



إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة تنبؤية)

أسماء فتحي الشاخي

محاضر مساعد بقسم علم النفس _ كلية الآداب _ جامعة بنغازي

Smartphone Addiction and Its Relationship to Anxiety Levels Among University of Benghazi Students: A Predictive Study

Asma Fathi Al-Shaikh

asmaa.fathi@uob.edu.lyتاريخ الاستلام: 2026/06/30 - تاريخ المراجعة: 2026/07/18 - تاريخ القبول: 2026/07/28 - تاريخ النشر: 2026/8/15

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي، كذلك هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام إدمان الهاتف الذكي في التنبؤ بمستوى القلق لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق العائدة للنوع والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من أربع كليات بجامعة بنغازي، كليات أدبيتان هما (الإعلام، واللغات)، وكليتان علميتان هما (تقنية المعلومات، والاقتصاد) بواقع (50) طالب من كل كلية، تم استخدام مقياس kwon النسخة المختصرة (SAS_SV) لإدمان الهاتف الذكي المكون من (10) فقرات، ومقياس بيك للقلق. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة الجامعة، كذلك كشفت النتائج على أن إدمان الهاتف الذكي يسهم بصورة دالة في التنبؤ بالقلق لدى أفراد العينة، كما توصلت النتائج بعدم وجود فروق دالة احصائية في كل من أدمان الهاتف الذكي والقلق تعزى للنوع والتخصص لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: إدمان الهاتف الذكي، القلق، طلبة الجامعة، جامعة بنغازي

Abstract

The present study aimed to examine the correlation between smartphone addiction and anxiety levels among University of Benghazi students. It also sought to determine the predictive contribution of smartphone addiction to anxiety levels among university students, as well as to identify differences attributable to gender and academic specialization.

The study sample comprised 200 male and female students selected from four faculties at the University of Benghazi: two humanities/arts faculties (Media and Languages) and two science faculties (Information Technology and Economics), with 50 students from each faculty. Data were gathered using the 10-item short version of Kwon's Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) and the Beck Anxiety Inventory (BAI).

The results revealed a statistically significant positive correlation between smartphone addiction and anxiety among university students. Furthermore, the findings indicated that smartphone addiction significantly predicts anxiety levels among the participants. Finally, the results showed

no statistically significant differences in either smartphone addiction or anxiety levels attributable to gender or academic specialization.

Keywords: Smartphone Addiction, Anxiety, University Students, University of Benghazi.

المقدمة:

شهد القرن الحادي والعشرين تطورات سريعة في التكنولوجيا وتعد الهواتف الذكية أحد أكبر مكاسب التقدم العلمي والتكنولوجي في العالم، حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة البشر، وتغلغلت بعمق في الروتين اليومي، فهي تسهم وتوفر العديد من الخدمات، فلم تعد هذه الأجهزة وسيلة اتصال هاتفي فقط، بل أصبحت وسيلة لتقديم خدمات تقنية، بنظام تشغل متعدد يدعم تطبيقات الكاميرا، ومشغل الوسائط المتعددة، ومتصفح الإنترنت والبريد الإلكتروني والألعاب الإلكترونية وخدمات الشبكات الاجتماعية، وأصبح لا غني عن الهواتف الذكية في الحياة العصرية. فعلى الرغم من أهمية استخدام الهواتف الذكية وما أسهمه في تطوير حياتنا وإمدادنا بكل ما نحتاج إليه من معلومات. بالإضافة لاختصارها للوقت والمسافة (Ogunsemi&Babatunde,2023). إلا أن علماء النفس والاجتماع والمربون قد أدركوا التأثيرات السلبية الناتجة عن الاستخدام المُشكل له خصوصاً حالات الاستخدام المفرط أو سوء الاستخدام والمشكلات النفس - اجتماعية المترتبة على ذلك (Choliz, 2010). فالهواتف الذكية سلاح ذو حدين فرغم انها تسهل من مهام حياتنا اليومية فإنها تسبب في سلسلة من المشكلات والاضطرابات المثيرة للقلق والتوتر

Worrisome بسبب الإفراط في استخدامها والمُعانة من إدمانها (Regan et al, 2020) ومن هنا فإن الزيادة الملحوظة في استخدام الهاتف الذكي و تطبيقاته المتعددة أدت إلى زيادة البحوث حول التأثيرات السلبية للهاتف الذكي على الحياة النفسية والاجتماعية ، لأن الهاتف الذكي أصبح بمثابة تلفون و كمبيوتر في نفس الوقت وهذا ما دعم من عليه إدمان الهاتف الذكي (kula et al,2020). إذ يصف الإدمان على الهاتف الذكي بأنه «هوس مرضي تسلطي» ويبدو أنه مرشح لأن يصبح أحد أكثر أنواع الإدمان انتشاراً في القرن الحادي والعشرين، إذ أشير إلى أن الإدمان عليه يمكن أن يجعل ضحاياه يعيشون في عزلة تامة ، و يعرف الإدمان على الهاتف على أنه شكل من أشكال الإدمان السلوكي المتعلق بالاستخدام المكثف والمبالغ فيه للهواتف المحمولة وفي التواصل مع الآخرين الأمر الذي يؤدي إلى انعزال الفرد عن الأصدقاء والأسرة ويحدث آثاراً جسدية ونفسية ، وتتحرف السلوكيات على مستوى الأسرة والعمل ، ويسبب الوسوسة المتمثلة بضعف السيطرة على استخدام وسائل الاتصال (ابو جدى،2008).وقد تبين من الدراسات الحديثة أن طلاب الجامعة هم أكثر عرضه لإدمان الهاتف الذكي، فهم يقضون معظم الوقتهم في التعامل مع الهواتف الذكية (الوكيل، 2021). والجدير بالذكر أن إدمان الهاتف الذكي عادة ما يكون مصحوباً بعدد من الاضطرابات الجسمية الخطيرة على صحة الفرد وعلى توافقه النفسي والاجتماعي مثل اضطراب النوم، وضعف التركيز والعواطف والانفعالات السلبية التي تتضمن القلق والاكتئاب (Lemola et al., 2015). فقد أظهرت العديد من نتائج الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الذكي والقلق والاكتئاب، كدراسة (eihai et al,2017) أشارت إلى أن شدة إدمان الهاتف يترتب عنه شدة المعاناة القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ودراسة ديميري وأكغونول (2015) ودراسة دسوقي وأبو زيد (2020) دراسة جي وزملائه(2023) ، ودراسة Holte (2018) ودراسة الجبوري وياسين(2023). فبالرغم من أهمية ما كشفت عنه هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية قوية بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى القلق فإن الاكتفاء بالكشف عن وجود علاقة من عدمها لا يوضح بصورة كافية مقدار إسهام

إدمان الهاتف الذكي في التنبؤ بمستوى القلق، فالتنبؤ بمستوى القلق أهمية كبيرة خاصة في البيئة الجامعية ، نظرًا لما تمثله مرحلة التعليم الجامعي من فترة تتداخل فيها المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية في ظل الإفراط في استخدام الهاتف الذكي ، الأمر الذي يستدعي التحقق من مدى إسهام إدمان الهاتف الذكي في تفسير التباين في مستويات القلق لدى الطلبة بما يسهم في تقديم فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين المتغيرين وفحص القدرة التنبؤية للمتغير المستقل عن المتغير التابع خاصة مع محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة من منظور تنبؤي -حسب إطلاع الباحثة- ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء دراسات تنبؤية تسهم في سد هذا الجانب من النقص البحثي وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقه لدى طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة: في ضوء ما أظهرته الدراسات السابقة من وجود علاقة بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى القلق وفي ظل محدودية الدراسات التي تناولت القدرة التنبؤية لإدمان الهاتف الذكي بمستوى القلق -حسب إطلاع الباحثة- تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بمستوى القلق لدى طلبة الجامعة من خلال مستوى إدمان الهاتف الذكي، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التالي : **ما مدى إسهام إدمان الهاتف الذكي في التنبؤ بمستوى والقلق لدى طلبة جامعة بنغازي؟** وينبثق من هذا السؤال الرئيسي أسئلة فرعية وهي :

1. ما مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة جامعة بنغازي؟
 2. ما مستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي؟
 3. هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة جامعة بنغازي؟
 4. هل توجد فروق عائدة للنوع في إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة جامعة بنغازي؟
 5. هل توجد فروق لها دلالات للتشخيص في إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة جامعة بنغازي؟
- أهمية الدراسة:** يمكن توضيح أهمية الدراسة الحالية من خلال جانبين النظري والتطبيقي على النحو الآتي :

أولاً الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية في تناولها لمتغيرين يحظيان باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية المعاصرة، وهما إدمان الهاتف الذكي والقلق، في ظل التوسع المتزايد في استخدام التقنيات الرقمية بين طلبة الجامعة .

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها لظاهرة نفسية واجتماعية تؤثر على طلاب الجامعة وهي الاستخدام المفرط للهاتف الذكي. كما تسهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بطبيعة العلاقة بين المتغيرين. كما أن الكشف عن القدرة التنبؤية لإدمان الهاتف الذكي في تفسير مستوى القلق لدى الطلبة يساعد في توعيتهم بالطرق الصحيحة والمعتدلة للاستخدام الهاتف المحمول. كما من متوقع أن تضيق النتائج هذه الدراسة إلى الأدبيات النفسية في هذا المجال خاصا في البيئة المحلية، وأن تتمثل مرجعا علميا يمكن الاستفادة منه في إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول هذا الموضوع .

ثانيا : الأهمية التطبيقية: يمكن أن تقيد نتائج هذه الدراسة المرشدين النفسيين وإدارات الجامعات على التعرف إلى أثر إدمان الهاتف الذكي في مستوى القلق لدى الطلاب مما يسهم في تصميم برامج إرشادية وقائية لتخفيف مستويات القلق. كما يمكن أن تسهم النتائج الدراسة في مساعدة القائمين على العملية التعليمية بتشكيل حملات توعوية وبرامج تثقيفية للطلاب الجامعيين حول الاستخدام المناسب للهواتف

المحمولة . مما يساعد على تحسين صحتهم النفسية وبالتالي زيادة القدرة على التركيز والتحصيل.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية للتعرف على ما يلي :

1. التعرف على مستوى إدمان الهاتف الذكي ومستوى القلق لدى طلبة الجامعة .
2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى القلق لدى طلبة الجامعة .
- 3 . التعرف على مدى إسهام إدمان الهاتف الذكي بالتنبؤ بمستوى القلق لدى طلبة الجامعة .
- 4 . التعرف على الفروق العائدة للنوع في إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة الجامعة .
5. التعرف على الفروق العائدة للتخصص في إدمان الهاتف الذكي وقلق لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: إدمان الهاتف الذكي: التعريف النظري يعرفه (Choi 278، 2015) بأنه إدمان سلوكي يتعارض سلباً مع حياة الشخص، يتضمن تركيزاً شديداً على الهاتف المحمول أو تطبيق معين فيه، وعلى سبيل المثال التحقق أو النشر أو التفاعل على منصات وسائل التواصل الاجتماعي فإذا تم إبعاد الهاتف أو التطبيق من ملف الشخص المدمن تظهر نوبات الذعر والهلع أو الانزعاج والشعور بعدم الراحة.

ويعرف إجرائياً : بأنه مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس إدمان الهاتف الذكي kwom،2013 .

ثانياً: القلق : التعريف النظري: يعرف القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الخطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية.(زهران ،1977،ص 397)

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس بيك للقلق.

حدود الدراسة: تتحدد تعميم نتائج الدراسة على مراعاة المحددات الآتية :

- 1 - الحدود الموضوعية : اقتصر على دراسة إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بالقلق لدى طلبة الجامعة.
- 2 - الحدود البشرية : اقتصر على عينة من طلبة جامعة بنغازي، (ذكور وإناث) من كلا التخصصات (الأدبية والعلمية) .
- 3 - الحدود المكانية: اقتصر على جامعة بنغازي لمدينة بنغازي.
- 4 - الحدود الزمنية: أجريت الدراسة فصل الربيع من العام الجامعي (2025،2026).

الإطار النظري:

أولاً: إدمان الهاتف الذكي smart phone Addiction

من المعروف أن إدمان المخدرات ينطوي على استخدام مواد كيميائية مثل الكحول والحشيش والأفيون والهيروين و الإسكروكس والترامادول والبانجو وغيرها من المواد المخدرة، أما إدمان الهاتف الذكي فهو نوع من الإدمان السلوكي يتضمن إساءة استخدام الوسائل والأدوات التكنولوجية مثل إدمان الهاتف الذكي والمواقع الإباحية ووسائل التواصل الاجتماعي والمقامرة والألعاب الإلكترونية وغيرها من المثيرات التي تنطوي على التفاعل بين الإنسان والمادة أو الوسيلة التكنولوجية

(Griffiths, 2012). وإدمان الهاتف الذكي له العديد من المرادفات مثل إدمان الهاتف المحمول أو الاعتماد على الهاتف المحمول ، أو الاستخدام القهري للهاتف المحمول ، أو الاستخدام المفرط ، وجميعها تعبر عن الأشخاص المنغمسون في استخدام هواتفهم الذكية، وإهمالهم لمجالات الحياة الأخرى (Al-Barashdi, et al., 2015, 211). تعريف إدمان الهاتف الذكي:- يمكن تعريفه اصطلاحاً بأنه إلحاح الحاجة والاشتياق الملح لاستخدام الهاتف الذكي مع ظهور أعراض التحمل 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 استخدام (رسالن، 2016 ، 19).

وعرفه (sonmez, et al., 2021, 82). بأنه عدم القدرة على الإقلاع أو التحكم في استخدام مادة أو سلوك والتي يمكن اعتبارها إدماناً للتكنولوجيا. كما عرفه كل من (Regan et al. 2020) بأنه عدم القدرة على تنظيم استخدام الهاتف الذكي. وعرفه كل من (Gentiing & Rowe, 2020) بأنه الاستخدام المفرط بطريقه يصعب سيطره عليها . ويعرف الحديبي (2021) إدمان الهاتف المحمول على أنه أحد صور الإدمان السلوكي الناتج عن الاعتماد النفسي على استخدام الهاتف المحمول والذي يترتب عليه عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية نتيجة فقدان السيطرة على الوقت في استخدامه.

كما يمكن حصر أعراض إدمان الهاتف الذكي فيما يلي:

1. الانسحاب: الشعور بالقلق أو التوتر أو الانزعاج عندما لا يكون الهاتف الذكي متاحاً
2. التحمل: الحاجة إلى استخدام الهاتف الذكي لفترات أطول أو أكثر كثافة لتحقيق نفس التأثير .
3. السلوك القهري: الرغبة الشديدة في استخدام الهاتف الذكي حتى لو كان ذلك له عواقب سلبية.
4. الانتكاس : العودة إلى استخدام الهاتف الذكي بعد محاولة التوقف عنه.
5. سوء التوافق النفسي والأكاديمي والوظيفي: والتأثير السلبي على العلاقة التشخيصية والأداء الأكاديمي أو الوظيفي (عثمان، 2017).

الآثار السلبية للهواتف الذكية على الصحة النفسية:- تشير الدراسات إلى أن الهواتف الذكية لهما آثار سلبية على الصحة النفسية ومن أهم هذه الآثار ما يلي:

- ضعف العلاقات الاجتماعية: حيث يؤدي استخدام المفرط للهواتف الذكية إلى عزلة المستخدم عن الآخرين والتأثر سلباً على العلاقات الاجتماعية.
- القلق والاكتئاب: حيث يرتبط الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب والتعرض المستمر للأخبار السلبية والمحتوى المثير للقلق على وسائل التواصل الاجتماعي ويؤدي إلى تفاقم هذه الاضطرابات.
- اضطراب النوم: حيث يمكن أن يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف الذكية إلى تعطيل نتائج الميلاتونين ، وهرمون يساعد على تنظيم النوم.
- الوسواس القهري: يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى نمو سلوكيات قهرية ، مثل التحقق من هاتف بشكل متكرر ، أو الشعور بالقلق الشديد عند عدم وجود هاتف.

- اضطرابات التركيز والانتباه: يمكن أن يؤدي إلى استخدام المفرط للهواتف الذكية إلى تقليل القدرة على التركيز والانتباه، حيث يمكن أن تشتت الانتباه باستمرار من خلال الإشعارات والرسائل والتطبيقات (هلال و الرواشدة، 2018).

ثانيا: القلق anxiety: مفهوم القلق عرف بيك وإمري (1985) على أنه استجابة انفعالية تنشأ عندما يدرك الفرد موقفا أو حدثا على أنه يمثل خطرا أو تهديدا وترتبط هذه الاستجابة بأنماط من التفكير تتميز بتوقع الخطر والمبالغة من تقديره.

ويعرفه بارلو (2002) بأنه حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل وتتميز باستعداد الفرد لمواجهة أحداث سلبية محتملة ، مع وجود شعور بعدم القدرة على التنبؤ والسيطرة على هذه الأحداث. وتعرفه هورني بأنه عبارة عن خبرات مهددة للأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل ومنها تضارب المشاعر للوالدين نحوه وتفضيل أحد أخوته عليه أو رفضهم له ، أو إنزال العقاب الغير العادل عليه (الخالدي، 2015، ص36). ويعرفه بيك بأنه حالة انفعالية متوترة تتسم بنوع مثل متوتر وعصبي ومرتعذ داخليا ويمثل القلق متصلا يمتد من التوتر عند أحد طرفيه حتى الرعب الطرف الآخر (الأنصاري والكريمي، 2016). والقلق بالدرجة الأولى خبرة فعلية مكدرّة أو غير سارة، بل ومؤلمة من الناحية الوجدانية والانفعالية ، خاصة عندما تكون نوبة القلق عادة مثل ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشخصية، وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل ، كما قد يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق (طاوسي وطاجين، 2017).

أنواع القلق: ينقسم القلق إلى نوعين أساسيين هما:

- القلق العادي normal anxiety : وهو أقرب إلى الخوف فوبيا لأن مصدره معروف لدى ذهن المصاب، وهذا النوع المرتبط بالبيئة ويطلق عليه بالقلق الموضوعي فهو يعزى إلى الخبرة المؤلمة الأولى إلى إثارة المشاعر الإحساس بالقلق ي.

القلق المرضي : clinical anxiety، وهذا النوع من القلق مبهم المصدر أي أنه مصدره غير معروف والمصاب به لا يدركه وكل الذي يحدث أنه يشعر بخوف غامض، منتشر وعام وغير محدد (الخالدي، 2015).

أعراض القلق: أعراض جسمية: برودة الأطراف، تصبب العرق، اضطراب الجهاز العصبي، سرعة نبضات القلب، اضطراب النوم، الصداع والدواران وعدم شعور بالتوازن، فقدان الشهية، واضطراب التنفس (العامسي، 2016).

أعراض نفسية: أبرز الأعراض النفسية للقلق، الخوف من المجهول والتوتر والشعور بعدم الراحة، وقد يعاني الإنسان للقلق من صعوبة في التركيز وصعوبة في النوم، وكلما مر الوقت دون نوم زاد قلقه وتوتره (الموجان، 2011).

مستويات القلق: للقلق ثلاث مستويات، وليس بالضرورة أن المصاب بالقلق يعتبر مضطربا ويحتاج إلى علاج سريري.

أولاً المستويات المخفضة للقلق: وهو المستوى الذي يعد محافظا على حياة الإنسان ليباعد عن مسببات الخطر، حيث يحدث حالة التنبيه العام للفرد وترفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية ، كما تزداد قدرته على المقاومة للخطر. ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار الخطر والشك في الوقوع.

ثانياً المستويات المتوسطة للقلق: يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولى الجمود على تصرفات الفرد في مواقف الحياة ، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهدداً، وتنخفض القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على سلوك مناسب في الحياة المتعددة.

ثالثاً المستويات العليا من القلق: يحدث من اضمحلال و انهيار التنظيم السلوكي للفرد ويحدث النكوص إلى أساليب أكثر بدائية وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة. (فرج،2009)

الدراسات السابقة:

دراسة (Boaomsleh &jaaloak (2017:هدفت الدراسة إلى قياس مستوى انتشار أعراض إدمان الهواتف الذكية ، ودور الاكتئاب والقلق كمؤشرين للتنبؤ بإدمان الهواتف الذكية . وتكونت العينة من 688 طالب وطالبة ، منهم 53% ذكورا و47% إناثا، استخدمت الدراسة قائمة إدمان الهواتف الذكية، وقد أظهرت النتائج أن نسبة انتشار أعراض إدمان الهواتف الذكية بين الطلاب 49% وأن الاكتئاب والقلق مؤشرين إيجابيين للتنبؤ بإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة.

دراسة (Hawi & samaha (2017 : هدفت الدراسة الي فحص العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والقلق والعلاقات الأسرية، تكونت العينة من (381) طالبا. جميعيا، شاركوا في استطلاع عبر الإنترنت، استخدمت مقياس إدمان الهواتف الذكية المختصر من إعداد Kwon 2013، ومقياس بكل القلق 1988. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان الهواتف الذكية والقلق لدى الطلاب، كما أظهرت أن القلق وسيط في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والمشكلات العلاقات الأسرية.

دراسة هلال و الرواشدة (2018): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إساءة استخدام الهواتف الذكية وكل من المهارات الاجتماعية والقلق على عينة من طلاب الجامعة، (200) طالب منهم (52) ذكور (148) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس إساءة استخدام الهواتف الذكية ، ومقياس القلق لسبيلرجر ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إساءة استخدام الهواتف الذكية والقلق، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بإساءة استخدام الهواتف الذكية من خلال كل من المهارات الاجتماعية والقلق.

دراسة (wan Ismail et al(2020 : هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين القلق والاكتئاب والتوتر والانتحار مع الإنترنت وإدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات، وتكونت العينة من (525) طالبا جامعيًا منهم 66.9% من الذكور و33.1% من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الهاتف الذكي ومقياس القلق والاكتئاب، وأبرزت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان الهواتف الذكية وكل من الاكتئاب والقلق، كما أبرزت النتائج أن إدمان الهواتف الذكية يتنبأ بالقلق لدى طلاب الجامعة.

دراسة العتيبي (2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى انتشار النوموفوبيا لدى عينة من طلاب وطالبات المدارس الثانوية بمدارس جدة ، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والمشكلات النفسية الاكتئاب والقلق والتوتر، ومدى وجود فروق تعزى للنوع . تكونت عينة الدراسة من (1200) طالب وطالبة وتم استخدام مقياس النوموفوبيا ليلدريم 2014 ومقياس Dass1995،وقد كشفت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من النوموفوبيا لدى الجنسين بشكل عام، كما كانت أعلى عند الطلاب منها الطالبات. كما كشفت النتائج إلى وجود مستوى أعلى من

المشكلات النفسية، الإكتئاب ، القلب ، التوتر لدى الطلاب منه إلى الطالبات وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ضربية بين النوموفوبيا والمشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر.

دراسة الوكيل (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التعقل في تعديل العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من القلق والاكتئاب ونوعية النوم لدى طلاب الجامعة، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدمان الهاتف الذكي في التعقل والقلق والاكتئاب ونوعية النوم، وتكونت عينة الدراسة من (570) طالب وطالبة من جامعة الفيوم وعين شمس بواقع (229) طالب (341) طالبة، وقد تم استخدام مقياس إدمان الهاتف الذكي إعداد كون وزملاؤه (2013) ومقياس القلق المعمم من إعداد سبيتريز وزملائه 2006 وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في كل من الإدمان للهاتف الذكي والقلق، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الكليات النظرية والكليات العلمية في إدمان الهاتف الذكي، ولا توجد فروق بين طلاب الكليات النظرية والعملية في القلق، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق.

دراسة (Tastan et al (2021): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وقلق التفاعل للطلاب ، وتكونت العينة من (333) طالبا واستخدام مقياس إدمان الهواء الذكية المختصر ومقياس القلق، وأظهرت النتائج أن 12% من الطلاب معرضين خطر الإصابة بإدمان الهواتف الذكية ، وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية والقلق لدى الطلاب، وأن الطلاب الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية هم أكثر عرضة للقلق من الطلاب الذين لا يعانون من إدمان الهواتف الذكية.

دراسة الكيلاني (2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا (رهاب ترك الهاتف) وعلاقته بالانتباه والقلق لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت العينة من (260) طالب وطالبة . تم استخدام استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول واختبار القلق لتايلور وقد أنتت نتائج عن وجود ارتباط دال إحصائيا بين أعراض القلق ورهاف ترك الهاتف، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين حيث أظهر الطلاب مستويات أعلى من رهاف ترك الهاتف من الطالبات.

دراسة Archoa وزملائها (2025): هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والقلق وتحليل العوامل المرتبطة بهما لدى طلاب التمريض المغاربة، وتكونت عينة الدراسة من (338) طالبا من الذكور والإناث ، وقد تم تطبيق النسخة المختصرة من مقياس إدمان الهواتف الذكية ومقياس بيكل القلق. أظهرت النتائج مستويات مرتفعة من إدمان الهواتف الذكية والقلق لدى المشاركين ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة

مناقشة الدراسات السابقة: من خلال مراجعة الدراسات السابقة، تبين أن هناك اتفاق على وجود علاقة ارتباطية موجبة دل إحصائياً بين إدمان الهاتف الذكي ومستويات القلق لدى طلاب الجامعات، وقد تبينت دراسة 2017

Bamosleh & jaalouk انتشر أعراض إدمان الهاتف الذكي بين طلاب الجامعة وأن القلق والاكتئاب يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بإدمان الهاتف الذكي، كما توصلت دراسة كلا من Hawi & samaha ودراسة wan Ismail etal (2020) ودراسة الوكيل (2021) ودراسة Tastan etal ودراسة (2025) Archoa) الي وجود علاقة إيجابية بين إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلاب الجامعات، كما أكدت دراسة هلال والرواشدة (2018) وجود علاقة بين إساءة استخدام الهاتف الذكي والقلق، كما أوضحت الدراسة إمكانية التنبؤ بإساءة استخدام الهاتف الذكي من خلال

إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة تنبؤية)

مستوى القلق. ومن جهة أخرى تناولت بعض الدراسات متغيرات ذات صلة، مثل النوموفوبيا بصفة أحد المظاهر الحديثة المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي، حيث توصلت دراسة العتيبي (2020) والدراسة الكيلاني (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النوموفوبيا وكل من القلق والاكتئاب والتوتر وهو ما يشير إلى أن القلق قد يكون ناتجا ليس فقط من كثافة الاستخدام، وإنما أيضا من الخوف من فقدان الهاتف الذكي نفسه. وبالرغم من هذا الاتفاق الواضح حول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهاتف ومستوى القلق في الدراسات السابقة، نجد أنها اختلفت في بعض النتائج المتعلقة بالفروق بين الجنسين أو المتغيرات الديموغرافية الأخرى. وهو ما يمكن تفسيره باختلاف البيئات الثقافية وأحجام العينات وأدوات القياس والتصميمات المنهجية المستخدمة، فضلا عن محدودية الدراسات التي سلطت الضوء على جانب التنبؤ في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لتسهم في إثراء هذا المجال من خلال اختبار هذه العلاقة بين المتغيرين في البيئة المحلية من جهة، والكشف عن قدرة التنبؤ إدمان الهواتف الذكية في مستويات القلق لدى الطلاب من جهة أخرى، وما يضيفه هذا من دليل علمي يمكن الاستفادة منه في إعداد برامج الوقائية والإرشادية موجها لدى طلاب الجامعة.

الإجراءات المنهجية للدراسة: وتشتمل على المنهج الذي اتبعته الباحثة في التحقيق من أهداف الدراسة، والدراسة الاستطلاعية وأغراضها، بالإضافة إلى المعايير وإجراءات الدراسة الأساسية. ويصف مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة منه، كما يتضمن وصفا للإدارة للأداة المستخدمة وكيفية جمع البيانات.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، نظرا لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة وهيكليتها، ويرتكز هذا المنهج على وصف المتغيرات المتمثلة في إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة الجامعة، ومن ثم الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية وتحديد اتجاهها، وصولا إلى قياس القدرة التنبؤية للمتغير المستقل (إدمان الهاتف الذكي) في التغير الحاصل لمتغير التابع (القلق).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جمع طلبة مرحلة البكالوريوس المقيدين في الكليات الأربعة التالية (كلية الاقتصاد، كلية اللغات، كلية الإعلام، كلية تقنية المعلومات) في جامعة بنغازي للفصل الرابع من العام الجامعي (2025-2026) من كلا الجنسين، والجدول التالي يوضح أعداد الطلبة المقيدين في الكليات الأربع.

الجدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب الكليات

الكلية.	العدد.
الاقتصاد.	9535
الإعلام.	884
اللغات.	2094
تقنية المعلومات.	3243

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة وطالبة من كليات الاقتصاد والإعلام واللغات وتقنية المعلومات من جامعة بنغازي بواقع (50) من كل كلية، وتم اختيارها بأسلوب العينة المتاحة (المتيسرة)، وجدول (2) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب النوع والتخصص.

الجدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب النوع والتخصص

الكلية.	الذكور.	الإناث.	المجموع.
الاقتصاد.	25	25	50
تقنية المعلومات.	25	25	50
الإعلام.	25	25	50
اللغات.	25	25	50
المجموع.	100	100	200

أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة على أداتين رئيسيتين لقياس متغيرات الدراسة وهما:

أولاً، مقياس إدمان الهاتف الذكي، النسخة المختصرة. (SAS-SV)

- توصيف المقياس:- أعتد الباحث على مقياس الإدمان لهاتف الذكي بالنسخة المختصرة للمعد من قبل كون وآخرين (2013) ويتكون المقياس من (10) فقرات ذات صياغة اتجاهية موجبة تقاس كبعد أحادي يغطي أبعاد الاستخدام القهري ، وأعراض الانسحابية ، والانشغال الفكري ، واضطراب الأداء اليومي والأكاديمي الناتجة عن استخدام الهاتف.

- طريقة التصحيح:- يجيب المفحوص عن كل فقرة وفق سلم (ليكار) السداسي وتعدد الأوزان الاستجابة على النحو التالي: (1) لا ينطبق بشدة ، (2) لا ينطبق ، (3) لا ينطبق إلى حد ما ، (4) ينطبق إلى حد ، (5) ينطبق ، (6) ينطبق بشدة وتحسب الدرجة الكلية للمقياس عبر جمع درجات الفقرات العشرة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من مدى (10 إلى 60) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى استخدام القهري وإدمان الهاتف.

- **ثانياً : مقياس بيك للقلق :**

توصيف المقياس، اعتمدت الباحثة على المقياس المعد من قبل أرون بيك وزملاءه 1988 ترجمة وتقنين (ثابت)، المحدث ومعايير التشخيصية لتتلاءم مع معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (Dsm-5). يتكون المقياس من (21) فقرة تقيس حدة الأعراض النفسية والجسدية والفسيولوجية للقلق.

- طريقة التصحيح:- يتم تقدير كل عرض من الأعراض (21) بناء على سلم تدريجي رباعي النقاط تتراوح أوزانه من (0 إلى 3) 0 إطلاقاً (لم أعاني من هذا العرض) ، 1 خفيف (أزعجني قليلاً ولكن لم يربكني)، 2 متوسط (كان غير مريح ولكن ممكن تحمله) 3 شديد (أزعجني كثيراً ولم أستطع تحمله). تحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الاستجابات لجميع الفقرات. حيث تتراوح الدرجة الكلية بين (0 إلى 63) نقطة حيث تعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى القلق لدى المفحوص.

العينة الاستطلاعية:- قبل البدء في جمع البيانات الدراسة الأساسية، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة بجامعة بنغازي من خلال دراسة الاستطلاعية وتم التأكد من خصائص السيكمترية للأدوات.

صدق وثبات إدمان الهاتف في الدراسة الحالية : أولاً ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس المستخدم وبلغ معامل الثبات (0.73) وهي قيمة مقبولة لأنها أكبر من (0.6) وهذا يعني معامل

إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة تنبؤية)

ثبـتات مقبـول إحصائيا أي أن المقياس يتمتـع بثبـتات مقبـول. ثانيا صدق القياس : صدق الفقرات:- يعتمد صدق الاختبار اعتماد مباشر على صدق مفرداته ويمكن حساب المفردات بحساب معامل ارتباطها بالميزان الداخلي وهو الاختبار نفسه ويسمى هذا بالتجانس الداخلي للمقياس أو الاتساق الداخلي لأنه يقيس مدى تماسك مفردات اختبارها، وقد حسب معاملات الارتباط لكل درجة لكل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول التالي.

الجدول (3) يوضح معامل صدق الفقرات لمقياس ادمان الهاتف الذكي بالدرجة الكلية.

م	الفقرات.	معامل الارتباط.	الدالة.
1	السؤال 1	.319	085
2	السؤال 2	.458	011
3	السؤال 3	**562	001
4	السؤال 4	**514	004
5	السؤال 5	**722	000
6	السؤال 6	**643	000
7	السؤال 7	**588	001
8	السؤال 8	340	066
9	السؤال 9	**816	000
10	السؤال 10	**654	000

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

يتضح من الجدول أن معظم فقرات مقياس إدمان الهاتف الذكي ارتبطت ارتباطا موجبا ودالا حصائيا بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على تمتع المقياس بصدق اتصال داخلي جيد، ولم تتحقق الفقرتان واحد وثمانية دلالات إحصائية إلا أن معامل الثبات الكلي للمقياس بلغ (0.73) وهو معامل مقبول مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية. **صدق ثبـتات مقياس القلق في الدراسة الحالية**
: أولا ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس المستخدم وبلغ معامل الثبات هو (0.74) وهي قيمة مقبولة لأنها أكبر من (0.6) وهذا يعني معامل الثبات مقبول إحصائيا، أي المقياس يتمثل بثبات مقبول.

ثانيا صدق المقياس: صدق الفقرات: يعتمد صدق الاختبار اعتماد مباشر على صدق مفرداته ويمكن ساب صدق المفردات بحساب معاملات ارتباطها بالمقياس الداخلي، وهو الاختبار نفسه ويسمى هذا التجانس الداخلي للمقياس أو الاتساق الداخلي لأنه يقيس مدى تماسك المفردات باختبارها وقد حسب معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وهذا يوضح جدول التالي.

إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة تنبؤية)

الجدول (4) يوضح معامل صدق الفقرات لمقياس القلق بالدرجة الكلية.

س	الفقرات.	معامل الارتباط.	الدالة.	الفقرات.	معامل الارتباط.	الدالة.
1	س1	**521	003	12	**580	001
2	س2	**642	000	13	**621	000
3	س3	*579	001	14	**674	000
4	س4	285	126	15	**590	001
5	س5	**627	000	16	**669	000
6	س6	**607	000	17	**685	000
7	س7	*431	017	18	**706	000
8	س8	*369	045	19	**566	002
9	س9	**663	000	20	**652	000
10	س10	**572	001	21	**521	003
11	س11	*382	037			

Correlation is signifcant at the 0.01 level (2-tailed)

Correlation is signifcant at 0.05 level (2-tailed)

من خلال الجدول السابق اتضح أن معامل الارتباط جيد جدا وهذا يعني اتساق الداخلي للمقياس ارتباط الدرجة الكلية بالفقرات كان جيدا.

عرض النتائج ومناقشتها : يحتوي هذا جزء على عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها وفقا لأهداف الدراسة:
الهدف الأول (أ): معرفة مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى عينة طلاب جامعة بنغازي. وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ومقارنة المتوسط لدى النظري للمقياس بالمتوسط الحسابي المحسوب كما يتضح في الجدول التالي.

الجدول (5) يوضح الفروق بين متوسط العينة ومتوسط النظري لمستوى إدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة.

المتغير.	العدد.	المتوسط الفرضي.	متوسط العينة.	الانحراف المعياري.	قيمة ت	درجات الحرية.	مستوى الدلالة.
مستوى إدمان الذكي الهاتف.	200	35	36.06	9.61	1.55	199	121

تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفردي للمقياس، مما يدل على أن مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى أفراد العينة لا يختلف إحصائياً عن المستوى المتوسط المفترض

إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة جامعة بنغازي (دراسة تنبؤية)

للمقياس، وعليه يمكن الاستنتاج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من إدمان الهاتف الذكي ، دون وجود دليل إحصائي يشير إلى ارتفاع أو انخفاض عن مستوى النظر للمقياس المستخدم في هذه الدراسة.

تختلف نتيجة هذا الهدف مع الدراسات (Archoa(2025) ودراسة العتيبي 2020 رهاب ترك الهدف التي أشارت إلى ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة ودراسة (2017) Bamosleh eh & joaloak التي أشارت إلى أن نسبة انتشار إدمان الهاتف الذكي بين الطلاب تسعة وأربعين في المئة، ودراسة Tastan (2021) التي أشارت أن نسبة انتشار النعينة حوالي 12% في المية لدى أفراد العينة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن استخدام الهواتف الذكية أصبح جزءا من الحياة اليومية لطلبة الجامعة، حيث تستخدم في التعلم الإلكتروني ، والتواصل الاجتماعي ، والوصول إلى المعلومات وإنجاز المتطلبات الأكاديمية، والأمر الذي يجعل ارتفاع معدل الاستخدام لا يعني بالضرورة الوصول إلى مستوى الإدمان. وتشير النتيجة إلى أن استخدام الطلبة للهواتف الذكية يقع ضمن الحدود المتوسطة، ولا يعكس أنماطا سلوكية مفرطة بصورة عامة لدى أفراد العينة.

الهدف الأول ب: معرفة مستوى القلق لدى طلاب جامعة بنغازي. للتحقق من هذا الهدف.

تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ومقارنة المتوسط لدى النظري للمقياس، بالمتوسط الحسابي المحسوب كما يتضح في الجدول التالي.

الجدول (6) يوضح قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة ودلالته الإحصائية للفروق بين متوسط العينة ومتوسط النظري في مستوى القلق لدى عينة الدراسة.

المتغير.	العدد.	المتوسط الفرضي.	متوسط العينة.	الانحراف المعياري.	قيمة ت.	درجات الحرية.	مستوى الدلالة.
مستوى القلق.	200	31.5	30.92	14.83	533.-	199	581.

تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفردي للمقياس، ومما يدل على أن مستوى القلق لدى أفراد العينة لا يختلف إحصائياً عن المستوى المتوسط المفترض للمقياس، وعليه يمكن استنتاج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من القلق دون وجود دليل إحصائي يشير إلى ارتفاعه أو انخفاضه مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس.

وجاءت هذه النتيجة مختلفة مع ما جاءت إليه الدراسات السابقة كدراسة Archoa وزملائه (2025) ودراسة العتيبي (2020) على ارتفاع مستوى القلق لدى طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرحلة الدراسة الجامعية تتضمن بطبيعتها مجموعة من المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية التي قد تولد قدرا من القلق لدى الطلبة، إلا أن هذا القلق يبقى ضمن الحدود الطبيعية التي تساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة ولا يصل إلى مستوى مرتفع، كما قد يعكس هذا التقارب متوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي قدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط الجامعية من خلال الاستفادة من خبراتهم السابقة والدعم الأسري والاجتماعي.

الهدف الثاني: قوة واتجاه العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق. للتحقق من هذا الهدف تم استخدام معامل بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين الدراسة، والجدول التالي يوضح العلاقة بين المتغيرين.

الجدول (7) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين إدمان الهاتف الذكي والقلق.

العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق.	معامل ارتباط بيرسون .	مستوى المعنوية.	الدلالة.
	.199**	0.005.	دال احصائيا.

أظهرت النتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهواتف الذكية والقلق، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($p=0.005$) وتشير هذه النتيجة إلى أن كلما ارتفع مستوى إدمان الهاتف الذكي، ارتفع مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة حسب اطلاع الباحثة، كدراسة (Bamosleh & jaaloan (2017 ودراسة (Hawi & samaha (2017 ودراسة العتيبي (2020 ودراسة الوكيل (2021 ودراسة (wan Ismail et (2020 ودراسة الكيلاني (2023 ودراسة (Tastan et al (2021 ودراسة (Archoa (2025 وزملائه في انتباه العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق، فقد وضحت هذه الدراسات والدراسة الحالية أن العلاقة بين المتغيرين موجبة، في حين أشارت دراسة الهلال ورواشدة (2018) أن العلاقة بين المتغيرين عكسية أو سالبة. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن استخدام الهاتف الذكي قد يزيد من تعرض الطلبة للضغوط النفسية، وهي عوامل تسهم في زيادة الشعور بالقلق وفي المقابل، قد يلجأ الأفراد الذين يعانون من مستويات أعلى من القلق إلى استخدام الهاتف الذكي بصورة أكبر بوصفه وسيلة للهروب من الضغوط أو للتخفيف من المشاعر السلبية، والأمر الذي قد يعزز العلاقة بين المتغيرين، ومع ذلك فإن ضعف قوة الارتباط يشير إلى أن القلق ظاهرة متعددة الأبعاد تتأثر بعدد من العوامل الشخصية والأسرية والاجتماعية والأكاديمية، ولا يمكن تفسيرها بإدمان الهاتف الذكي وحده، وهو ما يستدعي تناول متغيرات أخرى في الدراسات المستقبلية لفهم هذه العلاقة بصورة أكثر شمولاً.

الهدف الثالث: التعرف على مدى إسهام إدمان الهاتف الذكي بالتنبؤ بالقلق لدى عينة الدراسة. للتحقق من ذلك تم استخدام الأوزان الانحدارية وقيمة الثبات والقيمة الفائية لمعرفة دلالة التأثير والجدول (8) يوضح ذلك.

المتغير المستقل.	معامل الارتباط R	مربع معامل الارتباط R2	التباين المتغير.	الخط المعياري.	F	مستوى الدلالة.
إدمان الهاتف الذكي.	.199	.040	.040	14.56	8.179	0.005

من خلال الجدول (8) يمكن معرفة ما يفسره إدمان الهاتف الذكي في التنبؤ إذ بلغ معامل الارتباط (a199) بقدر تفسيره (040) في التنبؤ بالقلق.

الجدول (9) يوضح أثر الهاتف الذكي في التنبؤ بالقلق.

نموذج.	مجموع المربعات.	درجات الحرية.	متوسط المربعات.	قيمة F	الدلالة الإحصائية.
الانحدار.	1736.287	1	1736.287	8.179	005.
البواقي.	42030.433	198	212.275		
الكلي.	433766.720	199			

يلاحظ من الجدول (9) وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير ادمان الهاتف الذكي في التنبؤ بالقلق لدى عينة الدراسة.

ويوضح الجدول (10) تحليل الانحدار بين إدمان الهاتف الذكي في التنبؤ في القلق.

المتغيرات المستقلة.	معامل الانحدار.	خطأ المعياري.	معامل بيتا B.	t الاختبار.	الدلالة الإحصائية.
الثابت.	19.846	4.007		4.953	.000
إدمان الهاتف الذكي.	.307	.107	.199	2.860	.005

يتضح من الجدول (10) أن إدمان الهاتف الذكي يسهم بصورة دالة في التنبؤ بالقلق لدى أفراد عينة الدراسة. أي أن ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكي يكون موازي بارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة ويمكن التعبير عن نموذج الانحدار بالمعادلة الآتية: $\text{القلق} = 19.846 + (0.307 \times \text{إدمان الهاتف الذكي})$. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Boaomsleh & jaalouk, 2017) ودراسة هلال ورواشدة (2018) ودراسة (wan Ismail, et al, 2020) في إمكانية تنبؤ إدمان الهاتف الذكي بالقلق لدى طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن إدمان الهاتف الذكي يسهم في زيادة مستويات القلق لدى طلبة الجامعة، إلا أن هذا الإسهام يظل محدودا نسبيا، فالاستخدام المفرط للهاتف الذكي قد يؤدي إلى زيادة التعرض للمثيرات الرقمية بصورة مستمرة والانشغال الدائم بوسائل التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الأحداث، واضطراب النوم، وتشتت الانتباه، وهي عوامل تسهم في رفع مستويات القلق لدى الطلبة. والأمر الذي قد ينعكس سلبا على الصحة النفسية ويزيد من شعور بالضغوط والانفعال. وفي الوقت نفسه فإن انخفاض قيمة معامل التحديد ($R^2=0.040$) يشير إلى أن إدمان الهاتف الذكي لا يفسر سوى 4% من التباين في القلق، مما يؤدي إلى أن القلق يعد من ظاهرة نفسية معقدة متعددة العوامل، ولا يعتمد على إدمان الهاتف الذكي وحده، وإنما تتدخل فيه تشكيلة عوامل أخرى. كما أن إيجابية معامل الانحدار تدل على العلاقة بين متغيرين علاقة طردية، أي أنه مع زيادة مستوى إدمان الهاتف الذكي يزداد مستوى القلق، وهو ما يعكس أن استخدام الغير منظم أو المفرط للهاتف الذكي قد يكون أحد العوامل المرتبطة بارتفاع القلق لدى الطلبة دون أن يكون العامل الوحيد أو الأكبر تأثيرا، ولذلك فإن نتائج الدراسة تؤكد أهمية توعية الطلبة باستخدام المتوازن للتقنيات الرقمية إلى جانب الاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية الأخرى التي قد تساهم في تعزيز الصحة النفسية والحد من مستويات القلق.

الهدف الرابع : التعرف على فروق في إدمان الهاتف الذكي والقلق تبعا لمتغير النوع . للتحقق من هذه الهدف ، تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق في إدمان الهاتف الذكي تبعا لمتغير النوع .

والجدول (11) يوضح الفروقات في إدمان الهاتف الذكي والقلق تبعا لمتغير النوع.

المتغير.	النوع.	العدد.	المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري.	درجة الحرية.	t	مستوى الدلالة.
إدمان الهاتف الذكي.	ذكر.	70	28.9571	15.76221	184	_1.377_	.170
	أنثى.	130	31.9769	14.25377			
القلق.	ذكر.	70	34.6571	9.94315	198	-1.518-	.130
	أنثى.	130	36.8154	9.39139			

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة دلالة إحصائية في إدمان الهاتف الذكي تبعاً لمتغير النوع، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة دلالة إحصائية في القلق تبعاً لمتغير النوع. وتشير هذه النتائج إلى أن الذكور والإناث لا يختلفون بصورة جوهرية في مستوى إدمان الهاتف الذكي أو مستوى القلق، على الرغم من وجود فروق بسيطة في المتوسطات الحسابية لصالح الإناث في كلا المتغيرين إلا أن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الوكيل 2021 التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من إدمان الهاتف والقلق في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة العتيبي (2020) ودراسة الكيلاني (2023) حيث أظهرتا أن الذكور أعلى من الإناث في إدمان الهاتف الذكي ورهاب ترك الهاتف. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن انتشار وسائل الهواتف الذكية جعلها أنماط استخدام متقاربة بين الذكور والإناث، سواء لأغراض الدراسة أو التواصل الاجتماعي أو الترفيه، مما أدى إلى تشابه في مستويات الإدمان الذكي بينهما، كما أن البيئة الجامعية تفرض على جميع الطلبة متطلبات أكاديمية اجتماعية متشابهة والأمر الذي قد يصب في تعرضهم لمستويات متقاربة من الضغوط النفسية، وبالتالي تقارب مستويات القلق بغض النظر عن النوع.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق في إدمان الهاتف الذكي والقلق تبعاً لمتغير التخصص.

للتحقق من هذا الهدف تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروق في إدمان الهاتف الذكي والقلق تبعاً لمتغير التخصص .

والجدول (12) يوضح الفروقات في إدمان الهاتف الذكي والقلق تبعاً لمتغير التخصص.

المتغير.	النوع.	العدد.	المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري.	درجة المعيارية.	T	مستوى الدلالة.
إدمان الهاتف الذكي.	علمي	100	30.880	14.66824	198	-038.	970.
	أدبي.	100	30.9600	15.06412			
القلق.	علمي.	100	36.2900	9.31957	198	.337	.736
	أدبي.	100	35.3800	9.95044			

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الهاتف الذكي تبعاً لمتغير التخصص، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تبعاً للتخصص، وتشير هذه النتائج إلى أن طلبة التخصصين العلمي والأدبي يتشابهون في مستوى إدمان الهاتف ومستوى القلق، وأن الفروق بسيطة في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين لا ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الوكيل (2021) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والكليات العلمية في إدمان الهاتف الذكي، في المقابل اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الوكيل (2021) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والكليات العلمية في مستوى القلق. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الهواتف الذكية أصبحت أداة أساسية يستخدمها جميع الطلبة، بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية في إنجاز المهام الدراسية والبحث عن المعلومات والتواصل، مما أدى إلى تقارب مستوى استخدامها بين الطلبة التخصصين العلمي والأدبي. كما أن

الضغوط التي واجهها طلاب الجامعة تعد ضغوطا مشتركة بين مختلف التخصصات، والأمر الذي قد يفسر تقارب مستويات القلق لديهم، مظهر هذه النتيجة إلى أن التخصص الأكاديمي لا يمثل عاملا مؤثرا في إدمان الهاتف الذكي أو القلق لدى أفراد العينة.

التوصيات: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

1. زيادة الاهتمام بالتوعية بمخاطر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية لطلاب الجامعة من خلال إقامة الندوات والبرامج التوعوية .

2. تعزيز استخدام صحي متوازن للهاتف وتشجيع الطلبة على تنظيم الوقت المخصص لاستخدامه .

3. توفير برامج إرشادية ونفسية للطلبة تساعدهم على التعامل مع الضغوط والمواقف التي قد تسهم في زيادة القلق لديهم.

4. تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة والاهتمام بالحصول على نوم كاف ومنظم بدل من الاعتماد المفرط على الهاتف الذكي.

5. عدم قصور البرامج التوعوية والإرشادية على نوع أو تخصص أكاديمي معين.

المقترحات: استنادا إلى نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي:

1. إجراء دراسات مستقبلية تبحث في المتغيرات الوسيطة والمعدلة للعلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق، مثل الدعم الاجتماعي وتنظيم الذات وجودة النوم.

2. إجراء دراسة تجريبية للتحقق من فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى إدمان الهاتف الذكي والقلق لدى طلبة الجامعة.

3. دراسة أنماط استخدام الهاتف الذكي المختلفة والكشف عن أكثرها ارتباطا بالقلق.

4. إعادة إجراء الدراسة الحالية على عينات أكبر من جامعات ومناطق جغرافية مختلفة للتحقق من إمكانية تعميم النتائج.

5. دراس متغيرات نفسية أخرى قد تصب في التنبؤ إدمان الهاتف الذكي مثل الاكتئاب والوحدة النفسية وتقدير الذات والضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

أولا المراجع العربية:

- أبو جدي، أمجد. (2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4(2).
- بارلو، ديفيد هـ. (2002). القلق واضطراباته: طبيعة وعلاج القلق والهلع (ط2). مطبعة غيلفو.
- بيك، آرون ت.، وإيمري، غاري، بمشاركة غرينبرغ، روث ل. (1985). اضطرابات القلق والرهاب: منظور معرفي. بيسك بوكس.
- الجبوري، آية صلاح مهدي، وياسين، بتول علي غالب. (2024). انتشار إدمان الهاتف الذكي وارتباطه بالاكئاب والقلق لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة الدولية للبحوث في العلوم الطبية، 12(8)، 2754-2761.

- الحديبي، مصطفى عبد المحسن. (2021). مقياس إدمان الهاتف المحمول. مكتبة الأنجلو المصري.
- الخالدي، أديب. (2015). علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي (ط1). دار المسيرة.
- دسوقي، داليا السيد، وأبو زيد، هاني. (2020). أنماط استخدام الهاتف المحمول وإدمانه وعلاقتهما بالاكنتاب والقلق. المجلة الصحية لشرق المتوسط، 26(6)، 699-692.
- ديميرجي، ك.، أكغونول، م.، وأكبينار، أ. (2015). العلاقة بين شدة استخدام الهاتف الذكي وجودة النوم والاكنتاب والقلق لدى طلاب الجامعة. مجلة الإدمانات السلوكية، 4(2)، 85-92.
- رسلان، نجلاء محمد بسيوني. (2016). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 2(2)، 12-61.
- زهران، حامد عبد السلام. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط2). عالم الكتب.
- طاوسي، سليمان، وطاجين، مصطفى منصور. (2017). تأثير القلق على تعلم السباحة لدى الطلبة المبتدئين [رسالة ماجستير غير منشورة]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور.
- عثمان، محمود أبو المجد حسن. (2017). جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات شعبة الطفولة مرتفعي إدمان الهواتف الذكية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27(95)، 369-407.
- العاسمي، رياض (2016)، علم الأمراض النفسية، ط1، دارالإعصار العلمي، عمان، الأردن
- العتيبي، منى بنت مبروك النفيعي. (2020). النوموفوبيا "الخوف من فقدان الهاتف الذكي" لدى عينة من المراهقين في مدينة جدة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة جدة.
- فرج، عبد اللطيف. (2009). الاضطرابات النفسية: الخوف - القلق - التوتر - الانفصام (الأمراض النفسية للأطفال). دار الحامد.
- كريمي، سارة محمد، والأنصاري، بدر محمد. (2016). القلق لدى المراهقين: دراسة مقارنة. مجلة العلوم الاجتماعية، 44(3)، 57-82.
- كيلاني، سامية جمال محمد. (2023). النوموفوبيا (رهاب ترك الهاتف) وعلاقته بالانتباه والقلق لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة وصفية. مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد، 9(18)، 411-435.
- الموجان، عبد الله. (2011). القلق والاكنتاب. مركز الكون.
- هلال، أحمد الحسيني، والرواشدة، أروى مسعد. (2018). إساءة استخدام الهواتف الذكية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والقلق لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة القراءة والمعرفة، 203(203)، 181-228.
- الوكيل، سيد أحمد محمد. (2021). التعقل كمتغير معدل za للعلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق والاكنتاب ونوعية النوم. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10(6)، 752-831.
- جي، ج. م.، ليو، ي.، كاو، و.، وزو، ش. (2023). العلاقة بين القلق والاكنتاب وإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الكليات: الدور الوسيط للقصور في الوظائف التنفيذية. Frontiers in Psychology، 13، 1033304.

ثانيا المراجع الاجنبية:

- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A., & Jabur, N. H. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225.
- Addiction, 105(2), 373–376.
- Choi, N. (2015). The effects of a smartphone addiction education program for young adult females. *International Journal of u- and e-Service, Science and Technology*, 8(12), 277–284.
- Gentina, E., & Rowe, F. (2020). Effects of materialism on problematic smartphone dependency among adolescents: The role of gender and gratifications. *International Journal of Information Management*, 54, Article 102134.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations—A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046–1052.
- Holte, A. J. (2018). Smartphone dependence: Relation to text-message dependence, personality, and loneliness [Master's thesis, University of North Dakota]. *UND Scholarly Commons*.
- Hamhoum, F. A., & Rajab, T. (2026). The Role of Artificial Intelligence Technologies in Addressing Individual Differences among Basic Education Students in Libya. *Al-Farooq Journal of Sciences*, 2(3), 536–544.
- Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F., & Kaçay, Z. (2020). The relationship between smartphone addiction and life satisfaction: Faculty of sport sciences students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 86–95.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–418.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students—A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 12(8), Article e0182239.

- Ogunsemi, J. O., & Babatunde, S. I. (2023). Psychosocial predictors of smartphone addiction among Nigerian undergraduates. *African Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 6(1), 87–99.
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, Article 106435.
- Sönmez, M., Gürlek Kısacık, Ö., & Eraydın, C. (2021). Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 82–87.
- Taştan, S., Taştan, B., Ayhan, H., İyigün, E., Köse, G., & Tekaut, A. (2021). Relationship between nursing students' smartphone addiction and interaction anxiety: A descriptive relation-seeker type study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1922–1928.
- Wan Ismail, W. S., Sim, S. T., Tan, K.-A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., Nik Jaafar, N. R., Baharudin, A., & Abdul Aziz, M. (2020). The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 949–955..