التي يمر بها المجتمع، وهذا ما أدى إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس الحياة الطيبة عند أي مستوي من مستويات الدلالة.

واختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من كومكاجيز (Kumcağiz, 2016)، وتانج وآخرين (Tang et al., 2019)، حيث أشاروا إلى أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الحياة الطيبة لصالح الإناث أي أن الإناث أعلى من الذكور في تحقيق الحياة الطيبة ويعزو الباحث هذا التباين في نتيجة الدراسة مع نتائج تلك الدراسات إلى تباين العوامل الاجتماعية والثقافية، حيث أجريت دراسة تانج في جامعة تايلاند في جنوب شرق آسيا، ودراسة كومكاجيز (Kumcağiz, 2016)، أجريت في تركيا، ولكل دولة من هذه الدول لها طبيعتها الخاصة وثقافتها، والتي تختلف تماما عن ثقافتنا العربية.

### توصيات البحث:

- على المؤسسات بذل المزيد من الاهتمام نحو الشباب ورعايتهم وتبصيرهم بالمشكلات وبالأخطار التي قد تواجههم وتؤثر على مستقبلهم من خلال عقد الندوات والمؤتمرات العلمية والتنقيفية ووضع البرامج الوقائية والعلاجية لحماية الشباب من إدمان الهاتف الذكي وفرط استخدامه.
- أن تعمل المؤسسات الأكاديمية والتربوية والنفسية والإعلامية والدينية والسياسية والاجتماعية على تغذية الإنترنت بالمواد الهادفة والبرامج المثمرة من أجل إعداد جيل قادر على الريادة والعمل والإنتاج.

- توجيه الباحثين إلى عمل دراسات وبحوث تتناول استخدام الهاتف الذكي لدى العديد من المتغيرات مثل الجنس والنوع والعمر والحالة الاجتماعية بالمجتمع المصري ، وأن تغطي عينات مختلفة مثل طلاب الدراسات العليا والمتزوجين وغير المتزوجين وطلاب الجامعات المختلفة.

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد عبدالخالق ، أسماء عبدالله العطية (٢٠١٩) السعادة وعلاقتها ببعض متغيرات الحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة قطر ، المجلة التربوية جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي.
- ٢- أسعد حسن جبار، وحسن جاسم محمد ( ٢٠٢٠ ) الرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، ٣٢، (٣)، ٦٢.
- ٣- إيمان قناوي محمد. (٢٠١٩). الآثار الاجتماعية والأكاديمية لاستخدام الهواتف الذكية على الشباب الجامعي . مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢ (٢٠) ، ٤٣ .
- ٤- بسما جبر المحاسنة .(٢٠١٨). أثر الهواتف الذكية على تحصيل طلبة المدارس في المرحلة الأساسية الأولى من وجهة نظر المعلمين في محافظتي أربد وجرش بالأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية ، ١ (٢٨) ، ٦٠ .
- ٥- بلسم عبدالرحمن الحازمي. ( ٢٠١٥). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، قسم علم النفس . جامعة أم القرى ، السعودية .
- ٦- حامد عبد السلام زهران. ( ٢٠٠٥ ) . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٤ . القاهرة: عالم الكتب.
- ٧- حامد عبدالسلام زهران. ( ٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

- ٨- حليلة ابراهيم الفيكاوي . (٢٠١٧). أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الاتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. الكويت: مجلة العلوم التربوية ، (٣)، ١، ١٥٢ .
- ٩- خولة جميل الأنصاري. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالي في الرفاهية النفسية لدى فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة . كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية ، (٦٦)، ٦٧٢ .
- ١٠- سارة عبد الخالق سلام ، انتصار يحيى قحطه. (٢٠١٩). مدى انتشار الوعي بمخاطر استخدام الهاتف الذكي والاعتماد عليه بين طلاب كلية الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات بجامعة صنعاء، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث - مجلة العلوم الهندسية وتكنولوجيا المعلومات ، ٣(٤).
- ١١- سامية محمد صابر. (٢٠١٢). الألكسيزيميا Alexithymia وعلاقتها بنوعية "جودة" النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ٢٢(٢) ، ٢٦٩-٣٠٢.
- ١٢- سامية محمد صابر. (٢٠١٤). القلق الاجتماعي وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والحياة الطيبة well-being لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. دراسة سيكومترية كLINيكية . مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ، ١(٢) ، ١٩-١٢٧ .
- ١٣- سعيد غني نوري. (٢٠١٩). الهاتف المحمول والآثار السلبية *Mobile phone and negative effects* . العراق: جامعة ميسان.
- ١٤- سلوى فهاد المري. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرياض، العدد(٥).
- ١٥- سيجمند فرويد (٢٠١٠). تفسير الأحلام . ترجمة مصطفى صفوان . القاهرة : دار المعارف .
- ١٦- صبا منير بشبش . (٢٠١٨). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكنتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة. غزة: الجامعة الإسلامية. هل هي رسالة امماذا ومين المخرج

- ١٧- الطيب محمد يوسف (٢٠٢٠). جودة النوم لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة في ضوء بعض المتغيرات كلية التربية، جامعة القصيم ، السعودية ، الناشر : المجلة التربوية ، العدد ٧٧.
- ١٨- عمر أحمد الهمشري. (٢٠١٩). إيمان استخدام الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الزرقاء وأثاره السلبية عليهم من وجهة نظرهم "دراسات - العلوم التربوية. الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي ، (٤٦)، ٣٠٧ - ٣٢٥.
- ١٩- لينة أحمد مصطفى. (٢٠١٧). اضطراب النوم لدى النساء العاملات وعلاقتها بالضغط النفسية ،دراسة تطبيقية على النساء المتزوجات ببعض المؤسسات بمحلية بحري. جامعة أم درمان ، كلية الدراسات العليا ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، السودان.
- ٢٠- محمد الفيروز أبادي. (١٩٨٦). القاموس المحيط. ط٢. بيروت: مكتب تحقيق التراث مؤسسة الرسالة.
- ٢١- محمد بن مكرم ابن منظور. (٢٠٠٥) . معجم لسان العرب، ( ط ٤ بيروت، دار صادر، ) مجلد ١٥ ، ص :٣٧٥.
- ٢٢- محمد مكرم منظور. ( ٢٠١٠). معجم لسان العرب. بيروت : دار صادر بيروت ، مجلد ١٢.
- ٢٣- ممدوح بنيه الزين (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، الجامعة الأردنية ، كلية العلوم التربوية ، قسم الإرشاد والتربية الخاصة ، الأردن ، الناشر ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٨، العدد ٢.
- ٢٤- نادين عبدالوهاب حنون. (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٢٥- نجلاء محمد رسلان. (٢٠١٦). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية: المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية. (٢)، ١٢ - ٦١.



## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alasdair, A., & Philips, J. (2011). *Children and Mobile Phones*. the content of this Article can be freely used with appropriate citation [www.powerwatch.org.uk](http://www.powerwatch.org.uk).or [www.emfields.org](http://www.emfields.org). P1-8. -٢٦
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). London: New School Library. -٢٧
- Bazydlo, R., Lumley., M., A., &Roehrs, T. (2001). *Alexithymia and polysomnographic measures of sleep in healthy adults*. *Psychosomatic Medicine*, 63(1), p56-61. -٢٨
- Bazydlo, R., Lumley., M., A., &Roehrs, T. (2001). *Alexithymia and polysomnographic measures of sleep in healthy adults*. *Psychosomatic Medicine*, 63(1), p56-61. -٢٩
- Carskadon, M. A., & Dement, W., C. (2005). *Normal human sleep: an overview*. *Principles and practice of sleep medicine*,(4),p 13-23. -٣٠
- Chiu, Sh., (2014). *The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: mediation model of learning self-Efficacy and social self Efficacy*. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. -٣١
- Costa, A., Goncalves, A. D. S., Pereira, S., &Hitipeuw, I. (2018). *The Impact of Smartphone on Universitarian Psychological Wellbeing*. In *First International Conference on Technology and Educational Science*. European Alliance for Innovation (EAI). -٣٢
- Ellison, C., & Paloutzian, R. (1982). *The Spiritual well being Scale*. -٣٣
- Demirci, K., Akgonul M., & Akpinar, A. (2015). *Relationship of smartphone use severity with sleep quality*, -٣٤

- depression and anxiety in university students*. Journal of Behavioral Addictions, 4(2), 85-92.
- being – Spiritual well.Gomez & Fisher .(2005) -٣٥  
questionnaire (SWBQ)
- Hayashino, Y., Yamazaki, S., Takegami, M., -٣٦  
Nakayama, T., Sokejima, S & Fukuhara, M. (2010). Association between number of comorbid conditions, depression, and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index: Results from a population-based survey. Sleep Medicine. 11. 366–371
- Hwang, KH., Yoo, YS., & Cho, OH. (2012). -٣٧  
*Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students*. The Journal of the Korea Contents Association, 12(10):365-375 .
- Ibrahim, N. K., Baharoon, B. S., Banjar, W. F., Jar, A. -٣٨  
A., (2018). *phone addiction and its relationship to sleep quality and academic achievement of medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia*. Journal of research in health sciences, 18(3). International Journal of Advanced Media and Communication, 7 (3) , pp. 205-223.
- Kristjan Vassil & Karin Täht .(2018) . Problematic -٣٩  
smartphone use: behavioral, psychopathological dispositional, and educational correlates.
- Kumcagiz, H., &Gündüz, Y. (2016). Relationship -٤٠  
between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. International Journal of Higher Education, 5(4), 144-156.
- Kurugodiyavar., M., D., Sushma., H., R., Godbole., M., -٤١  
&Nekar, M., S. (2018). *Impact of smartphone use on quality of sleep among medical students*. International Journal Of Community Medicine And Public Health, 5(1), 101-109.

- Lee, y., chang, C., zhao, y. & chenz, Z. (2014). The dark side of smartphone usage : psychological trail compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373 – 383. -٤٢
- Lin., P., H., Lee, Y., C., Chen, K., L., Hsieh, P., L., Yang, S., Y., & Lin, Y., L. (2019). *The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students*. *Frontiers in Neuroscience*, 13.p2. -٤٣
- Liu, S., Wing, Y.K., Hao, Y., Li, W., Zhang, J., Zhang, B. (2019)*The Association of Long-Time Mobile Phone Use with Sleep Disturbances and Mental Distress in Technical College Students: AProspective Cohort Study*. -٤٤
- Pang, H. (2017) *Is Smartphones Creating a Better Life? Exploring the Relationships of the Smartphone Practices, Social Capital and Psychological Well-Being among College Students* being scale.-Ryff . (1989).Psychological well -٤٥
- Ryff., C., D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being*. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6) ; 1069-1081. -٤٦
- ., Ola Barakat Al-Sarliza Yasmin Sanusi -٤٧
- Batayneh ., Yousef Saleh Khader ., Norkhafizah Saddki .( 2021). *The association of smartphone addiction, sleep quality and perceived stress amongst Jordanian dental students*. -٤٨
- Seong-Soo Cha & Bo-Kyung Seo( 2018)Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea. -٤٩
- Stiftung Sadeqyar, H. (. 2007) *Youth As Agents For Change.*, FriedrichEbert Afghanistan Office,Kabul,Afghanistan. -٥٠
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., ... &Kihara, M. (2019). Association of excessive -٥١

- smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PloS one*, 14(1), e0210294.
- Wang., P., Y., Chen., K. L., Yang., S., Y., & Lin., P., H. -٥٢  
(2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PloS one*, 14(4), e0214769.
- Yi, S. & Shin, C.(2006). *Development of the Sleep* -٥٣  
316. -*Quality Scale* *Journal of Sleep Research*, 15, 309
- Young ., Kimberly., S. (1996). *internet addiction the* -٥٤  
*emergence of anew clinical disorder*. *ceberpsychology and Behavior* , vol . 1 no . 3 , pp. 237-244
- Yucel., E., &Unsalver., B. (2019) . The relationship -٥٥  
between smartphone using style and sleepquality and psychiatric symptoms among a foundationuniversity students,p569
- Yucel., E., &Unsalver., B. (2019) . The relationship -٥٦  
between smartphone using style and sleepquality and psychiatric symptoms among a foundationuniversity students,p569
- Zhang, G., Yang, X., Tu, X., Ding, N., Lau, J.T.F -٥٧  
(2020) Prospective Relationships betwwen Mobile Phone Dependence and Mental Health Status among Chinese Undergraduate Students with College Adjustment as a Mediaton.
- Zhang, G., Yang, X., Tu, X., Ding, N., Lau, J.T.F -٥٨  
(2020) Prospective Relationships betwwen Mobile Phone Dependence and Mental Health Status among Chinese Undergraduate Students with College Adjustment as a Mediaton.
- Zhang., Xu., B. (2019). A Survey of Mobile Phone -٥٩  
Dependence and Sleep Quality amongst Medical CollegeFreshmenChinese General Practice, 22 (29), pp. 3596-3601.