

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Mediating Effect Of Smart Phones And Its Relationship To A Sense Of Psychological Loneliness And Quality Of Life Among Al-Quds Open University Students

إعداد الباحثان

أ. سوسن أحمد جمعة صلاح / أ.د معزوز جابر علاونة

تاريخ قبول البحث: 20 / 3 / 2025

تاريخ إرسال البحث: 10 / 2 / 2025

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية، في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي بأسلوب تحليل المسار، وطبقت الدراسة على عينة متيسرة، تكونت من (350) ثلاثمائة وخمسين طالباً وطالبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة الثلاثة، وبهذا فقد تحقق شرط اختبار النموذج، في وجود مسار بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة. وقد جاءت قيمة التأثير مباشرة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة (-0.357)، وهذا يدل على أن المتغير الوسيط أسهم في زيادة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية على جودة الحياة. وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن التأثير يختلف عن الصفر في وجود المتغير الوسيط، وبالتالي فإن المتغير الوسيط (إدمان الهواتف الذكية) يعد وسيطاً جزئياً للعلاقة بين المتغير المستقل (الشعور بالوحدة النفسية) والمتغير التابع (جودة الحياة).

الكلمات المفتاحية: إدمان الهواتف الذكية، الشعور بالوحدة النفسية، جودة الحياة، جامعة القدس المفتوحة.

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Mediating Effect Of Smart Phones And Its Relationship To A Sense Of Psychological Loneliness And Quality Of Life Among Al-Quds Open University Students

Prepared by

Sawsan Salah and Prof.D. Mazouz Alawnah

Abstract

The study aimed to investigate the mediating effect of smartphone addiction on the relationship between feelings of loneliness and quality of life among students at Al-Quds Open University, Ramallah and Al-Bireh branch. The study utilized a descriptive correlational method with path analysis, and was conducted on a convenience sample of 350 male and female students at Al-Quds Open University, Ramallah and Al-Bireh branch in the academic year 2023/2024.. The results indicated a statistically significant relationship between the three study variables. Thus, the conditions for testing the model were met, indicating a path between feelings of loneliness and quality of life. The direct effect value between feelings of loneliness and quality of life was (0.357), indicating that the mediator variable contributed to enhancing the relationship between feelings of loneliness and quality of life. Based on these results, it can be concluded that the effect differs from zero in the presence of the mediator variable. Therefore, smartphone addiction is considered a partial mediator of the relationship between the independent variable (feelings of loneliness) and the dependent variable (quality of life).

Keywords: Smartphone Addiction, Psychological Loneliness, Quality of Life, Al-Quds Open University

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

المقدمة.

تتغير الحياة والسلوك البشري باستمرار؛ ونتيجة لذلك تنشأ مشكلات مختلفة، ومن بين هذه المشكلات هو الإدمان، ولا يعني ذلك دائماً الإدمان بشكله التقليدي، وهو الاعتماد على مادة نفسية نتيجة استخدام المواد والعقاقير ذات التأثير النفسي أو حتى إدمان المخدرات؛ بل يقصد بالإدمان هنا هو عدم قدرة الشخص على التحكم في اعتماده على شيء معين، مثل: الهاتف الذكي، أو مواقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية. والعصر الحديث بتقنياته المتقدمة جعل الإنسان يتبنى التكنولوجيا بشكل كبير، مما أدى إلى اعتماد الطلبة على هذه التقنيات، ووقوعهم في مشكلات نتيجة المعلومات الهائلة المتاحة وقدرة الاتصال الواسعة. هذا تسبب في اضطرابات شخصية، وتوتر نفسي، وشعور بالوحدة، ووصل البعض إلى إدمان الهواتف الذكية.

كما وأن هذا النوع من الإدمان ليس كباقي أنواع الإدمان الأخرى مثل المخدرات، فهو حالة جديدة دخلت مجتمعنا؛ وعلينا الانتباه إلى هذه الحالة قبل أن تصبح مستعصية العلاج من قبل الأطباء النفسيين ومتخصصي الصحة النفسية، وقبل أن تؤدي لخسارة أفراد كثيرين من المجتمع (العبايحي، 2007).

تتزايد استخدامات الهواتف الذكية بشكل متسارع في عصرنا الحالي، وهذا الانتشار الكبير يعد تطوراً تقنياً مهماً. ومع ذلك، فإن استخدام الهواتف الذكية قد أثار بعض القضايا النفسية والاجتماعية التي تستحق الاهتمام والدراسة (Lin et, 2014).

سلطت هذه الدراسة الضوء على جوانب المشكلة المعقدة المتعلقة بالتأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية، في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. ركزت هذه الدراسة على تحليل العوامل المؤثرة في هذه العلاقة، مثل مدى التواصل الاجتماعي الحقيقي والتفاعل، ومدى الاعتماد على الهواتف الذكية في تلبية الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية. استندت الدراسة إلى أدوات قياس موثوقة، ومعترف بها لتحليل البيانات وتقييم العلاقات بين المتغيرات المختلفة.

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

لعل هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة للمجتمع الأكاديمي، والصحة النفسية، حيث ساهمت في تعزيز الفهم حول تأثير الهواتف الذكية على الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة، وقد توفر أساساً لإجراء تدخلات وسياسات فعالة للتعامل مع قضية الإدمان على الهواتف الذكية، وتحسين رفاهية الطلبة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

عندما تم البحث والتعمق في مجال الإدمان على الهواتف الذكية وتأثيره على الوحدة النفسية وجودة الحياة، يمكن للشخص أن يشارك إحساسه بشأن هذا الموضوع المهم. يتم إدراك أهمية دراسة وفهم هذا التأثير الوسيط بشكل قوي، ما يجعل الشخص يشعر بالتوتر والاستغراب في البداية بسبب توسع انتشار الإدمان على الهواتف الذكية في المجتمع اليوم. يبدو أنّ الهواتف الذكية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، ويتم الاعتماد عليها بشكل كبير في الاتصال والتواصل والمعلومات والترفيه. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية إلى الإدمان والمشكلات الصحية والنفسية المرتبطة بها.

لقد أصبح من الواضح بشكل مخيف أن تقنيتنا قد تجاوزت إنسانيتنا" وهذا حقيقي جداً (Maurya et al, 2014). ويتضح ذلك من خلال الزيادة الهائلة في استخدام الهواتف الذكية في السنوات الأخيرة. لقد زاد جذب الأطفال والشباب وكبار السن حيث أصبحت هذه المشكلة كبيرة في الوقت الحاضر، فإدمان الهواتف الذكية هو حالة من الاستخدام المفرط أو المرضي لهذه الهواتف؛ مما أدى إلى حدوث اضطرابات سلوكية، وقد تمت ملاحظة ذلك من محيط الأسرة، وذلك من خلال زيادة عدد ساعات الجلوس مع الهواتف الذكية بشكل مستمر، تتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه ولأبنائه في البداية، بالإضافة إلى وجود بعض المشكلات مثل الأرق والسهر، والتأخر الدراسي، والشعور بالوحدة النفسية؛ مما قلل من أهمية التواصل الاجتماعي، وجودة الحياة، وذلك دعا إلى البحث في هذه المشكلة. وقد تم تجاوز حاجز تناول العقاقير بواسطة إدمان الهواتف الذكية، حيث يهدد العقل والروح والجسد. يُعد طلبة الجامعات من أكثر الفئات المستهدفة بتكنولوجيا الاتصالات، حيث تم توفير أجهزة بأسعار تناسب الجميع، مما ساهم في انتشاره الواسع في أوساط الطلبة. تم زيادة عدد المستخدمين للهواتف الذكية، وأوضحت أدبيات هذه الدراسة مدى تباين النتائج في دراستها لهذه المشكلة.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

هل يعد إيمان الهواتف الذكية متغيراً وسيطاً للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة؟

هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين إيمان الهواتف الذكية وكل من: الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

هل توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لكل من إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

تحديد التأثير الوسيط للإيمان الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة/ فرع رام الله والبييرة.

تحديد العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية وكل من: الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

تحديد القدرة التنبؤية في الإيمان على الهواتف الذكية والشعور في التنبؤ بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة النحو الآتي:

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

فهم طبيعة العلاقة بين الإيمان على الهواتف الذكية، والشعور بالوحدة النفسية، ويمكن لهذا الفهم أن يساعدنا في تطوير المفاهيم المتعلقة بالإيمان التكنولوجي، وتأثيره على الصحة العقلية، والعلاقات الاجتماعية.

ويساهم هذا البحث في زيادة المعرفة العلمية حول الإيمان على الهواتف الذكية، وتأثيره على جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية. ويمكن استخدام هذه المعرفة في تحسين البرامج العلاجية والتدخلات الوقائية المتعلقة بالإيمان التكنولوجي.

تبرز الأهمية النظرية للدراسة من خلال إعداد إطار خاص لمتغيرات الدراسة عن طريق الاطلاع على الأدبيات المعاصرة، والدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية.

تتبع أهمية هذه الدراسة مما أضافته من نتائج عملية في الميدان التربوي والنفسي، من خلال الوقوف على مستوى العلاقة بين جودة الحياة وإيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية، ومساعدة طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة على زيادة جودة الحياة وذلك من خلال توجيه السياسات العامة والتدخلات التربوية المتعلقة بالاستخدام المناسب للهواتف الذكية وتقليل الإيمان عليها؛

تحسين جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة وتقليل مشكلة الشعور بالوحدة النفسية، وتعزيز الوعي العام بتأثير الإيمان على الهواتف الذكية وأثره على الصحة النفسية وجودة الحياة.

أنّ البحث في التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة له أهمية كبيرة في فهم تأثير الإيمان التكنولوجي وتطوير السياسات والتدخلات اللازمة للتعامل معه. يمكن أن يساهم هذا الفهم في تحسين حياة الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية.

زيادةً على ذلك تتبع أهميتها في أنّها سوف توفر ثلاث أدوات يمكن أن يستفيد منها الباحثون في الدراسات ذات الصلة في موضوع الدراسة الحالية وتطبيقها في بيئات أخرى.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

فرضيات الدراسة

لا يعد إيمان الهواتف الذكية متغيراً وسيطاً للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين إيمان الهواتف الذكية وكل من: الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لكل من إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

حدود الدراسة

تقتصر هذه الدراسة على :

حدود بشرية: طلبة جامعة القدس المفتوحة المسجلين في فرع رام الله والبييرة.

حدود مكانية: جامعة القدس المفتوحة في فرع رام الله والبييرة

حدود زمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2023/2024.

التعريفات الإجرائية

إيمان الهاتف الذكي: "إحاح الحاجة والاشتياق الملح لاستخدام الهاتف الذكي، مع ظهور أعراض التّحمل والانسحاب، والاعتماد الزائد عليه والانشغال به، والمحاولات الفاشلة في تقليل الاستخدام مع العلم بآثاره السلبية والصدى السلبي للشعور بأهميته للهروب من القلق والتوتر حول ساعات استخدامه" (رسلان، 2016، 19).

ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس إيمان الهواتف الذكية.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الوحدة النفسيّة: هي شعور الفرد بأنه وحيد على الرغم من وجود الآخرين مما يعكس الشّعور بعدم الانتماء وعدم التقدير والإحساس بالوحدة والعزلة (2019, Yavich, Davidovitch, & Frenkel).

ويعرف إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسيّة.

جودة الحياة: تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما أنّها تعني المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة للحياة. فهي تقيس مدى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسيّة (عكاشة وآخرون، 2023).

وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.

الاطار النظري

التأثير الوسيط للهواتف الذكية على الوحدة النفسية وجودة الحياة: دراسة تحليلية

مقدمة

يعد تأثير الهواتف الذكية على الوحدة النفسية وجودة الحياة مجالاً حيويًا في أبحاث علم النفس الحديث ودراسات وسائل الإعلام الرقمية. ومع انتشار الهواتف الذكية في المجتمع الحديث، حيث وصل عدد المستخدمين عالميًا إلى حوالي 6.9 مليار مستخدم بحلول عام 2023، أصبح تأثيرها على الصحة النفسية محط اهتمام متزايد. تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر الوحدة وتقليل جودة الحياة، خاصة بين الفئات الضعيفة مثل المراهقين والشباب (Kabadayi, 2024).

تظهر الدراسات أن الهواتف الذكية تسهّل التواصل الاجتماعي، لكنها قد تؤدي إلى نتائج نفسية سلبية مثل زيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب. يحدث ذلك عبر آليات مثل المقارنة الاجتماعية والاستراتيجيات التكيفية غير السليمة. على سبيل المثال، يمكن لمنصات التواصل الاجتماعي أن تولّد مشاعر نقص الكفاءة عند المستخدمين الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين، مما يؤدي إلى دورة من الضيق العاطفي والعزلة (Galazzo,

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

(2020) علاوة على ذلك، يرتبط الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بجودة نوم سيئة وزيادة مستويات التوتر، مما يعكس التفاعل المعقد بين التكنولوجيا والصحة النفسية. (Groarke, 2014)

تستند الدراسة إلى أطر نظرية مثل نظرية السلوك المخطط ونظريات تأثير وسائل الإعلام، والتي تشرح كيف تؤثر أنماط استخدام الهواتف الذكية على النتائج النفسية. تشير هذه الأطر إلى أن الوعي في استخدام الهواتف الذكية يمكن أن يعزز التجارب الإيجابية، بينما يؤدي الاستخدام اللاواعي أو المفرط إلى التأثير سلباً على الصحة النفسية بسبب استنزاف الموارد الإدراكية وتعزيز الحالات العاطفية السلبية (Galazzo, 2020). بالإضافة إلى ذلك، تسلط مبادئ علم النفس الإيجابي الضوء على إمكانية استخدام التطبيقات الذكية لتعزيز اليقظة وتحسين الرفاهية النفسية.

مع زيادة وضوح تأثيرات استخدام الهواتف الذكية على الصحة النفسية، يصبح من الضروري معالجة مشكلات الاستخدام المفرط وتعزيز الثقافة الرقمية وتطوير تدخلات للصحة النفسية لتحسين جودة الحياة في عالم يعتمد على التكنولوجيا. تؤكد الحاجة إلى مواصلة البحث في هذا المجال لفهم ديناميكيات العلاقة بين التفاعل مع الهواتف الذكية والوحدة النفسية والرفاهية، وتوجيه السياسات التي تعزز الاستخدام الصحي للتكنولوجيا. (Sela, Rozenboim & Ben-Gal, 2022)

السياق التاريخي

تعكس رحلة تطور الهواتف المحمولة التفاعل بين التقدم التكنولوجي والتغيرات المجتمعية. بدأت هذه الرحلة في عام 1973 عندما أجرى "مارتن كوبر" من شركة موتورولا أول مكالمة هاتفية باستخدام نموذج عمل للهاتف المحمول. مثل هذا الحدث لحظة محورية في تاريخ الاتصالات وأرسى الأساس لثورة الاتصال المتنقل. (Kabadayi, 2024)

بحلول عام 1983، تم تقديم أول هاتف محمول تجاري، مما دفع صناعة الهواتف المحمولة إلى الساحة العامة. (Groarke, 2014) ساهم ذلك في تطوير تقنيات الاتصالات الخلوية على مر العقود. مع إدخال تقنية الجيل الثاني (2G)، تم تمكين إرسال الرسائل النصية (SMS) والرسائل متعددة الوسائط (MMS)، مما

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

غير طرق التواصل بشكل كبير وساهم في النمو الهائل لاستخدام الهواتف المحمولة بين المستهلكين والشركات. (Sela, Rozenboim & Ben-Gal, 2022).

مع تطور التكنولوجيا، تطورت أيضًا قدرات الهواتف المحمولة. أدى ظهور تقنية الجيل الثالث (3G) إلى تحسين خدمات البيانات، مما أتاح ميزات أسهمت في تطوير الهواتف الذكية كما نعرفها اليوم. أدى دمج كاميرات عالية الجودة، وتصفح الإنترنت، وتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي إلى تحويل الهواتف المحمولة إلى أدوات أساسية في الحياة اليومية، مما أثر على التفاعلات الاجتماعية والعلاقات (Wang, Chen & Liu, 2024).

بحلول عام 2023، قُدِّر عدد مستخدمي الهواتف الذكية عالميًا بـ 6.9 مليار مستخدم، مما يعكس تغلغل الأجهزة في المجتمع وتأثيرها على ممارسات الاتصال الحديثة. (Kabadayi, 2024) أثارت التطورات مثل تقنية الجيل الخامس (5G) والذكاء الاصطناعي تساؤلات حاسمة حول تأثيراتها على الرفاهية النفسية وإمكانية الهواتف الذكية في التخفيف أو تفاقم مشاعر الوحدة في عالم يعتمد بشكل كبير على الاتصال الرقمي.

نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior)

توفر نظرية السلوك المخطط (TPB) إطارًا لفهم سلوكيات الأفراد في استخدام الهواتف الذكية. وفقًا لهذه النظرية، يتأثر السلوك بنوايا الفرد التي تتشكل بناءً على المواقف، والمعايير الذاتية، والإدراك المتصور للتحكم السلوكي (PBC). تشير الدراسة إلى أن الأفراد يظهرون سلوكيات مميزة عند استخدام الهواتف الذكية بوعي مقارنة باستخدامها بلا وعي، مما يشير إلى أن الوعي باستخدام الهواتف الذكية قد يعزز جودة التجارب والتفاعلات. (Sela, Rozenboim, & Ben-Gal, 2022).

قياس الشعور بالوحدة

اعتمد قياس الشعور بالوحدة في هذه الدراسة على التصور متعدد الأبعاد الذي اقترحه "وايس"، والذي يميز بين الوحدة الاجتماعية والوحدة العاطفية. يُعتقد أن الوحدة العاطفية ترتبط بشكل أقوى بمشاعر العزلة والاحتياجات العاطفية غير الملباة. استخدمت الدراسة نسخة معدلة من مقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

للبالغين - النسخة المختصرة (SELSA-S)، مع التركيز على مقاييس الاجتماعية والأسرة لقياس الشعور بالوحدة بدقة. (Gritti, Bornstein, & Barbot, 2023)

إطار علم النفس الإيجابي

تتوافق هذه الدراسة مع مبادئ علم النفس الإيجابي، التي تركز على تعزيز الرفاه الإنساني والتخفيف من الضيق النفسي مثل القلق والوحدة. يوفر هذا المنظور أساسًا نظريًا مناسبًا للتحقيق في كيفية استخدام الهواتف الذكية وتدخلات التركيز الذهني الرقمي لدعم الصحة العقلية والرفاه بين الطلاب (Galazzo, 2020).

نظريات تأثير الوسائط

تعزز نظريات تأثير الوسائط، بما في ذلك نظرية الزراعة (Cultivation Theory) ونظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory)، الأساس النظري من خلال دراسة الآثار طويلة الأجل للتعرض للوسائط والدوافع وراء استخدامها. تبرز هذه النظريات الآثار السلبية المحتملة لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، خاصة بين طلاب الجامعات، من خلال معالجة كيفية تشكيل التعرض المستمر للوسائط للإدراك والسلوكيات المتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية والرفاه العاطفي. (Galazzo, 2020).

علم النفس الرقمي

تستند الدراسة أيضًا إلى المجال المتطور لعلم النفس الرقمي، الذي يستكشف تقاطع التكنولوجيا والصحة النفسية. يعترف هذا الإطار بإمكانية التطبيقات المحمولة المعتمدة على التركيز الذهني لتخفيف القلق والوحدة، مما يمثل نهجًا مبتكرًا لتحسين الرفاه النفسي بين الطلاب الرقميين. من خلال استكشاف تصورات الطلاب حول هذه التدخلات الرقمية، تهدف الدراسة إلى تقديم رؤى حول جدواها وفعاليتها (Galazzo, 2020).

ركزت العديد من الدراسات الحديثة على العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية (SA) والوحدة النفسية. تشير هذه الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، خاصة بين المراهقين، يمكن أن يؤدي إلى نتائج

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

نفسية سلبية كبيرة، بما في ذلك زيادة مشاعر الوحدة وانخفاض جودة الحياة. على سبيل المثال، وُجد أن حوالي 60% من المراهقين في تركيا يعانون من سوء جودة النوم، مما يرتبط بإدمان الهواتف الذكية وزيادة مشاعر الوحدة. (Wang, Chen, & Liu, 2024) يشير ذلك إلى وجود علاقة دورية حيث يؤدي سوء جودة النوم إلى تفاقم إدمان الهواتف الذكية، مما يزيد بدوره من مشاعر الوحدة.

تأثير الإجهاد والحرمان من النوم

تُظهر الأبحاث أن العلاقة بين الإجهاد والحرمان من النوم وإدمان الهواتف الذكية تستحق الاهتمام. على الرغم من أن الإجهاد قد يكون له أحياناً آثار إيجابية (الإجهاد البناء)، فإنه غالباً ما يسهم في نتائج سلبية، بما في ذلك زيادة إدمان الهواتف الذكية والأعراض النفسية الجسدية لدى المراهقين. (Groarke, 2014) بالإضافة إلى ذلك، يؤثر الحرمان من النوم سلباً على الأداء الإدراكي ويرتبط ارتباطاً كبيراً بالاكتئاب، مما يشير إلى أن سوء جودة النوم قد يزيد من مشاعر الوحدة بين مستخدمي الهواتف الذكية. (Groarke, 2014)

المقارنة الاجتماعية والوحدة

توفر نظرية المقارنة الاجتماعية رؤى إضافية حول العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية والنتائج النفسية. غالباً ما ينخرط مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي في مقارنات ذاتية يمكن أن تعزز مشاعر القلق الاجتماعي والوحدة، خاصة عند إدراك حياتهم بأنها أقل إشباعاً من حياة الآخرين التي تُعرض على الإنترنت. يؤدي "تأثير المظاهر الإيجابية"، حيث يشارك المستخدمون التجارب الإيجابية بشكل أساسي، إلى استجابات عاطفية سلبية، مما يعزز دورة الوحدة بين المراهقين الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط كألية للتكيف. (Galazzo, 2020)

الوسائل التكنولوجية لدعم الصحة النفسية

على الرغم من التحديات المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية، تشير الأبحاث إلى أن التكنولوجيا يمكن أن توفر أيضاً وسائل لدعم الصحة النفسية. أبلغ طلاب الجامعات أن الوصول إلى خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت يساعد في تقليل وصمة العار المرتبطة غالباً بطلب المساعدة، بالإضافة إلى توفير طريقة

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

مريحة للوصول إلى الموارد. (Galazzo, 2020) ومع ذلك، تستمر المخاوف بشأن جودة ودقة المعلومات المتاحة عبر الإنترنت، مما يشير إلى الحاجة إلى الحذر ومزيد من التحقيق في فعالية التدخلات الرقمية لدعم الصحة النفسية.

آليات الوساطة

المقارنة الاجتماعية والتأثير العاطفي

تُظهر آليات الوساطة بين استخدام الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية تأثيرًا كبيرًا لنظرية المقارنة الاجتماعية. تُبرز هذه النظرية أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما ينخرطون في مقارنات ذاتية مستمرة، مما يؤدي إلى مشاعر الوحدة والقلق الاجتماعي، حيث يشارك المستخدمون تجاربهم الإيجابية بشكل رئيسي، مما يساهم في ما يُعرف بتأثير "اللحظات البارزة". (Ong et al., 2024) "تدفع هذه الديناميكيات المستخدمين إلى قياس حياتهم بناءً على النجاحات المنسقة للآخرين، مما يعزز الاستجابات العاطفية السلبية التي تقاوم مشاعر العزلة.

منظور علم النفس الإيجابي

تتوافق آثار استخدام الهواتف الذكية على الرفاه النفسي مع مبادئ علم النفس الإيجابي، الذي يركز على تعزيز نقاط القوة الإنسانية والرفاهية. (Galazzo, 2020) تشير الأبحاث إلى أن الاستراتيجيات التي تهدف إلى تحسين الرفاهية يمكن أن تخفف من مشاعر القلق والوحدة المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية. من خلال استخدام تطبيقات الهواتف الذكية التي تعزز التركيز الذهني، يمكن للأفراد تعزيز مرونتهم النفسية، وبالتالي معالجة التحديات العاطفية الكامنة المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

دور أنماط التعلق

توفر نظرية التعلق رؤى حول كيفية تأثير أنماط العلاقات الفردية على الوساطة بين استخدام الهواتف الذكية والصحة النفسية. تشير الدراسات إلى أن الأفراد غير المرتبطين عاطفيًا (العُزَّاب)، مقارنة بمن هم

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

في علاقات، يظهرون ضعفًا نفسيًا متزايدًا، كما يتضح من ارتفاع مستويات الألكسيثيميا وانخفاض تقدير الذات، مما يعقد وظائفهم الشخصية. (Wacks & Weinstein, 2021) تم ربط أنماط التعلق القلق باستخدام الهواتف الذكية غير التكيفي، حيث يعتمد الأفراد بشكل مفرط على أجهزتهم للحصول على الدعم العاطفي، مما يزيد من مشاعر الوحدة عندما لا تُلبى هذه الاحتياجات.

نظريات تأثير الوسائط

تُبرز نظريات تأثير الوسائط، بما في ذلك نظرية الزراعة (Cultivation Theory) ونظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory)، كيف يمكن أن يؤدي الانخراط المستمر مع التكنولوجيا إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية. (Galazzo, 2020) تشير نظرية الزراعة إلى أن التعرض المتكرر للتمثيلات المثالية للتفاعلات الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يشكل تصورات الأفراد للواقع، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر عدم الكفاية. على الجانب الآخر، تفحص نظرية الاستخدامات والإشباع كيفية استخدام الأفراد للهواتف الذكية لتلبية احتياجاتهم العاطفية والاجتماعية، والتي يمكن أن تؤدي إلى آليات تكيف غير فعالة عندما لا يتم تلبية هذه الاحتياجات بشكل كافٍ.

آليات التكيف والوحدة

تلعب آليات التكيف مع التوتر دورًا حاسمًا في فهم الوساطة بين استخدام الهواتف الذكية والوحدة. غالبًا ما ينخرط الأفراد الذين يعانون من الوحدة في استراتيجيات تكيف سلبية، مثل الانسحاب، بدلاً من حل المشكلات النشط، مما يؤدي إلى تفاقم مشاعر العزلة والتوتر. (Ong et al., 2024) يمكن أن يؤدي هذا النمط إلى تدهور الصحة النفسية بشكل أكبر، حيث يؤثر الإجهاد المرتبط بالوحدة سلبًا على الرفاه الفسيولوجي، بما في ذلك وظائف الجهاز المناعي وصحة القلب والأوعية الدموية. (Ong et al., 2024)

العوامل الديموغرافية وتأثيرها على الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية

العمر

تشير الأبحاث إلى أن العمر يلعب دورًا مهمًا في مدى انتشار وأنماط الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

(PSU) على وجه الخصوص، يُظهر البالغون الأصغر سنًا، وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و30 عامًا، قابلية أكبر للإصابة بـ PSU، مع زيادة المخاطر بين الإناث مقارنة بالذكور في نفس الفئة العمرية (Wacks & Weinstein, 2021). قد تكون هذه القابلية مرتبطة بنوع ومدى التفاعل مع الهواتف الذكية، حيث يميل الشباب إلى أنماط الإشباع والتعزيز المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية. وتشير الدراسات إلى أن التباين في أنماط الحياة والبيئات الأسرية والسلوكيات الاجتماعية عبر الفئات العمرية المختلفة يؤثر بشكل كبير على استخدام الهواتف الذكية. (Wacks & Weinstein, 2021)

الجنس

تظهر الفروق بين الجنسين بشكل واضح في سياق PSU. تميل الإناث إلى استخدام منصات التواصل الاجتماعي بشكل أكثر نشاطًا، مما قد يؤدي إلى اعتماد متزايد على الهواتف الذكية للحفاظ على العلاقات الاجتماعية. في المقابل، قد يعاني الذكور من دعم اجتماعي أقل وقائي، مما يجعلهم أكثر عرضة لتطوير PSU (Wacks & Weinstein, 2021). تكشف التحليلات الاستكشافية أن بين البالغين الأصغر سنًا (21-30 عامًا)، تُظهر الإناث احتمالية أعلى بشكل ملحوظ للإصابة بـ PSU مقارنة بالذكور، على الرغم من أن هذا التفاوت بين الجنسين يبدو أنه يتناقص مع التقدم في العمر. (Ong et al., 2024; Gritti et al., 2023)

الحالة الاجتماعية

تم تحديد الحالة الاجتماعية كعامل محتمل يساهم في الاستخدام غير التكيفي للهواتف الذكية. قد يلجأ الأفراد غير المتزوجين إلى مواقع التواصل الاجتماعي كآلية للتكيف مع مشاعر الوحدة أو كوسيلة للبحث عن الرفقة. (Ong et al., 2024) تُبرز تعقيدات العلاقة بين الحالة الاجتماعية وسلوك استخدام الهواتف الذكية من خلال نتائج متباينة؛ في حين أن الحالة الفردية قد تعزز الانخراط العالي في الأنشطة المتعلقة بالهواتف الذكية، قد تختلف ديناميكيات العلاقة بناءً على الجنس، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن الذكور يظهرون قابلية أكبر للإدمان على الإنترنت. (Ong et al., 2024)

العوامل السوسيوديموغرافية

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

لفهم شامل لـ PSU ، يجب النظر في العوامل السوسيوديموغرافية المختلفة، بما في ذلك العرق، ومستوى التعليم، والدخل الشخصي، التي يمكن أن تؤثر جميعها على أنماط استخدام الهواتف الذكية (Wacks & Weinstein, 2021). تبرز هذه العوامل تنوع التجارب التي يواجهها الأفراد فيما يتعلق بالتفاعل مع التكنولوجيا وآثارها على الرفاه النفسي. علاوة على ذلك، فإن مستويات النشاط البدني، واستهلاك التبغ، والكحول، والكافيين، تُعد قياسات نمط حياة ذات صلة قد تتداخل مع أنماط استخدام الهواتف الذكية، مما يعكس شبكة معقدة من التأثيرات على PSU (Wacks & Weinstein, 2021).

التداعيات

التدخلات النفسية

أصبحت تطبيقات الهواتف الذكية التي تعتمد على التركيز الذهني وسيلة قابلة للتطبيق لتحسين الصحة النفسية، لا سيما بين الشباب. توفر هذه التطبيقات أدوات يسهل الوصول إليها للحد من التوتر وإدارة القلق، مما يبرز الإمكانيات الإيجابية للتكنولوجيا في دعم الصحة النفسية (Gritti et al., 2023) ومع ذلك، على الرغم من الاعتراف بفعاليتها، لا تزال هناك حاجة لإجراء أبحاث دقيقة لاستكشاف فعاليتها عبر مجموعات ديموغرافية وإعدادات مختلفة، بالإضافة إلى تحديد الميزات الرئيسية التي تعزز مشاركة المستخدم والنتائج الإيجابية (Galazzo, 2020).

معالجة الاستخدام الإشكالي

تُبرز النسبة العالية من انتشار الاستخدام الإشكالي للهواتف المحمولة (PMPU) أهمية تطوير استراتيجيات لتخفيف آثاره السلبية. تشير الأدلة المبكرة إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق، خاصة بين الفئات الضعيفة مثل المراهقين (Sela, Rozenboim, & Ben-Gal, 2022). يمكن أن تساعد التدخلات التي تهدف إلى تعزيز عادات استخدام الهواتف الذكية الصحية في تقليل حالات الشعور بالوحدة النفسية وتحسين جودة الحياة العامة.

الجهود التعليمية

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

يمكن أن تُسهم المبادرات التعليمية التي تهدف إلى زيادة الوعي بالطبيعة المزدوجة لاستخدام الهواتف الذكية – مزاياها وعيوبها – في تمكين المستخدمين من التفاعل مع التكنولوجيا بطريقة أكثر وعياً. على سبيل المثال، قد يساعد فهم الروابط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرفاه النفسي للمستخدمين على ضبط مشاركتهم لتحقيق تفاعلات إيجابية مع تقليل الآثار السلبية (Sela, Rozenboim, & Ben-Gal, 2022). كما يمكن أن تساعد البرامج المصممة لتعزيز الثقافة الرقمية في تزويد الأفراد بالأدوات اللازمة للتنقل بشكل فعال في البيئات الرقمية، وبالتالي تقليل مشاعر العزلة والوحدة.

تقليل الوصمة

علاوة على ذلك، يُعد دور التكنولوجيا في تقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية اعتباراً مهماً. أبلغ المشاركون في الدراسات أن الوصول إلى موارد الصحة النفسية عبر الإنترنت قد خفف من مشاعر الخجل وعزز الشعور بالمجتمع (Sun, 2023). يمكن الاستفادة من هذا الجانب التكنولوجي لتشجيع المزيد من الأفراد على طلب الدعم، مما يساهم في رفاه المجتمع بشكل عام.

اتجاهات البحث المستقبلية

ينبغي أن تواصل الأبحاث المستقبلية استكشاف تعقيدات سلوك استخدام الهواتف الذكية، لا سيما التفاعل بين السمات النفسية الفردية والتكنولوجيا. قد يُساهم فهم كيف تؤثر أنماط التفاعل المختلفة مع الهواتف الذكية على جودة الحياة في تصميم تدخلات تهدف إلى تحسين النتائج الصحية النفسية وتقليل الشعور بالوحدة النفسية (Sela, Rozenboim, & Ben-Gal, 2022). من خلال التحقيق في الآثار الوسيطة لاستخدام الهواتف الذكية على المفاهيم النفسية، يمكن للباحثين تحسين الممارسات والسياسات التي تعزز التفاعل الصحي مع التكنولوجيا في عالم مشبع بالرقمية.

أعلى النموذج

الدراسات السابقة

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

تناولت الدراسة في هذا الجزء الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وصنفت الدراسات السابقة إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية).

الدراسات العربية:

هدفت دراسة شاهين والديك (2023) التعرف إلى القدرة التنبؤية لإيمان وسائل التواصل والعزلة الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق أدوات البحث على عينة عنقودية عشوائية، بلغ حجمها (282) طالباً. أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية، وكل من إيمان وسائل التواصل الاجتماعي، والعزلة الاجتماعية، وأوضحت النتائج وجود أثر دال إحصائياً للعزلة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية، فقد أوضحت العزلة الاجتماعية (71.6%) من نسبة التباين في الشعور بالوحدة النفسية.

هدفت دراسة فياض، والكثيري (2023) التعرف إلى طبيعة العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية، وكل من الضغوط الأسرية والرضا عن الحياة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (198) من الشباب الجامعي بمنطقة جازان الموصل، طبق عليها مقياس إيمان الهواتف الذكية، ومقياس الضغوط الأسرية، ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية) والضغوط الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية)، والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب.

سعت دراسة بشار (2022) التعرف إلى العلاقة بين التعلق الوالدي، وإيمان الهاتف الذكي والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، والفروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة، وكذلك التعرف إلى إمكانية التنبؤ بإيمان الهاتف الذكي، والوحدة النفسية، من خلال التعلق الوالدي، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، والمنهج الكلينيكي. وتكونت عينة البحث من (546) طالباً وطالبة بكلية التربية، وبينت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على التعلق الوالدي غير الآمن، وإيمان

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الهاتف الذكي والوحدة النفسيّة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجاتهم على التعلّق الوالدي الآمن، وإيمان الهاتف الذكي، والوحدة النفسيّة.

أما دراسة عبد الستار (2021) الكشف عن جودة النّوم والرّضا عن الحياة والوحدة النفسيّة كمتغيرات منبئة بإيمان الهواتف الذكية لدى المراهقين من الجنسين. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد تكونت عينة الدّراسة من (387) من المراهقين ذكوراً وإناثاً. تراوحت أعمارهم ما بين (15 و19) عاماً بمتوسط عمر قدره 17.5 عاماً، وتكونت أدوات الدّراسة من مقياس جودة النّوم ومقياس الرّضا عن الحياة ومقياس الشّعور بالوحدة النفسيّة ومقياس إيمان الهواتف الذكية، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية وكل من جودة النّوم والرّضا عن الحياة، كذلك وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الوحدة النفسيّة وكل من جودة النّوم والرّضا عن الحياة. وجود قيمة تنبئية سالبة دالة إحصائياً لمتغير جودة النّوم بإيمان الهواتف الذكية. كذلك وجود قيمة تنبئية موجبة دالة إحصائياً بإيمان الهواتف الذكية.

هدفت دراسة الشهري، والعشري (2020) إلى الكشف عن علاقة إيمان الإنترنت ببعض المتغيرات النفسيّة (الوحدة النفسيّة، والقلق)، وتكونت عينة الدّراسة من (1500) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرّحمن، وتراوحت أعمارهن بين (18-25) عاماً، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليهن مقياس إيمان الإنترنت، ومقياس القلق، ومقياس الوحدة النفسية، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات إيمان الإنترنت، وبين القلق والوحدة النفسيّة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرّحمن.

سعت دراسة أبو العطا (2019) معرفة العلاقة بين إيمان الإنترنت والوحدة النفسيّة لدى طلبة المرحلة الثّانوية، وتكونت عينة الدّراسة من (300) طالب وطالبة بمدرسة بورسعيد في مصر وشملت العينة (150) طالباً من الذّكور و (150) طالبة من الإناث، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة (0.01) بين درجات إيمان الإنترنت والوحدة النفسيّة،

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

كما أشارت إلى وجود علاقة ذات فروق دالة إحصائياً بين طلبة الثانوي العام وطلبة الثانوي الفني مدمني الإنترنت في متغير الوحدة النفسية.

سعت دراسة العيطان (2017) التعرف إلى نوع العلاقة الارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وإيمان استخدام الإنترنت، لدى طلبة جامعة شقراء، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبيه: (الارتباطي، والمقارن)، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (600) طالب جامعي، منهم (300) طالب من المستويين (الأول والثاني) و (300) طالب من المستويين (السابع والثامن) تراوحت أعمارهم ما بين (19-26) عاماً، بمتوسط عمري (22,10) وانحراف (3,2)، وأشارت النتائج إلى انتشار الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن طلبة المستويين (الأول والثاني) أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من طلبة المستويين (السابع والثامن)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات العليا والدنيا في إيمان استخدام الإنترنت، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وإيمان استخدام الإنترنت لدى جميع أفراد العينة من طلبة الجامعة.

الدراسات الاجنبية

وهدف دراسة صبرينا Sabrina (2020) التعرف إلى العلاقة بين القدرة على التفاعل الاجتماعي وإيمان الهواتف الذكية للأعوام 2017-2019 في جيل الألفية بكلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي، وكان حجم العينة (70) شخصاً طبقت مقياس إيمان الهواتف الذكية، ومقياس قدرة التفاعل الاجتماعي. وقد أشارت النتائج إلى أنّ مستوى القدرة على التفاعل الاجتماعي عند متوسط بنسبة 72.9%، وانخفاض مستوى القدرة على التفاعل الاجتماعي بنسبة 14.2%، وأن مستوى إيمان الهواتف الذكية في مستوى معتدل بنسبة 63.6%، وإيمان الهواتف الذكية مرتفع بنسبة 18.6%، وإيمان الهواتف الذكية منخفض بنسبة 17.8%، وبناءً عليه أظهرت الدراسة نتائج ارتباط سالبية.

أما دراسة سماحة وحاوي Samaha & Hawi (2017) فهدفت الكشف عن العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية وكل من القلق والعلاقات الأسرية، لدى (381) طالباً جامعياً، شملت الأدوات: مقياس إيمان الهواتف

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الذّكية (النّسخة المختصرة)، قائمة القلق لبيك، ومقياس العلاقات الأسرية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما أشارت النتائج إلى أنّ الطلبة الذين لديهم إيمان (17.8%) أظهروا مستويات أعلى في القلق المرتفع مقارنة بأولئك من ذوي الاستخدام العادي، كما أظهر مستويات القلق المرتفع احتمالية أكبر في وجود مشكلات دالة في علاقاتهم الأسرية، كما أشارت النتائج إلى أنّ القلق توسط العلاقة الإيجابية بين إيمان الهواتف الذكية والعلاقات الأسرية.

هدفت دراسة كومجايز وغوندوز Kumcağiz & Gündüz (2016) الكشف عن العلاقة بين مستويات جودة الحياة وإيمان الهواتف الذكية لدى طلبة الجامعة، تكوّنت العينة من (408) طلاب جامعيين (303) إناث و(105) ذكور بكلية التربية بتركيا، تضمنت الدراسة مقياس جودة الحياة النفسيّة، ومقياس إيمان الهواتف الذكية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستويات جودة الحياة النفسيّة وإيمان الهواتف الذكية، كما أشارت النتائج إلى أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية إيمان الهاتف الذكي تبعاً للجنس، كما أشارت إلى أنّ العوامل المؤثرة في جودة الحياة النفسيّة وإيمان الهواتف الذكية اشتملت على: الاتجاهات الوالديّة، الحالة الاقتصادية للأسرة، ومستوى الإدراك، والمستوى الدراسي.

أما دراسة هوج وآخرون Haug et al (2015) فهدفت الكشف عن مؤشرات استخدام وإيمان الهواتف الذكية ومدى ارتباطها ببعض المتغيرات الديمغرافية، والمتغيرات الصحيّة والسلوكية لدى (1519) طالباً بسويسرا، تم استخدام مقياس إيمان الهواتف الذكية للمراهقين (الصورة المختصرة)، وأشارت النتائج إلى أنّ نسبة الطلّبة المدمنين على الهواتف الذكية بلغت 256 طالباً (16.9%)، وأشارت النتائج إلى أنّ المدة الأطول لاستخدام الهواتف الذكية خلال اليوم العادي كانت 8 ساعات تقريباً، وأن الاستخدام السريع للهاتف بعد الاستيقاظ المباشر في الصّباح، والنّقرير بأنّ الشّبكات الاجتماعية هي أكثر الأنشطة مزاولة عند استخدام الهاتف، وقد ارتبطت بإيمان الهواتف، كما أن إيمان الهواتف الذكية كان أكثر انتشاراً بين المراهقين الأصغر سناً (15-16 سنة)، مقارنة بالشباب (19 سنة فأكثر)، كما أن إيمان الهواتف كان أكثر انتشاراً بين الطلبة

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الذّين ولد والداهم خارج سويسرا، والذّين يمارسون نشاطاً بدنياً أقل، والذّين يعانون ارتفاعاً في الضّغوط، كما أشارت إلى أنّ مستخدمي التّبغ والكحول لم يظهر لديهم إدمان هواتف.

هدفت دراسة تشيو Chiu (2014) التّأكد من صالحية نموذج مقترح يحلل التأثير الوسيط لكل من الكفاءة الذّاتية لعملية التّعلّم، والكفاءة الذّاتية الاجتماعية في العلاقة بين إدراك طالب الجامعة لضغوط الحياة وإدمان الهاتف الذّكي لدى طالب جامعة الحدود الشماليّة، وعلاقته بجودة الحياة، حيث تكونت العينة من (378) طالباً جامعياً ب(تايوان)، اعتمدت هذه الدّراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم اعتماد الاستبانة كأداة دراسة، وتوصلت الدّراسة إلى أنّ الضّغط الأكاديمي له تأثير سلبي منبئ بالكفاءة الذّاتية الاجتماعية، وأنّ ضغط العلاقات الاجتماعية له تأثير سلبي منبئ لكفاءة الذات الاجتماعية، وأنّ الكفاءة الاجتماعية لها تأثير موجب منبئ بإدمان الهواتف الذّكية، وأنّ الضّغوط الأسرية والانفعالية لها تأثير موجب منبئ بإدمان الهواتف الذّكية.

هدفت دراسة مظفر وآخرون Mozafari, Mohamad, Sepahvandi & Firoozeh (2018) إلى الكشف عن علاقة إدمان الإنترنت بالقلق الاجتماعي، والشّعور بالوحدة النفسيّة لدى طلبة المدارس الثّانوية بمدينة (ياسوج)، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدّراسة من (220) طالباً جامعياً (118) طالبة، (102) طالب، تم استخدام اختبار إدمان الإنترنت ومقياس القلق الاجتماعي ومقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للبالغين، وأشارت النّتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والوحدة الاجتماعية، والرّومانسية والعائلية، مع إدمان الإنترنت، وتّضح أنّ القلق الاجتماعي والوحدة الرّومانسية من المؤشرات المهمة المنبئة لإدمان الإنترنت.

هدفت دراسة دمير وكتلو Demir & Kutlu (2016) الكشف عن علاقة إدمان الإنترنت في الشّعور بالوحدة والاكْتئاب لدى طلبة الجامعة، استخدمت الدّراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت العينة من (452) طالباً جامعياً، (241) طالبة، و(21) طالباً، تتراوح أعمارهم بين 17-31 عاماً، طبق اختبار قصير لإدمان الإنترنت، وأشارت النّتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشّعور بالوحدة والاكْتئاب وإدمان الإنترنت، كما

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

أشارت إلى أنّ الشّعور بالوحدة النفسيّة ينبئ بإدمان الإنترنت وإدمان الإنترنت ينبئ بالاكنتاب، وكلّ من الشّعور بالوحدة، وإدمان الإنترنت عوامل خطيرة للإصابة بالاكنتاب.

هدفت دراسة بهار دواج وأشوك Bhardwaj & Ashok (2015) الكشف عن إدمان الهاتف المحمول، والشّعور بالوحدة النفسيّة لدى طلبة الجامعة، استخدم المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (40) طالباً جامعياً، طبق مقياس إدمان الهاتف ومقياس الشّعور بالوحدة النفسيّة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إدمان الهاتف ترجع إلى متغير النوع، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الهاتف المحمول والشّعور بالوحدة النفسيّة.

وبناءً على نتائج الدراسات السابقة، وما تم الاطلاع عليه، لم يجد الباحثان - في حدود علمها - دراسة تناولت إدمان الهواتف الذكية وعلاقتها بالضغط النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. وما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة؛ كونها من الدراسات القليلة التي جمعت بين بعدين من أبعاد الدراسة في دراسة واحدة.

واستفاد الباحثان من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد الأبعاد المناسبة للدراسة، وتطوير المقاييس التي سيتم استخدامها في إجراء الدراسة، وبناء على ما تقدم يرى الباحثان أنّ الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، مما دفعها إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف إلى التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية، وعلاقتها بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة - وفي حدود علم الباحثان - فإنهما لم يتوصلوا إلى أية دراسة سابقة قامت بالجمع بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة، وبناءً عليه فإنّ الدراسة الحالية تتمتع بالجدة والأصالة.

منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث يعتمد هذا المنهج على جمع البيانات حول المتغيرات التي يتناولها، ومن ثم تحديد إذا كانت هنالك علاقة بينهما، وتقصي طبيعة تلك العلاقة،

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

ووصف العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً، باستخدام مقاييس كمية (عودة وملكاوي، 1992)، كما استخدم أسلوب تحليل المسار (Path analysis)، الذي يعتمد على نموذج وصفي للعلاقات بين المتغيرات موضوع الدراسة، حيث يعد أسلوب تحليل المسار من أفضل الأساليب الإحصائية التي يمكن استخدامها في تحليل معاملات الارتباط بين المتغيرات، بهدف تقصي الآثار المباشرة، والآثار غير المباشرة (Awang, 2012)، وهو الأنسب لهذه الدراسة ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، والبالغ عددهم (3983) منهم (1498) طالبا و(2485) طالبة، وفقاً لإحصائية عمادة القبول والتسجيل في جامعة القدس المفتوحة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2023/2024.

عينة الدراسة:

قام الباحثان باختيار عينة متيسرة من مجتمع الدراسة وقد بلغ حجم العينة (350) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، والجدول الآتي يوضح خصائص العينة:

عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	73	20.9
	أنثى	277	79.1
	المجموع	350	100.0
العمر	أقل من 20	43	12.3
	من 20 إلى 25	180	51.4

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

36.3	127	أكثر من 25	
100.0	350	المجموع	
60.3	211	كلية علمية	
39.7	139	كلية إنسانية	الكلية
100.0	350	المجموع	
35.7	125	قرية	
54.9	192	مدينة	
9.4	33	مخيم	مكان السكن
100.0	350	المجموع	
14.9	52	سنة أولى	
23.1	81	سنة ثانية	
21.4	75	سنة ثالثة	المستوى الدراسي
40.6	142	سنة رابعة	
100.0	350	المجموع	

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي: مقياس إيمان الهواتف الذكية، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس جودة الحياة، كما يلي:

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكّية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

أولاً: مقياس إيمان الهواتف الذكّية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدّراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثان على الأدب التّربوي والدراسات السّابقة، وعلى مقاييس إيمان الهواتف الذكّية المستخدمة في بعض الدّراسات، ومنها: دراسة العنزّي (2020)، قام الباحثان بتطوير مقياس إيمان الهواتف الذكّية استناداً إلى تلك الدّراسات، وتكون المقياس من (22) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: المجال الأول تداخل نشاط الحياة اليومية وعدد فقراته (10) فقرات ومجال تعديل المزاج وعدد فقراته (6) فقرات، أما المجال الثالث فهو مجال فقد السيطرة وعدد فقراته (6) فقرات.

ثانياً: مقياس الشّعور بالوحدة النفسيّة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدّراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثان على الأدب التّربوي والدراسات السّابقة، وعلى مقاييس الشّعور بالوحدة النفسيّة المستخدمة في بعض الدّراسات، ومنها: دراسة الدسوقي (2013)، قامت الباحثان بتطوير مقياس الشّعور بالوحدة النفسيّة استناداً إلى تلك الدّراسات، وقد تكون المقياس من (20) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: المجال الأول مشاعر ذاتية وعدد فقراته (8) فقرات والمجال الثاني العلاقات الأسرية وعدد فقراته (6) فقرات، أما المجال الثالث فهو العلاقات الاجتماعية وعدد فقراته (6) فقرات.

ثالثاً: مقياس جودة الحياة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدّراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثان على الأدب التّربوي والدراسات السّابقة وعلى مقاييس جودة الحياة المستخدمة في بعض الدّراسات ومنها: دراسة منسي وكاظم (2010)، قامت الباحثان بتطوير مقياس جودة الحياة استناداً إلى تلك الدّراسات، وقد تكون المقياس من (39) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: المجال الأول مجال جودة الصّحة العامّة وعدد فقراته (9) فقرات، ومجال جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وعدد فقراته (8) فقرات، ومجال جودة التّعليم والدّراسة وعدد فقراته (6) فقرات.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

فقرات، ومجال جودة العواطف وغدد فقراته، وعدد فقراته (9)، ومجال جودة شغل الوقت وإدارته وعدد فقراته (7).

الصّدق الظّاهري لمقاييس الدّراسة

للتحقّق من الصّدق الظّاهري أو ما يعرف بصّدق المحكمين لمقاييس الدّراسة الثلاثة: مقياس إيمان الهواتف الذكية، ومقياس الشّعور بالوحدة النّفسيّة، ومقياس جودة الحياة، عرّضت هذه المقاييس في صورتها الأولى على مجموعة من ذوي الخبرة والمتخصصين ممن يحملون درجة الدّكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، إذ اعتمد معيار الاتّفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم، أجريت التّعديلات المقترحة، فعُدلت بعض الفقرات، وصولاً إلى الصّورة المعدة للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وفحص الخصائص السيّكومترية لكل منها.

نّبّات لمقاييس الدّراسة:

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصّدق لكل مقياس، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

الأداة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
إيمان الهواتف الذكية	تداخل نشاط الحياة اليومية	9	.81
	تعديل المزاج	6	.74
	فقد السيطرة	6	.82
	إيمان الهواتف الذكية ككل	21	.83
	مشاعر ذاتية	8	.95

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

.89	7	العلاقات الأسرية	الشّعور بالوحدة النفسية
.94	5	العلاقات الاجتماعية	
.97	20	الشّعور بالوحدة النفسية ككل	
.79	9	جودة الصّحة العامّة	جودة الحياة
.84	8	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	
.78	6	جودة التّعليم والدراسة	
.83	9	جودة العواطف	
.71	7	جودة شغل الوقت وإدارته	
.94	39	جودة الحياة ككل	

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثّبات لمجالات مقياس إيمان الهواتف الذّكيّة جاءت ما بين (.74 - .82)، وللدرجة الكلية (.83). أما قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الشّعور بالوحدة النفسيّة جاءت ما بين (.89- .95)، وللدرجة الكلية (.97)، أما قيم معامل الثّبات لمجالات مقياس جودة الحياة جاءت ما بين (.71- .84)، وللدرجة الكلية (.94)، وتعد هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصليّة.

تصميم الدّراسة ومتغيراتها

شملت الدّراسة المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: إيمان الهواتف الذّكيّة

المتغير التّابع: الشّعور بالوحدة النفسيّة، وجودة الحياة.

إجراءات تنفيذ الدّراسة

نُفذت الدّراسة وفق الخطوات الآتية:

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

جمعت المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، والمقالات، والتقارير، والرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

حدد مجتمع الدراسة، ومن ثم حددت عينة الدراسة.

طورت أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.

حكمت أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.

طبقت أدوات الدراسة على عينة استطلاعية، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (35) من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، وذلك لهدف التأكد من ثبات أدوات الدراسة.

طبقت أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

أدخلت البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزم الإحصائية (SPSS, 28) وبرنامج (amos) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

نوقشت النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28) وكذلك برنامج (AMOS, 24) وذلك باستخدام المعالجات الآتية:

النسب المئوية، والتكرارات

معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation).

معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression).

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

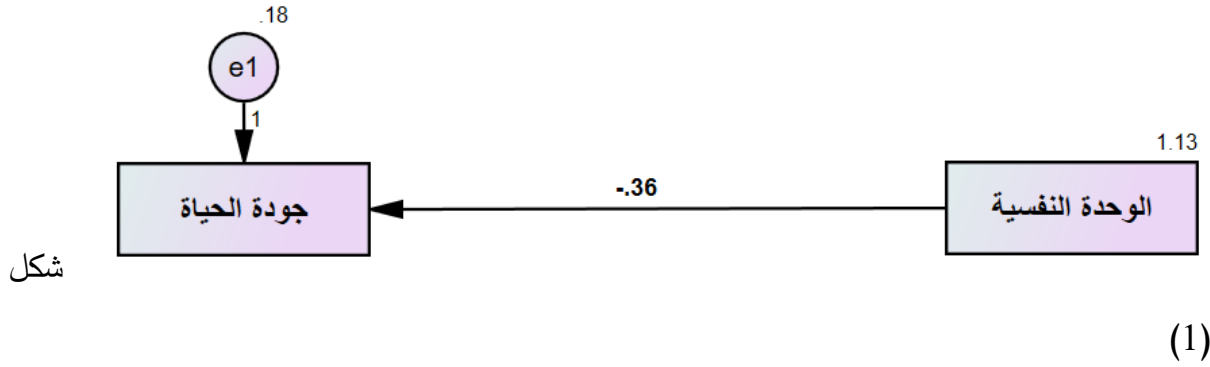
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى مناقشتها ويتص على:

لا يعد إدمان الهواتف الذكية متغيراً وسيطاً للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة.

لفحص صحة الفرضية ، جرى بناء نموذج سببي (Causal Model)، بناءً على أساس نظري واستخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، ويهدف التعرف إلى الآثار المباشرة (Direct Effects)، والآثار غير المباشرة (Indirect Effects)، (الوسيط)، والآثار الكلية (Total Effects)، واستخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، وطريقة التمهيد (Bootstrapping) تعد من أفضل الطرق لاختبار العلاقات الوسيطة؛ فهي تتفوق على طريقة بارون، وكيني (Baron and Kenny)، على طريقة سوبل (Sobel test)، حيث تقوم طريقة التمهيد (Bootstrapping)، بتوليد مجموعة كبيرة من العينات المسحوبة من العينة الأصلية بطريقة عشوائية مع الإرجاع، أو الإحلال (With Replacement)، حيث تهدف بذلك إلى معالجة دقة تقدير العينات عن طريق إيجاد تقديرات غير متحيزة من مجموعة التقديرات المتحيزة (Awang, 2012 ; Hayes, 2009)، لذا استخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، عن طريق برنامج (AMOS)؛ وذلك بإعادة المعاينة (5000) مرة، مع تصحيح الانحياز بنسبة (95%) لهدف اختبار الواسطة وتقدير قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية، ودلالاتهم الإحصائية، ويوضح الشكل (1) نتائج التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما يوضح الجدول (2) نتائج قيم معامل الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما ويوضح الشكل (2) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج، كما يوضح الجدول (3) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة، والكلية ودلالاتها الإحصائية:

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة



التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط

يتضح من الشكل (1) وجود تأثير مباشر للوحدة النفسية على جودة الحياة، ويوضح الجدول (2) نتائج قيم الانحدار للتأثير المباشر للوحدة النفسية على جودة الحياة، ودلالاته الإحصائية:

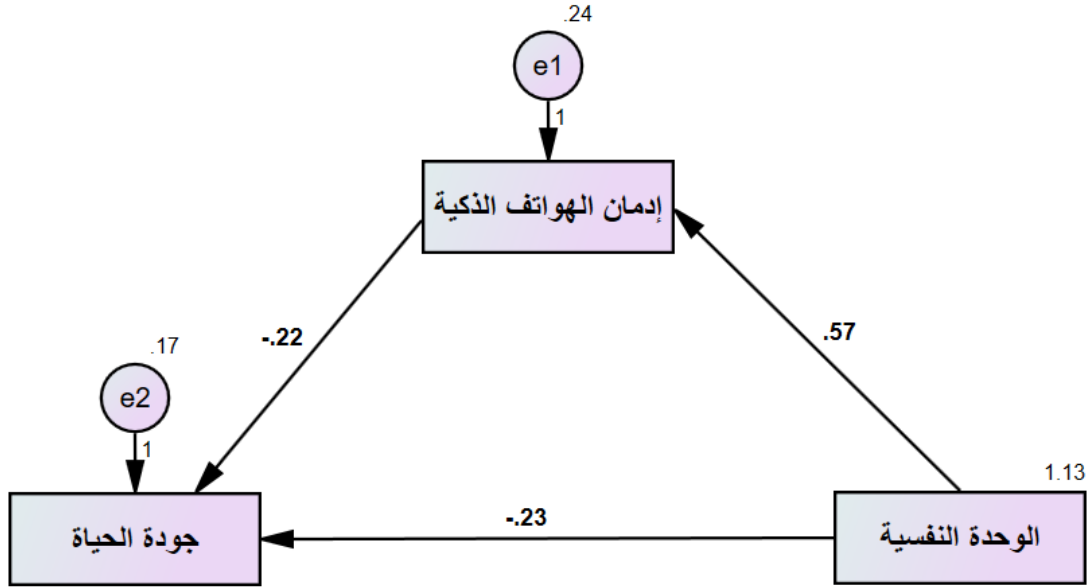
جدول (2): قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع

المسار	قيمة B المعيارية	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة	قيمة P-Value
الأثار المباشرة				
الشعور بالوحدة النفسية - < جودة الحياة	-0.357	.021	-16.691	< .001*

الاختصارات: B=معامل الانحدار ؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يلاحظ من الجدول (2) وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة، إذ بلغت قيمة التأثير (-0.357)، وبدلالة إحصائية أقل من ($p < .01$). ويوضح الشكل (2) تحليل المسار للنموذج:

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة



شكل (2):

نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

يتضح من الشكل (2) وجود تأثير مباشر للوحدة النفسية على جودة الحياة من جهة، وإدمان الهواتف الذكية على جودة الحياة من جهة أخرى، ويوضح الجدول (3) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة، والكلية، ودلالاتها الإحصائية.

جدول (3): نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية

المسارات	قيمة B	الخطأ المعياري	القيمة	قيمة
		SE	الدرجة	P-Value

الأثار المباشرة

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

< .000*	23.274	.024	.570	الشّعور بالوحدة النفسيّة -> إيمان الهواتف الذكيّة
< .000*	-7.059	.033	-.233	الشّعور بالوحدة النفسيّة -> جودة الحياة
< .000*	-4.777	.045	-.216	إيمان الهواتف الذكيّة -> جودة الحياة
الأثار غير المباشرة				
< .000*	-4.149	.030	-.123	الشّعور بالوحدة النفسيّة -> جودة الحياة
الأثار الكلية				
< .000*	-16.691	.021	-.357	الشّعور بالوحدة النفسيّة -> جودة الحياة

الاختصارات: B= معامل الانحدار ؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (3) وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وإيمان الهواتف الذكية، إذ بلغت قيمة التأثير (0.570)، كما جاءت قيمة التأثير المباشر بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة دالة إحصائياً؛ إذ بلغت قيمة التأثير (-0.233). كذلك وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية وجودة الحياة بلغ (-0.216). كما جاءت قيمة الأثر غير المباشر للوحدة النفسية على جودة الحياة في ظل وجود إيمان الهواتف الذكية كمتغير وسيط (-0.123) وجاءت دالة إحصائياً مما يعني؛ وجود تأثير للمتغير الوسيط إيمان الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة؛ أي أنّ المتغير الوسيط إيمان الهواتف الذكية أسهم في العلاقة بين المتغير المستقل الشعور بالوحدة النفسية

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

والمتمغير التابع جودة الحياة، كما وجاءت قيمة الأثر الكلي للوحدة النفسيّة على جودة الحياة في ظل وجود إيمان الهواتف الذكيّة كمتغير وسيط بلغت (-.357) وكانت دالة إحصائياً.

وفي ضوء ما أشار إليه دراسة أوانج (Awang, 2012)، أنه إذا كان التأثير غير المباشر من خلال المتمغير الوسيط دالاً إحصائياً، وكذلك التأثير المباشر للمتمغير المستقل على التابع دالاً إحصائياً في ظل وجود المتمغير الوسيط، فإن المتمغير الوسيط (إيمان الهواتف الذكيّة) يُعد وسيطاً جزئياً (Partial Mediation) للعلاقة بين المتمغير المستقل (الشّعور بالوحدة النفسيّة) والمتمغير التابع (جودة الحياة). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود علاقة معقدة بين استخدام الهواتف الذكية، والشّعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. ويبدو أن الهواتف الذكية تلعب دوراً كمتغير وسيط، حيث يؤثر الإيمان على الهواتف الذكية بشكل مباشر على جودة الحياة. كما يبدو أن هنالك تأثيراً مباشراً للشّعور بالوحدة النفسية على جودة الحياة. ومن المثير للاهتمام أن الوحدة النفسية تظهر أيضاً بشكل غير مباشر من خلال الإيمان على الهواتف الذكية في علاقتها بجودة الحياة. وبشكل عام، يمكن أن ترتبط هذه النتائج بزيادة الاعتماد على التكنولوجيا، ووسائل التواصل الاجتماعي في حياة الطلبة، مما قد يؤدي إلى انخفاض في الاتصال الاجتماعي الحقيقي، وزيادة الشعور بالوحدة النفسية. وهذا بدوره، يمكن أن يؤثر سلباً على جودة حياتهم بشكل عام. وهذه النتائج تشير إلى ضرورة إجراء مزيد من البحث والدراسة؛ لفهم تأثير استخدام الهواتف الذكية على الصحة النفسية وجودة الحياة، وتطوير إستراتيجيات للتعامل مع هذه التحديات في هذا العصر الرقمي.

نتائج الفرضية الثانية ومناقشته:

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين إيمان الهواتف الذكيّة وكل من: الشّعور بالوحدة النفسيّة، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

لفحص صحة الفرضية ، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين إيمان الهواتف الذكية وكل من: الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين إيمان الهواتف الذكية وكل من: الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة (ن=350)

جودة الحياة	بالوحدة	الهواتف الشعور النفسية	إيمان الذكية
			1
		1	.780**
1		-.666**	-.635**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < .05$) بين إيمان الهواتف الذكية، والشعور بالوحدة النفسية، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة/ فرع رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = .780$) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة إيمان الهواتف الذكية؛ ازداد مستوى الشعور بالوحدة النفسية. ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية، وجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = -.635$) وجاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة إيمان الهواتف الذكية انخفض مستوى جودة الحياة. ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

ارتباط بيرسون ($r = -.666$) وجاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الشعور بالوحدة النفسية؛ انخفض مستوى جودة الحياة.

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها اتفقت مع دراسة (عبد الستار، 2021) ودراسة (العنزي، 2020)، ودراسة (Gündüz & Kumcağiz, 2016).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة، إلى عدة اتجاهات في العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والعوامل النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية علاقة طردية موجبة، تشير إلى أن زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية ترتبط بزيادة الشعور بالوحدة النفسية. هذا يمكن أن يرتبط بانعزال الأفراد عن العالم الخارجي والتفاعل الاجتماعي الحقيقي؛ بسبب الاعتماد المفرط على التكنولوجيا، والعلاقة بين إيمان الهواتف الذكية، وجودة الحياة، علاقة عكسية سالبة، تشير إلى أن زيادة الاعتماد على الهواتف الذكية ترتبط بانخفاض جودة الحياة، مما يعكس تأثيراً سلبياً، يمكن أن يكون نتيجة لانغماس بدرجة كبيرة في العالم الافتراضي على حساب العلاقات الحقيقية، والنشاطات الاجتماعية، والصحية. والعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، وجودة الحياة، علاقة عكسية سالبة تشير إلى أن زيادة الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بانخفاض جودة الحياة، مما يظهر تأثير العواطف السلبية على تجربة الفرد للحياة. وبشكل عام، تظهر النتائج أهمية فهم تأثير الاعتماد المفرط على التكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية، على الصحة النفسية وجودة الحياة، وتشير إلى ضرورة تطوير إستراتيجيات للتحكم في الاعتماد على الهواتف الذكية؛ لتعزيز صحة الفرد وجودته للحياة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالث ومناقشته:

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq .05$) لكل من إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة.

لفحص صحة الفرضية، ومن أجل قياس تأثير مساهمة كل من إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة، استخدم معامل

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير مساهمة كل من إيمان الهواتف الذكية والشعور بالوحدة النفسية، في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبييرة

النموذج	المعامل المعيارية	المعاملات غير المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التباين المفسر	معامل الارتباط	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا β		R2	(R)		
الثابت	4.342	.070	61.885	.000				
الشعور بالوحدة النفسية	-.357	.021	-6.666	.000	.444	.666a	.442	
الثابت	4.760	.111	42.888	.000				
الشعور بالوحدة النفسية	-.233	.033	-7.039	.000				
إيمان الهواتف الذكية	-.216	.045	-4.763	.000	.478	.691b	.475	

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

قيمة "ف" المحسوبة للوحدة النفسية = 277.802 دالة عند مستوى دلالة 0.001 <

قيمة "ف" المحسوبة للوحدة النفسية وإيمان الهواتف الذكية = 158.903 دالة عند مستوى دلالة <0.001

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يتضح من الجدول (4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < α) لكل من: (الشعور بالوحدة النفسية، وإيمان الهواتف الذكية) إذ وضحا معاً (47.8%)، من نسبة التباين في مستوى جودة الحياة. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنموذجين التنبئيين الاثنان قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي: $(\hat{y} = 4.760 + -0.233 x_1 + -0.216 x_2)$

حيث تمثل \hat{y} : جودة الحياة، x_1 : الشعور بالوحدة النفسية، x_2 : إيمان الهواتف الذكية.

أي كلما تغير متغير الشعور بالوحدة النفسية درجة واحدة؛ يحدث تغير عكسي سالب في جودة الحياة بمقدار (-0.233)، وكلما تغير متغير إيمان الهواتف الذكية درجة واحدة، يحدث تغير عكسي سالب في جودة الحياة بمقدار (-0.216).

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها اتفقت مع دراسة (عبد الستار، 2021) ودراسة (الغزوي، 2020)، ودراسة (Gündüz & Kumcağiz, 2016).

تعزو الباحثان النتيجة ذلك، إلى أن هنالك تأثيراً إحصائياً يمكن الاعتماد عليه عند مستوى دلالة (0.05 < α) لكل من الشعور بالوحدة النفسية، وإيمان الهواتف الذكية، في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتشير النتائج إلى أن تغير مستوى الشعور بالوحدة النفسية بمقدار درجة واحدة، يترافق مع تغير عكسي سالب في جودة الحياة، بمقدار -0.233؛ أي أن زيادة الشعور بالوحدة النفسية قد تؤدي إلى تقليل

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

جودة الحياة، والعكس صحيح أيضاً، بالمثل، تغيير مستوى إيمان الهواتف الذكية بمقدار درجة واحدة، يترافق مع تغيير عكسي سالب في جودة الحياة، بمقدار -0.216، مما يعني أن زيادة مستوى الإيمان على الهواتف الذكية قد تتسبب في تقليل جودة الحياة، تعزى هذه النتائج إلى وجود ارتباطات معقولة بين الشعور بالوحدة النفسية، وإيمان الهواتف الذكية، مع جودة الحياة لدى الطلبة، وهذا يشير إلى أهمية دراسة هذه العلاقات وفهمها؛ لتحسين جودة حياتهم العامة.

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، توصي الباحثان بما يلي:

إقامة دورات ونشرات توعوية للطلبة؛ لتغيير نمط استخدام الهواتف الذكية.

إجراء دراسات علمية لمعرفة تأثير برامج التدخل والعلاج على الإيمان على الهواتف الذكية، وتأثيرها على الشعور بالوحدة النفسية.

تعزيز الخدمات النفسية في الجامعة للتحكم في المشاعر السلبية، وتعزيز الصحة النفسية.

إطلاق حملات توعية حول أهمية الصحة النفسية، وكيفية التعامل مع مشاعر الوحدة النفسية والضغوط النفسية.

إجراء دراسة لفهم تأثير العوامل المختلفة على جودة حياة الطلبة في الجامعات؛ وذلك لتحسين الظروف الحياتية لديهم.

تطوير بيئة جامعية تشجع على التفاعل الاجتماعي، والنشاطات الخارجية؛ للتقليل من الاعتماد الزائد على الهواتف الذكية.

تبني السياسات والتدابير التي تساعد في تحسين التوازن بين استخدام التكنولوجيا والأداء الأكاديمي.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو العطا، أحمد. (2019). العلاقة بين إيمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 26(26): 979-1012.
- بشار، علي. (2022). التعلق الوالدي وعلاقته بإيمان الهاتف الذكي والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 33 (132): 415-474.
- بشمانى، شكيب. (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، جامعة تشرين، 36 (5)، 85-100.
- رسلان، نجلاء. (2016). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإيمان الهاتف الذكي. المجلة الدولية للعلوم التربوية النفسية، جامعة الأزهر، 2(2): 12-61.
- شاهين، محمد والديك، إلهام. (2023). القدرة التنبئية لإيمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 7 (22): 117-135.
- الشهري، أمل والعشري، ولاء. (2020). إيمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة. المجلة الأكاديمية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، 28 (2): 444-472.
- العباجي، عمر. (2007). الإيمان والإنترنت. عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- عبد الستار، رشا. (2021). جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية كمتغيرات منبئة بإيمان الهواتف الذكية لدى المراهقين. دراسات عربية في علم النفس، جامعة حلوان، 20 (4): 663-734.

التأثير الوسيط للإيمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

عكاشة، فتحي وواعر، أحمد وعفيفي، عطية. (2023). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي في ضوء اعتماد برامج الكليات لنظام الجودة. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد. 15 (46): 95-105.

العنزي، خالد. (2020). إيمان الهاتف الذكي لدى طلبة جامعة الحدود الشمالية وعلاقته بجودة الحياة. المجلة الأكاديمية، جامعة الحدود الشمالية، 28(5): 133-158.

عودة، أحمد وملكاوي، فتحي. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي.

العيطان، تركي. (2017). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بإيمان استخدام الإنترنت لدى طلبة جامعة شقراء. مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، جامعة الحدود الشمالية، 2(2): 167-202.

فياض، قاسم والكثيري، طالب. (2023). إيمان الهواتف الذكية وعلاقته بالضغط الأسرية والرضا عن الحياة لدى الشباب. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، 32(60): 183-220.

مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 8(8): 215-237.

منسي، محمد وكاظم، علي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. مجلة أماراباك، جامعة مسقط، 1(1): 41-61.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

Awang, Z. (2012). Structural equation modeling using AMOS graphic. Penerbit Universiti Teknologi MARA.

Bhardwaj, M. & Ashok, M. (2015). Mobile phone addiction and loneliness among teenagers. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3): 27-34.

Chiu, S. (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.

Demir, Y. & Kutlu, M. (2016). The Relationship between loneliness and depression: Mediation role of Internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2): 97-105.

Haug, S. Castro, R. Kwon, M. Filler, A. Kowatsch, T. & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4): 299-307.

Kabadayi, F. (2024). Smartphone addiction, depression, distress, eustress, loneliness, and sleep deprivation in adolescents: a latent profile and network analysis approach. *BMC Psychol* 12, 608 <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02117-6>

Galazzo, R. (2020, September 21). Timeline from 1G to 5G: A brief history on cell phones. CENGN. Retrieved January 24, 2022, from <https://www.cengn.ca/information-centre/innovation/timeline-from-1g-to-5g-a-brief-history-on-cell-phones/>

Groarke, H. (2014, March). The impact of smartphones on social behaviour and relationships. Department of Psychology, Dublin Business School. Retrieved from https://www.academia.edu/36148644/The_Impact_of_Smartphones_on_Social_Behaviour_and_Relationships

Sela A, Rozenboim N, Ben-Gal HC (2022) Smartphone use behavior and quality of life: What is the role of awareness? *PLoS ONE* 17(3): e0260637. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260637>

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

Wang, YL., Chen, YJ. & Liu, CC. (2024). The relationship between social media usage and loneliness among younger and older adults: the moderating effect of shyness. *BMC Psychol* 12, 343 <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01727-4>

Sun, L. (2023). Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work?. *BMC Psychol* 11, 362 <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>

Gritti, E.S., Bornstein, R.F. & Barbot, B. (2023). The smartphone as a “significant other”: interpersonal dependency and attachment in maladaptive smartphone and social networks use. *BMC Psychol* 11, 296 <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01339-4>

Ong RHS, Sim HS, Bergman MM, How CH, Png CAL, Lim CS, et al. (2024) Prevalence and associations of problematic smartphone use with smartphone activities, psychological well-being, and sleep quality in a household survey of Singapore adults. *PLoS ONE* 19(12): e0315364. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315364>

Wacks Y and Weinstein AM (2021) Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Front. Psychiatry* 12:669042. doi: 10.3389/fpsy.2021.669042

Hawi, N. & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10):1046-1052.

Lin, Y. Chang, L. Lee, Y. Tseng, H. Kuo, T. & Chen, S. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6): 98-312.

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.

التأثير الوسيط للإدمان على الهواتف الذكية في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

Mozafari, S. Sepahvandi, M. & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj. J Adv Pharm Educ Res, 8(2): 142-146.

Sabrina, S. (2020). Hubungan antara kemampuan berinteraksi sosial dengan smartphone addiction pada generasi millennial di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017-2019 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG).

Yavich, R. Davidovitch, N. & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness--Forever Connected? Higher Education Studies, 9(2): 10-2.

Yerlam et al. (2013). The Wiley-Blackwell Handbook of Social Psychology. John Wiley & Sons. (p. 573).