

اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها

فتحية سالم سالم إيجال*

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة سبها، ليبيا

Sleep Disorders Among A Sample of Students Addicted to Smartphones at Sebha University

Fathiyaha Salim Salim Aejaal*

Department of Psychology, Faculty of Arts, Sebha University, Sebha, Libya

*Corresponding author

Fat.aejaal@sebhau.edu.ly

*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2025-08-18

تاريخ القبول: 2025-08-10

تاريخ الاستلام: 2025-07-09

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها، وأكثر الاضطرابات انتشاراً، ودلالة الفروق في اضطرابات النوم تبعاً لمتغيري الجنس ودرجة الاضطراب، اعتمد المنهج الوصفي (المسح بالعينة) باستخدام مقياسي الهواتف الذكية، واضطرابات النوم على عينة قدرت بحوالي (613) طالب مدمن هاتف ذكي بكلية الآداب جامعة سبها خلال فصل الربيع (2024-2025)، اسفرت النتائج عن إن مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها فوق الوسط الفرضي بدرجة دالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.01)، وإن أكثر اضطرابات النوم انتشاراً جاءت على التوالي (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع ابعاد مقياس اضطرابات النوم تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الدرجة في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

الكلمات الدالة: اضطرابات النوم، مدمني، الهواتف الذكية.

Abstract

The current research aimed to identify the level of sleep disorders among a sample of students addicted to smartphones at Sebha University, the most common disorders, and the significance of differences in sleep disorders according to the variables of gender and degree of disorder. The descriptive approach (sample survey) was adopted using the smartphone scales (Al-Harbi, 2022), and sleep disorders (Salami and Sharad, 2016) On a sample estimated at about (613) smartphone-addicted students at the Faculty of Arts, Sebha University, during the spring semester(2025-2024), The results showed that the level of sleep disorders among a sample of students addicted to smartphones at Sabha University was above the hypothetical average to a statistically significant degree at a moral level of less than (0.01), and that the most common sleep disorders were (insomnia disorder, hypersomnia disorder, disturbing sleep dreams disorder and nightmares), respectively, and there were no statistically significant differences in all dimensions of the sleep disorders scale according to the gender variable (male, female) There were statistically significant differences between low and high levels of sleep disorders among a sample of students addicted to smartphones at Sebha University.

Keywords: Addicts, Smartphones, Sleep Disorders.

المقدمة:

يشهد القرن الواحد والعشرين تقدماً سريعاً للتقنيات الرقمية وتكاملها نتج عنه إعادة تشكيل أنماط الحياة الإنسانية بشكل كبير عالمياً (سلامي وشاراد، 2016)، حيث برزت الهواتف الذكية كعنصر أساسي في الحياة الحديثة للاتصال أو كوابات لعدد كبير من التطبيقات والخدمات المتنوعة التي تشمل وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب والتعليم والترفيه

(الحربي، 2022)؛ ذلك إن جاذبية الهواتف الذكية متجذرة في قدرتها على الوصول السلس وتوفير الإشباع الفوري والتدفق المستمر للمعلومات والترفيه، حيث يتيح المحتوى في الوقت الحقيقي الاستهلاك والتفاعل، مما يؤدي إلى البقاء لساعات طويلة أمام شاشة الهاتف (Nambirajan et al, 2025).

تميز سوق الهواتف الذكية العالمية بالنمو المستمر والانتشار الواسع، حيث قدرت جمعية النظام العالمي للاتصالات المتنقلة (GSMA) في عام (2024) "عدد مستخدمي الهواتف الذكية بـ(6.84) مليار هاتف على مستوى العالم، ومن المتوقع أن يرتفع العدد إلى (7.1) مليار بحلول عام (2030)" (نقلا عن ناصر، 2023)، كما "بلغ عدد اشتراكات شبكات الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم ما يقرب من سبعة مليارات في عام (2023)، ومن المتوقع أن يتجاوز (7.7) مليار بحلول عام (2028)" (Taylor, 2024)، وأشار التقرير الرقمي لليبييا لعام (2022) إلى أن "عدد خطوط الهاتف المحمول قدر بحوالي (11.8) مليون خط هاتفي، وأن (76.62%) من نصيب الهواتف الذكية، و(3.47) مليون مستخدم للإنترنت بمعدل انتشار (49.8) من إجمالي السكان"، ويرتبط الإفراط في استخدام الهواتف الذكية بمشاكل جسدية ونفسية كالصداع والدوار ومشاكل العمود الفقري، عضلات وغضاريف الرقبة، متلازمة النفق الرسغي والتهاب الأوتار، مشاكل العيون، والحوادث الناتجة عن الإلهاء، ضعف الذاكرة والتركيز، واضطرابات النوم (Bhukya & Lakshmana, 2025).

يعد النوم إحدى ركائز الصحة الجيدة إلى جانب التغذية والنشاط البدني، وهو حاجة أساسية لتحقيق الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، و"يلعب النوم وظيفة تصالحية مهمة للنمو والتعلم والتطور المعرفي وللحفاظ على الصحة النفسية والجسمية في مراحل العمر المختلفة، فالنوم عملية كيميائية عصبية تنطوي على مراكز تعزيز النوم والإثارة في الدماغ تؤدي وظيفة ترميمية أساسية وتسهل تعزيز الذاكرة" (Maurer, Weeß, Schredl, 2021).

أشارت دراسات (Pavlova & Latreille, 2019) و (Fu et al, 2025) و (Marten et al, 2025) إلى ارتباط اضطرابات النوم بعدة عواقب صحية كانهخفاض نوعية الحياة والإنتاجية، وزيادة خطر الإصابة بالمشاكل النفسية كالقلق والاكتئاب، وارتباطها بمجموعة من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والخرف.

إن الاهتمام بتحسين جودة الحياة للطلاب من حيث الصحة والرفاهية مطلب عالمي من طرق تحقيقه مساعدة الأفراد في الحصول على قسط كاف من النوم، فالنوم الصحي يتطلب توقيتا مناسباً ومدة كافية وانتظاماً ونوعية جيدة وغياب اضطرابات النوم، وتختلف احتياجات النوم الفردية، حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب النوم (AASM)، وجمعية أبحاث النوم (SRS)، ومؤسسة النوم الوطنية (NSF) بأن ينام الشخص البالغ العادي من (7) إلى (9) ساعات يوميا بشكل منتظم لتعزيز الصحة، وهذه التوصيات توفر معايير لأهداف الأفراد الأصحاء للعام (2030) (Ramar et al, 2021).

اضطرابات النوم تمثل أقصى درجات المشاكل المتعلقة بالنوم، وهي إحدى الخصائص المميزة لمدمني الهواتف الذكية، وكشفت دراسات (Algarni & Aljohani, 2025)، (El Haddaouy et al, 2025) و (Li et al, 2025) وجود ارتباطا إيجابيا بين إدمان الهواتف الذكية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة، أي أنه كلما زاد إدمان الطالب على هاتفه الذكي كلما زاد معاناته من اضطرابات النوم، وكلما ظهرت اضطرابات النوم كان إدمان الإنترنت إحدى العوامل المساهمة في ذلك، فمع تزايد شعبية الهواتف الذكية وتقنياتها المتقدمة أصبح استخدام الهاتف الذكي قبل النوم عادة لدى معظم طلاب الجامعات يمكن أن يطيل زمن النوم أو يقلله، مما يؤثر على جودة النوم، وينعكس سلبا على قدرتهم على الوصول إلى قاعاتهم الدراسية والانتباه، والتركيز والتعلم الأمر الذي يؤثر على صحتهم النفسية، وبناء عليه أرثأت الباحثة دراسة اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال التواصل العملي مع الطلاب أثناء عملها بالتدريس الجامعي التأخر في الحضور للمحاضرات خاصة في المحاضرات الأولى لليوم الدراسي أو عدم الحضور، النوم أثناء المحاضرة ومحاولات مقاومته، صعوبة التركيز والتشتت، وكثرة الشكاوي المتكررة من صعوبة النوم أو البقاء نائما والرغبة المفرط في النعاس أثناء النهار والقلق والاكتئاب، إضافة إلى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، نتيجة لصغر حجمها وسهولة حملها إلى كل مكان وإشباع الرغبات في أي وقت، وللاانتشار المتزايد والسريع لخدمات الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مما يزيد من الاستخدام المتواصل لأوقات طويلة وخاصة في الليل لشبكة الإنترنت بالهواتف الذكية، لما تمنحهم من استقلال شخصي ومكانة اجتماعية وإثارة للفضول، فالإفراط في استخدام الهواتف الذكية يؤدي إلى الأخلال بأنماط النوم الأمر الذي ينعكس سلبا على الصحة النفسية لطلاب والقدرة على التفكير وضعف مهارات التعلم والمهارات المعرفية، وعليه تتبلور مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

- النوم ضرورة بيولوجية وأمر حيوي للصحة الجسمية والنفسية، حيث أن اضطرابات النوم تؤدي إلى زيادة معدلات الإصابة بالأمراض وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية، كما تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والرفاهية مما ينعكس سلبا على جودة الحياة.

- يأتي هذا البحث استجابة لمناشدة المنظمات الدولية للاهتمام بالصحة النفسية للأفراد، وضرورة زيادة الوعي بالتأثيرات السلبية النفسية والاجتماعية والتربوية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية وشبكة الأنترنت.
- طلاب الجامعة رصيذا بشري يعتمد عليه في بناء المجتمعات والتطور الاجتماعي والاقتصادي، ذلك إن تأهيل وتمكين الشباب أصبح محورا استراتيجيا في بناء المجتمعات، حيث تسهم الجامعات في إنشاء قاعدة قوية ومتنوعة من الكفاءات الشبابية في مختلف المجالات إدراكا بدورهم الفاعل والحيوي في جهود تحقيق التنمية المستدامة لمجتمعاتهم.
- يمكن أن تسهم نتائج البحث في مساعدة القائمين والمهتمين بالصحة النفسية في تقديم الخدمات اللازمة والاحتياجات التي من شأنها الإسهام في رفع مستوى الصحة النفسية من خلال وضع برامج هادفة تسعى لخفض اضطرابات النوم وادمان الانترنت وإدارة الوقت.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.
- أكثر اضطرابات النوم انتشارا لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.
- دلالة الفروق في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

فروض البحث:

- ما مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟
- ما اضطرابات النوم الأكثر انتشارا لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟

حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بدراسة اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بكلية الآداب جامعة سبها خلال فصل الربيع (2024-2025) في ضوء أداتا البحث "مقياس الهواتف الذكية (الحربي، 2022)، ومقياس اضطرابات النوم (سلامي وشراد، 2016)"، والوسائل الإحصائية المستخدمة.

مصطلحات البحث:

اضطرابات النوم: هي "العادات والسلوكيات التي تظهر قبل وأثناء النوم كالصعوبة في النوم أو النوم لساعات قصيرة والمشي في اثناء النوم والصراخ والكلام في اثناء النوم والاستيقاظ المبكر" (عبد العاطي، 2020: 201).

التعريف الاجرائي لاضطرابات النوم: هي عدم القدرة على الحصول على قسط كاف من النوم بطريقة متكررة، والتي تعكسه فقرات مقياس اضطرابات النوم (سلامي وشراد، 2016).

إدمان الهواتف الذكية: "إدمان سلوكي يتضمن الاستخدام القهري والمفرط للهواتف الذكية، ويشترك في أوجه تشابه مع الإدمان غير الكيميائي كإدمان القمار، حيث يظهر التحمل أي الحاجة إلى مقدار أطول من استخدام الهاتف لتحقيق نفس مستوى الرضا، وكذلك الاعتماد النفسي والعاطفي على الهاتف من أجل الراحة أو الترفيه، كما تظهر أعراض انسحابية من قبيل الشعور بالتهيج، والاضطراب أو تقل بالمزاج عند عدم القدرة على استخدام الهاتف الذكي" (عبد الرازق ومحمود، 2024: 275).

التعريف الاجرائي لإدمان الهواتف الذكية: الحاجة الملح لاستخدام الهاتف الذكي مصحوبة بأعراض التحمل والانسحاب والاعتماد الزائد والانشغال بها والمحاولات الفاشلة في تقليل استخدامها هروبا من القلق والتوتر حول ساعات الاستخدام، والذي تعكسه فقرات مقياس ادمان الهواتف الذكية (الحربي، 2022).

الطلاب مدمني الهواتف الذكية: هم الطلاب الدارسون بكلية الآداب جامعة سبها، والذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط، يتجاوز الخمس ساعات، حيث تسيطر على حياتهم، وتخلق لديهم التوتر والقلق.

الإطار النظري:

عرفت جمعية علم النفس الأمريكية اضطراب النوم بأنه "اضطراب مستمر في أنماط النوم النموذجية بما في ذلك مدة النوم وجودته وتوقيته أو الحدوث المزمّن لأحداث أو سلوك غير طبيعي أثناء النوم" (APA, 2021).

وعرفها الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية بأنها "مجموعة من المتلازمات التي تتميز بخلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان، أو خلل في جودة النوم أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية، أي أنها حالة من عدم انتظام النوم، التي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المناسب" (نقلا عن النوري، 2021، 76).

وأشار (Kyziridis & Nimatoudis, 2019) إلى أن تعريف النوم يتم على أساس المعايير السلوكية والفسولوجية التي تقسمه إلى مرحلتين:

- حركة العين غير السريعة (NREM) هي المرحلة التي يتم من خلالها بدء النوم بشكل طبيعي. وتحدث حوالي أربع إلى ست مرات في ليلة واحدة.
 - حركة العين السريعة (REM) وتسيطر على الثلث الأخير من النوم الليلي ويعرف أيضا بالنوم المتناقض. وتتمثل مناطق تنظم النوم واليقظة من الناحية التشريحية في جذع الدماغ والدماغ البيني والدماغ الانتهائي، بينما يتحقق هذا التنظيم وظيفيا من خلال ثلاثة أنظمة: التوازن، والترادبان، والساعة البيولوجية (نقلا عن ناصر، 2023: 157).
 - درجت اضطرابات النوم في تصنيف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي، الطبعة الخامسة (DSM-V) قسماً بعنوان "اضطرابات النوم - الاستيقاظ"، وتمثلت معايير تقييم أنماط النوم في مقدار النوم المطلوب، والنسبة المئوية للوقت الذي يقضيه في مراحل النوم المختلفة (Yaremchuk, 2018)، بينما أشار (Smith et al, 2018) إلى أن وسائل تقدير معلمات النوم تتمثل في استخدام سجلات النوم، أو قياسها مباشرة عن طريق تخطيط النوم كزمن انتقال النوم (SL) إجمالي وقت النوم (TST)، الاستيقاظ بعد بداية النوم (WASO)، كفاءة النوم (TST)، الوقت في السرير، بينما يرى (Thorpy, 2017) أن أدوات التشخيص الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار عند تشخيص اضطرابات النوم هي: سجلات النوم، والتصوير، واستبيان الصباح والمساء (MEQ)، وعلامات المرحلة اليومية، وتخطيط النوم، وصنف (Papadopoulos, 2023) متغيرات النوم السريرية على النحو التالي:
- أ- صعوبة الأرق / صعوبة النوم كالشكاوى من صعوبة بدء النوم، أو الحفاظ عليه، أو الاستيقاظ المبكر، أو النوم غير التصالحي.

ب- اضطراب التنفس أثناء النوم كالشكاوى من الشخير وأعراض توقف التنفس أثناء النوم.

ت- فرط النوم كالنعاس أثناء النهار / فرط النوم أو مدة النوم الطويلة.

ث- حركات / سلوكيات غير طبيعية أثناء النوم كصرير الأسنان، وشكاوى تملل الساقين، وتشنجات الساق، والكوابيس، ولسلس البول.

النظريات والنماذج المفسرة لاضطرابات النوم:

نظرية التحليل النفسي: حصرت العوامل المؤدية لاضطرابات النوم في القلق الأوديبي وقلق الانفصال والرغبات المكبوتة، حيث فسرت اضطراب الأحلام والكوابيس المفزعة نتيجة الخوف من الوحدة أو لأسقاط الأبناء خوفاً من اهاليهم على الحيوانات المفترسة والاشباح، أو نتيجة الصراعات بين الرغبات المكبوتة والخوف من الوقوع في الخطأ، وأن اضطراب الأرق هو نتيجة تعبير عن التعلق بالأم ورفض الانفصال عنها (النوري، 2021، 89).

▪ النظرية السلوكية: تركز النظرية على أن سلوكيات الفرد متعلمة من البيئة المحيط، عليه فاضطرابات النوم تظهر من خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة ترتبط بمكان وزمان النوم وظروفه، أو من خلال التطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في المواقف المرتبطة بالنوم مما يدعم ويعزز اضطرابات النوم.

▪ النظرية السلوكية المعرفية: أشار (Corey & Beck, 1999) إلى أن الانسان كائن إيجابي يعالج المعلومات معالجة ايجابية من خلال فهمها وتنظيمها ووضعها في بنائه المعرفي، وأن استجابته للمواقف تتم وفق ما لديه من معلومات سابقة ورموز، فاضطرابات النوم هي نتاج فشله في استيعاب و تنظيمها الخبرات الحسية العقلية التي مر بها، أي أن اضطرابات النوم هي نتاج آلية ادراك الفرد وتفكيره حول ما يمر به من مواقف (نقلا عن ناصر، 2023، 56).

▪ النموذج الإدراكي للأرق: يقترح النموذج أن اضطرابات النوم هي نتاج الأفكار والمعتقدات السلبية المرتبطة بالنوم، فالأرق يظهر نتيجة القلق المفرط بشأن عواقب النوم السيئ مما يزيد من التوتر واليقظة الامر الذي ينعكس سلبا على النوم ويؤدي إلى دورة سلبية، حيث أن الأرق يعزز الأفكار السلبية والمخاوف، وهذه الأفكار تزيد من حدة الأرق (حماد، 2025، 3024).

الدراسات السابقة:

دراسة (Algarni & Aljohani, 2025): تأثير إدمان الهواتف الذكية حول جودة النوم بين الأطباء طلاب جامعة طيبة، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، هدفت إلى معرفة انتشار إدمان الهواتف الذكية، وتقييم تأثير استخدامها على جودة النوم بين طلاب الطب، اعتمدت تصميمًا مقطوعياً باستخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية، مقياس جودة النوم، مقياس قابلية الإدمان على الهواتف الذكية على عينة قدرت بحوالي (312) طالب وطالبة، اسفرت النتائج عن أن (31.4%) من المشاركون يستخدمون الهواتف الذكية لمدة تتراوح من 1 إلى 5 ساعات، ويستخدمه (50%) لمدة تتراوح من 6 إلى 8 ساعات، (10.3%) يستخدمونه لمدة 9 إلى 10 ساعات، و(8.3%) يستخدمونه لأكثر من 10 ساعات، وأن (46.6%) من المشاركين كانوا مدمنين على الهواتف الذكية؛ ووجود نوعية نوم سيئة في (41.7%) من مستخدمي الهواتف الذكية.

دراسة (Li et al, 2025): العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واضطراب النوم بين طلاب الجامعات: المشاعر السلبية كوسيط والجنس كوسيط، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واضطرابات النوم مع التركيز على المشاعر السلبية والجنس كوسيط لتلك العلاقة، اعتمدت المنهج الارتباطي باستخدام مؤشر إدمان الهواتف الذكية ومقياس

التأثير السلبي ومقياس اضطراب النوم على عينة قدرت بحوالي (1056) طالبا جامعيًا صينيًا، أسفرت النتائج عن وجود علاقة مباشرة قوية بين إدمان الهواتف الذكية واضطراب النوم مع المشاعر السلبية التي تتوسط هذه العلاقة، وهو ما يمثل 33.7% من التأثير، وأن الإناث أكثر ارتباطًا من الذكور باضطرابات النوم والعواطف السلبية.

دراسة (El Haddaouy et al, 2025): إدمان الهواتف الذكية وجودة النوم لدى طلاب التمريض في مكناس بالمغرب: دراسة مقطعية، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وجودة النوم لدى طلاب التمريض، اعتمدت تصميم مقطعي باستخدام استبيان عوامل خطر النوم المتعلقة بالهواتف الذكية، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ، أسفرت النتائج عن أن معدل إدمان الهواتف الذكية (81.23%)، وأن (86.47%) أبلغوا عن سوء نوعية النوم، ووجود ارتباط بين جودة النوم وإدمان الهواتف الذكية، وأن إدمان الهواتف الذكية ومدة الاستخدام بعد إطفاء الأضواء كانت تنبأت مهمة لجودة النوم.

دراسة (Abdelrahman, Obaya & Al Ghitany, 2025): العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية ومؤشرات جودة النوم لدى طلاب الجامعات من الذكور والإناث، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية واضطرابات النوم ومقياس الأرق لدى طلاب الجامعات، اعتمدت المنهج الارتباطي باستخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ، ومؤشر شدة الأرق على عينة قدرت بحوالي (100) طالبا جامعيًا من طلاب الجامعات المصرية، (50) طالب و(50) طالبة، أسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي كبير بين إدمان الهواتف الذكية ونوعية النوم، ووجود ارتباط إيجابي كبير بين إدمان الهواتف الذكية والأرق.

تعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراسة إدمان الهواتف الذكية واضطراب النوم، وفي عينة الدراسة، حيث كانت طلاب الجامعة كدراسات (Li et al, 2025)، (El Haddaouy et al, 2025)، (Abdelrahman, Obaya & Al Ghitany, 2025)، بينما اختلفت منهج البحث لدى الدراسات السابقة والدراسة الحالية، حيث اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الارتباطي، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (المسح بالعينة)، وأشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة طردية بين إدمان الهواتف الذكية واضطراب النوم.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (المسح بالعينة) لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي، والذي يتطلب جمع البيانات بشكل منظم حول الظاهرة موضوع البحث ثم تنظيمها وتحليلها للخروج بمؤشرات ونتائج (يوسف، 2016: 371).
مجتمع البحث: ينحصر مجتمع البحث في الطلاب مدمني الهواتف الذكية الدراسين في كلية الآداب جامعة سبها خلال فصل الربيع للعام الجامعي (2024 - 2025).

عينة البحث: أعتمدت الباحثة على العينة المتوفرة، حيث وزعت مقياس إدمان الهواتف الذكية على حوالي (987) طالب وطالبة في كلية الآداب، تم اختيارهم عشوائيًا، أظهر حوالي (613) طالب وطالبة إدمانًا للهواتف الذكية، (152) ذكر، و(461) أنثى.

أداة البحث:

مقياس اضطرابات النوم (سلامي وشراد، 2016):

يتكون المقياس من (32) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد يوضحها الجدول (1)، حيث وضع أمام كل فقرة ثلاث بدائل للإجابة (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، وأعطيت الدرجات لكل بديل من البدائل على التوالي (3، 2، 1)، حيث تتحصر درجات المقياس بين (32 و 96) درجة.

الجدول (1): يوضح توزيع ابعاد مقياس اضطرابات النوم.

م	الابعاد	توزيع الفقرات
1	اضطراب الأرق	1 - 13
2	اضطراب فرط النوم	14 - 23
3	اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	24 - 32

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

للتحقق من صدق المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشرات على النحو التالي:

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض مفردات مقياس اضطرابات النوم على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة قسم علم النفس (كلية الآداب) جامعة سبها، على أنه أعطى لهم المقياس مرفقًا بأهداف البحث وفرضياته، وطلب إليهم الحكم على مدى مناسبة الفقرات للمتغير الذي صممت لقياسه وللبعد الذي تنتمي إليه، و للعينة التي وضعت من أجلها، حيث أشار المحكمين لمناسبة

بنود المقياس لقياس اضطرابات النوم، وانتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، ووضوح صياغاتها اللغوية ومناسبتها للعينات التي وضعت من أجلها، مع إبداء ملاحظات على بعض الفقرات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2): يوضح فقرات مقياس اضطرابات النوم قبل وبعد التعديل.

البعد	قبل التعديل	بعد التعديل
اضطراب الأرق	أعاني من عدم متابعة النوم	أعاني من عدم استمرارية النوم
اضطراب فرط النوم	أعاني من النعاس الشديد خلال فترة الدراسة	أشعر برغبة شديدة في النعاس خلال فترة الدراسة

الصدق التمييزي:

طبقت الباحثة مقياس اضطرابات النوم على (40) مدمن هاتف ذكي، (20) منهم ذكور و(20) إناث، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقا لنظام الأرباعيات (27%)، فالربيع الأول يمثل الحاصلين على الدرجات المرتفعة، والربيع الثالث يمثل الحاصلين على الدرجات المنخفضة، ثم استخدام الاختبار التائي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3): يوضح الصدق التمييزي لمقياس اضطرابات النوم.

الأبعاد	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
اضطراب الأرق	منخفضو الدرجة	11	27.727	3.003	14.392	20	0.000	دالة احصائيا
	مرتفعو الدرجة	11	46.090	2.981				
اضطراب فرط النوم	منخفضو الدرجة	11	21.454	2.067	15.467	20	0.000	دالة احصائيا
	مرتفعو الدرجة	11	36.454	2.464				
اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس	منخفضو الدرجة	11	17.455	4.156	6.788	20	0.000	دالة احصائيا
	مرتفعو الدرجة	11	29.181	3.945				
الدرجة الكلية للمقياس	منخفضو الدرجة	11	66.818	7.138	15.018	20	0.000	دالة احصائيا
	مرتفعو الدرجة	11	112.363	7.283				

أظهر الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في جميع أبعاد مقياس اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس، والفارق دال تجاه المجموعة الثانية وهي مجموعة مرتفعو الدرجة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز الفعلي بين المجموعات المتضادة.

الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس تم حسابه بطريقتين:

التجزئة النصفية (فردية، زوجية): (0.784).

الاتساق الداخلي: تم إيجاده عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الذي تنتمي له، وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (4): يوضح الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم.

م	معاملات ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة	م	معاملات ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة	م	معاملات ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة	م	معاملات ارتباط الفقرة بالبعد	مستوى الدلالة
اضطراب الأرق											
1	**0.640	0.000	5	**0.421	0.007	9	**0.420	0.009	0.000	**0.764	0.000
2	**0.639	0.000	6	**0.519	0.001	10	**0.506	0.000	0.000	**0.764	0.000
3	**0.681	0.000	7	*0.341	0.031	11	**0.514	0.000	0.000	**0.764	0.000
4	*0.339	0.032	8	**0.411	0.008	12	**0.748	0.000	0.000	**0.764	0.000
			1	*0.318	0.045						
			3								

اضطراب فرط النوم										
0.000	**0.787	0.065	0.295	2 1	0.000	**0.419	1 7	0.000	**0.615	14
		0.032	**0.497	2 2	0.000	**0.485	1 8	0.000	**0.593	15
		0.000	**0.439	2 3	0.000	**0.541	1 9	0.000	**0.705	16
			0.000	**0.623	2 0					
اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس										
0.000	**0.758	0.003	**0.554	3 0	0.123	0.248	2 7	0.001	**0.730	24
		0.000	**0.663	3 1	0.000	**0.730	2 8	0.000	**0.809	25
		0.000	**0.616	3 2	0.000	**0.498	2 9	0.000	**0.671	26

أظهر الجدول (4) وجود معاملات ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لجميع أبعاد مقياس اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) في ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، كما أظهر وجود معاملات ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي له، ماعدا الفقرات (4، 7، 13) المنتمية إلى بعد اضطراب الأرق، حيث كانت دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، ووجود معاملات ارتباط غير دالة إحصائياً بين فقرة (21) والبعد المنتمية إليه (اضطراب فرط النوم)، وبين فقرة (27) والبعد المنتمية إليه (اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) مما استوجب حذفهما، والجدول التالي يوضح الفقرات المحذوفة؛ ذلك إن استبعاد الفقرات التي يكون ارتباطها إحصائياً معدوماً بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس يؤدي إلى زيادة صدق وثبات المقياس، مما يعني دقة المقياس واتساقه فيما يزود به من بيانات لقياس اضطرابات النوم وكذلك عدم تناقضها مع نفسها.

الجدول (5): يوضح الفقرات المحذوفة لمقياس اضطرابات النوم.

البعد	رقم الفقرة	الفقرة
اضطراب فرط النوم	21	انام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ
اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	27	أعاني من خفقان القلب أثناء النوم

مقياس إدمان الهواتف الذكية (الحربي، 2022):

يتكون من (24) فقرة، وضع أمام كل فقرة أربعة بدائل للإجابة (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت الدرجات لكل بديل من البدائل على التوالي (4، 3، 2، 1)، تتراوح درجات المقياس ما بين (24 - 96) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشرات على النحو التالي:

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض مفردات مقياس إدمان الهواتف الذكية على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة قسم علم النفس (كلية الآداب) جامعة سبها، على أنه أعطى لهم المقياس مرفقاً بأهداف البحث وفرضياته، وطلب إليهم الحكم على مدى مناسبة الفقرات للمتغير الذي صممت لقياسه، وللعينة التي وضعت من أجلها، حيث أشار المحكمين لمناسبة بنود المقياس لقياس إدمان الهواتف الذكية ووضوح صياغاتها اللغوية ومناسبتها للعينة التي وضعت من أجلها.

الصدق التمييزي:

طبقت الباحثة إدمان الهواتف الذكية على (40) مفردة، (20) منهم ذكور و(20) إناث، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقاً لنظام الأرباعيات (27%)، فالربيع الأول يمثل الحاصلين على الدرجات المرتفعة، والربيع الثالث يمثل الحاصلين على الدرجات المنخفضة، ثم استخدام الاختبار التائي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6): يوضح الصدق التمييزي لمقياس إدمان الهواتف الذكية.

مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
منخفضو الدرجة	11	30.636	2.377	13.371	20	0.000	دالة احصائيا
مرتفعو الدرجة	11	45.181	2.713				

أظهر الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في إدمان الهواتف الذكية، والفارق دال تجاه المجموعة الثانية وهي مجموعة مرتفعو الدرجة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز الفعلي بين المجموعات المتضادة.

الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس تم حسابه بمؤشرين:

التجزئة النصفية (فردية، زوجي): حيث كان (0.823).

الاتساق الداخلي: تم إيجاده عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (7): يوضح الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الهواتف الذكية.

م	معاملات ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	م	معاملات ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
1	**0.30	0.000	13	**0.30	0.000
2	**0.43	0.000	14	**0.34	0.000
3	**0.38	0.000	15	**0.45	0.000
4	**0.34	0.000	16	**0.42	0.000
5	**0.34	0.000	17	**0.35	0.000
6	**0.37	0.000	18	**0.28	0.000
7	**0.38	0.000	19	**0.33	0.000
8	**0.39	0.000	20	**0.35	0.000
9	**0.45	0.000	21	**0.29	0.000
10	**0.33	0.000	22	**0.40	0.000
11	**0.42	0.000	23	**0.31	0.000
12	**0.44	0.000	24	**0.50	0.000

أظهر الجدول (7) وجود معاملات ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لجميع فقرات مقياس إدمان الهواتف الذكية في ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم التربوية والاجتماعية "SPSS 23" لتحليل البيانات، والأساليب الإحصائية المستخدمة التالي:

- الارباعيات لإيجاد مرتفعي ومنخفضي الدرجة لمقياس اضطرابات النوم وإدمان الهواتف الذكية.
- معامل الارتباط لإيجاد الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية لمقياس اضطرابات النوم وإدمان الهواتف الذكية.
- الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من مدمني الهواتف الذكية بمدينة سبها.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لإيجاد اضطرابات النوم الأكثر انتشارا.
- اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق اضطرابات النوم لدى عينة من مدمني الهواتف الذكية بمدينة سبها تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث).
- الاختبار التائي لإيجاد الصدق التمييزي ودلالة الفروق مرتفعي ومنخفضي اضطرابات النوم لدى عينة من مدمني الهواتف الذكية بمدينة سبها.

النتائج ومناقشتها:

عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها: ينص الفرض على أن "ما مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟"، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي للمجموعة الواحدة، والجدول التالي يظهر نتيجة الفرض.

الجدول (8): مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

أبعاد المقياس	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
اضطراب الأرق	13	37.647	6.522	26	44.212	612	0.000	فوق الوسط بدرجة دالة إحصائية
اضطراب فرط النوم	10	29.791	5.181	20	46.788	612	0.000	فوق الوسط بدرجة دالة إحصائية
اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	9	25.249	4.980	18	36.037	612	0.000	فوق الوسط بدرجة دالة إحصائية
الدرجة الكلية للمقياس	30	92.688	14.864	60	47.786	612	0.000	فوق الوسط بدرجة دالة إحصائية

يتضح من الجدول (8) أن مستوى اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها فوق الوسط الفرضي بدرجة دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01). وتتفق نتيجة الفرض مع ما توصلت إليه دراستي (Algarni & Aljohani, 2025) و (El Haddaouy et al, 2025) التي أشارت إلى انتشار اضطرابات النوم لدى مستخدمي الهواتف الذكية. وتعود الباحثة نتيجة الفرض إلى الإفراط في استخدام الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات لسهولة رفعها باليد واستخدامها والحصول على الإنترنت نظراً لخصه مما يتيح لهم المشاركة في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية كالألعاب والأفلام لوقت طويل مما يؤثر على جودة نوعية النوم، كما أن الطبيعة المجهولة لوسائل التواصل الاجتماعي، وعدم وجود قيود على الزمان والمكان عوامل ساهمت في ادمان استخدام الهواتف الذكية لما توفر من متعة كمالذامن للهروب من الضغط اليومي، الأمر الذي انعكس سلباً على جودة النوم، وكمون النوم لفترات طويلة، وتقصير مدته، والحاجة إلى أدوية النوم، بل والإدراك الذاتي لجودة النوم لدى الأفراد، كما تفسر الباحثة نتيجة الفرض إلى أن اضطرابات النوم تظهر من خلال الارتباط الشرطي للنوم بأشياء مخيفة ترتبط بزمان النوم وظروفه، أو من خلال التطبيق الخاطئ للثواب والعقاب في المواقف المرتبطة بالنوم مما يدعم ويعزز اضطرابات النوم وهو ما أكدت النظرية السلوكية أو نتاج الأفكار والمعتقدات السلبيه المرتبطة بالنوم وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية والنموذج الإدراكي للأرق.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها: ينص الفرض على " ما اضطرابات النوم الأكثر انتشاراً لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟"، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، والجدول التالي يظهر نتيجة الفرض.

الجدول (9): يوضح أكثر اضطرابات النوم انتشاراً لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	الترتيب
اضطراب الأرق	2.908	0.518	97%	1
اضطراب فرط النوم	2.775	0.548	92%	2
اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس	2.721	0.592	91%	3

يتضح من الجدول (9) أن أكثر اضطرابات النوم انتشاراً لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها جاءت على التوالي (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس). ترى الباحثة أن نتيجة الفرض منطقية، حيث أن مدمني الهواتف الذكية أكثر معاناة من الأرق ذلك أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بغض النظر عن نوع نشاط الشاشة، والأضواء الزرقاء التي تنبعث من الهواتف الذكية تعطل من الإيقاع البيولوجي الطبيعي وتحد من إنتاج الميلاتونين، وقد يجعل الشخص لا يشعر بالنعاس، كما أن المحتوى المعروض على الإنترنت قد يكون محفزاً للتوتر قبل النوم ينتج عنه زيادة نشاط أو كيمياء الدماغ مما يحفز ويجعله في حالة نشاط مفرطة يمنعه من التهدئة ويؤخر الدخول في النوم، فالإشعارات، والرسائل، والرغبة المستمرة في متابعة الأحداث تجعل الطالب يتوقف عن النوم للتحقق من هاتفه بشكل متكرر، وهذا النمط يؤدي إلى انقطاع النوم وعدم الحصول على راحة كافية أي الأرق، كما جاء اضطراب فرط النوم في المرتبة الثانية في اضطرابات النوم وترجع الباحثة ذلك إلى أن الطالب يقضي معظم الوقت أمام الشاشة وخاصة في الليل الأمر الذي ينعكس سلباً على نومه في النهار، حيث يقضي ساعات طويلة في النوم دون الشعور بالانتعاش، بينما جاءت أحلام النوم المزعجة والكوابيس في المرتبة الأخيرة فالبقاء لفترات طويلة أمام الشاشات وما يشهده الطالب خلالها من أفلام رعب أو ما يقرأه من قصص قد تكون معزز للكوابيس واحلام المزعجة.

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها: ينص الفرض على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟"، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتني (Mann-Whitney)، والجدول التالي يظهر نتيجة الفرض.

الجدول (10): يوضح دلالة الفروق في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعاً لمتغير الجنس.

أبعاد المقياس	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الرتب	قيمة (u) المحسوبة	قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة	الاستنتاج
اضطراب الأرق	ذكر	152	295.04	33217.50 0	0.962	0.336	غير دالة إحصائياً
	أنثى	461	310.94				
اضطراب فرط النوم	ذكر	152	299.65	33919.00 0	0.591	0.555	غير دالة إحصائياً
	أنثى	461	309.42				
اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس	ذكر	152	296.68	33468.00 0	0.830	0.830	غير دالة إحصائياً
	أنثى	461	310.40				
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	152	295.04	33218.50 0	0.960	0.960	غير دالة إحصائياً
	أنثى	461	310.94				

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد مقياس اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وتختلف نتيجة الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Li et al, 2025) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر ارتباطاً من الذكور باضطرابات النوم. وتعزو الباحثة نتيجة الفرض إلى أن الطلاب ذكور واناث يجدون من خلال استخدام الهواتف الذكية الملاذ الآمن مما يشعرهم بالسعادة، فنتيجة لضغوط الدراسة والالتزامات الأسرية واساليب المعاملة، الفراغ وعدم إيجاد مشاغل تناسبهم لملء أوقاتهم، وسهولة استخدام الهواتف وإمكانية الحصول على المعلومات، والبحث عن الإجابات، يلجؤون إلى استخدام الهواتف الذكية لساعات طويلة سواء على مواقع التواصل أو الألعاب الإلكترونية أو المواقع الإباحية خاصة مع ما يوفر من سرية تامة للبيانات الشخصية الأمر الذي ينعكس سلباً على جودة النوم نتيجة الضوء المنبعث منه يمنع إنتاج مادة الميلاتونين المسؤولة عن النوم.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها: ينص الفرض على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها؟"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي، والجدول التالي يوضح نتيجة الفرض.

جدول (11): يوضح نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الدرجة في اضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

أبعاد المقياس	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
اضطراب الأرق	منخفضو الدرجة	166	29.6084	2.66918	51.422	330	0.000	دالة إحصائياً
	مرتفعو الدرجة	166	45.7590	3.04149				
اضطراب فرط النوم	منخفضو الدرجة	166	29.2892	1.36209	22.788	330	0.000	دالة إحصائياً
	مرتفعو الدرجة	166	35.4518	3.20711				
اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس	منخفضو الدرجة	166	19.1506	2.34228	46.951	330	0.000	دالة إحصائياً
	مرتفعو الدرجة	166	31.3494	2.39157				
الدرجة الكلية للمقياس	منخفضو الدرجة	166	74.4578	6.42495	49.067	330	0.000	دالة إحصائياً
	مرتفعو الدرجة	166	111.1446	7.17763				

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها في اتجاه مرتفعو الدرجة في مقياس اضطرابات النوم. وتعزو الباحثة نتيجة الفرض إلى أن درجة اضطرابات النوم تتأثر بإدمان الهواتف الذكية، فالاستخدام المفرط للهواتف الذكية لساعات طويلة في اليوم وخاصة

في الليل ينعكس سلباً على جودة نوم الطالب، حيث يسيطر استخدام الهاتف الذكي على تفكير الطالب ومشاعره بحيث يصبح هذا الاستخدام من أهم الأنشطة في حياته، ويؤثر في تغيير مزاجه وعلى الصراعات مع المحيطين به، كما أن محاولة السيطرة على هذا الاستخدام وتقليله فجأة يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة والارتعاش والكآبة وحده الطبع مما يسبب له الأرق والكوابيس والاحلام المزعجة أو فرط النوم خاصة في أوقات النهار، حيث يخلق الطالب لنفسه عالماً إلكترونياً خاصاً به يجد فيه ما يتمناه يعيش فيه أكبر قدر من الوقت، وهنا درجة اضطراب النوم ارتبطت بوقت البقاء أمام شاشة الهاتف.

نتائج البحث:

- إن مستوى اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها فوق الوسط الفرضي بدرجة دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01).
- إن أكثر اضطرابات النوم انتشاراً لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها جاءت على التوالي (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع ابعاد مقياس اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرفعي الدرجة في اضطرابات النوم (اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس) والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من الطلاب مدمني الهواتف الذكية بجامعة سبها.

المقترحات والتوصيات:

المقترحات:

تقترح الباحثة ما يلي:

- إقامة دورات توعية لإرشاد الطلاب لكيفية الاستخدام الأمثل للهواتف الذكية والانترنت واضرار الاستخدام السيئ لكلاهما.
- إعداد مطويات وبراج تثقيفية لأهمية المحافظة على جودة النوم على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.
- إقامة الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية داخل الجامعة لاستثمار اوقات الفراغ.
- ان تتضمن المناهج الدراسية السلوكيات الصحية وأهميتها لصحة الفرد الجسمية والنفسية.

التوصيات:

توصي الباحثة بإجراء دراسة تستهدف التعرف على:

- طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم ومتغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي والسمات الشخصية، والضغوط النفسية.
- برنامج ارشادي معرفي لسلوكي للتغلب على اضطرابات النوم لدى الشباب.
- اضطرابات النوم لدى عينة من المتقاعدين في ضوء بعض المتغيرات.

المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- النوري، سلمى أحمد. (2021). الصحة النفسية، دمشق: منشورات الاطلس للنشر والتوزيع.
- 2- التقرير الرقمي للبيبا لعام 2022 عن موقع Datareportal، المنظمة الليبية لتقنية المعلومات والاتصالات.
- 3- الحربي، حاكم هليل. (2022). دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالقلق الاجتماعي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، العدد (23) مايو: 106 – 135.
- 4- حماد، أحمد عبد العزيز. 2025. اضطرابات النوم كمنبأ باضطراب كفاءة أداء الوظائف التنفيذية لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلد (7) ج (2)، العدد (14) إبريل: 3000 - 3026.
- 5- سلامي، فاطمة وشراد، فضيلة. (2016). اضطرابات النوم لدى المقبلين على شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية)، جامعة ابن خلدون- تيارت -كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية.
- 6- عبد الرازق، عمرو محمد ومحمود، إسلام السيد. (2024). فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لخفض إدمان الهواتف الذكية وأثره في تحسين جودة النوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، المجلد 2، العدد (126)، 258 - 377.
- 7- عبد العاطي، منى كمال. (2020). اضطرابات النوم وبعض الاضطرابات الانفعالية لدى المراهقين ذوي الإعاقة العقلية، مجلة كلية التربية، المجلد (44)، العدد (4)، 191-278.
- 8- ناصر، احمد العلي. (2023). عالم التقنية، الإسكندرية: مطبعة الشروق.
- 9- يوسف، أحمد محمد. (2016). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، تونس: دار النور للنشر والتوزيع.

- 1- Abdelrahman, M. M. Obaya, H. E & Al Ghitany, S. I. (2025). Correlation between Smartphone Addiction and Sleep Quality Indicators in Male and Female University Students, *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, January 98: 881- 887.
- 2- Algarni, S .A, Aljohani, A .S. (2025). Effect of smartphone addiction on sleep quality among medical students at Taibah University, Medina, Saudi Arabia, *MEDICAL SCIENCE*, Discovery Scientific Society.
- 3- APA. (2021). *Dictionary of Psychology*. Available on line at: <https://dictionary.apa.org/> (19 oct., 2021).
- 4- Bhukya, A., Lakshmana, G. (2025). Internet Use, Internet Addiction, and Mental Health Among Adult Population: Bibliometric Analysis. *J. technol. behav. sci.*
- 5- El Haddaouy, A et al. (2025). Smartphone addiction and sleep quality among nursing students in Meknes, Morocco: A cross-sectional study, *Belitung Nursing Journal*. Apr, 19;11 (2):133–141.
- 6- Fei, Z.Y et al. (2024). Association between sleep disorders and physical activity in middle-aged Americans: a cross-sectional study from NHANES, *BMC Public Health*, 24: 1248.
- 7- Papadopoulos, D. (2023). Socioeconomic status and sleep health: a narrative synthesis of 3 decades of empirical research, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(3).
- 8- Li, S et al. (2025). The relationship between smartphone addiction and sleep disorder among college students: negative emotions as a mediator and gender as a moderator, *Frontiers in Psychiatry*, 16.
- 9- Marten, F et al. (2025). Co-occurring mental health problems in adolescents with ADHD and sleep problems, *Sleep Medicine*, 126, February :107-113.
- 10- Maurer, J.T., Weeß, HG., Schredl, M. (2021). *Physiological Basics of Healthy and Disturbed Sleep*. In: *Practice of Sleep Medicine*. Springer, Cham.
- 11- Nambirajan, M. K et al. (2025). Association between smartphone addiction and sedentary behaviour amongst children, adolescents and young adults: A Systematic Review and meta-analysis, *Journal of Psychiatric Research*, 184, April : 128-139.
- 12- Pavlova, M. K, Latreille, V.2019. Sleep Disorders, *The American Journal of Medicine*, 132(3) , March : 292-299.
- 13- Ramar, K. et al. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10).
- 14- Smith, M. T, et al. (2018). Use of actigraphy for the evaluation of sleep disorders and circadian rhythm sleep-wake disorders: an American Academy of Sleep Medicine systematic review, meta-analysis, and GRADE assessment. *Journal of Clinical Sleep Medicine*,14(7):1209–1230.
- 15- Thorpy, M. (2017). *International Classification of Sleep Disorders*. In: Chokroverty, S. (eds) *Sleep Disorders Medicine*. Springer, New York, NY.
- 16- Yaremchuk, K. (2018). Sleep Disorders in the Elderly, *Clinics in Geriatric Medicine*, 34(2), May: 205-216.

مقياس اضطرابات النوم (سلامي وشراد، 2016)

البيانات الأولية:

الجنس: ذكر () انثي ()

الزمن المستغرق في استخدام الهاتف الذكي:

التعليمات:

امامك مجموعة من الفقرات تعكس عادات نومك، يرجى وضع علامة (x) في الخانة المعبرة عن سلوكياتك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وأنه إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي.

م	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
اضطراب الأرق				
1	أعاني من صعوبة الدخول في النوم			
2	أعاني من حدوث تقطع متكرر في النوم			
3	أشعر بعدم الراحة بعد الاستيقاظ من النوم			
4	أشكو من الاستيقاظ المبكر			
5	أشعر بالتوتر عندما يحين وقت النوم			
6	أعاني من عدم القدرة على النوم في الوقت المخصص للنوم			
7	أعاني من عدم متابعة النوم			
8	أرغب في النوم وأتقلب عدة مرات قبل الدخول في النوم			
9	أصحو مبكرا ولا أستطيع العودة إلى النوم مجددا			
10	أشعر بالتعب الجسدي عند الاستيقاظ من النوم			
11	أستيقظ عدة مرات في الليل ولأيسط المنبهات			
12	أجد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم			
13	أشعر أنني لا أنام بقدر كاف			
اضطراب فرط النوم				
14	أنام أكثر من 10 ساعات في اليوم الواحد			
15	تنتابني رغبة في النوم بصورة مفاجئة دون إرادتي خلال النهار			
16	أشعر بالرغبة في النوم حتى في النهار			
17	أستيقظ قليلا من الوقت أثناء النوم في النهار أو الليل			
18	أشعر برغبة شديدة في النعاس خلال فترة الدراسة			
19	أنتقل بصعوبة من حالة النوم إلى حالة اليقظة			
20	أنام لساعات كافية لكنني لا أشعر بالنشاط عند الاستيقاظ			
21	أشعر بالنعاس بعد الاستيقاظ من النوم			
22	أعاني من النوم في الأوقات الطبيعية للنوم			
اضطراب أحلام النوم المزعجة والكوابيس				
23	أستيقظ أثناء النوم صارخا مذعورا			
24	أنهض من نومي أرتجف ويتصبب العرق مني			
25	أعاني من تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم			
26	أحاول الهروب من الغرفة من شدة الفزع أثناء النوم			
27	أستيقظ مرتبكا خائفا أثناء النوم			
28	أعاني من أحلام مزعجة أثناء النوم			
29	أنهض من نومي شاكيا من أحلامي المرعبة			
30	أرى حلما مخيفا مرعا أثناء نومي يؤدي إلى انقطاع استمرار نومي وأطلب النجدة			

مقياس إدمان الهواتف الذكية (الحربي، 2022)

التعليمات:

امامك مجموعة من الفقرات تعكس استخدامك للهاتف الذكي، يرجى وضع علامة (x) في الخانة المعبرة عن سلوكياتك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وأنه إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي.

م	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أهمل أداء واجباتي وأعمالي اليومية نتيجة استخدام الهاتف الجوال.				
2	أشعر بالإرهاق ونومي غير كاف نتيجة استخدامي المفرط للجوال.				
3	أشعر بالهدوء والراحة عند استخدام الهاتف الجوال.				
4	أشعر بأن حياتي يملأها الفراغ عندما ابتعد عن هاتفي.				
5	أشعر بحرية أكثر مع استخدامي للجوال.				
6	استخدام الجوال هو أكثر شيء ممتع أقوم به.				
7	أعتقد أنني غير قادر على العيش بدون جوال.				
8	يشغل الجوال ذهني حتى وأنا لا استخدمه.				
9	سأظل أستخدم الجوال حتى إذا تأثرت حياتي اليومية بذلك.				
10	أشعر بالضيق عندما يقاطعني أحد أثناء استخدامي للهاتف الجوال.				
11	اصطحب جوالي معي عند دخولي دورة المياه حتى وأن كنت متعجلا لدخولها.				
12	أشعر ان علاقتي بهاتفي الجوال أفضل من علاقتي بأصدقائي.				
13	أشعر بالضيق عندما أكون غير قادر على استخدام جوالي تماما كشعوري عندما أفقد صديقا لي.				
14	يخبرني المقربون لي كالأولاد والأصدقاء بأنني أستخدم جوالي كثيرا جدا.				
15	حاولت أكثر من مرة أن أقل من استخدامي للجوال لكنني فشلت في كل مرة.				
16	أفضل العمل على جوالي عن الخروج مع اسرتي واصدقائي.				
17	بطارية جوالي المشحونة لا تكفيني كثير طوال اليوم.				
18	اشحن بطارية جوالي أكثر من مرة في اليوم.				
19	بمجرد أن استيقظ من نومي أطلع في جوالي لأرى سناب شات أو الوتس أب أو تويتر.				
20	أشعر برغبة ملحة في ان أستخدم جوالي مرة ثانية بعد التوقف عن استخدامه.				
21	اتفحص جوالي باستمرار حتى لا أفقد محادثاتي (سناب شات أو الوتس أب أو تويتر).				
22	أقضي وقتا طويلا في استخدام الهاتف الجوال.				
23	استخدام جوالي حتى وأنا أتناول طعامي أو أتحدث إلى أحد.				
24	استخدام جوالي حتى وأنا أتناول طعامي أو أتحدث مع الآخرين.				
25	يعاتبني والدي لاستخدامي المفرط للجوال.				
26	استخدم جوالي وأنا أقود سيارتي.				