

تاريخ الإرسال (2019-05-26)، تاريخ قبول النشر (2019-08-28)

د. خالد بن الحميدي العنزي

اسم الباحث:

قسم علم النفس - كلية التربية والآداب - جامعة
الحدود الشمالية - المملكة العربية السعودية

اسم الجامعة والبلد:

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: dr.khaled_76@hotmail.com

إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية وعلاقته بجودة الحياة

المخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية، وتكونت عينة الدراسة من (320) من طلاب وطالبات كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية (170 من الإناث و150 من الذكور، بمتوسط عمر 20.35 ± 1.5)، واستخدم الباحث مقياس إدمان الهاتف الذكي، ومقياس جودة الحياة، وتم تحليل البيانات من خلال استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد إدمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - فقد السيطرة - الدرجة الكلية) وجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب وطالبات جامعة الحدود الشمالية لصالح منخفضي إدمان الهاتف الذكي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في إدمان الهاتف الذكي تبعاً لمتغير الجنس. ويمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد إدمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - تعديل المزاج - فقد السيطرة).

كلمات مفتاحية: إدمان، الهاتف الذكي، جودة الحياة.

Smartphone Addiction among Northern Border University Students' and its relationship with Well-Being

Abstract:

This resulted in a status of addiction among users of smartphones. The main aim of this study is to assess the relationship between smartphone addiction well-being among university students. Methods: the participants were 320 students of the Northern Border University (170 females and 150 males with average age $20.35.15 \pm 1.5$). The smartphone addiction scale and the well-being scale were used. Data were analyzed by using Pearson correlation, t-test for independent samples and multiple regression analysis. Results: There was a negative correlation between the dimensions of smartphone addiction (interference of daily life activities, loss of control -total degree) and well-being for university students. There was a difference between the averages of degrees of high and low smartphone addiction degrees students for the lower of smartphone addiction. There was no difference in smartphone addiction according to gender. Well-being can be predicted through two dimensions of smartphone addiction (interference of daily life activities, loss of control).

Keywords: Addiction; Smartphone; well-being.

المقدمة:

يشهد العالم اليوم ثورة في مجال المعلوماتية والتواصل ويمكن القول إن هذا المجال من أكثر المجالات تقدماً، إن لم يكن أكثرها على الإطلاق، فهذا المجال المذهل لفت نظر الإنسان إليه فجعله يولع به إلى الحد الذي قد يضر بسلوكه، ومن أهم ما يلفت نظر الإنسان في هذا المجال هو وسائل الاتصال الحديثة؛ ومن أشهرها الهاتف الذكي (العمار، 2014).

وقد أصدرت الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية (GaStat) من خلال موقعها الرسمي يوم الخميس 10 مايو 2018م، تقريراً حول نتائج مسح نفاذ، واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات للأسر، وللأفراد 2017م؛ فبين التقرير أن نسبة الأفراد مستخدمي الهاتف المتنقل بلغت 73.28% من إجمالي سكان المملكة، البالغ عددهم (32,552,336) مليون نسمة، وأن 92% من إجمالي الأفراد، بين 12-65 سنة استخدموا الهاتف المتنقل (الهيئة العامة للإحصاء، 2018).

وبشكل متزايد في حياتنا اليومية أصبح لا غنى عن الهواتف الذكية؛ فلم تعد هذه الأجهزة وسيلة اتصال هاتفي فقط، بل أصبحت وسيلة لتقديم خدمات تقنية بنظام تشغيل متعدد المهام يدعم تطبيقات الكاميرا، ومشغل الوسائط المتعددة، والهاتف، ومتصفح الإنترنت، ونظام الملاحة، والبريد الإلكتروني، وجهاز الألعاب، وخدمات الشبكات الاجتماعية (Kim, Kim, & Jee, 2015).

ويؤدي الإفراط في استخدام الهاتف الذكي إلى نواتج سلبية، وأثار ضارة لدى الشباب، خاصة طلبة الجامعة، ويدعم هذا الرأي نتائج دراسات كثيرة؛ فقد توصلت دراسة كل من (Thomee, Harenstam, & Hagberg, 2011; Hwang.Yoo & Cho, 2012; Demirci, Akgonul, & Akpinar, 2015; Ithnain, Ghazali, & Jaafar, 2018) إلى وجود علاقة بين إدمان الهواتف الذكية والقلق. وأظهرت دراسة كل من (Hwang et al., 2012; Demirci et al., 2015; Ithnain et al., 2018)، أن هناك علاقة بين إدمان الهواتف الذكية والاكنتاب. وكشفت دراسة دراسة ثومي وآخرون (Thomee et al., 2011) بأن هناك علاقة بين إدمان الهواتف الذكية والتوتر. وأشارت دراسة تشيو (Chiu, 2014) إلى وجود علاقة بين إدمان الهواتف الذكية وضغوط الحياة، واستنتجت دراسة دراسة سماحة وحاوي (Samah & Hawi, 2016) علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة. وأكدت دراسة كل من (Thomee, et al., 2011; Samaha, & Hawi, 2016; Alosaimi,) (Alyahya, Alshahwan, Al Mahyijari & Shaik, 2016; Arefin, Islam, Mustafi, Afrin & Islam, 2017) على تأثير إدمان الهواتف الذكية في الأداء الأكاديمي للطلاب. وأشارت دراسة كل من (Lee, Kang & Shin, 2015; Haug et al., 2015) إلى أن لإدمان الهاتف الذكي آثاراً خطيرةً على مستوى الصحة العقلية والبدنية مثل آلام الرقبة. وأكدت دراسة هوانج وآخرون (Hwang et al., 2012) على تأثير الإفراط في استخدام الهاتف الذكي على ألم الكتف. وكشفت دراسة كل من (Thomee et al., 2011; Demirci et al., 2015; Alosaimi et al., 2016) على تأثير إدمان الهاتف الذكي سلباً على النوم. كما كشفت دراسة ثومي وآخرون (Thomee et al., 2011) بأن استخدام الهواتف الذكية المفرط يغير من العادات اليومية، والسلوك الاجتماعي، والقيم، والعلاقات الأسرية والتفاعل الاجتماعي. كما أشارت دراسة أبو شنب وحداد (Abu-Shanab & Haddad, 2015) إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط يواجهون مشكلات اجتماعية، ونفسية، وصحية، خاصة طلاب الجامعات. وتشير دراسة (Arefin et al, 2017) إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يجعل

الطلاب مدمنين عليه، وهو ما يؤثر سلبيًا على أدائهم الأكاديمي، ونشاطهم اليومي، وصحتهم البدنية والعقلية، ويولد لديهم رغبةً في الانسحاب، مما يضرُّ بعلاقاتهم الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن الهواتف الذكية توفر العديد من وسائل الراحة لحياة الشباب؛ فإنها قادرة على إلحاق الضرر بعلاقاتهم الاجتماعية، وتعقيد الحياة عبر التأثير في تطورهم الأكاديمي؛ إذا كانوا لا يستخدمونها وهم واعين بأضرارها على مستوى عمليات الانتباه والإدراك والذاكرة والتفكير؛ ما يؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية، ومن بين مكونات الصحة النفسية تبرز جودة الحياة؛ كأبرز المتغيرات النفسية التي ربما تتأثر باستخدام الهواتف الذكية المفرط. وجودة الحياة ليس مفهومًا أحادي البعد. يتكون من الانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة للفرد (Diener, 1984). فالسعادة والفرح والإثارة والاهتمام والثقة تمثل المشاعر التي تجلب الإيجابية للفرد، في حين أن الغضب والحزن والألم تمثل المشاعر التي تتسبب في أن يكون الفرد سلبيًا. بينما الرضا عن الحياة تمثل السعادة التي يحصل عليها الفرد من العمل الذي قام به طوال حياته أو من رغباته المنجزة (Myres & Deiner, 1995) وقد تناولت بعض الدراسات العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية وجودة الحياة منها دراسة (Kumcagiz & Gunduz, 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين مستويات جودة الحياة النفسية واستخدام الهواتف الذكية، كما دلت النتائج على أن النوع، والسنة الدراسية، والاتجاهات الوالدية، والحالة الاقتصادية للأسرة، ومستوى الإدراك من أبرز العوامل المؤثرة في مستويات جودة الحياة النفسية وإدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة. وأكدت دراسة ديفيد، وروبرتس، وكريستسون (David, Roberts & Christenson, 2017) ارتباط استخدام الهاتف الذكي ارتباطاً سلبياً بشكل عام بجودة الحياة إلا أن هذا ليس دائماً؛ فقد دلّ التحليل العميق على ارتباط بعض أنماط التطبيقات إيجابياً بجودة الحياة. وتشير دراسة عثمان (2017) إلى وجود فروق بين مرتفعات، ومنخفضات إدمان الهواتف الذكية في جودة الحياة، على الدرجة الكلية، وفي جميع الأبعاد، عدا بُعد جودة التعلم والدراسة، وذلك لصالح منخفضات إدمان الهواتف الذكية.

وبناءً على ما سبق، تتضح أهمية الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي، وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والكشف عن العوامل المفتاحية المؤثرة في طبيعة هذه العلاقة، ومن المتوقع أن تساهم نتائج الدراسة الحالية إسهامًا كبيرًا في توجيه تلك الدراسات المتعلقة بتخطيط خدمات الاستشارة النفسية الوقائية، وتنفيذها، والحفاظ على الصحة النفسية للطلاب.

مشكلة الدراسة:

يقول ألبرت أينشتاين: "لقد أصبح من الواضح أن تقنيتنا تجاوزت إنسانيتنا"، هذه المقولة صحيحة جدًا، ويؤكد صحتها الزيادة الكبيرة في استخدام الهاتف الذكي في السنوات الأخيرة؛ حيث ارتفع عدد مستخدمي الهواتف الذكية على مستوى العالم بصورة واضحة (Maurya et al. 2014).

ويرى أبو جدي (2008) أن طلاب الجامعات أكثر فئات المجتمع استخدامًا للهاتف الذكي، إذ يتأثرون تأثرًا بالغًا بدخول الهواتف الذكية إلى حياتهم؛ فيقضون جزءًا من وقتهم في استخدامه، منهمكين في مستجداته وتطوراتها، مما يزيد من احتمال الإدمان عليه؛ فتشير دراسة (Sut, Kurt, Uzal, & Ozdilek, 2016) إلى أن 45% من الطلاب يقضون من 4-6 ساعات يوميًا في استخدام الهاتف الذكي، ووجدت دراسة (Kibona & Mgaya 2015) أن 30% من الطلاب يقضون أكثر من سبع ساعات في استخدام هواتفهم الذكية، وهذه نسبة مقلقة جدًا؛ فتخصيص أكثر من 5 ساعات يوميًا للهواتف الذكية أمر غير مناسب للطلاب الذي يجب أن يهتم أولاً بمسيرته الدراسية، وقضايا وضعه الأكاديمي، والتركيز على التعلم بدلًا من القضايا الترفيهية والاجتماعية؛ لأن

هذا سيؤثر سلبًا على مستوى إنجازه الأكاديمي. وأظهرت دراسة (Alosaimi, et al. 2016) أن 27.2% من عينة الدراسة البالغ عددهم 2367 طالبًا وطالبة، يقضون أكثر من 8 ساعات يوميًا في استخدام هواتفهم الذكية، في حين أن 61% منهم يقضون أكثر من 5 ساعات يوميًا.

وتكمن المشكلة في أن استخدام الهواتف الذكية بين الطلاب أصبح عادة، وبالتالي أصبحت له تأثيراته المستمرة على أنشطة الحياة اليومية الأخرى، ما يؤثر سلبًا على جودة الحياة إجمالاً، حيث يعد الهاتف الذكي واحدًا من أهم المتغيرات التي تؤثر على جودة الحياة للأفراد، وقد تناقضت نتائج الدراسات التي تناولت الكشف عن أثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على جودة الحياة؛ فقد توصلت دراسة (Kumcagiz & Gunduz, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة النفسية، وإدمان الهواتف الذكية، وهذا ما أكدته أيضًا دراسة موريا وآخرون (Maurya, et al. 2014)، في حين أشارت نتيجة دراسة ديفيد وآخرون (David et al., 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين استخدام بعض تطبيقات الهواتف الذكية، وجودة الحياة، ما يشير إلى وجود تناقض في نتائج الدراسات السابقة، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى؛ فإن معظم الدراسات السابقة ركزت بصورة أساسية على الآثار السلبية للهواتف الذكية على الصحة النفسية، والعقلية في البلدان المتقدمة، في حين لم تتم تغطية مثل هذا في البلدان النامية. لذلك، هذه فجوة مهمة يجب معالجتها؛ لأن هناك اختلافات محتملة في التأثيرات النفسية والعقلية للهواتف الذكية بين البلدان النامية، والبلدان المتقدمة؛ نتيجة الفروق الثقافية.

في ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

1. هل توجد علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة؟
2. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الهاتف الذكي في جودة الحياة؟
3. هل يوجد فروق في إدمان الهاتف الذكي تبعًا للنوع (ذكور، إناث)؟
4. هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد مقياس إدمان الهاتف الذكي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الهاتف الذكي في جودة الحياة، والكشف عن الفروق في إدمان الهاتف الذكي تبعًا للنوع (ذكور، إناث)، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال إدمان الهاتف الذكي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. أن الدراسة الحالية تتناول متغيران هامين وهما إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بجودة الحياة؛ فإدمان الهاتف الذكي له آثاره السلبية على حياة الطالب بصفة عامة وحياته الجامعية بصفة خاصة، وهذا ما أكده عليه الأدب النظري فأشار إلى أن استخدام الهاتف الذكي المفرط يمكن أن يجعل من طلبة الجامعة مدنين له مما يؤثر على جودة الحياة لديهم.

2. تناول الدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي فئة الشباب الجامعي، حيث يعتبرون من أكثر الفئات استخدامًا للهاتف الذكي كما أشارت لها الدراسات السابقة. إذ تعد هذه الفئة هم قادة المستقبل القريب، فلا بد من الحرص على أن يكونوا متمتعين بصحة نفسية جيدة تمكنهم بالقيام بأدوارهم على أكمل وجه في المستقبل.
3. بالرغم من الانتشار الواسع لاستخدام الهاتف الذكي، والآثار السلبية التي تكمن في استخدامه بطريقة مفرطة، إلا أنه لازال هناك ندرة في الدراسات- في حدود علم الباحث - التي تناولت علاقة إدمان الهاتف الذكي بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

ثانيًا: الأهمية تطبيقية:

1. توفر الدراسة أداة تقيس إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة، بحيث تناسب هذه الأداة البيئة السعودية، بعد التحقق من خصائصها السيكومترية.
2. يمكن أن تفتح الدراسة الحالية آفاق لدراسات أخرى عن طلبة الجامعة المستخدمين للهاتف الذكي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
3. قد تتيح نتائج الدراسة الحالية للفائمين على السياسة التربوية التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مما يمكنهم من توظيف ذلك في تقديم برامج تربوية وإرشادية وعلاجية مناسبة لمواجهة الآثار السلبية لاستخدام الهاتف الذكي، ولمساعدتهم على التعامل الإيجابي مع تلك التقنية الهامة والضرورية.

مصطلحات الدراسة:

إدمان الهاتف الذكي:

يعرفه الباحث اجرائياً على أنه الإفراط في استخدام الهواتف الذكية إلى الحد الذي يزعج حياة المستخدمين اليومية، ويمكن التحقق من ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من أفراد العينة على مقياس إدمان الهاتف الذكي إعداد الباحث. وذلك من خلال الأبعاد التي يقيسها المقياس وهي: تداخل أنشطة الحياة اليومية، تعديل المزاج، فقد السيطرة.

تداخل أنشطة الحياة اليومية:

يقصد به تأثير استخدام الهاتف الذكي على أنشطة الحياة اليومية الأخرى بصورة سلبية.

تعديل المزاج:

يقصد به الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة الانخراط في استخدام الهاتف الذكي بشكل متواصل.

فقد السيطرة:

عدم القدرة على التحكم في استخدام الهاتف الذكي.

جودة الحياة:

مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (منسي وكاظم، 2010). ويمكن قياسها بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من أفراد العينة على مقياس جودة الحياة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالمتغيرات المدروسة، وهي إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة، وكذلك بالعينة التي أجريت عليها الدراسة وهي عينة من طلاب وطالبات كلية التربية والآداب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية بعمر، وكذلك بالمقاييس المستخدمة في الدراسة وهي: مقياس إدمان الهاتف الذكي، ومقياس جودة الحياة، وتتحدد أيضًا بالزمن الذي تم إجراء الدراسة فيه وهو الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1438/1439هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة:**إدمان الهاتف الذكي:**

إن أي سلوك يقوم به الفرد هو سلوك طبيعي إذا كان في حدود المعايير الثقافية والاجتماعية المتعارف عليها، وإذا كان متناسبًا مع مستوى نموه الجسمي والعقلي، أما إذا تجاوز هذه المعايير وكان متكرر بدرجة بالغة عندئذ نحكم على هذا السلوك أو التصرف بالشذوذ، وهكذا الإقبال على استخدام الهاتف الذكي إذا اتفق مع المعايير السوية يكون أمرًا طبيعيًا، أما إذا تجاوز حدود السواء، وزاد في شدته، أصبح إقبال الفرد على الهاتف الذكي سلوكًا مضطربًا وشاذًا وغير سويًا، أو ما نطلق عليه إدمان الهاتف الذكي (إسماعيل، 2004).

ويرى عرفان وآخرون (Arefin et al. 2017) بأن هناك خمسة عوامل مسهمه في إدمان الهواتف الذكية لطلاب المرحلة الجامعية هي: التوقع الإيجابي، نفاذ الصبر، الانسحاب، اضطراب الحياة اليومية، الصداقة الافتراضية عبر الانترنت. ويحدد جريفيز (Griffiths, 2000) المحكات التشخيصية للإدمان، وهي: البروز، وتعديل المزاج، والتسامح، وأعراض الانسحاب، والصراع، والانتكاس. وبناءً على أساس معايير الإدمان على الهواتف الذكية، يمكن تحديد مستوى الإدمان.

ويرى الباحث الحالي أن إدمان الهاتف الذكي يشير إلى الإفراط في استخدام الهواتف الذكية إلى الحد الذي يزعج حياة المستخدمين اليومية، وذلك من خلال ثلاثة أبعاد تشمل: تداخل أنشطة الحياة اليومية، والتي تشير إلى التأثير السلبي لاستخدام الهاتف الذكي في أنشطة الحياة اليومية الأخرى، وتعديل المزاج ويقصد به الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة الانخراط في استخدام الهاتف الذكي بشكل متواصل، وفقد السيطرة وتشير إلى عدم القدرة على التحكم في استخدام الهاتف الذكي.

وأشار كثير من الباحثين إلى إمكانية أن يشترك الإدمان السلوكي؛ كإدمان الهواتف الذكية مع إدمان المواد الكيميائية في مجموعة من خصائص الإدمان الرئيسية، ومن ذلك: فقدان السيطرة، والانشغال بالهاتف الذكي، وأعراض الانسحاب، والتأثيرات السلبية على حياتنا الاجتماعية، والعملية (Kwon et al., 2013; Lanaj, Johnson, & Barnes, 2014).

وحتى الآن، لم يُدرج إدمان الهواتف الذكية ضمن الإصدار الخامس من تصنيف الأمراض النفسية (DSM-5) الصادر عام 2013م؛ كاضطراب غير مرتبط بالمواد، ولكن يمكن القول بأنه واحد من أنواع الإدمان التكنولوجي (Lin et al., 2014)، التي تم تعريفها عمليًا بواسطة جريفيز (Griffiths, 1996)؛ كإدمان غير كيميائي (سلوكي) يتضمن تفاعلًا بين الإنسان والآلة، وعادةً ما يصنع هذا التفاعل تحفيزًا، وتعزيزًا لتلك السمات، التي من المحتمل أن تساهم في تعزيز الميول الإدمانية.

جودة الحياة:

بالرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات هذا المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة

الحياة بوصفها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاله، علاقته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته (WHOQOL Group, 1995).

ويرى منسي وكازم (2010) أن جودة الحياة تعبر عن مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تُقدّم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية، مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه.

ويذكر ويدر (Widar, 2003) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد أساسية لجودة الحياة هي: البعد الجسمي وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض، البعد الوظيفي وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي، البعد الاجتماعي هو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين، البعد النفسي هو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة (الهنداوي، 2011).

وقدمت منظمة الصحة العالمية نموذجاً لمكونات جودة الحياة يشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد الستة الآتية: البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الاستقلالية، البعد الديني، البعد البيئي (كامل، 2004).

الدراسات السابقة:

أجرى ثومي وآخرون (Thomee et al., 2011) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الجوانب النفس اجتماعية لاستخدام الهواتف الذكية وأعراض الصحة العقلية لدى (4156) شاباً (20-24 سنة)، شملت متغيرات التعرض للهواتف الذكية (عدد مرات الاستخدام، الاستيقاظ ليلاً، الإفراط الشخصي في الاستخدام) وشملت متغيرات الصحة العقلية (الإجهاد والتوتر، اضطرابات النوم، أعراض الاكتئاب)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي استخدام الهواتف الذكية في الاجهاد والتوتر، اضطرابات النوم، أعراض الاكتئاب لصالح مرتفعي الاستخدام، كما أشارت إلى ارتباط استخدام الهواتف الذكية باضطرابات النوم وأعراض الاكتئاب عند الذكور، وارتباطها بأعراض الاكتئاب فقط عند الإناث.

وقام هوانج وآخرون (Hwang et al., 2012) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية في آلام الطرف العلوي والقلق والاكتئاب والعلاقات الاجتماعية لدى (525) طالباً جامعياً، شملت أدوات الدراسة، مقياس إدمان الهواتف الذكية، وقائمة أعراض الجهاز العضلي الهيكلي، وقائمة القلق: السمة- الحالة، وقائمة الاكتئاب لبيك، ومقياس تغير العلاقات. أشارت النتائج إلى (62) طالباً بنسبة (11.6%) يعانون من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، كما أن الإناث أكثر إفراطاً من الذكور في استخدام الهواتف الذكية، أظهرت مجموعة مفرطي الاستخدام ألماً أعلى الكتف فقط عن مجموعة الاستخدام العادي، وأشارت النتائج إلى أن كلاً من حالة القلق، وسمة القلق، الاكتئاب كانت أعلى لدى مفرطي الاستخدام من العاديين، كما أشارت إلى أن الأفراد ذوي حالة القلق، وسمة القلق، وأعراض الاكتئاب المرتفعة كانوا أكثر عرضة لظهور ضعف في العلاقات الاجتماعية.

وفي دراسة قام بها تشيو (Chiu, 2014) هدفت إلى التأكد من صلاحية نموذج مقترح يحلل التأثير الوسيط لكل من الكفاءة الذاتية لعملية التعلم، والكفاءة الذاتية الاجتماعية في العلاقة بين إدراك طلاب الجامعة لضغوط الحياة وإدمان الهواتف

الذكية، تكونت العينة من (378) طالبًا جامعيًا بتايوان، شملت أدوات الدراسة مقاييس الكفاءة الذاتية للتعلم، الكفاءة الذاتية الاجتماعية، إدراك ضغوط الحياة، إدمان الهواتف الذكية، وباستخدام أسلوب تحليل المسار والنمذجة البنائية توصلت الدراسة إلى أن الضغط الأكاديمي له تأثير سلبي منبئ بالكفاءة الذاتية للتعلم، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، وأن ضغط العلاقات الاجتماعية له تأثير سلبي منبئ لكفاءة الذات الاجتماعية، وأن الكفاءة الذاتية الاجتماعية لها تأثير موجب منبئ بإدمان الهواتف الذكية، وأن الضغوط الأسرية والانفعالية لها تأثير موجب منبئ بإدمان الهواتف الذكية.

وهدف دراسة موريا وآخرون (Maurya et al., 2014) إلى الكشف عن أثر استخدام الهاتف المحمول على جودة الحياة النفسية لدى (193) طالبًا وطالبة بكلية التمريض بالهند، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، اشتملت أدوات الدراسة على أداة جودة الحياة النفسية والتي تكونت من أربعة أبعاد: الانتباه والتركيز، الأداء الأكاديمي، العلاقات الاجتماعية والتواصل، إدمان الهاتف. وأشارت النتائج إلى أن 80% من عينة الدراسة وقعت في الفئة العمرية 17-26 سنة، و98% من العينة إناث، وأشارت النتائج إلى أن استخدم المشاركون للجوال خلال السنوات الأربعة الأخيرة، في المتوسط بلغ 76% يقضون ما بين 1-3 ساعات، وأشارت النتائج أيضًا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الانتباه والتركيز من جانب والعمر من جانب آخر، كما أشارت إلى ارتباط دال بين النوع وجانب العلاقات الاجتماعية والتواصل، وأن استخدام الإناث للجوال جاء لأغراض العلاقات الاجتماعية والتواصل، المتوسط الحسابي الأعلى مصحوبًا بالانحراف المعياري كان لجانب الانتباه والتركيز 17.42 ± 4.33 .

وهدف دراسة هيوجو، ونويهيون، وتشونغمو، وكسيانغوا، وميونغ (Hyuju, Nohyun, Chongmo, Xianghua & Miyoung, 2015) إلى الكشف عن حالة إدمان الهاتف الذكي والكشف عن التأثير الوسيط لأخلاقيات الإنترنت في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والأعراض الجسدية وجودة الحياة النفسية لدى (214) طالبًا وطالبة بإحدى جامعات سيول بكوريا الجنوبية، وأشارت النتائج إلى أن 14.5% من العينة لديهم درجة عالية من خطر إدمان الهواتف الذكية، و 16.8% لديهم خطر محتمل من الإدمان، كما أن تكرارات عالية من الأعراض الجسدية ومستويات منخفضة من أخلاقيات الإنترنت ارتبطت بالمستويات المرتفعة من إدمان الهواتف، كما أظهرت أن أخلاقيات الإنترنت لها تأثير وسيط في العلاقة بين إدمان الهواتف الجسدية والأعراض الجسدية.

وأجرى ديمرسي وآخرون (Demirci et al., 2015) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين شدة استخدام الهواتف الذكية وكل من جودة النوم، الاكتئاب، القلق لدى (319) طالبًا جامعيًا (203 من الإناث، 116 من الذكور)، تم تقسيم العينة إلى ثلاثة مجموعات: غير مستخدمي الهواتف الذكية (ن=71) مجموعة منخفضة استخدام الهواتف الذكية (ن=121)، مجموعة مرتفعي استخدام الهواتف الذكية (ن=127)، وشملت أدوات الدراسة مؤشر جودة النوم لبتسبرج، وقائمة أعراض الاكتئاب لبيك، وقائمة أعراض القلق لبيك، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في درجات مقياس إدمان الهواتف بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ووجود فروق بين مجموعة مرتفعي ومنخفضي الاستخدام في أعراض الاكتئاب والقلق واضطراب النوم النهاري لصالح مرتفعي الاستخدام، وأشارت إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الدرجات على مقياس إدمان الهواتف الذكية وكل من مستويات الاكتئاب ومستويات القلق وبعض درجات جودة النوم.

وهدف دراسة لي وآخرون (Lee, et al., 2015) إلى تقييم كمية ومدى ثني الرأس لمستخدمي الهواتف الذكية، تكونت العينة من (18) مستخدمًا، تم قياس زاوية ثني الرأس للأمام أثناء ثلاثة مهام شائعة الاستخدام للهواتف الذكية (الرسائل النصية،

تصفح الإنترنت، مشاهدة الفيديو) أثناء الجلوس والوقوف، وأشارت النتائج إلى أن المشاركين حافظوا على ثني الرأس عند زاوية تتراوح بين 33-458 من العمودي عند الاستخدام، وكانت زاوية ثني الرأس أكبر بكثير في حالة الرسائل النصية وأكبر بكثير أثناء الجلوس من أثناء الوقوف.

وقام هوغ وآخرون (Haug et al., 2015) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مؤشرات استخدام وإدمان الهواتف الذكية ومدى ارتباطها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمتغيرات الصحية السلوكية لدى (1519) طالبًا بسويسرا، استخدم الباحثون مقياس إدمان الهواتف الذكية للمراهقين (الصورة المختصرة)، وأشارت النتائج إلى أن نسبة الطلبة من عينة الدراسة التي تم تصنيفها كمدمني الهواتف الذكية بلغت 256 طالبًا (16.9%)، وأشارت إلى أن المدة الأطول لاستخدام الهواتف الذكية خلال اليوم العادي كانت 8 ساعات تقريبًا، وأشارت إلى الاستخدام السريع للهاتف بعد الاستيقاظ المباشر في الصباح، والتقرير بأن الشبكات الاجتماعية هي أكثر الأنشطة مزاولة عند استخدام الهاتف وقد ارتبطت بإدمان الهاتف، كما أشارت إلى إدمان الهواتف الذكية كان أكثر انتشارًا بين المراهقين الأصغر سنًا (15-16 سنة) مقارنة بالشباب (19 سنة فأكثر)، وأشارت إلى أن إدمان الهاتف كان أكثر انتشارًا بين الطلاب الذين ولد والديهم خارج سويسرا، والذين يمارسون نشاطًا بدنيًا أقل، والذين يعانون ارتفاعًا في الضغوط، كما أشارت إلى أن مستخدمي التبغ والكحول لم يظهر لديهم إدمان هواتف.

وهدف دراسة كيبونا ومجايا (Kibona & Mgaya, 2015) إلى الكشف عن أثر الهواتف الذكية في الأداء الأكاديمي لدى الطلاب بالجامعة لدى (100) طالبًا وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن 57% من عينة الدراسة تستخدم الهواتف الذكية من الإناث بينما 43% من الذكور، كما أشارت إلى أن الفئة العمرية (20-25) سنة تمثل 50% من مستخدمي الهواتف الذكية، تليها الفئة العمرية (أقل من 20 سنة) بنسبة 25%، كما أشارت إلى أن 65% من مستخدمي الهواتف الذكية من الحاصلين على البكالوريوس تليها الحاصلين على الدبلوم (12%) ثم الحاصلين على الماجستير (9%) ثم الحاصلين على الدكتوراه (1%)، وأشار 65% من المستخدمين إلى أن استخداماتهم للهواتف هي لأغراض اجتماعية مثل التواصل، 20% لأغراض أكاديمية، كما أشارت النتائج إلى 48% من المستخدمين يستخدمون الهاتف لمدة تتراوح بين 5-7 ساعات يوميًا في التفاعل الاجتماعي.

ودراسة (Kumcağiz & Gündüz, 2016) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات جودة الحياة النفسية وإدمان الهواتف الذكية لدى (408) طالبًا جامعيًا (303 من الإناث، 105 من الذكور) بكلية التربية جامعة Ondokuz Mayıs بتركيا، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس إدمان الهواتف الذكية الصورة المختصرة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستويات جودة الحياة النفسية وإدمان الهواتف الذكية، وأشارت النتائج أيضًا إلى أنه لا توجد فروق في إدمان الهاتف الذكي تبعًا للجنس، كما أشارت إلى أن العوامل المؤثرة في جودة الحياة النفسية وإدمان الهواتف الذكية اشتملت على: النوع، المستوى الدراسي، الاتجاهات الوالدية، الحالة الاقتصادية للأسرة، ومستوى الإدراك.

وأجرى سوت وآخرون (Sut et al., 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر مستويات إدمان الهواتف الذكية في الحياة الأكاديمية والاجتماعية لدى (785) طالبًا بكلية العلوم الصحية، اشتملت الأدوات على استمارة البيانات الديموغرافية، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، وأشارت النتائج إلى أن 91.7% من عينة الدراسة تستخدم الهواتف الذكية، وكان متوسط درجات أبعاد اضطراب الحياة اليومية والعلاقات عبر الإنترنت لدى الطلبة ذوي الفئة العمرية الأكثر من 20 سنة كانت أعلى من ذوي الفئة

العمرية الأقل من 20 سنة بشكل دال، وأقر العديد من الطلبة بشكل دال بأن الهواتف الذكية جعلت حياتهم التعليمية أكثر صعوبة، كما أشاروا إلى أن بعدا التوقع الايجابي والصدقات عبر الإنترنت هما البعدان الأكثر تأثراً بصورة دالة في حياتهم الاجتماعية. وفي دراسة قام بها العصيمي وآخرون (Alosaimi et al., 2016) هدفت إلى الكشف عن معدل انتشار إيمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات بالسعودية ومعرفة العوامل المرتبطة بهذا الإدمان، تكونت عينة الدراسة من (2367) طالباً، استخدم الباحثون مقياس الاستعمال المشكّل للهواتف الجواله، وأشارت النتائج إلى أن 27.2 % من عينة الدراسة يقضون أكثر من 8 ساعات يومياً في استعمال هواتفهم الذكية، وأن 75% يستعملون 4 تطبيقات على الأقل يومياً، ونتيجة لهذا الاستعمال نقصت عدد ساعات النوم والاحساس بالحيوية والنشاط لدى 43% منهم، كما سلك 30% منهم أنماطاً حياتية غير صحية مثل تناول الوجبات السريعة، وزيادة الوزن، وقلة ممارسة الرياضة، كما أشارت إلى انحدار التحصيل الأكاديمي لدى 25% منهم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة بين درجة مقياس الاستعمال المشكّل للهواتف الذكية والعوامل التالية: النمط السلبي للحياة، الإنجاز الأكاديمي، عدد الساعات اليومية للاستعمال، سنة الدراسة، عدد التطبيقات المستخدمة.

وأجرى عثمان (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات إيمان الهاتف الذكي وجودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى (234) طالبة من طالبات شعبة الطفولة بالسنة الثانية والثالثة، تكونت أدوات الدراسة من مقياس إيمان الهواتف الذكية، ومقياس جودة الحياة (عبد الحليم ومهدي، 2006) ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (محمد، 2013)، وأشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة أعلى من المتوسط ومستوى إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية أقل من المتوسط، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات العينة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهن على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، كما توجد فروق دالة بين متوسطات درجات العينة مرتفعات ومنخفضات إيمان الهواتف الذكية في جودة الحياة (الدرجة الكلية، وجميع الأبعاد) ما عدا بُعد جودة التعلم والدراسة لصالح منخفضات إيمان الهواتف الذكية، في حين وجدت فروق دالة بينهن على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وأبعاده لصالح مرتفعات إيمان الهواتف ما عدا بُعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير.

وهدف دراسة ديفيد وآخرون (David et al., 2017) إلى الكشف عن المدة الزمنية للاستخدام الحقيقي للهواتف الذكية، والكشف عن العلاقة الارتباطية مع جودة الحياة الفردية وجودة الحياة المستندة إلى العلاقة لدى (195) طالباً جامعياً، استخدم الباحثون مقياس الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، ومقياس جودة الحياة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام الهواتف الذكية وجودة الحياة، ورغم ذلك فإن التحليلات المعمقة أشارت إلى أن بعض أنماط التطبيقات المستخدمة ارتبطت إيجابياً بجودة الحياة.

وقامت سماحة وحايي (Samaha & Hawi, 2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية وكل من القلق والعلاقات الأسرية لدى (381) طالباً جامعياً، شملت الأدوات: مقياس إيمان الهواتف الذكية (النسخة المختصرة)، قائمة القلق لبيك، ومقياس العلاقات الأسرية، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين لديهم إيمان (17.8%) أظهروا مستويات أعلى في القلق المرتفع مقارنة بأولئك من ذوي الاستخدام العادي، كما أظهر ذوي مستويات القلق المرتفع احتمالية أكبر في وجود مشكلات دالة في علاقاتهم الأسرية، أظهر أسلوب تحليل المسار أن القلق توسط العلاقة الإيجابية بين إيمان الهواتف الذكية والعلاقات الأسرية.

وهدفت دراسة عرفان وآخرون (Arefin et al., 2017) إلى تحديد العوامل المؤثرة في مستوى إدمان الهواتف الذكية لدى الطلاب، وتأثيرها على الأداء الأكاديمي لدى (247) طالبًا بنجلاديشيًا بالجامعة، وباستخدام النمذجة البنائية أشارت النتائج إلى وجود خمسة عوامل مسهمه في إدمان الهواتف الذكية: التوقع الإيجابي، نفاذ الصبر، الانسحاب، اضطراب الحياة اليومية، الصداقة الافتراضية عبر الإنترنت، كما أشارت إلى أن عاملي نفاذ الصبر، اضطراب الحياة اليومية ارتبطا ارتباطاً دالاً بالأداء الأكاديمي للطلاب.

وأجرى أدينان وآخرون (Ithnain et al., 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق والاكتئاب لدى (369) طالبًا جامعيًا بماليزيا، شملت العينة (299 من الإناث، 70 من الذكور)، شملت الأدوات: مقياس إدمان الهواتف الذكية، وقائمة أعراض القلق لبيك، وقائمة أعراض الاكتئاب لبيك، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق والاكتئاب، وتوصلت إلى أن إدمان الهواتف الذكية منبئ بالقلق والاكتئاب. وبالنظر إلى الدراسات السابقة؛ نجد أن بعض نتائجها أكدت على أن إدمان الهواتف الذكية لها آثار خطيرة على مستوى الصحة العقلية والبدنية، ولها تأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب. وأظهرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وبعض المتغيرات مثل: القلق، والاكتئاب، والتوتر، وضغوط الحياة. كما أظهرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة سالبة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة والرضا عن الحياة.

وبناءً على الدراسات السابقة، وما اطلع عليه الباحث من دراسات في هذا المجال لم يجد - على حد علمه - دراسة تناولت علاقة إدمان الهاتف الذكي بجودة الحياة في البيئة العربية سوى دراسة عثمان (2017) والتي تناولت العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات شعبة الطفولة بالسنة الثانية والثالثة بمصر، مما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة مع فئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي فئة الشباب الجامعي الذين يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع السعودي، ومن هنا فقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري الخاص بالدراسة الحالية، وصياغة أسئلتها، وتحديد أهدافها، وصياغة فروضها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لها، كما ساهمت في بناء أداة الدراسة الحالية، وتفسير نتائجها.

فروض الدراسة:

1. لا توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي إدمان الهاتف الذكي ومرتفعي إدمان الهاتف الذكي في جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في إدمان الهاتف الذكي (الأبعاد، الدرجة الكلية) تبعاً لمتغير الجنس.
4. يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد إدمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - تعديل المزاج - فقد السيطرة) لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة، وذلك من أجل الكشف عن العلاقة بين إيمان الهاتف الذكي وجودة الحياة، وأيضًا الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إيمان الهاتف الذكي في جودة الحياة، وكذلك الكشف عن الفروق في إيمان الهاتف الذكي تبعًا للنوع (ذكور، إناث) لدى عينة من طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (320) طالبًا، وطالبة من طلاب وطالبات كلية التربية، والآداب بجامعة الحدود الشمالية، تمثلت عينة الذكور (150) بنسبة 46.9%، وعينة الإناث (170) بنسبة 53.1%، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (18-24) عامًا بمتوسط عمري قدره (20.35)، وانحراف معياري قدره (1.5). وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة مع مراعاة تمثيل العينة جميع المستويات الدراسية.

الجدول (1): الخصائص العامة لعينة الدراسة.

المتغير	الفئات	ن (320)	%	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر	18	22	6.9	20.35	1.5
	19	100	31.3		
	20	68	21.3		
	21	49	15.3		
	22	45	14.1		
	23	28	8.8		
	24	8	2.5		
الجنس	إناث	170	53.1		
	ذكور	150	46.9		
مدة استخدام الهاتف الذكي	أقل من ساعة	5	1.6		
	ساعة	7	2.2		
	ساعتين	29	9.1		
	ثلاث ساعات	22	6.9		
	اربع ساعات	49	15.3		
	خمس ساعات	53	16.6		
	سته ساعات	43	13.4		
	سبعة ساعات	27	8.4		
مستوى إيمان الهاتف الذكي	أكثر من سبع ساعات	85	26.6		
	منخفض	49	15.3		
	متوسط	204	63.8		
	مرتفع	67	20.9		

يتضح من جدول (1) أن مدة استخدام الهاتف الذكي جاءت أكثر من سبع ساعات يومياً بأعلى تكرار بلغ (85)، وبنسبة مئوية بلغت (26.6%)، بينما جاءت مدة استخدام الهاتف الذكي أقل من ساعة، بأقل تكرار بلغ (5)، وبنسبة مئوية بلغت (1.6%). وبلغت نسبة منخفضي إدمان الهاتف الذكي (15.3%)، بينما بلغت نسبة مرتفعي إدمان الهاتف الذكي (20.9%).

أدوات الدراسة:

1- مقياس إدمان الهاتف الذكي:

تم بناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية، وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس في هذا المجال؛ كمقياس كل من (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Kwon, et al, 2013; Kim, Lee, Lee, Nam, & Chung, 2014; Lin, et al, 2014) ولوحظ أن تلك الدراسات استخدمت مقاييس متعددة لإدمان الهاتف الذكي، وهي مقاييس أجنبية، وفي بيانات مختلفة، مما استدعى القيام ببناء مقياس لإدمان الهاتف الذكي بأبعاده المختلفة، وتكون المقياس في صورته النهائية من (30) عبارة تتوزع على ثلاثة أبعاد، وهي: تداخل أنشطة الحياة اليومية (10) عبارات، تعديل المزاج (10) عبارات، فقد السيطرة (10) عبارات، ويلي كل عبارة خمسة خيارات رتبت بنمط ليكارت: (لا أوافق بشدة، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق بشدة) وتأخذ الدرجات التالية على الترتيب: (1، 2، 3، 4، 5) وجميع عبارات المقياس موجبة.

وتم التحقق من صدق مقياس إدمان الهاتف الذكي من خلال عرضه على ثمانية محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس؛ للحكم على مدى صلاحية المقياس، وتكون المقياس في صورته الأولية من (35) عبارة، تُقسم إلى ثلاثة أبعاد، هي: (تداخل أنشطة الحياة اليومية، تعديل المزاج، فقد السيطرة)، وأبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات تتعلق بصياغة بعض العبارات، حيث أعيدت صياغتها، وتم حذف العبارات التي لم تصل إلى نسبة اتفاق 80% بين المحكمين، وبذلك تم حذف (5) عبارات، وأصبح المقياس في صورته النهائية يضم (30) عبارة، بواقع (10) عبارات لكل بعد.

وكذلك تم استخدام الاتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيقه على عينة استطلاعية (ن=100) طالباً، وطالبة لحساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة، والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.42-0.74)، وحساب درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.21-0.74)، وحساب درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.64-0.87)؛ فجميعها قيم موجبة، ومقبولة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو (0.05)، وهذه النتيجة مؤشر على قياس جميع محاور المقياس الشيء نفسه، وهو إدمان الهاتف الذكي، وبذلك يتوافر في المقياس الحالي مؤشر لصدق المفهوم، والجداول الآتية توضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

الجدول (2): قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس إدمان الهاتف الذكي (ن=100)

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فقد السيطرة			تعديل المزاج			تداخل أنشطة الحياة اليومية		
21	.691**	.000	11	.626**	.000	1	.683**	.000
22	.682**	.000	12	.617**	.000	2	.600**	.000
23	.446**	.000	13	.627**	.000	3	.673**	.000
24	.645**	.000	14	.470**	.000	4	.639**	.000

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
25	.594**	.000	15	.644**	.000	5	.516**	.000
26	.650**	.000	16	.448**	.000	6	.464**	.000
27	.698**	.000	17	.715**	.000	7	.579**	.000
28	.658**	.000	18	.418**	.000	8	.590**	.000
29	.626**	.000	19	.695**	.000	9	.532**	.000
30	.735**	.000	20	.423**	.000	10	.556**	.000

** دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

الجدول (3): قيم معاملات ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=100)

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
فقد السيطرة			تعديل المزاج			تداخل أنشطة الحياة اليومية		
21	.576**	.000	11	.394**	.000	1	.471**	.000
22	.582**	.000	12	.422**	.000	2	.572**	.000
23	.363**	.000	13	.511**	.000	3	.430**	.000
24	.478**	.000	14	.321**	.001	4	.416**	.000
25	.564**	.000	15	.517**	.000	5	.205*	.041
26	.620**	.000	16	.335**	.001	6	.236*	.018
27	.613**	.000	17	.618**	.000	7	.428**	.000
28	.577**	.000	18	.332**	.001	8	.342**	.000
29	.589**	.000	19	.592**	.000	9	.250*	.012
30	.617**	.000	20	.225*	.024	10	.318**	.001

** دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

الجدول (4): قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس (ن=100)

استخدام هاتفك الذكي	فقد السيطرة	تعديل المزاج	تداخل أنشطة الحياة اليومية	معامل الارتباط	رقم المفردة
.635**	.297**	.135	1	معامل الارتباط	تداخل أنشطة الحياة اليومية
.000	.003	.180		مستوي الدلالة	تداخل أنشطة الحياة اليومية
.757**	.629**	1		معامل الارتباط	تعديل المزاج
.000	.000			مستوي الدلالة	تعديل المزاج
.869**	1			معامل الارتباط	فقد السيطرة
.000				مستوي الدلالة	فقد السيطرة
1				معامل الارتباط	استخدام هاتفك الذكي
				مستوي الدلالة	استخدام هاتفك الذكي

** دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

وتم التحقق من ثبات مقياس إدمان الهاتف الذكي بتطبيقه على عينة مكونة من (100) طالب، وطالبة باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ حيث بلغت قيم معمل ألفا: (0.78) لُبُعُد تداخل أنشطة الحياة اليومية، (0.76) لُبُعُد تعديل المزاج، (0.84) لُبُعُد فقد

السيطرة، (0,87) للدرجة الكلية، وجميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ذات قيم مرتفعة، ودالة إحصائية، ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات في قياسه إيمان الهاتف الذكي.

2- مقياس جودة الحياة:

تم استخدام مقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010) وقد تضمن المقياس (60) فقرة موزعة على (6) محاور، هي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته، وقد تم تصحيح المقياس وفق سلم الدرجات: (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الموجبة، التي تحمل الأرقام الفردية، في حين اعطى عكس الميزان للفقرات السالبة التي تحمل الأرقام الزوجية؛ فتراوح قيم المفحوصين بين (60-300)، أما الوسط الفرضي للمقياس فهو (180). وقد تأكدت الدراسة من صدق المقياس باستخدام أسلوب صدق المحتوى، الاتساق الداخلي، أما بالنسبة إلى ثبات المقياس؛ فقد تم حساب معامل ألفا-كرونباخ وبلغت قيمته (0.91).

وفي الدراسة الحالية، تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة، ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.24-0.72)، وحساب درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.23-0.57)، وحساب درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.58-0.72)؛ فجميعها قيم موجبة ومقبولة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01) أو (0.05)، عدا العبارات: (3، 5، 9، 16، 35، 36، 37، 40، 51، 53، 55)؛ فقد تم استبعادها، ما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد تقيس جودة الحياة من خلال ستة أبعاد فرعية فقط، تضم (49) فقرة ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية، والجداول الآتية توضح النتائج التي توصل إليها الباحث.

الجدول (5): قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس جودة الحياة (100=)

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعلم والدراسة			الحياة الأسرية والاجتماعية			الصحة العامة		
21	.675**	.000	11	.412**	.000	1	.412**	.000
22	.518**	.000	12	.473**	.000	2	.473**	.000
23	.639**	.000	13	.035	.727	3	.035	.727
24	.716**	.000	14	.484**	.000	4	.484**	.000
25	.693**	.000	15	.030	.767	5	.030	.767
26	.624**	.000	16	.584**	.000	6	.584**	.000
27	.677**	.000	17	.422**	.000	7	.422**	.000
28	.652**	.000	18	.557**	.000	8	.557**	.000
29	.714**	.000	19	.314**	.001	9	.314**	.001
30	.434**	.000	20	.548**	.000	10	.548**	.000
شغل الوقت وإدارته			الصحة النفسية			الوجداني		
51	.342**	.000	41	.505**	.000	31	.647**	.000
52	.468**	.000	42	.425**	.000	32	.653**	.000
53	.127	.208	43	.500**	.000	33	.618**	.000

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
54	.586**	.000
55	.402**	.000
56	.474**	.000
57	.583**	.000
58	.498**	.000
59	.475**	.000
60	.555**	.000

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
44	.563**	.000
45	.550**	.000
46	.577**	.000
47	.570**	.000
48	.645**	.000
49	.567**	.000
50	.599**	.000

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
34	.485**	.000
35	.351**	.000
36	.339**	.001
37	.238*	.017
38	.380**	.000
39	.464**	.000
40	.196	.050

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

الجدول (6): قيم معاملات ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=100)

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
التعلم والدراسة		
21	.323**	.001
22	.477**	.000
23	.365**	.000
24	.567**	.000
25	.562**	.000
26	.370**	.000
27	.405**	.000
28	.483**	.000
29	.524**	.000
30	.396**	.000
شغل الوقت وإدارته		
51	.150	.135
52	.249*	.012
53	-.089	.378
54	.316**	.001
55	.170	.091
56	.469**	.000
57	.306**	.002
58	.281**	.005
59	.432**	.000
60	.314**	.001

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الحياة الأسرية والاجتماعية		
11	.448**	.000
12	.428**	.000
13	.401**	.000
14	.462**	.000
15	.358**	.000
16	-.214*	.032
17	-.297**	.003
18	.264**	.008
19	.458**	.000
20	.501**	.000
الصحة النفسية		
41	.381**	.000
42	.304**	.002
43	.412**	.000
44	.363**	.000
45	.379**	.000
46	.416**	.000
47	.394**	.000
48	.472**	.000
49	.411**	.000
50	.427**	.000

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الصحة العامة		
1	.232*	.020
2	.339**	.001
3	-.140	.165
4	.323**	.001
5	-.153	.128
6	.429**	.000
7	.466**	.000
8	.358**	.000
9	.138	.171
10	.419**	.000
الوجداني		
31	.464**	.000
32	.545**	.000
33	.282**	.004
34	.287**	.004
35	.120	.234
36	.160	.111
37	-.035	.729
38	.331**	.001
39	.471**	.000
40	.343**	.000

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

الجدول (7): قيم معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس (ن = 100)

جودة الحياة	شغل الوقت وإدارته	الصحة النفسية	الوجداني	التعلم والدراسة	الحياة الأسرية والاجتماعية	الصحة العامة		
						1	معامل الارتباط	الصحة العامة
.629**	.329**	.518**	.234*	.242*	.379**		مستوي الدلالة	
.000	.001	.000	.019	.015	.000		معامل الارتباط	الحياة الأسرية والاجتماعية
.647**	.150	.471**	.292**	.326**	1		مستوي الدلالة	
.000	.136	.000	.003	.001			معامل الارتباط	التعلم والدراسة
.700**	.291**	.236*	.398**	1			مستوي الدلالة	
.000	.003	.018	.000				معامل الارتباط	الوجداني
.662**	.290**	.392**	1				مستوي الدلالة	
.000	.003	.000					معامل الارتباط	الصحة النفسية
.720**	.294**	1					مستوي الدلالة	
.000	.003						معامل الارتباط	شغل الوقت وإدارته
.580**	1						مستوي الدلالة	
.000							معامل الارتباط	جودة الحياة
1							مستوي الدلالة	

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

وتم التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة مكونة من (100) طالبًا وطالبة باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ حيث بلغت قيمة معمل ألفا: (0.63) لبُعد الصحة العامة، (0,78) لبُعد الحياة الأسرية والاجتماعية، (0,83) لبُعد التعلم والدراسة، (0.61) للبُعد الوجداني، (0.74) لبُعد الصحة النفسية، (0.65) لبُعد شغل الوقت وإدارته، (0,89) للدرجة الكلية لجودة الحياة، ما يعني أن جميع قيم معامل الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية مرتفعة، وأنها دالة إحصائيًا. ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات في قياسه جودة الحياة.

إجراءات الدراسة:

تم الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات والأبحاث السابقة، التي اهتمت بمجال موضوع الدراسة الحالية، وتم بناء مقياس إدمان الهاتف الذكي، وكذلك تم اختيار مقياس جودة الحياة إعداد منسي وكاظم (2010)؛ لمناسبته عينة الدراسة. وللتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقاييس الدراسة، تم التطبيق على عينة استطلاعية بلغت (100) طالبًا وطالبة، وتمت مخاطبة وكالة الجامعة للدراسات العليا، والبحث العلمي بجامعة الحدود الشمالية، ذات العلاقة بعملية التطبيق، عبر القنوات الرسمية؛ لأخذ الموافقة على تطبيق الدراسة. بعد ذلك، تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من كلية التربية، والآداب (320) طالبًا وطالبة. وتم التطبيق على عينة الدراسة الأساسية في كلية التربية، والآداب المستهدفة. وتم جمع البيانات، وتقريغها؛ لمعالجتها إحصائيًا باستخدام برنامج SPSS في ضوء فروض الدراسة، واستخلاص النتائج، وتفسيرها، ومناقشتها. وأخيرًا، تمت صياغة التوصيات، والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

التحليل الإحصائي:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لتحديد العلاقة بين أبعاد إيمان الهاتف الذكي، وجودة الحياة، واختبار "ت" للعينات المستقلة؛ لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إيمان الهاتف الذكي بجودة الحياة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في إيمان الهاتف الذكي، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد؛ لمعرفة أبعاد إيمان الهاتف الذكي، التي تتنبأ بجودة الحياة.

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية بين إيمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بُعد من أبعاد إيمان الهاتف الذكي (أبعاد الإدمان - الدرجة الكلية) وجودة الحياة وفيما يلي عرض النتائج.

الجدول (8): مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد إيمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى عينة الدراسة (ن=320)

إيمان الهاتف الذكي	فقد السيطرة	تعديل المزاج	تداخل أنشطة الحياة اليومية	المتغيرات	جودة الحياة
-.210 ^{**}	-.203 ^{**}	.002	-.266 ^{**}	معامل الارتباط	
.000	.000	.968	.000	مستوى الدلالة	

ينضح من الجدول (8) الآتي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لإيمان الهاتف الذكي والدرجة الكلية لجودة الحياة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بُعد تداخل أنشطة الحياة اليومية والدرجة الكلية لجودة الحياة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بُعد فقد السيطرة والدرجة الكلية لجودة الحياة.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين بُعد تعديل المزاج والدرجة الكلية لجودة الحياة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي إيمان الهاتف الذكي ومرتفعي إيمان الهاتف الذكي في جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" (T-test) للعينات المستقلة لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وفيما يلي عرض النتائج.

الجدول (9): اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إيمان الهاتف الذكي

على مقياس جودة الحياة (الأبعاد الفرعية، الدرجة الكلية)

الأبعاد	إيمان الهاتف الذكي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة الدلالة
الصحة العامة	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	26.02	5.266	2.527	114	.013
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	23.84	4.047			
الحياة الأسرية	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	31.41	6.265	2.074	114	.040

الأبعاد	إيمان الهاتف الذكي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة الدلالة
والاجتماعية	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	29.01	6.044			
التعلم والدراسة	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	35.12	7.675	2.386	114	.019
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	31.87	6.948			
الجانب الوجداني	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	21.14	5.050	3.069	114	.003
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	18.64	3.732			
الصحة النفسية	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	35.90	8.275	2.228	114	.028
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	33.00	5.737			
شغل الوقت وإدارته	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	23.98	4.820	3.781	114	.000
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	20.67	4.531			
الدرجة الكلية	منخفضي إيمان الهاتف الذكي	49	173.57	25.894	4.020	114	.000
	مرتفعي إيمان الهاتف الذكي	67	157.03	18.442			

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي إيمان الهاتف الذكي، على مقياس جودة الحياة (الأبعاد الفرعية، الدرجة الكلية)، لصالح منخفضي إيمان الهاتف الذكي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في إيمان الهاتف الذكي (الأبعاد، الدرجة الكلية) تبعاً لمتغير الجنس". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" (T-test) للعينات المستقلة لاستجابات أفراد عينة الدراسة، وفيما يلي عرض وتفسير النتائج.

الجدول (10): اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة

على مقياس إيمان الهاتف الذكي (الأبعاد الفرعية، الدرجة الكلية) وفقاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة الدلالة
تداخل أنشطة الحياة اليومية	ذكور	150	30.05	6.488	3.471	318	.001
	إناث	170	27.41	7.047			
تعديل المزاج	ذكور	150	33.59	6.850	-3.451	318	.001
	إناث	170	36.22	6.766			
فقد السيطرة	ذكور	150	30.53	7.001	-0.373	318	.709
	إناث	170	30.85	8.182			
الدرجة الكلية	ذكور	150	94.17	15.682	-0.172	318	.863
	إناث	170	94.48	16.407			

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في إيمان الهاتف الذكي في بُعد (تداخل أنشطة الحياة اليومية)، وكانت الفروق لصالح الذكور. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في إيمان الهاتف الذكي في بُعد (تعديل المزاج)، وكانت الفروق لصالح الإناث. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في بُعد (فقد السيطرة)، وكذلك (الدرجة الكلية) لإيمان الهاتف الذكي.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد إيمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - تعديل المزاج - فقد السيطرة) لدى طلبة كلية التربية والآداب جامعة الحدود الشمالية ".
وللتحقق من التنبؤ بجودة الحياة (الدرجة الكلية) من خلال أبعاد إيمان الهاتف الذكي تم حساب تحليل الانحدار، ولإجراء تحليل الانحدار تم التأكد من صلاحية النموذج المستخدم في تحليل الانحدار، وفيما يلي عرض النتائج.

الجدول (11): نتائج تحليل التباين لانحدار أبعاد إيمان الهاتف الذكي على جودة الحياة لدى عينة الدراسة

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	R	R Square	معامل التحديد R2	قيمة ف المحسوبة	الدالة
1 تداخل أنشطة الحياة اليومية	الانحدار	1	10846.813	.266	.071	.068	24.296	.000
	البواقي	318	446.444					
	المجموع	319	152815.888					
2 تداخل أنشطة الحياة اليومية فقد السيطرة	الانحدار	2	13372.111	.296	.088	.082	15.200	.000
	البواقي	317	439.886					
	المجموع	319	152815.888					

* ذات دلالة عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$.

يوضح الجدول (11) ثبات صلاحية النموذج بالنسبة إلى جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة في أبعاد إيمان الهاتف الذكي؛ نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ في تأثير المتغيرات المستقلة لأبعاد إيمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - فقد السيطرة)، البالغة (15.200)، كما أن أبعاد إيمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - فقد السيطرة) تفسر بنسبة (8.8%) من التباين في المتغير التابع (جودة الحياة)، وذلك يرجع إلى تأثير المتغيرات المستقلة.

وبناءً على ذلك، تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد لاختبار أثر المتغيرات المستقلة لأبعاد إيمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية - فقد السيطرة) في جودة الحياة، والجدول 6 يوضح نتائج ذلك.

الجدول (12): نتائج معاملات الانحدار المتعدد لاختبار أثر المتغيرات المستقلة

في (أبعاد إيمان الهاتف الذكي) على جودة الحياة لدى عينة الدراسة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T المحسوبة	الدالة
	B معامل الانحدار	الخطأ المعياري			
1 ثابت الانحدار تداخل أنشطة الحياة اليومية	189.599	5.046		37.576	.000
	-844	.171	-0.266	-4.929	.000
2 ثابت الانحدار تداخل أنشطة الحياة اليومية فقد السيطرة	197.753	6.055		32.657	.000
	-715	.178	-0.226	-4.007	.000
	-386	.161	-0.135	-2.396	.017

ويتضح من الجدول (12) أن أبعاد إيمان الهاتف الذكي لها قدرة تنبؤية بجودة الحياة، وعليه؛ فيمكن صياغة معادلة الانحدار، التي تساعد في التنبؤ بتكوين (جودة الحياة)، في الصورة التالية:

$$\text{جودة الحياة} = 197.753 - 0.715(\text{تداخل أنشطة الحياة اليومية}) - 0.386(\text{فقد السيطرة})$$

والترتيب السابق في معادلة الانحدار يعكس أهميتها النسبية من حيث تأثيرها على المتغير التابع (جودة الحياة)؛ بمعنى أن أبعاد إدمان الهاتف الذكي فاعلة في التنبؤ بجودة الحياة بحسب نسبة إسهامها فيها. وتشير المعادلة السابقة إلى أنه كلما زاد إدمان الهاتف الذكي كلما انخفض مستوى جودة الحياة، ما يؤكد أهمية أبعاد إدمان الهاتف الذكي، من حيث إسهامها في جودة الحياة، والتنبؤ بها.

مناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع أفراد العينة يستخدمون الهاتف الذكي؛ فيقضي (26.6%) من أفراد العينة أكثر من (7) ساعات يوميًا في استخدام الهاتف الذكي، مما يؤثر على جودة حياتهم، وتتفق هذه النسبة مع الدراسات، التي أشارت إلى نمو استخدام الهاتف الذكي بمعدل كبير وبشكل متزايد؛ فتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كيبونا ومجايا (Kibona & Mgaya, 2015) حيث وجدت أن (30%) من الطلاب يقضون أكثر من (7) ساعات يوميًا في استخدام الهاتف الذكي، كما تتفق مع دراسة العصيمي وآخرون (Alosaimi, et al. 2016) التي أظهرت نتائجها أن (27.2%) من عينة الدراسة البالغ عددهم (2367) طالبًا، وطالبة، يقضون أكثر من (8) ساعات يوميًا في استخدام هواتفهم الذكية. وتشير دراسة سوت وآخرون (Sut, et al., 2016) إلى أن (45%) من الطلاب يقضون (4-6) ساعات يوميًا في استخدام الهاتف، وربما يُعزى ارتفاع نسبة استخدام الهاتف الذكي إلى أن الشباب يرون أن هذه التقنية الحديثة تلبى رغباتهم، وتشبع احتياجاتهم من خلال ما تحتويه من تطبيقات متنوعة، وهم الأقدر على التعامل بفهم مع الخدمات الذكية، وتطبيقاتها؛ كتقنية متقدمة، ما جعلهم أكثر فئات المجتمع استخدامًا لها.

وربما تكون هذه الدراسة الأولى في المملكة العربية السعودية، التي يتم فيها الكشف عن العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة؛ فقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الهاتف الذكي، وجودة الحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعدي إدمان الهاتف الذكي (تداخل أنشطة الحياة اليومية-فقد السيطرة)، وجودة الحياة (الدرجة الكلية). بينما لم تكن هناك علاقة ارتباطية بين بُعد إدمان الهاتف الذكي (تعديل المزاج)، وجودة الحياة (الدرجة الكلية)، ما يعني أنه كلما زاد إدمان الهاتف الذكي كلما انخفض مستوى جودة حياة، وأن الطلاب الذين لا يستطيعون الحصول على الدعم النفسي الكافي في بيئتهم، ربما يشعرون بالوحدة، أو بالاكئاب، أو بالضعف، ويسعون إلى ملء الفراغ، وبالتالي يؤدي ذلك إلى إدمانهم الهواتف الذكية (Kumcağiz & Gündüz, 2016).

ويمكن تفسير هذه النتائج وفقًا للاتجاه السلوكي بأن المكافآت، التي توفرها الهواتف الذكية مختلفة، وتحقق إشباعات، تتراوح بين الإشباعات المعرفية، والعاطفية، والاجتماعية، والترفيهية، والتجارية، وهذه المكافآت، والإشباعات تشكل سلوك الإدمان؛ فيصبح هذا السلوك نموذجيًا، ما يدفع إلى تعزيز هذا السلوك، وتكراره. وهذا الشعور لا يتغير في نوعه، إنما يتغير في شدته؛ فيصبح أشد، وأشد، مما يؤدي إلى إدمان الهاتف الذكي، ومما يؤثر بالتالي سلبيًا على مستوى جودة الحياة (أرنوطي، 2007؛ العصيمي، 2010). وتزيد هذه الإشباعات، والتعزيزات من أهمية سلوكيات الهواتف الذكية، وأنشطتها، وتزيد من قيمتها في حياة الأفراد، ما تؤثر على نشاط حياتهم اليومي، وربما تسيطر على تفكيرهم، وعلى مشاعرهم، مما يفقدهم القدرة على التحكم، والسيطرة في استخدامهم للهاتف الذكي. وتشمل جودة الحياة النفسية الرضا عن الحياة، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والانفعالات الإيجابية، بينما على الجانب الآخر، يرتبط إدمان الهاتف الذكي بمجموعة من المتغيرات؛ كالوحدة النفسية، والقلق، والاكئاب، والعصابية،

والخجل، مما يعوق من قدرة الفرد على التكيف، وامتلاك تلك المهارات، وتلك الاستراتيجيات اللازمة لمواجهة فعالة، وبالتالي يبدو واضحًا وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إيمان الهاتف الذكي، وجودة الحياة.

وتتفق نتائج هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Kumcağiz & Gündüz, 2016)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة النفسية، وإيمان الهواتف الذكية، ومع نتائج دراسة سماحة وحايي (Samaha, & Hawi, 2016)، التي أظهرت أن هناك علاقة سالبة بين إيمان الهواتف الذكية، والرضا عن الحياة، ومع نتائج دراسة موريا وآخرون (Maurya, et al. 2014) التي تشير إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة النفسية. في حين تختلف مع ما توصلت إليه دراسة ديفيد وآخرون (David et al., 2017) من وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين استخدام بعض تطبيقات الهواتف الذكية، وجودة الحياة، وربما يعود الاختلاف في ذلك إلى اختلاف بيئة الدراسة، والظروف التي أجريت فيها.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق بين منخفضي، ومرتفعي إيمان الهاتف الذكي في الدرجة الكلية لجودة الحياة، وكانت الفروق لصالح منخفضي إيمان الهاتف الذكي، ويرى الباحث أنها نتيجة منطقية وطبيعية؛ فمفهوم جودة الحياة متغير على درجة كبيرة من الأهمية؛ إذ يرتبط بجوانب متعددة من شخصية الفرد؛ كالشعور بالسعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، وزيادة شبكة العلاقات الاجتماعية، والتوافق النفسي، والثقة بالنفس، والصلابة النفسية، ولا شك في أن هذه المكونات، والخصائص الشخصية الإيجابية تعمل؛ كمتغيرات نفسية، وعندما يستمتع بها الفرد؛ فإنها تعمل على تخفيف إيمان الهاتف الذكي، ومن هنا كانت الفروق لصالح منخفضي إيمان الهاتف الذكي (الفرا والنواجحة، 2012). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عثمان (2017) التي تشير إلى وجود فروق بين الطالبات مرتفعات، ومنخفضات إيمان الهواتف الذكية في جودة الحياة في الدرجة الكلية، وجميع الأبعاد، عدا بُعد جودة التعلم والدراسة، وذلك لصالح الطالبات منخفضات إيمان الهواتف الذكية.

كما كشفت نتائج الدراسة الحالية عن عدم وجود فروق بين الطلاب في الدرجة الكلية لإيمان الهاتف الذكي، تبعًا للجنس، وكذلك في بُعد فقد السيطرة، بينما توجد الفروق بين الطلاب في بُعد تداخل أنشطة الحياة اليومية، وكانت الفروق لصالح الذكور. بينما هي في بُعد تعديل المزاج لصالح الإناث. وربما يعود عدم وجود فروق تبعًا للجنس في إيمان الهاتف الذكي إلى انتشار استخدامه عند الجنسين بشكل واضح، كما أن التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، التي تواجه الشباب من الجنسين واحدة، وكذلك بيئة المعيشة واحدة لكلا الجنسين، فيشتركان في أحداثها، ومتغيراتها، وظروفها. كما يمكن رد هذه النتيجة إلى أن المجتمع السعودي يشهد تغيرًا اجتماعيًا يتمثل في أن الهاتف الذكي أصبح في متناول أغلب أفراد العائلة: الصغير والكبير، والذكور، والإناث، ما يجعلهم عرضة لإساءة استخدام الهاتف الذكي؛ نتيجة تفاعلهم الدائم، والاستخدام المفرط، مما يترتب عليه انخفاض مستوى جودة الحياة لديهم. أما بالنسبة إلى بُعد تداخل أنشطة الحياة اليومية؛ فقد كانت هناك فروق لصالح الذكور، وربما يعود ذلك إلى طبيعة التربية، التي يتلقاها الذكور، والإناث؛ فالذكور مقارنة بالإناث يأخذون مسؤوليات أكبر، وبالتالي يستخدمون الهاتف الذكي بشكل مفرط، يؤثر على أنشطتهم للحياة اليومية. أما بالنسبة إلى بُعد تعديل المزاج؛ فقد كانت هناك فروق لصالح الإناث، ربما تعود إلى طبيعة الإناث السيكلوجية.

في هذه الدراسة، لم يتضح تأثير الجنس في إيمان الهاتف الذكي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Kumcağiz & Gündüz, 2016)، التي تشير إلى أن متغير الجنس ليس له تأثير في إيمان الهاتف الذكي، وكذلك مع دراسة

يونال (Ünal, 2015)، التي توصلت إلى أن إدمان الهواتف الذكية لا يختلف باختلاف نوع الجنس، وأن مستويات الإدمان متشابهة في كلا الجنسين.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال بعدي إدمان الهاتف الذكي (تداخل الأنشطة اليومية- فقد السيطرة). وتدل قيمتهما السالبتان هنا إلى أنه كلما زاد إدمان الهاتف الذكي كلما انخفض مستوى جودة الحياة، مما يؤكد أهمية مقياس أبعاد إدمان الهاتف الذكي، من حيث إسهامه في جودة الحياة، والتنبؤ بها. وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد سابقاً من وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين بُعدي إدمان الهاتف الذكي (تداخل الأنشطة اليومية - فقد السيطرة)، وجودة الحياة، كما أيدت هذه النتيجة الإطار النظري، الذي يؤكد بأن هناك آثاراً سلبية لإدمان الهاتف الذكي على مستخدميه، وبالتالي يؤثر على مستوى جودة الحياة لديهم، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، التي تناولت إدمان الهاتف الذكي، وتأثيراته السلبية على جودة الحياة، كما في دراسة كل من: (Maurya, et al. 2014; Kumcağiz & Gündüz, 2016; Samaha, & Hawi, 2016).

التوصيات:

- من منطلق ضرورة الانتباه لخطورة إدمان الهاتف الذكي بإجراء المزيد من الأبحاث، خاصة وأن التوقعات المستقبلية في ضوء النتائج العامة لهذه الدراسة تؤكد استمرار استخدامه والاعتماد عليه، في هذا السياق، يمكن تقديم التوصيات العملية التالية:
1. تقديم الاستشارات الفردية أو الجماعية لمساعدة الطلاب على تطوير التفكير الإيجابي ودعم سلامتهم النفسية.
 2. وضع برامج توعوية للشباب لترشيد استخدام الهاتف الذكي وإصدار نشرات إرشادية جامعية، توزع داخل الجامعة لنشر الوعي لدى الشباب بضرورة الاستفادة من استخدام الهاتف الذكي بشكل إيجابي.
 3. تحفيز الطلاب في الجامعة للانضمام إلى الأنشطة الاجتماعية والنوادي الطلابية لمساعدتهم على التواصل الاجتماعي وتكوين صداقات وتطوير مهارات الاتصال لديهم.

المقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن تقديم المقترحات الآتية:

1. إجراء دراسات مماثلة على مجموعات عينة مختلفة من أجل تعميم نتائج البحث.
2. إجراء دراسات مقارنة لتقييم العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وجودة الحياة للطلاب الذين يدرسون في كليات مختلفة من الجامعات.

المراجع:

- أبو جدي، أمجد. (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، 4(2)، 137-150.
- أرنوط، بشرى اسماعيل (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية بالزقازيق، 55، 33-96.
- إسماعيل، بشرى (2004). الاضطرابات النفسية للأطفال، الأسباب - التشخيص - العلاج، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عثمان، محمود أبو المجد (2017) جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات شعبة الطفولة مرتفعي ومنخفضي إدمان الهواتف الذكية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية (95)، 369-407.

- العصيمي، سلطان عائض (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- العمار، خالد (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درعا. مجلة جامعة دمشق، 30 (1)، 395-438.
- الفرا، إسماعيل و النواجحة، زهير (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدراسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بعبدة، 14 (2)، 57-90.
- كامل، عبدالوهاب محمد (2004). نحو سلوكيات إيجابية لتحقيق جودة الحياة، مؤتمر قسم علم النفس السلوك الصحي وتحدي العصر، كلية الآداب، جامعة طنطا، 27-29 أبريل، 12-15.
- منسي، محمد و كاظم، علي (2010) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. مجلة أمارياك، 1(1)، 41-61.
- الهنداوي، محمد حامد (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الهيئة العامة للإحصاء (2018). نشرة مسح نفاذ واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات للأسر والأفراد في المملكة العربية السعودية، استطلاع عام 2017، تم استرداده من <https://www.stats.gov.sa/en/6026>
- Abu-Shanab, E., & Haddad, E. (2015). The Influence of Smart Phones on Human Health and Behavior: Jordanians' Perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications*, 2(2):52-56.
- Alosaimi, F. Alyahya, H. Alshahwan, H. Al Mahyijari, N., & Shaik, S. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, v. 37 (6): 675-683. doi: 10.15537/smj.2016.6.14430
- Arefin, S., Islam, R., Ameen, M., Arefin, S., & Islam, N. (2017). Impact of Smartphone Addiction on Business Students' Academic Performance: A Case Study. *Independent Journal of Management & Production (IJM&P)*, 8 (3), 955-975. doi: 10.14807/ijmp.v8i3.629.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- David, M. Roberts, J., & Christenson, B. (2017). Too Much of a Good Thing: Investigating the Association between Actual Smartphone Use and Individual Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, doi: 10.1080/104473180.2017. 1349250.
- Demirci, K., Akgonul M., & Akpinar A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Doğan, U., & Tosun, İ.N. (2016). The use of problematic smartphones in high school students is an effect of social anxiety and the use of social networks. *Adiyaman University Journal of Social Sciences Institute*, 8 (22), 99-128. <http://dx.doi.org/10.14520/adyusbd.66762>

- Griffiths, M. (1996). Gambling on the internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 471–473. DOI: 10.1007/BF01539190
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Haug, S., Castro, RP., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, MP. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*. 4(4), 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hwang, KH., Yoo, YS., & Cho, OH. (2012). 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 .doi: 10.5392/JKCA.2012.12.10.365.
- Hyuju. D., Nohyun, B., Chongmo, K., Xianghua, W., & Miyoung, K. (2015). Relationship of Smartphone Addiction to Physical Symptoms and Psychological Well-being among Nursing Students: Mediating Effect of Internet Ethics. *J Korean Acad Nurs Adm*,21(3).277-286.
- Ithnain, N., Ghazali, S., & Jaafar, N. (2018). Relationship between Smartphone Addiction with Anxiety and Depression among Undergraduate Students in Malaysia. *International Journal of Health Sciences and Research*. 8(1), 163-171.
- Kibona, L., & Mgya, G. (2015) Smartphones’ Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*. 2(4), 777-784.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, JK., & Chung, Y. (2014) Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PLOS ONE* 9(5): e97920. doi:10.1371/journal.pone.0097920
- Kim, S. Kim, J., & Jee, Y. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200–205, doi: 10.1556/2006.4.2015.028.
- Kumcağiz, H., & Gündüz, Y. (2016) Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4). 144-156. doi:10.5430/ijhe.v5n4p144.
- Kwon M, Kim D-J, Cho H., & Yang S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C.,... Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936. doi: 10.1371/ journal.pone.0056936.
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>
- Lee, S., Kang, H., & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Journal Ergonomics*, 58(2), 220–226. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.96731>
- Lin, Y-H., Chang, L-R., Lee, Y-H., Tseng, H-W., Kuo, TBJ., & Chen, S-H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE* 9(6): e98312. doi:10.1371/journal.pone.0098312.

- Maurya, P. Penuli, Y. Kunwar, A. Lalia, H. Negi, V. Williams, A., & Thakur, V. (2014). Impact of Mobile Phone Usage on Psychosocial Wellbeing of Student Nurses. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 3(6), 39-42.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Who is happy? Psychological science*, 6 (1), 10-19.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sut, H. Kurt, S. Uzal, O., & Ozdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in Health Sciences Students. *Eurasian Journal of Family Medicine*. 5(1), 13-19.
- 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), 66. Doi:10.1186/1471-2458-11-66.
- Ünal, H.M. (2015). *Determination of smart phone addiction levels of Ankara Yıldırım Beyazıt University Faculty of Medicine (Specialization thesis, Department of Family Medicine), Yıldırım Beyazıt University, and Ankara*. Obtained from file:///C:/Users/HP/Downloads/412717.pdf
- WHO-QOL Group (1995). The world health organization quality of life Assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.