



الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وعلاقته باضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ سعيد خيرى زكى

**مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي - كلية التربية بنين بالقاهرة
جامعة الأزهر.**

د/ خالد علي عبد السميع حسين

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر.

د/ مصطفى عبدالله طلبه محمد

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر.

الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وعلاقته باضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

سعيد خيرى زكى، خالد علي عبد السميع حسين، مصطفى عبد الله طلبه محمد
قسم الصحة النفسية. كلية التربية بنين بالقاهرة. جامعة الأزهر
البريد الإلكتروني: saidalnagar67@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم، والتسويق الأكاديمي، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية بمعلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. شارك في البحث (٤٥٠) من الطلاب بجامعة الأزهر، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) عامًا، بمتوسط أعمار قدره (٥,٢١) عامًا، وانحراف معياري (٨٦,١). استخدم الباحثون مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي (إعداد الباحثين). توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية تنبؤًا دالًا إحصائيًا بمعلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
الكلمات المفتاحية: الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية - اضطرابات النوم - التسويق الأكاديمي.



Excessive Use of Electronic Applications in Relation to Sleep Disorders and Academic Procrastination among University Students

Saeed Khairy Zaki, Khaled Ali Abdul-Samea Hussein, Mostafa Abdullah Tolba Mohamed.

Department of Educational Psychology, Faculty of Education for Boys in Cairo, Al-Azhar University, Egypt

Email: Saidalnagar67@gmail.com.

The current research aimed to determine the relationship between excessive use of electronic applications and both sleep disorders and academic procrastination, and to verify the possibility of predicting excessive use of electronic applications with the knowledge of both sleep disorders and academic procrastination among university students. (450) students from Al-Azhar University participated in the research, whose ages ranged between (19-23) years, with a mean age of (21.5) years, and a standard deviation of (1.86). The researchers used the measures of excessive use of electronic applications, sleep disorders, and academic procrastination (prepared by the researchers). The results revealed that there is a statistically significant positive correlation at the (0.01) level between excessive use of electronic applications and both sleep disorders and academic procrastination, and that excessive use of electronic applications is a statistically significant predictor of both sleep disorders and academic procrastination among university students.

Keywords: Excessive Use of Electronic Applications, Sleep Disorders, Academic Procrastination.

مقدمة البحث:

أسهم التطور التكنولوجي المتسارع في التأثير على جميع أنماط الحياة لدى الإنسان. حيث أصبحت الوسائل والتطبيقات الإلكترونية سلاخًا ذا حدين، وذلك بسبب تعددها وقدرتها على تحويل العالم لقرية صغيرة (كاتب وعقون، ٢٠١٦).

ويشير (Kuss & Griffiths, 2015) إلى أن التطور التكنولوجي أوجد تحولاً جذرياً في نمط الحياة، حيث أصبحت التطبيقات الإلكترونية ووسائل التواصل جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، وتؤثر على سلوكيات الإنسان وصحته النفسية والبدنية. وقد أدى الاستخدام الزائد إلى حالة من "الإدمان السلوكي"، تشبه في تأثيرها الإدمان على المواد المخدرة.

ومثل وسائل الاتصال الأخرى؛ فإن استخدام الإنترنت وتطبيقاته له آثاره الإيجابية والسلبية، حيث يعتقد العديد من الباحثين أن التكنولوجيا الحديثة قد أسست لعصر جديد من عصور التواصل والتفاعل الإنساني، كما وفرت المعلومات والمعارف التي يحتاجها البشر، غير أنه ثمة مخاوف من الآثار السلبية الجسمية والنفسية والأكاديمية والاجتماعية التي قد تحدث بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت وتطبيقاته (Huang et al., 2007).

وقد نجحت تلك التطبيقات في استقطاب جميع الفئات العمرية؛ وبخاصة فئة الشباب، وهي الفئة التي تعد الركيزة الأساسية لهضة وتطور وازدهار المجتمعات، وبسبب قدرة تلك التطبيقات على إثارة فضول الفرد وإشباع حاجاته فإنه يمكن أن يمتد أمامها لفترات طويلة وبشكل مفرط (حمودة، ٢٠١٥).

وهو ما يقود إلى سوء استخدام تلك التطبيقات أو إدمانها مثل المواد المخدرة، حيث تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن حوالي (٩٠%) من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من شريحة الشباب، وأن حوالي (٥٠%) من الشباب يعانون من إدمان تلك التطبيقات، ومن اضطرابات نفسية ناتجة عن سوء استخدامها (بوعايدة، ٢٠١٦).

وبسبب ارتباط اضطرابات النوم بالتقدم الحضاري وتعدد مسئوليات الحياة؛ فإنها صارت أكثر الاضطرابات انتشاراً في عصرنا الحالي، وذلك بالرغم من أهمية النوم في حياة الفرد من حيث الحفاظ على حيويته واتزانته الداخلي وإمداده بالطاقة واستعادة النشاط، وهو ما يجعل آثار اضطرابات النوم أكثر تأثيراً بالسلب على الشباب الذين يحتاجون للطاقة والنشاط (كاظم، ٢٠١٤).

وتؤكد دراسة (Cain & Gradisar, 2010) أن استخدام الأجهزة الذكية والتطبيقات الإلكترونية في ساعات الليل يؤدي إلى تقليل مدة النوم وجودته بسبب التعرض المستمر للضوء الأزرق، والذي يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين المنظم للنوم.

ويرى (Nikolic, & Grujicic, 2023) أن استخدام الهواتف الذكية والتطبيقات المصاحبة لها أسهم بشكل كبير في تحسين وسائل الاتصال، إلا أنه أثار في المقابل له آثار سلبية متزايدة تتعلق بالاعتماد على هذه الأجهزة والاستخدام المفرط لها. وقد ظهر مصطلح "إدمان الهواتف الذكية" ليصف الاستخدام المفرط وغير الوظيفي للهواتف الذكية، وذلك بطريقة تذكر بالإدمانات السلوكية. ونظراً لأن الهواتف الذكية تُستخدم لأغراض متعددة وتبقى متصلة بالإنترنت باستمرار، فإنها قد تؤثر بشكل كبير على الأنشطة اليومية، ويرتبط الاستخدام المفرط والمشاكل المرتبطة بالهواتف الذكية بضعف جودة النوم، والشعور بالإرهاق، وصعوبة في بدء النوم، وقصر مدته. كما أثبتت دراسات أن الاستخدام الإدماني للهواتف الذكية غالباً ما يكون مصحوباً بأعراض

الاكتئاب، والقلق، والتوتر النفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن نقص النوم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتدني الأداء الأكاديمي.

لذلك، يُعد الحفاظ على أنماط نوم صحية أمراً ضرورياً بالنسبة للشباب، حيث يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وصحتهم البدنية والنفسية. ومع تزايد التحديات المرتبطة بـ "إدمان الهواتف الذكية" في العديد من البلدان، تبرز الحاجة إلى تطبيق تدابير وقائية، إلى جانب استراتيجيات علاجية تهدف إلى الحد من عواقب هذا الاستخدام المفرط.

كما يتسبب سوء استخدام الإنترنت وتطبيقاته في اضطراب النوم بسبب حاجة الفرد المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون سوى ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في معاناته من إرهاق شديد، وهو ما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته (الخالدي، ٢٠٠٨).

ويعتبر التسويف أحد القضايا المهمة بشكل عام، ولدى طلاب الجامعة بشكل خاص، كما يعتبر أحد المظاهر الشائعة في حياة الحياة اليومية للفرد، ويظهر من خلال تأجيل الفرد المقصود والمتكرر للمهام المكلف بها، مع إدراكه ووعيه بالنتائج السلبية المترتبة على هذا السلوك (Chow, 2011).

كما يُعتبر التسويف الأكاديمي من المشكلات المهمة التي يعاني منها طلاب الجامعة، بسبب تأثيرها على العملية الأكاديمية برمتها، وعلى مستقبلهم الأكاديمي كونه سبباً رئيساً في تدني المستوى التحصيلي للطلاب، ويتمثل في تأجيل الامتحانات والمذاكرة والواجبات التي يكلف بها الطالب من قبل أساتذته، وهي نتيجة حتمية للتقصير والإهمال والتهرب من أداء ما يقع على عاتقه من مسؤوليات أكاديمية (علي وعبد الرزاق والقطراني، ٢٠١٩).

كما يؤثر التسويف - كظاهرة - على فاعلية الطلاب ودافعيتهم للإنجاز؛ حيث أشارت الدراسات إلى أن حوالي ٤٠ - ٦٠ % من طلاب الجامعة يعانون من التسويف الأكاديمي بشكل دائم أو شبه دائم في إعداد البحوث والاستعداد للامتحانات وتسليم الواجبات الدراسية، كما وصلت نسبة الطلاب الجامعيين المسوفين إلى ٩٠ %، منهم ٢٥ % يعانون من تسويف دائم، ووصلت نسبة انتشار التسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعة إلى ٢٥,٢ % في بعض الدراسات الأخرى (عبود، ٢٠١٥).

ويميل طلاب الجامعة - ذوي المستويات المرتفعة من الثقة في قدراتهم - إلى التسويف بسبب اعتقادهم في قدرتهم على القيام بمهام مختلفة في أي وقت، بينما يشعر أولئك - الذين يعانون من ضعف الثقة - بأنهم عاجزون عن أداء مهام الكلية بحيث يؤجلون تقديمها، ويفضل الطلاب - الذين يشتت انتباههم بسهولة - إعطاء الأولوية للأنشطة الممتعة وبالتالي تأخير ما هو إلزامي لهم (Basith et al., 2024).

كما يشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين التسويف الأكاديمي وسوء استخدام الإنترنت؛ حيث إن الانهماك المكثف في استخدام تطبيقات الإنترنت، والرغبة في ممارسته بشكل دائم، تجعل الفرد في حالة انفعالية ونفسية مرتبطة به، وكنتيجة لذلك؛ فإن الطلاب يقضون أوقاتهم على الإنترنت بدلاً من قضائها في إنجاز الواجبات الأكاديمية (Davis, et.al., 2002).

وتوضح الأدبيات الحديثة أن العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويف الأكاديمي لا تقتصر على الوقت المهدر فحسب، بل تشمل أيضاً آليات نفسية أعمق. ففي دراسة (Zhao et al., 2025) التفسيرية؛ وجد الباحثون أن إدمان الهاتف الذكي يؤدي إلى تدهور في مستوى ضبط النفس، ويقلل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وهما عاملان نفسيان

يرتبطان بشكل وثيق بزيادة التسويق الأكاديمي. فكلما شعر الطالب بعدم السيطرة على سلوكه، وانخفضت ثقته بقدرته على إنجاز المهام، زادت احتمالية تأجيله للواجبات الأكاديمية. وخلصت الدراسة إلى نموذج تسلسلي يوضح كيف يقود الاستخدام القهري للتطبيقات إلى ضعف تحكم ذاتي، يليه شك في القدرات، ومن ثم تكرار سلوك التسويق.

وانطلاقاً من هذا الواقع، فقد اتضح للباحثين أهمية تسليط الضوء على واقع الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من قبل طلبة الجامعات، والآثار السلبية لاستخدامها على طبيعة النوم لديهم وعلى أدائهم وإنجازهم الأكاديميين، خاصة في ظل ما يلمسه العالم من تطورات تقنية وعلمية متسارعة؛ والتي ساهمت في تكوين وبلورة فكرة هذا البحث وأهدافه ومضمونه ومنهجيته، وذلك بهدف تسليط الضوء لجذب انتباه المجتمع المصري إليها.

مشكلة البحث وأسئلته:

في ظل التحولات التكنولوجية المتسارعة والانفجار المعرفي الذي يشهده العصر الحالي، أصبح استخدام الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، لا سيما لدى فئة الشباب الجامعي.

وقد لاحظ الباحثون، من خلال خبرتهم الأكاديمية كأعضاء هيئة تدريس بجامعة الأزهر، وجود اتجاه متزايد لدى العديد من طلاب الجامعة نحو الاستخدام المفرط لهذه التطبيقات، مما أدى إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والسلوكية والأكاديمية لديهم.

ويبدو أن هذا الاستخدام المفرط ليس مجرد وسيلة للترفيه أو التعلم، بل تحول - لدى البعض - إلى سلوك قهري له آثار سلبية متعددة، من أبرزها: اضطرابات النوم، التي تؤثر على توازن الطالب النفسي والجسدي، والتسويق الأكاديمي، الذي يُعد عائقاً كبيراً أمام إنجاز المهام الدراسية وتحقيق النجاح الأكاديمي.

وتتفاقم هذه المشكلات لدى طلاب الجامعة نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها؛ والتي تنعكس على سماتهم الشخصية، مسببة ارتفاع في مستويات حب الاستطلاع لديهم، والرغبة في مواكبة المستجدات، والثقة الزائدة بالنفس، والتي قد تدفعهم إلى تأجيل المهام الدراسية اعتقاداً منهم بقدرتهم على إنجازها لاحقاً في وقت قصير.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة طردية بين الاستخدام المفرط لتطبيقات الإنترنت واضطرابات النوم، كما أظهرت النتائج ارتباط زيادة معدلات اضطرابات النوم بزيادة الإفراط في استخدام الإنترنت وتطبيقاته؛ وذلك مثل دراسات كل من (Sarfo et al., 2023; An & Zhang, 2024; Cemei et al., 2024; Hammad et al., 2024; Nahidi et al., 2024)aber, 2024).

كما أظهرت النتائج في بعض الدراسات مدى التأثير الطردي للتسويق الأكاديمي بزيادة معدلات الإفراط في استخدام التطبيقات الإلكترونية، بسبب تأثير ذلك الإفراط على تنظيم الوقت، وبالتالي على جميع جوانب الأداء والإنجاز الأكاديميين، مما يتسبب في ميل الطالب الجامعي للتسويق؛ وذلك مثل دراسات كل من (جاب الله، ٢٠١٧؛ علي وعبد الزاق والقطراني، ٢٠١٩؛ الضمور والسفاسفة والخواندة، ٢٠١٩؛ الوكيل، ٢٠٢٣؛ والتي أجريت في البيئة العربية ولكن في ثقافة تختلف عن الثقافة المصرية، Zhou et al., 2024؛ Yuan et al., 2024؛ Zhuo, 2024؛ Tian et al., 2024).

وبناءً على ما سبق عرضه من تعدد الدراسات التي تناولت اتجاه تلك العلاقة ونوعها؛ فإن أهمية البحث الحالي تظهر من خلال محاولة تحديد طبيعة ونوع العلاقة بين الاستخدام المفرط

للتطبيقات الإلكترونية من جهة وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي من جهة أخرى؛ ومدى قدرة كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي على التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية لدى طلاب الجامعة.

وبالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي؛ إلا أنه لم تتناول دراسة المتغيرات الثلاثة - المقترحة في البحث الحالي - مجتمعة لدى طلاب الجامعة بهدف بحث العلاقة التكاملية بينها، وهو ما يوضح ندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، بالإضافة إلى اختلاف البيئة الثقافية وهو من المتغيرات الديمغرافية الهامة التي لها تأثيرها على نتائج الدراسات، وهذا ما يهدف إليه البحث الحالي؛ ومن هنا يمكن التعبير عن مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال الرئيس التالي:

ما مدى العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من خلال معلومية اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- ١- التعرف على مدى ونوع العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية؛ وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- تحديد اتجاه العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التحقق من إمكانية التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من خلال معلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- المساهمة في إثراء الجانب النظري المتعلق بالعلاقات المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة (الاستخدام المفرط - اضطرابات النوم - التسويق الأكاديمي).
- ٥- تقديم توصيات ومقترحات تساهم في توجيه استخدام الطلاب الجامعيين للتطبيقات الإلكترونية بشكل أكثر وعياً وتنظيماً، والحد من أثارها السلبية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من جهة؛ وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي من جهة أخرى لدى طلاب الجامعة، ويمكن توضيح الأهمية بشيء من التفصيل كما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله لمتغيرات تلعب دوراً مهماً في حياة فئة مهمة من فئات المجتمع؛ وهي فئة طلاب الجامعة، والمسئولة عن دور كبير ومهم في مستقبل الأجيال والبلاد على

مستوى العالم؛ وتتمثل في كل من الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي.

٢-الإسهام في إثراء المكتبة العربية بإطار نظري عن إمكانية تحديد العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من جهة؛ وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي من جهة أخرى لدى طلاب الجامعة؛ وذلك لندرة الدراسات والبحوث العربية التي تناولت تلك العلاقة بذات الطريقة الموجودة في الدراسة الحالية.

٣-قد تسهم هذه الدراسة في التخطيط التربوي السليم من خلال العمل على توعية طلاب الجامعة بالمخاطر الصحية والاجتماعية والنفسية والأكاديمية لكل من الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي.

٤-وضع أطر نظرية كإسهام في توعية طلاب الجامعة، ومساعدتهم على فهم ومواكبة تطورات العصر من جهة سلبية وإيجابية فيما يتعلق بالتأثير بما يتم عرضه من مواد إعلامية، وكذلك التأثير ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى التي تسبب في معاناتهم من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي.

٥-كما تتمثل أهمية الدراسة في تناولها للمرحلة العمرية التي يمر بها أفراد عينة الدراسة؛ حيث قد يؤثر اهتمام طلاب الجامعة بالتطبيقات الإلكترونية على أدائهم الأكاديمي، ومستويات التوافق النفسي والاجتماعي لديهم؛ نتيجة للاستخدام المفرط وغير السوي لتلك التطبيقات.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١- تقديم برامج تدخلية تستند إلى متغيرات الدراسة الحالية؛ والتي يمكن أن يستفيد منها القائمون على رعاية طلاب الجامعة تربويًا وتعليميًا، وذلك استجابة لما تنادي المؤسسات التربوية بضرورة الاهتمام بهم، وحمايتهم من آثار التغيرات الناتجة عن تسارع التقدم التكنولوجي المعاصر في شتى المجالات، والتعرف على المشكلات التي تواجههم، ووضع البرامج والأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة تلك المشكلات.

٢- مساعدة القائمين على رعاية تلك الفئة من طلاب الجامعة (أولياء الأمور - أساتذة الجامعات -القائمين على الأنشطة المجتمعية) على التفاعل الجيد معهم؛ وذلك من خلال إدراكهم للأثار السلبية الناتجة عن انشغال الطلاب باستخدام التطبيقات الإلكترونية.

٣- إعداد مقاييس لكل من الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي؛ والتي يمكن أن يستفيد منها المتخصصون في مجال القياس النفسي، كما يستفيد منها أفراد العينة.

مفاهيم البحث الإجرائية:

يتضمن البحث الحالي مجموعة من المفاهيم التي حرص الباحثون على تناولها نظريًا وإجرائيًا؛ وذلك على النحو التالي:

١-الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية Excessive Use of Electronic Applications:

تعرف التطبيقات الإلكترونية بأنها "خدمة حاسوبية مجانية أو مدفوعة من التطبيقات التي تستضاف عبر الإنترنت لتوفير التواصل والتعاون بشكل أكثر فعالية بين الأفراد والمؤسسات، ويمكن لجميع طلاب الجامعة استخدام تلك الأدوات، والولوج إلى المعلومات بسهولة من خلال أجهزتهم النقلة" (الجريسي والرحيلي، ٢٠١٣).

وتم تعريف الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية بأنه استخدام الأدوات والبرمجيات الإلكترونية القابلة للنقل كالهواتف النقلة (الجوال)، وحواسيب القرص الشخصية (Tablet

PC)، وأجهزة آي باد (IPAD)، والتي أصبح لها دورًا بارزًا في عمليات التعليم والتعلم، التي أشعلتها حرب المنافسة بين الشركات المصنعة للهواتف النقالة (نوكيا، أبل، سامسونج، وغيرها كثير من الشركات) التي تروج للهاتف النقال، وتدعمه بكل وسائل الترفيه والتطور الممكنة في حركتها التسويقية" (عودة، ٢٠١٦).

وهو استخدام تطبيقات الهاتف النقال التي يتم من خلالها استخدام الأجهزة المتحركة والمحمولة باليد كالأجهزة الرقمية الشخصية، والهواتف النقالة، وبرمجياتها، في عمليات الاتصال والتواصل (المقروء والمسموع والمرئي)، والتفاعل مع بعضهم البعض، ومع معلمهم خلال مسيرتهم التعليمية التعليمية لتنمية مهارات توظيف تطبيقات جوجل التفاعلية (عبد السلام، ٢٠١٩).

كما تم تعريف الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية بأنه استخدام مبالغ فيه للأدوات والبرمجيات الإلكترونية، بما يؤثر على وقت المستخدم، ويؤدي إلى آثار سلبية في شخصيته (Masood et al., 2020).
يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

- يركز تعريف الجريسي والرحيلي (٢٠١٣) على الجانب الوظيفي للتطبيقات الإلكترونية، ويقدم وصفًا تقنيًا إيجابيًا للتطبيقات من حيث كونها أدوات تسهل التواصل والتعاون والوصول إلى المعلومات. بينما لا يوضح أية أبعاد تتعلق بالاستخدام المفرط أو الجوانب السلبية الناتجة عنه، بل يبدو أقرب لتعريف عام للتطبيقات الإلكترونية لا يلامس جوهر المتغير الأساسي في الدراسة.
 - يتناول تعريف عودة (٢٠١٦) الاستخدام المفرط من منظور استهلاكي-اجتماعي وتسويقي، ويشير إلى الصراع التنافسي بين الشركات الكبرى لجذب المستخدمين، مما يؤدي إلى تعزيز الاستخدام المكثف. فيما يربط التعريف بين التكنولوجيا وسلوك المستخدم تحت تأثير التسويق، مما يبرز بُعدًا نفسيًا واجتماعيًا ضمنيًا. وبهذا؛ يظل التعريف عامًا إلى حد ما، ولا يقدم مؤشرات كمية أو سلوكية واضحة تعرف "الإفراط" تحديدًا.
 - يركز تعريف عبد السلام (٢٠١٩) على دور الأجهزة المحمولة وتطبيقاتها في التواصل والتعليم، ويبرز الاستخدام في السياقات الأكاديمية. ورغم إشارته للتفاعل التعليمي، إلا أن التعريف لا يتطرق إلى "الإفراط" أو "الإدمان" أو أبعادهما السلبية، ما يجعله تعريفًا وظيفيًا جزئيًا لا يتوافق تمامًا مع موضوع الدراسة (الاستخدام المفرط).
 - أبرز تعريف Masood et al. (2020) البعدين الرئيسيين: الزمن (التحكم في الوقت)، والأثر الشخصي السلبي، كما تضمن إشارة صريحة إلى الآثار النفسية، وهو عنصر أساسي في هذا المتغير. بينما لم يحدد طبيعة السلوكيات المرتبطة بالاستخدام المفرط، مثل الانشغال الذهني أو التعلق الانفعالي، كما افتقر إلى التمييز بين الاستخدام العادي والمفرط (أين يبدأ الضرر؟ وما خصائص الإفراط؟).
- وخلاصة القول؛ أن التعريفات السابقة تفتقر إلى تحديد واضح لمفهوم "الإفراط"، سواء من حيث المعايير الزمنية أو التأثيرات السلبية على السلوك الأكاديمي والنفسي والاجتماعي. كما أن معظمها يركز على وظيفة التطبيقات أكثر من مشكلة الإفراط في استخدامها، ما يبرز الحاجة إلى تعريف أكثر سلوكية وتفسيرية.

وبناءً على ما سبق؛ يُعرّفه الباحثون في الدراسة الحالية بأنه: سلوك نمطي مزمن يتمثل في استخدام طلاب الجامعة للتطبيقات الإلكترونية - لا سيما عبر الأجهزة المحمولة - بشكل يتجاوز الحدود الوظيفية أو الأكاديمية المعتدلة، ويتسم بعدم القدرة على التحكم في الوقت المُخصص لها، والتعلق النفسي الزائد بمحتواها، والانشغال المفرط بها على نحو يعيق الأداء الأكاديمي، ويؤثر سلباً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

كما يعرفه الباحثون -إجرائياً- بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية المستخدم في هذا البحث. وبهذا فإن التعريف يتضمن الأبعاد الآتية:

- (١) التحكم في الوقت: يعكس الفشل المتكرر في تنظيم الوقت المستخدم في التطبيقات، بحيث يتم تضبيع وقت طويل عليها على حساب الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية.
 - (٢) التعلق النفسي: يشير إلى التفاعل الانفعالي القوي مع التطبيقات، مثل القلق عند الانفصال عنها، أو استخدامها كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية.
 - (٣) الانشغال المفرط: يتمثل في التفكير المستمر في التطبيقات، والرغبة في التحقق منها باستمرار، حتى أثناء المحاضرات أو الدراسة، مما يؤدي إلى تشتت الذهني وضعف التركيز.
- كما يتميز التعريف على تعريفات الدراسات السابقة بما يلي:

- بعكس تعريف الجريسي والرحيلي (٢٠١٣) الذي ركّز على الجانب الوظيفي، فإن التعريف الحالي يعالج البعد السلوكي السلبي المرتبط بالإفراط.
- بينما أشار عودة (٢٠١٦) إلى الأثر التسويقي دون تحديد سلوكيات الاستخدام، فإن هذا التعريف يقدم مؤشرات سلوكية وانفعالية واضحة.
- وخلافاً لتعريف عبد السلام (٢٠١٩) الذي ركز على التفاعل التعليمي، فإن التعريف الحالي يُراعي الخلل الوظيفي الناتج عن الاستخدام الزائد لا الاستخدام في حد ذاته.
- يتفوق تعريف الباحثين على تعريف (Masood et al. 2020) من حيث الدقة والتحديد، إذ اشتمل على ثلاثة أبعاد واضحة (ضعف التحكم في الوقت، التعلق النفسي، والانشغال الزائد)، وربطه بسياق أكاديمي قابل للقياس من خلال أداة محددة، مما يجعله تعريفاً إجرائياً وتطبيقياً مناسباً للبحث الميداني. في المقابل، جاء تعريف Masood عاماً ومقتضباً، دون تحديد سلوكيات أو أبعاد واضحة، ما يجعله أقل فاعلية في الدراسات التطبيقية رغم صلاحيته كمرجع نظري عام.
- كما أن التعريف الحالي يربط بين الإفراط من جهة، والعواقب النفسية والاجتماعية والأكاديمية من جهة أخرى، وهو ما غاب عن التعريفات الموثقة رغم أهميته في الدراسات النفسية والتربوية.

٢- اضطرابات النوم Sleep Disorders:

تم تعريفها بأنها صعوبة الدخول في النوم أو مواصلة النوم أو النوم المفرط، وتتميز باضطراب في كمية وكيفية النوم، وتضم اضطرابات النوم الأولية طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية: الأرق الأولي، الإفراط في النوم الأولي، غفوات أو نوبات النوم المفاجئة، اضطرابات النوم المرتبطة بعملية التنفس، والانهيار العضلي أو الضعف المفاجئ في العضلات، واضطراب مواعيد النوم واليقظة (الدسوقي، ٢٠٠٦).

وهي حالة من عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم، والتي تدل على عدم تحقيق النوم بالشكل المطلوب (كاظم، ٢٠١٤).

وهي عبارة عن نوم ضعيف أو غير كافٍ مصحوب بخلل في معظم أنظمة الجسم مثل الغدد الصماء، قشرة المخ، والاضطرابات العصبية، ويمكن أن تظهر اضطرابات النوم على أنها شكاوى من عدم كفاية النوم، أو كمية مفرطة من النوم، أو حركات غير طبيعية أثناء النوم (Pavlova & Latreille, 2019).

وتعرف اضطرابات النوم بأنها صعوبة الدخول في النوم، أو مواصلة النوم، أو النوم المفرط، حيث يحدث اضطراب في كمية وكيفية النوم. وتضم اضطرابات النوم الأولية طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية: الأرق الأولي، الإفراط في النوم الأولي، نوبات النوم المفاجئة، اضطرابات النوم المرتبطة بعملية التنفس، والانهيار العضلي أو الضعف المفاجئ في العضلات، واضطراب مواعيد النوم واليقظة (Gauld et al., 2021). وتعتبر عن الصعوبات المرتبطة بالنوم التي يواجهها الفرد، وتشمل الأرق المزمن، واضطرابات النوم والاستيقاظ، واضطرابات الحركة المرتبطة بالنوم، واضطرابات التنفس أثناء النوم (Jaqua et al., 2022).

وتتميز تلك التعريفات بأنها:

- شاملة ومبنية على أسس طبية ونفسية معتمدة، حيث استند بعضها إلى تصنيفات الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM)، مما يمنحها قوة تشخيصية ومعيارية عالية، كما في تعريف (الدسوقي، ٢٠٠٦؛ Gauld et al., 2021).
- راعت أبعاداً متعددة للاضطرابات، مثل صعوبة النوم أو الاستمرار فيه، والإفراط في النوم، والخلل في توقيت النوم، وكذلك الحركات والسلوكيات غير الطبيعية أثناء النوم، كما هو ظاهر في تعريفات (Pavlova & Latreille, 2019; Jaqua et al., 2022).
- حاولت الربط بين اضطرابات النوم وتأثيراتها على وظائف الجسم العصبية والفسيولوجية، مما يعكس وعياً بالعلاقة بين الصحة النفسية والعضوية.
- وبالرغم من قوة تلك التعريفات؛ إلا أنها تعاني من بعض القصور عند استخدامها في البحوث النفسية أو التربوية التطبيقية كما يلي:
- تميل إلى الطابع الطبي السريري أكثر من الطابع السلوكي أو التربوي، مما يجعلها أقل مناسبة لقياس اضطرابات النوم لدى فئات غير إكلينيكية مثل طلاب الجامعة.
- تفتقر إلى التحديد الإجرائي الواضح الذي يُتيح استخدامها المباشر في البحوث الميدانية، إذ لا تحدد كيف تُقاس هذه الاضطرابات أو ما مؤشرات ملاحظتها سلوكياً.
- لا يُعطي بعضها وزناً كافياً للآثار النفسية والأكاديمية الناتجة عن اضطرابات النوم، وهي أبعاد مهمة في البيئة الجامعية.
- وبناءً على ما سبق، يمكن للباحثين أن يعرفوا اضطرابات النوم في هذه الدراسة بأنها: "حالة من الخلل المتكرر في نمط النوم يعاني منها طالب الجامعة، تظهر في صعوبة البدء في النوم، أو الاستيقاظ المتكرر، أو النوم المفرط، أو عدم انتظام توقيت النوم، بما يؤثر على كمية النوم وجودته، ويترتب عليه شعور دائم بالإرهاق أو النعاس النهاري، ويؤثر سلباً على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي."

ويُعرف إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اضطرابات النوم المستخدم في الدراسة، والذي يقيس مظاهر مثل: صعوبة النوم، اضطراب الاستيقاظ، الإرهاق النهاري، والخلل في توقيت النوم.

وبهذا فإن التعريف يتضمن الأبعاد الآتية:

(١) صعوبة البدء في النوم: ويشير هذا البُعد إلى معاناة الطالب من تأخر النوم أو طول الوقت اللازم للخلود إليه، نتيجة لقلق ما قبل النوم، أو التفكير الزائد، أو صعوبة الاسترخاء، مما يقلل من فاعلية النوم وجودته.

(٢) تقطع النوم واضطرابه أثناء الليل: يقيس هذا البُعد اضطراب استمرارية النوم، ويشمل الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل، أو في وقت مبكر جدًا، أو بسبب أحلام مزعجة، مما يؤدي إلى نوم متقطع وغير مريح.

(٣) تدني جودة النوم والشعور بعدم الراحة: يعكس هذا البُعد إدراك الطالب أن النوم لا يُنتج عنه راحة جسدية أو نفسية كافية، حتى بعد فترات نوم طويلة، ويُعبّر عن ضعف عمق النوم أو اضطراب مراحل الطبيعية.

(٤) آثار اضطرابات النوم على الأداء اليومي: يتعلق هذا البُعد بمدى تأثير اضطرابات النوم على الوظائف النهارية للطالب، مثل التركيز، واليقظة، وتنظيم الوقت، والإنجاز الأكاديمي، ويشمل الشعور بالنعاس أو التعب أثناء النهار.

ويتميز تعريف الباحثين على تعريفات الدراسات السابقة فيما يلي:

- يُعتبر أكثر ملاءمة للسياق التربوي والنفسي؛ حيث يُركّز على فئة محددة (طلاب الجامعة)، ويرتبط مباشرة بالأداء الأكاديمي والصحة النفسية، وهي محاور محورية في الدراسات النفسية التطبيقية.

- تضمن مؤشرات سلوكية قابلة للملاحظة والقياس، مما يُسهّل توظيفه في الأدوات الميدانية مثل الاستبيانات والمقاييس النفسية.

- جمع بين الجوانب الكمية (عدد ساعات النوم) والكمية (جودة النوم والشعور الناتج عنه)، دون الانغماس في تفاصيل طبية إكلينيكية يصعب تطبيقها خارج السياق العلاجي أو السريري.

٣-التسويق الأكاديمي Academic Procrastination:

تم تعريفه بأنه "إرجاء أو تأجيل المهمة بدون سبب، وهذه المهمة ضرورية بالنسبة للطالب، ويقوم بذلك رغم إحساسه بعدم الارتياح من عدم البدء أو الانتماء منه، أو هذه المهمة تكون مصاحبه بمشاعر القلق وعدم الرضا عن الدراسة ونقص الدافع للإنجاز الأكاديمي" (سيد، ٢٠٠٨).

وهو ميل الطلاب إلى تأخير أو تأجيل إكمال المهام الأكاديمية، مثل المذاكرة استعدادًا للامتحان، أو القيام بالواجبات المنزلية، أو كتابة مقال، على الرغم من إدراكهم لأهمية ووجوب القيام بهذه المهام، ومعرفتهم لتوقيتاتها ومواعيد إنائها (González-Brignardello et al., 2023). وهو عبارة عن تأجيل المهام الأكاديمية المكلف بها الفرد عمدًا لأسباب غير عقلانية (مثل افتراض أن المهمة صعبة للغاية بحيث لا يرغبون ولا يستطيعون إكمالها)، مع إدراك الفرد بأنه يجب عليه إكمال المهمة وتقديمها، لكنه لا يفعل ذلك بسبب ميله إلى المماطلة (Basith et al., 2024).

يتضح من التعريفات السابقة أنها تتميز بما يلي:

- تشترك التعريفات في إظهار جوهر التسويف كظاهرة إرادية ومقصودة رغم وعي الفرد بسلبيتها، حيث يظهر ذلك بوضوح في تعريفات (سيد، ٢٠٠٨؛ González-Brignardello et al., 2023).
- تؤكد على أن التسويف ليس مجرد تأجيل وقتي، بل سلوك متكرر مرتبط بانفعالات سلبية مثل القلق وانخفاض الدافعية، مما يعطي بُعداً نفسياً مهماً للمفهوم.
- توضح المواقف التي يظهر فيها التسويف، كالاختبارات والواجبات والأنشطة التعليمية، ما يساعد على حصر المواقف الأكاديمية ذات العلاقة.
- وبالرغم من دقتها، إلا أن بعض هذه التعريفات تُعاني من بعض السلبيات كما يلي:
- التركيز على الجوانب الوصفية دون دمج الأبعاد السلوكية والانفعالية بشكل منظم، فتعريف سيد (٢٠٠٨) مثلاً يخلط بين السبب والشعور والنتائج دون تحديد واضح للعناصر المكونة للسلوك.
- تُبالغ بعض التعريفات مثل Basith et al., (2024) في التركيز على "لاعقلانية التأجيل"، دون الانتباه إلى العوامل النفسية والبيئية المرتبطة بالسياق الأكاديمي.
- لا يُقدّم معظمها صياغة تُسهم في البناء الإجرائي المباشر للمفهوم داخل البحوث التطبيقية، وتفتقر إلى تحديد قابل للقياس في بيئة الطالب الجامعي.
- واستناداً إلى ما سبق، يمكن للباحثين أن يعرفوا التسويف الأكاديمي بأنه: "سلوك نمطي يتمثل في التأجيل المتكرر وغير المبرر للقيام بالمهام التعليمية لدى طالب الجامعة، رغم إدراكه لأهميتها وامتلاكه الوقت والقدرة على إنجازها، ويتوافق هذا التأجيل مع مشاعر سلبية كالتوتر، والقلق، وانخفاض الدافعية، مما يؤثر سلباً على التحصيل والأداء الأكاديمي".
- ويُعرف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس مؤشرات مثل: تأجيل البدء في المهام، تأجيل تسليم الواجبات، الشعور بالضغط قرب موعد التسليم، وتكرار المماطلة رغم إدراك النتائج السلبية.
- وبهذا فإن التعريف يتضمن الأبعاد الآتية:
- (١) تسويف المهام الدراسية: قيام طالب الجامعة بالتأجيل المتكرر للبدء في؛ أو إتمام الواجبات الدراسية المطلوبة في الوقت المناسب، مما يؤدي إلى تأخير تسليم أو إنجاز العمل، وخروجه بجودة أقل.
- (٢) تسويف التحضير للاختبارات: ميل طالب الجامعة إلى تأجيل المذاكرة أو التحضير للاختبارات حتى اللحظات الأخيرة، مما يؤثر على تحصيله الأكاديمي سلباً.
- (٣) تسويف المشاريع البحثية والمهام طويلة الأمد: ميل طالب الجامعة إلى تأجيل البدء أو إنجاز الأبحاث أو المشاريع الدراسية ذات المدة الطويلة، مما يؤدي إلى التأخر في تسليمها، أو تسليمها غير مكتملة.
- (٤) النتائج المترتبة على التسويف: تعبر عن العواقب السلبية الناتجة عن تسويف طالب الجامعة للمهام الأكاديمية المطلوبة، مثل الضغوط النفسية، وتراجع الأداء الأكاديمي، وشعوره بالندم.

ويتميز تعريف الباحثين مقارنة بالتعريفات الواردة في الدراسات السابقة بما يلي:

- يوازن بين البعدين السلوكي والانفعالي، حيث لا يكتفي بوصف التأجيل، بل يُبرز المشاعر المصاحبة له وآثاره الأكاديمية، مما يجعله أكثر شمولاً وارتباطاً بالواقع الجامعي.
- يُراعي الطبيعة التكرارية للتسويق باعتباره سلوكاً معتاداً وليس مجرد موقف عارض، وهو ما يغفله بعض التعريفات الموثقة.
- يُصاغ بلغة مفهومة وقابلة للتطبيق المباشر في البحث الميداني من خلال أدوات القياس، مما يجعله مناسباً لأغراض الدراسة النفسية التربوية.

الإطار النظري:

١- الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية:

إن التقدم العلمي والتطور الحادث في مجال تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، وكذلك انتشار المعرفة الإلكترونية أدى إلى ظهور أنماط جديدة من التواصل التعلم، حيث بات من الممكن عبر الهاتف النقال (الجوال)؛ والذي تم تصميمه في الأساس لنقل الصوت - بعد التطورات والتحديثات التي مر بها - دخول شبكة الإنترنت والتواصل مع أي فرد في أي مكان وإرسال المعلومات بين الأشخاص، فضلاً عن إمكانات رسائل الوسائط (MMS) لنقل الصور ومقاطع الفيديو عبر الأجهزة النقاله (عبد العال، ٢٠١٩).

وقد أصبحت التطبيقات الإلكترونية مطلباً مهماً وحاجَةً ملحةً ينبغي استثمارها في تجويد العملية التعليمية بدلاً من الاستثمار الخاطيء الذي تترتب عليه العديد من التأثيرات السلبية، وهي مثل شبكات التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، ومؤتمرات الفيديو وغيرها من التطبيقات، وذلك لأنها تتيح التواصل بين المستخدمين بكل سهولة ويسر، ومن ثم ضرورة توظيفها بالطريقة السوية. وتعرف التطبيقات الإلكترونية بأنها "برمجيات مصممة للعمل على الهواتف النقاله ومتصلة بالإنترنت لتتميز بالبساطة وسهولة الاستخدام من قبل المتعلمين" (محمد والمدير والنجار، ٢٠١٦)، ومن بين هذه التطبيقات ما يلي:

- الشبكات الاجتماعية social network: وهي "مواقع الويب التي تُتيح للأشخاص الذين يتشاركون الاهتمامات نفسها الاجتماع معاً، ومشاركة المعلومات، والصور، والفيديوهات، كما يقوم عمل هذه الشبكات على استخدام برامج التواصل الاجتماعي القائمة على الإنترنت من أجل إجراء اتصالات مع الأصدقاء، والعائلة، والزملاء، كما تُستخدم هذه الشبكات لأغراض اجتماعية، أو تجارية، أو كليهما" (بسقلال وعيساوة، ٢٠٢٣).
- البريد الإلكتروني Electronic mail: يُشكّل البريد الإلكتروني خدمة تُساعد على إرسال واستقبال الرسائل بواسطة الأجهزة الرقمية من خلال شبكة الإنترنت، وقد تكون هذه الرسائل على شكل نصوص، أو رسومات، أو قد تُستخدم لإرسال الملفات الصوتية والرسومات المتحركة ما بين المستخدمين. وإلى جانب ذلك، فإنّ البريد الإلكتروني يُمكن المستخدم من إرسال البريد لفرد مُحدّد، أو مجموعة مُحدّدة، أو مع مجموع من المستخدمين خلال نفس الوقت، بالإضافة لإتاحة العديد من الخيارات المتعلقة بهذه المراسلات كإمكانية حفظها، وتحريرها، وطباعتها، وغير ذلك (الصريفي، ٢٠١٢).
- المحادثات النصية: هي "تطبيقات تسمح بارسال رسائل نصية عن طريق لوحة أزرار الهاتف، وترسل عبر الإنترنت، وتتميز هذه التطبيقات عن الرسائل SMS، والتي يكون الحد الأقصى لها ١٦٠ حرف، كما أنها مجانية وغير مكلفة حيث ترتبط بالإنترنت، ويعد تطبيق الواتساب

(Whats APP) من أشهر تطبيقات المحادثات النصية عبر الهواتف الذكية" (أبو المجد، ٢٠٢٢).

- محادثات الفيديو: عبارة عن تطبيقات "تتيح إتصالاً مرئياً سمعياً يجري لحظياً بين أطراف متفاعلة معاً، حيث يمكن من خلالها استخدام شبكة الإنترنت في التماور وتبادل وجهات النظر حول موضوع معين بالصوت والصورة، وذلك بهدف تحقيق التعاون والتفاهم والمشاركة، ويعتبر كل من الفيسبوك والماسنجر (Facebook & Messenger) من أشهر هذه التطبيقات المستخدمة في محادثات الفيديو (Kelly et al., 2024).

- مشاركة الفيديو: هو عبارة عن "نشر وتبادل محتوى الفيديو من خلال مواقع الويب، حيث يمكن للمتعلمين تحميل ورفع ومشاهدة ومشاركة مقاطع الفيديو بشكل مجاني، ويعد تطبيق اليوتيوب (YouTube) من أشهر تطبيقات الهواتف الذكية لمشاركة الفيديو" (Du et al., 2022).

- المدونات Blogs: تُعرّف المدونة على أنها موقع إلكتروني يتضمن منشورات مُرتبة زمنياً من الأحدث إلى الأقدم؛ بحيث يرى زائر هذه المواقع المنشورات الأحدث في البداية. تتيح مواقع التدوين للمستخدمين إمكانية التفاعل في ما بينهم عن طريق نشر التعليقات. بدأت مواقع التدوين بالظهور في أواخر التسعينات من القرن الماضي؛ حيث كان الأشخاص حينها يقومون بنشر آرائهم والأحداث التي تحصل معهم بشكل يومي، وقد كانت هذه المنشورات تُرتب زمنياً بشكل عكسي، فالمنشورات الأحدث تظهر في البداية للزائر، وعلى الأخير أن يمر بالمنشورات ليصل للأقدم فالأقدم؛ إلى أن تطوّرت مواقع التدوين بعد ذلك لتصبح مليئة بالميزات المختلفة، وانتقلت من مواقع يتم فيها التفاعل من طرف واحد فقط إلى مواقع يتم فيها التفاعل بين طرفين (Verhoeven et al., 2024).

- محركات البحث Search engines: محرك البحث هو برنامج يهدف للبحث عن إجابات للتساؤلات؛ والتي يعرضها على شكل مجموعة من المعلومات، حيث يُظهر محرك البحث قائمة من الصفحات، وتشمل هذه الصفحات مصطلحات موجودة في عبارة التساؤلات المدخلة، كما يمكن أن يقوم المُستخدمين بالبحث عن الصور، أو مقاطع الفيديو، أو المقالات الإخبارية، أو عن أسماء مواقع الويب، ويعتبر محرك البحث آرشي (Archie) أول محرك بحث تم إنشاؤه، والذي استخدم للبحث عن بروتوكول نقل ملفات (FTP)، وكان المحرك فيرونيكا (Veronica) أول محرك بحث يستند على النصوص، أما اليوم فيعتبر محرك البحث جوجل (Google) الأكثر شهرة وانتشاراً، وتعد كل من (Yahoo, Baidu, Ask.com, AOL, Bing) من الأمثلة على محركات البحث الشهيرة الأخرى (Kaur et al., 2024).

- تخزين ومشاركة الملفات: هي "تطبيقات تتيح للمتعلمين مشاركة الملفات ذات المساحات الكبيرة الموجودة على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم، حيث يمكنهم التحكم بتلك الملفات من خلال هواتفهم الذكية، وذلك بتخزينها أو مشاركتها مع الآخرين في وقت قياسي، ويعتبر كل من (Google Drive, SyDrive, Dropbox) من أشهر تلك التطبيقات" (محمد وآخرين، ٢٠١٦).

ولقد تطوّرت النظريات التي تناولت الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية استجابةً للانتشار المتسارع للهواتف الذكية، وتتمايز إلى مجموعة أساسية من الأطر التفسيرية كما يلي:

- النظرية البيولوجية-الاجتماعية (Biopsychosocial model): وهي النظرية التي توسّع مفهوم الإدمان ليشمل السلوكيات الرقمية، كما طرحها (Griffiths 2005)، مشيرة إلى ركائز مثل الهيمنة الإدراكية، تعديل المزاج، التحمّل، الانسحاب، الصراع، والانتكاس، ويعالج هذا النموذج الاستخدام المفرط للتطبيقات على أنه اضطراب ديناميكي متعدد العوامل، يجمع بين الأبعاد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
 - الإطار المعرفي-السلوكي: تم استخدام هذا الإطار لتحليل التطبيقات والهواتف الذكية كأحد أشكال الإدمان السلوكي، وفقاً ل (Billieux 2012)، الذي يرى أن الاستخدام المفرط يعكس فقداناً للقدرة على تنظيم الذات، وتظهر أعراضه في صعوبة ضبط الوقت أو مقاومة الانبهار بالتنبيهات، وتوضّح هذه النظرية كيف تُسهّم آليات مثل الطفرات الفورية (FOBO) أو الاعتماد على تقدير الآخرين (reassurance seeking) في إشباع رغبات مستمرة لا ترضى.
 - نظرية الامتثال الاجتماعي (Social Influence Theory): تُعد هذه النظرية؛ بالإضافة إلى أطر مثل نظرية الفعل العقلاني ونموذج قبول التكنولوجيا (TAM) من النظريات النفسية الاجتماعية التي تفترض أن سلوك الأفراد في استخدام التطبيقات يتأثر بمدى ضغط الأقران ومدى قيمتهم للهواتف، بالإضافة إلى المواقف والنيات الشخصية تجاه استخدامها (Collin-Lachaud & Diallo, 2021).
 - نظرية الامتصاص المعرفي (Cognitive Absorption): توضح تلك النظرية الحالة الانغماسية العميقة التي تدخل فيها أثناء استخدام التطبيقات، مما يؤدي إلى انقطاع الزمان والإقبال المبالغ فيه، وهي ذات صلة بارتفاع التحمّل وإدمان الأنشطة الإلكترونية (Reychav & Wu, 2015).
 - نظرية الاستخدام والإشباع (Uses and Gratifications Theory): تفسر تلك النظرية الانجذاب إلى التطبيقات ووسائل التواصل كوسيلة لتحقيق الحاجة إلى الترفيه، التواصل، الهروب، والدعم النفسي، وهي أبعاد تؤثر في الإفراط في الاستخدام. في إطارها، فقد استخدم (Madianou 2014) مفهوم "Polymedia" للنظر إلى الهواتف كتقنية متكاملة تتيح وسائط متعددة للتواصل، مما يعزز الاعتماد عليها.
 - على صعيد آخر، ركزت دراسات مثل (Chen et al. 2023) على أثر التصميم المقنعة للتطبيقات (persuasive design)، والتي تستخدم تقنيات تعزيز الانتباه والتنبيهات لتحفيز المستخدمين على التفاعل المستمر، فتتفاعل مع عناصر مثل FoMO وتكرار العادات.
 - أخيراً، تناولت نماذج من الاقتصاد السلوكي (Behavioural Economics) الاستخدام المفرط عبر استراتيجيات للقرارات الاندفاعية والاختيار المزدوج (Dual-systems theory)، مشيرة إلى أن الهيمنة اللحظية على الدوافع تؤدي إلى إدمان الهواتف وتطبيقاتها (Robayo-Pinzon et al., 2021).
- وقد حرص الباحثون أثناء تناولهم للاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية على تماسك التناول البنائي إلى حد كبير، إذ يبدأ بعرض مَهْد يوضح التحولات التكنولوجية المتسارعة ودورها في إعادة تشكيل أنماط التواصل الرقمي، مما يُعد مدخلاً مناسباً لفهم طبيعة الظاهرة. كما حاولا تقديم تعريفاً واضحاً للتطبيقات الإلكترونية، مدعوماً بمراجع موثوقة، إلى جانب تصنيف شاملٍ لأهم أنواع هذه التطبيقات، الأمر الذي يعزز الشمول النظري.

ويتجلى عمق المعالجة النظرية في توظيفه لمجموعة من النماذج التفسيرية المعاصرة، مثل النموذج البيولوجي-الاجتماعي (Griffiths, 2005)، والنموذج المعرفي-السلوكي (Billieux, 2012)، ونظرية الامتصاص المعرفي (Reychav & Wu, 2015)، ونظرية الاستخدام والإشباع (Madianou, 2014)، فضلاً عن نماذج من الاقتصاد السلوكي (Robayo-Pinzon et al., 2021). وتمتاز هذه النظريات بأنها تناولت الظاهرة من أبعاد سيكولوجية واجتماعية وسلوكية متشابكة، ما يعكس فهماً ديناميكياً متكاملًا لمسببات الإفراط في استخدام التطبيقات الرقمية.

٢- اضطرابات النوم:

تعد اضطرابات النوم واحدة من أكثر الاضطرابات النفسية التي بدأت تنتشر في العصر الحالي كغيرها من الاضطرابات النفسية التي ازدادت انتشاراً، وارتبط انتشارها بتعدد الحضارة، وكثرة الأعمال وأعباء الحياة وما ترتب عليها من إجهاد وضغوط نفسية متعددة، وتتباين هذه الاضطرابات في مدى تأثيرها السلبي على الأفراد، ويمكن أن يكون ذلك أكثر سلبية على الطلاب بشكل خاص؛ وهو ما ينعكس سلباً على الصحة العامة للفرد (كاظم، ٢٠١٤).

وتعتبر اضطرابات النوم عن مجموعة من الأعراض التي توضح خللاً أو اضطراباً في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الفرد، أو نوعية النوم، أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية (Fwlink, 2009).

كما أنها حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه، والتي تأتي بدرجات مختلفة، أشدها امتناع النوم بكامله أو الاستفاقة المبكرة وتعذر النوم بعدها، وما يرافقها من سلوكيات وأنشطة تدل على عدم تحقق النوم بالشكل المطلوب (حريش والعزب، ٢٠١٨).

وتنتج صعوبات التوافق النفسي والاجتماعي وحدث اضطرابات نفسية وجسمية كاضطراب النوم عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها والمعالجة في هذه الحالة يجب ان تكون مصحوبة بتحسين في طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه وللعالم، فضلاً عن تعديل نظام معتقداته والتي تؤدي بالتالي الى تغيير سلوكه وتحقيق توافقه وبالتالي يتخلص الفرد من الاضطرابات النفسية وبما فيها اضطراب النوم، وهذا الافتراض الفلسفي والاساسي في الاتجاه السلوكي المعرفي (قاسم والهادي، ٢٠١٦).

ويؤدي النوم وظيفته مهمة لبقاء الفرد على قيد الحياة، وبالتالي؛ فإن المعاناة من اضطرابات النوم تؤثر على حياة الفرد سلباً بسبب ارتباطها بمجموعة متنوعة من الاختلالات الوظيفية في معظم أجهزة الجسم، بما في ذلك الغدد الصماء، والتمثيل الغذائي، والاضطرابات العصبية، والأثار الضارة على الصحة الجسمية والنفسية، وضعف المناعة، ومشكلات الشهية، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض بسبب انخفاض كل من النشاط البدني وخيارات النظام الغذائي الصحي (Loft & Cameron, 2014; Pavlova & Latreille, 2019).

وهناك عدد من التصنيفات لاضطرابات النوم، ولكن أهمها يتمثل في تصنيف الجمعية الأمريكية (DSM- IV) الذي يصنف اضطرابات النوم في أربعة أقسام وفقاً لأسبابها كما يأتي:

– اضطرابات النوم الأولية: وهي لا تنشأ عن اضطراب عقلي أو سبب طبي أو مادة (كيميائية) معينة، ولا يحتمل أنها ناشئة عن اختلال داخلي المنشأ في آليات توليد أو توقيت النوم – اليقظة (الساعة البيولوجية)، والتي غالباً ما تتعدد بفعل العوامل الاضطرابية، وتنقسم هذه الاضطرابات إلى:

- شلل النوم: ويكون فيها مقدار النوم أو نوعيته أو توقيته غير طبيعي.

- الاضطرابات المرافقة للنوم: وتظهر فيها أحداث سلوكية أو فسيولوجية غير طبيعية يكون حدوثها مصاحباً للنوم أو لمرحلة معينة منه، أو التحولات بين نوبات النوم – اليقظة.
- اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب عقلي آخر: وهذا النوع من الاضطرابات ناجمة عن اضطراب المزاج أو اضطرابات القلق.
- اضطرابات النوم الناجمة عن ظرف طبي: وتحدث بسبب المواد، مثل تناول أدوية معينة تسبب اضطراب النوم، كما تظهر في أحيان معينة بسبب الانقطاع عن تناول أدوية اعتاد الفرد على تناولها (بطرس، ٢٠٠٨).
- ولقد تعددت النظريات التي سعت لتفسير اضطرابات النوم، مستندة إلى أطر معرفية ونفسية وبيولوجية معاصرة؛ وهي كما يلي:
- نظرية النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي (Biopsychosocial Model): والتي تفترض أن اضطرابات النوم تنتج عن تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية مثل اختلال التوازن العصبي أو الغدد الصماء، والعوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب، والاجتماعية مثل نمط الحياة والعمل (Harvey et al., 2011). ويتضح أن هذا النموذج يشير إلى أن النوم لا يمكن فهمه إلا في ضوء فهم العوامل المتشابكة التي تؤثر على الفرد في بيئته.
- النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory): والتي تؤكد على أن أنماط التفكير الخاطئة والمعتقدات السلبية حول النوم، مثل الخوف من الأرق أو الإفراط في التركيز على التوقيت، قد تسهم في تعزيز اضطرابات النوم المزمنة (Espie et al., 2012). ويتضح أن هذه النظرية تركز على دور السلوكيات المضطربة قبل النوم مثل الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، وتدعو إلى العلاج المعرفي السلوكي الذي أثبت فعاليته في علاج الأرق.
- نظرية اليقظة المفرطة (Hyperarousal Theory): ترى أن الأرق والاضطرابات المشابهة تعود إلى زيادة النشاط الفيزيولوجي والمعرفي حتى في الفترات التي يجب أن يكون فيها الجسم في حالة خمول، إذ تزداد مستويات الكورتيزول ومعدل ضربات القلب لدى الأفراد المصابين بالأرق (Bonnet & Arand, 2010). تؤكد النظرية على أن هذا النشاط الزائد يُبقي الدماغ في حالة تأهب تمنعه من الدخول في مراحل النوم العميق.
- من جهة أخرى، قدّمت "نظرية التنظيم الذاتي للنوم" (Self-Regulation Theory) تصوراً حول دور ضعف تنظيم المشاعر والسلوكيات في اضطرابات النوم، حيث يعاني الأفراد غير القادرين على تنظيم مشاعرهم من صعوبة في تهدئة أنفسهم قبل النوم، مما يطيل زمن الاستغراق ويقلل من جودة النوم (Palmer & Alfano, 2017).
- كذلك، تشرح "نظرية التكيف الخاطئ" Maladaptive Conditioning Theory "كيف يمكن لبعض الأفراد أن يربطوا بيئة النوم (مثل السرير أو غرفة النوم) بحالة من اليقظة أو القلق نتيجة تكرار تجارب الأرق، مما يحفز استجابة مشروطة سلبية للنوم (Perlman et al., 2011). ووفقاً لهذه النظرية، فإن عملية إعادة الربط الشرطي البيئي عبر العلاج السلوكي مهمة لاستعادة وظائف النوم الطبيعية.
- كما تقدم "نظرية توقيت الساعة البيولوجية" Circadian Timing Theory "تفسيراً لاضطرابات المرتبطة بتغيير الأنماط الزمنية للنوم، مثل اضطراب النوم المتأخر أو

العاملين بنظام النوبات الليلية، إذ يؤدي اختلال الإيقاع اليومي إلى تعارض بين الإشارات البيولوجية والحاجة السلوكية للنوم (Duffy & Czeisler, 2016).

- وأخيرًا، تؤكد بعض النماذج العصبية الحديثة مثل Neurocognitive Model of Insomnia على وجود نشاط زائد في مناطق الدماغ المرتبطة بالقلق والانتباه أثناء فترات ما قبل النوم، مما يعوق الانتقال إلى النوم الفعال (Spiegelhalder et al., 2015). يتضح - مما سبق - تناول اضطرابات النوم بوصفها أحد أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا، وربطها بتعقيدات الحياة المعاصرة، كما تمت الإشارة إلى مجموعة من الأسباب النفسية والبيولوجية والاجتماعية لاضطرابات النوم. وقد تضمنت الفقرة المتعلقة بوظيفة النوم بعض النقاط المهمة حول تأثير اضطرابات النوم على الصحة الجسدية والنفسية، وتم الاعتماد على تصنيف الجمعية الأمريكية DSM-IV. وقد تنوعت النظريات التي حاولت تفسير اضطرابات النوم؛ كما تميزت بالجداهة، حيث تضمنت نماذج معرفية وسلوكية وبيولوجية، من خلال دراسات بعد عام ٢٠١٠، مما يعكس وعيًا بتكامل العوامل المفسرة، كما تم عقد مقارنات نقدية بينها من حيث القوة التفسيرية أو مدى ملاءمتها لفئات عمرية أو سريرية مختلفة. كما تم تحليل التداخل بين هذه النظريات، وإبراز المدى الذي تغطيه كل نظرية في تفسير جوانب اضطراب النوم (الأسباب، الأعراض، الاستمرار، العلاج) كما يلي:

- تُعد النظرية البيولوجية النفسية الاجتماعية من أكثر النماذج شمولًا وقوة تفسيرية لاضطرابات النوم، لأنها لا تقتصر على سبب واحد بل تدمج بين العوامل العضوية (كاضطراب الساعة البيولوجية)، والنفسية (كالقلق)، والاجتماعية (كضغط العمل). ملاءمتها عالية للفئات العمرية المختلفة، حيث يمكن تطبيقها على الأطفال (مثل اضطرابات النوم المرتبطة بالقلق المدرسي)، أو الكبار (كالأرق الناتج عن العمل الليلي). لكنها في المقابل، تواجه نقدًا بسبب عموميته؛ فهي تقدم إطارًا واسعًا لكنه لا يشرح الآليات الدقيقة للاضطراب ولا يوجه إلى استراتيجيات علاجية محددة دون دعم من نماذج أكثر تخصصًا.
- وتمتاز النظرية المعرفية السلوكية بقوة تفسيرية عالية في جانب الاستمرار والعلاج، إذ تركز على كيفية تعزيز السلوكيات والمعتقدات الخاطئة لديمومة اضطرابات النوم، وتقديم حلولًا عملية من خلال العلاج المعرفي السلوكي (CBT-I). لكنها محدودة في تفسير الأسباب الفسيولوجية أو العصبية للاضطرابات، ما يجعلها أكثر فاعلية عند فئات الراشدين الذين يمكنهم إدراك العلاقة بين أفكارهم وسلوكهم. كما أن فعاليتها قد تكون منخفضة لدى الأطفال أو مرضى الخرف الذين يعجزون عن تنفيذ البرامج السلوكية المعرفية بشكل ذاتي.
- وتركز نظرية اليقظة المفرطة على النشاط الزائد للجهاز العصبي في فترات ما قبل النوم، وتقدم تفسيرًا فسيولوجيًا دقيقًا لحالة الأرق المزمن. قوتها التفسيرية بارزة في تفسير الأعراض والاستمرار، لكنها لا تفسر بوضوح منشأ هذه الحالة من الناحية النفسية أو الاجتماعية، مما يجعلها أكثر ملاءمة للحالات السريرية المرتبطة بالأرق النفسي الجسدي لدى البالغين. كذلك، لا تقدم هذه النظرية تدخلات علاجية محددة، بل تُستخدم كأساس لفهم الأعراض العضوية.

- وتقدم نظرية التنظيم الذاتي للنوم إضافة مهمة في تفسير اضطرابات النوم عند الأفراد الذين يعانون من صعوبات في تنظيم المشاعر والانفعالات، مثل الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو المراهقين ذوي السمات المزاجية المتقلبة. تميزها يكمن في التركيز على الجانب العاطفي-السلوكي، لكنها غير كافية وحدها لتفسير اضطرابات النوم الناتجة عن أسباب عضوية أو كيميائية، وبالتالي قوتها التفسيرية محدودة بالمجال الانفعالي والسلوكي.
 - وتعتبر نظرية التكيف الخاطئ ذات أهمية خاصة في تفسير استمرار اضطرابات النوم بعد انتهاء السبب الأولي، من خلال الربط الشرطي بين بيئة النوم ومشاعر اليقظة أو القلق. تلائم بشكل خاص فئة الأفراد الذين يعانون من الأرق المكتسب. لكنها لا تفسر الأسباب الأولية أو تقدم إطاراً بيولوجياً أو نفسياً شاملاً، كما أن فعاليتها محدودة عند الأطفال أو من لديهم إعاقة معرفية، لصعوبة إدراكهم لنمط الربط الشرطي.
 - وتعد نظرية الساعة البيولوجية قوية للغاية في تفسير اضطرابات النوم الناتجة عن تغيير الأنماط الزمنية، مثل اضطراب الرحلات الجوية الطويلة أو العمل الليلي، وتستخدم بكفاءة في فئات المراهقين والعمال. لكن تفسيرها يقتصر غالباً على الأسباب والتوقيت ولا تمتد لتحليل الأعراض النفسية المصاحبة، كما أن تطبيقاتها العلاجية تظل محدودة ما لم تدمج مع تدخلات سلوكية أو دوائية.
 - كما ركز النموذج العصبي المعرفي على النشاط الدماغي غير الطبيعي في مناطق الانتباه والقلق قبل النوم، ويوفر تفسيراً دقيقاً لحالات الأرق الناتجة عن القلق أو التوتر العصبي. تكمن قوته في تفسير الاستمرار وتوضيح لماذا لا ينام الفرد رغم غياب المثيرات الخارجية. غير أن نموذجه يفتقر إلى البعد الاجتماعي أو السلوكي، مما يستدعي دمج مع النظريات المعرفية أو البيولوجية.
 - وختاماً؛ فإنه يتضح أن أي نظرية منفردة لا تستطيع تفسير اضطرابات النوم بكامل تعقيداتها. حيث تركز النظريات البيولوجية (مثل اليقظة المفرطة وتوقيت الساعة البيولوجية) على الأسباب العضوية، بينما تشرح النظريات المعرفية والسلوكية والتنظيم الذاتي كيفية استمرار الأعراض وتوفير العلاج السلوكي. ولهذا، فإن النموذج التكاملي القائم على دمج هذه النظريات يُعد الأكثر ملاءمة، بحيث يُستخدم النموذج البيولوجي في التشخيص، والسلوكي المعرفي في العلاج، والتكيفي لفهم استمرار الأعراض، مما يسمح بتطبيق نهج مرن ودقيق يتناسب مع تنوع الفئات والمواقف السريرية.
 - وبهذا؛ يتضح أن هذه النظريات تُبين أن اضطرابات النوم حالة متعددة العوامل، وتتطلب مقارنة تكاملية تشمل العلاج الدوائي والمعرفي والسلوكي والاجتماعي لتحقيق نتائج فعالة.
- ٣- التسويق الأكاديمي:
- يعتقد بعض طلاب الجامعة - بشكل شخصي - أن الواجبات الدراسية مملة وغير سارة، ويميل أولئك الذين هم في مرحلة التكيف الاجتماعي والاستقلالية إلى تأخير أداء الواجبات بسبب إعطاء الأولوية للتواصل الاجتماعي مع الآخرين. أما أولئك الذين لا يستطيعون إدارة وقتهم بشكل جيد (مثل وقت الدراسة، ووقت أداء الواجبات، ووقت الراحة) فلديهم احتمال أكبر لتأخير تقديم الواجبات، ويميل الطلاب الذين ليس لديهم مبادرة شخصية ويتكاسلون عن تقديم واجباتهم إلى

المماثلة في كثير من الأحيان بسبب عدم وجود دافع داخلي لإكمال الواجبات بشكل صحيح (Ajayi, 2020).

ولقد حددت الدراسات السابقة مجموعة من أسباب التسويف الأكاديمي، وهي: (١) المعتقدات النفسية فيما يتعلق بالقدرات، (٢) تشتت الانتباه، (٣) العوامل الاجتماعية، (٤) مهارات إدارة الوقت، (٥) المبادرة الشخصية، و (٦) الكسل (Zacks & Hen, 2018).

ومن خصائص الطالب الذي يؤجل المهام الأكاديمية - عندما يأتي وقت إنجاز تلك المهام - أن تراوده أحلام اليقظة والشرود ويتجنب الجلوس للإستذكار ويبحث عن أشياء أخرى غير ضرورية يقوم بعملها، وقد أثبتت الأبحاث والدراسات السابقة أن التسويف الأكاديمي بصفة خاصة يزداد إنتشاره بين طلاب الجامعة؛ والذين تنتقل لهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بعد المراحل الدراسية السابقة التي يشاركون فيها المسؤولية كلاً من الآباء والمدرسين، كما أنهم يواجهون ضغوطاً مستمرة بسبب مطالبهم بتقديم أبحاث وتقارير أو الإستذكار للإمتحانات، لذا فقد يلجأ البعض منهم إلى تأجيل عمل هذه المهام حتى آخر لحظة، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم، فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية بل والنفسية لديهم (سيد، ٢٠٠٨).

وطبقاً لنظرية الصراع؛ فإن الخطوات التي تسبق التسويف تشتمل على صراع قاسٍ يتعلق بالقرار، وكذلك تشاؤم قوي نحو إيجاد حل مرضٍ للمشكلة، ويكون التسويف -بالتالي- وسيلة للتعامل مع الصراع وعدم القدرة على إتخاذ القرار، حيث يكون الطالب المعتاد على التسويف في صراع عميق بخصوص الاستمرار في أداء المهمة الأكاديمية أو التوقف، وفي حالات معينة فإن الطالب الذي يقوم بالتلكؤ - عند البدء في مهمة ما - قد يكون في صراع حول أي الموضوعات يختار أو قد لا يكون قادراً على التأكد مما هو المطلوب (Basith et al., 2024). ولا تقتصر نتائج التسويف الأكاديمي على إهدار الوقت وضعف الجانب الأكاديمي، بل يتعدى ذلك بالآثار المترتبة على حياة الفرد من الجانب النفسي، حيث يؤدي التسويف إلى ضعف فاعلية الفرد الذاتية، وتدني المزاج، والمعاناة من الاكتئاب (Tuckman, 1991).

وقد تناول العديد من النظريات التسويف الأكاديمي تبعاَ لرؤى مختلفة كما يلي:

- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: حيث يعتقد (Ellis & Knaus, 1977) أن نقد الذات والمخاوف اللاعقلانية لها تأثير دال على التسويف الأكاديمي، وأن المعتقدات اللاعقلانية هي أحد الأسباب المهمة للتسويف الأكاديمي، حيث يصفان التسويف على أنه اضطراب في الأنا ينشأ عن أفكار لاعقلانية. وأن الحاجة المطلقة لدى المسوف هو أن يكون أداؤه جيداً في أي شيء، وهو ما يدفعه إلى تجنب القيام بالمهام التي تتطلب وقت، وأن أحد المعتقدات الرئيسة للتسويف هي "لابد أن أقوم بأداء جيد" وهذا يثبت "أنني شخص ذو قيمة"، وبشكل حتمي فعندما يفشل شخص في الأداء الجيد فإن المعتقد اللاعقلاني يحدث فقداً في تقدير الذات، وأن المعتقدات اللاعقلانية تعمل أيضاً كتحشيع على تأجيل بدء وإكمال مهمة ما (Balkis, 2013).

- نظرية الدافعية المؤقتة: تفترض هذه النظرية أن التسويف يحدث كوظيفة للاستخدام المدرك لسلوك ما، وبشكل خاص تلك السلوكيات التي يتم إدراكها على أنها ذات فائدة منخفضة، حيث يتم افتراض تأجيلها، في حين أن السلوكيات التي تدرك على أنها ذات فائدة كبيرة يتم تنفيذها بدون تأجيل، وقد طرح كل من Steel & König (2006) المعادلة التالية لتحديد درجة الفائدة لمهمة أو سلوك ما على النحو التالي: الفائدة = التوقع × القيمة ÷ الحساسية للتأجيل.

نظرية التعزيز للتقليد السلوكي: تحاول تلك النظرية تفسير التسويق من خلال سياق الثواب والعقاب، أي أن التسويق يحدث بشكل أكثر لدى الطلبة إذا تم إثابهم من خلال أنشطة ممتعة لمثل ذلك السلوك، وتعتبر النظرية السيكوندينامية أن التسويق يمثل أعراض لصراعات أساسية توجد في قبل الشعور وفي الميكانيزم الدفاعي لتجنب مثل تلك الصراعات، وإن المنحي المعرفي السلوكي قد جادل بأن هناك عوامل متعددة تفسر عملية التسويق مثل الكمالية اللاعقلانية والمعتقدات اللاعقلانية وانتقاد الذات والقلق والاكتئاب وانتقاص تقدير الذات وقلة الحيلة المتعلمة وضبط الذات؛ وهي بعض من الجوانب المعرفية السلوكية للتسويق (Murad, 2023).

وقد تم تحديد ثلاثة أنماط للمسوفين كما يلي:

- المسوف التجنبي: وهذا الشخص يكون التجنب دافعه الرئيس للتسويق.
 - المسوف الترددي: هذا الشخص يتعذر عليه حسم أمره لأداء مهمة ما.
 - المسوف الاستشاري: هو الشخص الذي يؤدي عمله بشكل أمثل عندما يقع تحت ضغط العمل (عبد الوهاب وعبد الرحيم ومحمود، ٢٠٢٣).
- وفيما يتعلق بأسباب التسويق الأكاديمي؛ فإنه يتضح من الأدبيات أن التسويق الأكاديمي يرتبط بعدة عوامل داخلية وخارجية. فالعوامل المعرفية مثل المعتقدات اللاعقلانية حول القدرات الشخصية (Zacks & Hen, 2018) تلعب دورًا بارزًا، إذ يرى الطالب نفسه غير قادر على إنجاز المهمة أو يبالغ في صعوبتها، مما يدفعه لتأجيلها. كذلك، العوامل الانفعالية مثل الكسل أو نقص المبادرة تؤدي دورًا مهمًا. ويلاحظ أن ضعف مهارات إدارة الوقت يمثل عاملاً مشتركًا في معظم النماذج التفسيرية. رغم تنوع الأسباب، إلا أن العامل المشترك بينها جميعًا هو ضعف التنظيم الذاتي، سواء من حيث الأفكار أو السلوك أو الانفعالات، ما يشير إلى أهمية التدخلات السلوكية المعرفية لمعالجة هذه الأسباب.
- أما عن نتائج التسويق الأكاديمي؛ فإن الدراسات تشير إلى أن التسويق الأكاديمي ليس مجرد سلوك سلبي عابر، بل له تبعات عميقة تؤثر على التحصيل الأكاديمي والرفاه النفسي (Tuckman, 1991). ومن نتائج انخفاض الأداء، وزيادة الشعور بالذنب، وضعف تقدير الذات، وقد يمتد إلى الاكتئاب المزمن. هذه النتائج تجعل من التسويق الأكاديمي حالة نفسية مركبة، تتطلب تدخلاً منهجيًا يتجاوز مجرد تقديم نصائح تنظيم الوقت. ومن اللافت أن التأثيرات النفسية للتسويق غالبًا ما تتغذى على نفسها، فيدخل الطالب في دائرة مفرغة من التأجيل والشعور بالذنب وانخفاض الدافعية.
- وفيما يتعلق بالنظريات التي فسرت التسويق الأكاديمي:
- فإن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي تُرجع التسويق إلى المعتقدات اللاعقلانية مثل "يجب أن أكون مثاليًا دائمًا"، وتربط بين التسويق وبين تقدير الذات. قوتها التفسيرية تكمن في إيضاحها للبنية المعرفية العميقة وراء التسويق، لكنها قد لا تفسر التسويق لدى الطلاب الذين لا يعانون من صراعات ذاتية عميقة أو الذين يتسوفون بدافع الملل فقط.
 - بينما تقدّم نظرية الدافعية المؤقتة معادلة دقيقة تفسر العلاقة بين التأجيل والقيمة المتوقعة للمهمة، وهي مفيدة لتفسير التسويق في مهام منخفضة القيمة. إلا أنها تغفل الجانب العاطفي أو المعرفي المعقد، ما يجعلها ملائمة أكثر لدراسة المهام البسيطة أو القرارات قصيرة المدى.

- وتُعد النظرية السلوكية/المعرفية من أكثر النظريات شمولاً، إذ تدمج بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وتفسر التسويف في ضوء الكمالية، ضعف الحافز، القلق، واضطراب ضبط الذات. قوتها تكمن في أنها توفر أرضية علاجية واضحة، وقد ثبت نجاح التدخلات المستندة إليها.
- فيما ترى النظرية السيكودينامية في التسويف عرضاً لصراعات لاواعية، ما يعطي بعداً عميقاً للسلوك لكنه يصعب قياسه أو تطبيقه في العلاج العملي مع فئة الطلاب.
- وتفسر نظرية التعزيز التسويف من خلال نموذج المكافأة الفورية، ما يجعلها فعالة في فهم سلوكيات المراهقين الذين يتأثرون بالأنشطة الممتعة، لكنها تتجاهل البنية المعرفية أو الانفعالية للمسوف.
- ويلاحظ أن النظرية المعرفية السلوكية تغطي معظم أبعاد التسويف من حيث الأسباب (الأفكار، المشاعر، السلوك)، والنتائج (القلق، تدني الذات)، وطرق العلاج (العلاج المعرفي، ضبط الوقت). بينما تركز نظرية الدافعية على الأسباب الاقتصادية والسلوكية، وتظل نظرية العلاج العقلاني قوية في تحليل الدوافع المعرفية العميقة، لكنها أقل مرونة في التطبيق. التداخل بين هذه النظريات يظهر في اتفاقها على أهمية ضبط الذات والبيئة المحيطة، مع اختلاف في تفسير منشأ هذا الخلل (انفعالي، معرفي، سلوكي، لاشعوري).
- وعن خصائص الطلاب المسوفين؛ فإنهم يميلون إلى أحلام اليقظة، الانشغال بسلوكيات بديلة، وصعوبة البدء في المهام. وقد أظهرت أنماطهم اختلافات دقيقة: فالمسوف التجني يهرب من القلق المرتبط بالأداء، بينما المسوف التردد يفتقد الحسم، والمسوف الاستشاري يعتمد على ضغط الوقت كمحفز. هذه الخصائص توضح أن التسويف ليس نمطاً واحداً بل طيفاً سلوكياً وانفعالياً، يتطلب تدخلات متباينة بحسب النمط. ويبدو أن نظرية التنظيم الذاتي قد تكون مرشحة لتوحيد تفسير هذه الأنماط تحت مظلة واحدة.

محددات البحث:

تحدد البحث الحالي بالمحددات الآتية:

- ١- المحددات البحثية: وتتمثل في الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، واضطرابات النوم، والتسويف الأكاديمي، وطلاب الجامعة.
- ٢- المحددات البشرية: حيث قام الباحثون بتطبيق الأدوات السيكمترية للبحث على (١٠٠) من الطلاب بجامعة الأزهر؛ والذين تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٣) عاماً بمتوسط أعمار قدره (٢١,٤) عاماً، وانحراف معياري بلغ (١,٠٧). فيما تكونت العينة الأساسية للبحث من (٤٥٠) من الطلاب بجامعة الأزهر، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) عاماً، بمتوسط أعمار قدره (٢١,٥) عاماً، وانحراف معياري (١,٨٦).
- ٣- المحددات المكانية: تم تطبيق البحث في فرعي جامعة الأزهر بمحافظتي القاهرة وأسيوط.
- ٤- المحددات الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م.

منهج وأدوات البحث:

- منهج البحث: وفقاً لمشكلة وأسئلة البحث؛ فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي؛ وذلك لاتساقه مع أهداف الدراسة التي تسعى للتعرف على طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، وكل من اضطرابات النوم

والتسويق الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ باستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية بمعلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

– أدوات البحث: استخدم الباحثون الأدوات الآتية:

- مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية (إعداد الباحثين).
- مقياس اضطرابات النوم (إعداد الباحثين).
- مقياس التسويق الأكاديمي (إعداد الباحثين).

دراسات وبحوث سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة:

حاولت دراسة رجب (٢٠١٠) تقصي الفروق بين مستويات الاستخدام المختلفة للإنترنت (مفرط – غير مفرط – غير مستخدم) في بعض المتغيرات النفسية مثل (الأرق، فرط النوم، غشية النوم، اضطراب إيقاع النوم واليقظة، الفزع، الكوابيس، الاضطرابات المصاحبة للنوم، اضطرابات النوم المرتبطة بظروف خارجية، والمشي أثناء النوم). تكونت العينة من (٦٤٤) من طلاب الجامعة بواقع (٣٢٠) من الذكور، و(٣٢٤) من الإناث. استخدمت الدراسة استمارة بيانات أولية لاستخدام الإنترنت (فهيم ورجب، ٢٠٠٨)، مقياس اضطرابات النوم (خالد عبد الغني، ١٩٩٨). أشارت النتائج إلى وجود فروق في جميع المتغيرات المرتبطة بالنوم لصالح ذوي الاستخدام المفرط للإنترنت، في حين لم توجد فروق تبعاً للنوع في متغيرات الدراسة.

هدفت دراسة Hysing et al. (2015) إلى استكشاف أثر استخدام الشاشات الإلكترونية في الفراش على مدة النوم وجودته لدى طلاب المدارس الثانوية والجامعات في النرويج. استخدم الباحثون استبيانات ذاتية لقياس وقت استخدام الأجهزة في السرير، ومقاييس نوم تشمل عدد ساعات النوم، الأرق، وكفاءة النوم. شملت العينة أكثر من ٤٥,٠٠٠ مشارك. أظهرت النتائج أن كل ساعة إضافية من استخدام الشاشات في السرير تؤدي إلى تقليص مدة النوم بحوالي ٢٤ دقيقة، كما تزيد احتمالية الإصابة بالأرق بنسبة ٥٩٪.

وهدف دراسة أبو أرميلة (٢٠١٦) إلى التعرف على نسبة مدمني الإنترنت، والتعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من توفر الدعم الاجتماعي واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة الأردنية، ومدى اختلاف العلاقة بين إدمان الإنترنت وتوفر الدعم الاجتماعي واضطرابات النوم باختلاف الجنس ونوع الكلية التي يدرس بها الطلاب والطالبات. تكونت عينة الدراسة من ٥٠٢ طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس المسجلين في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٥-٢٠١٦، ومن جميع التخصصات في الجامعة الأردنية. تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس اضطرابات النوم، ومقياس الدعم الاجتماعي (المدرک). أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من نصف أفراد الدراسة (٥١,٢٪) يعانون إدمان الإنترنت بدرجة متوسطة، وأن ما نسبته (١٦,١٪) يعانون منه بدرجة شديدة، كما بينت النتائج وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس الدعم الاجتماعي وإدمان الإنترنت، ووجود ارتباط طردي بين اضطرابات النوم وإدمان الإنترنت، كما أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط بين إدمان الإنترنت وتوفر الدعم الاجتماعي لعينة الذكور سلبى الاتجاه ودال إحصائياً، في حين كان معامل الارتباط لعينة الإناث سلبى ولكنه غير دال إحصائياً. وفيما يتعلق بمعامل الارتباط بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم، فقد أظهرت النتائج أنه إيجابي ودال إحصائياً لكل من عيني الذكور والإناث. كما بينت الدراسة أن معامل الارتباط بين إدمان الإنترنت وتوفر الدعم الاجتماعي سلبى دال إحصائياً لكل من عيني طلبة الكليات الإنسانية

وطلبة الكليات العلمية. وفيما يتعلق بمعامل الارتباط بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم، أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط إيجابي دال إحصائياً لكل من عيني طلبة الكليات الإنسانية وطلبة الكليات العلمية.

كما سعت دراسة أبو زيد (٢٠١٦) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض مستوى إدمان الأجهزة الذكية لدى عينة من طالبات الجامعة، والتحقق من ذلك الأثر في خفض بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية المرتبطة بإدمان الأجهزة الذكية والمتمثلة في الأعراض الاكتئابية، القلق، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٤٠) طالبة، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياسي إدمان الأجهزة الذكية، والاضطرابات النفسية والانفعالية (إعداد الباحثة)، طبق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة في (١٤) جلسة، مدة كل منها (٦٠-٧٥) دقيقة، وبواقع جلستين أسبوعياً، وطبقت مقاييس الدراسة قبل وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية ومقياس الاضطرابات النفسية والانفعالية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الأجهزة الذكية ومن ثم خفض بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية الشائعة بين مدمني الأجهزة الذكية، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة

واستهدفت دراسة قاسم والهادي (٢٠١٦) الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء ونمط الشخصية واضطرابات النوم وإدمان الإنترنت، والكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات البحث بإدمان الإنترنت. تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبة من كلية العلوم والآداب من مرحلتى البكالوريوس والدبلوم التربوي. تضمنت الأدوات مقياس إدمان الإنترنت، بطارية اضطرابات النوم، مقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء، ومقياس نمط الشخصية. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التقبل من الوالدين وإدمان الإنترنت، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين كل من الرفض من قبل الوالدين والإهمال وعدم الاتساق والضبط من قبل الوالد من جهة؛ وبين إدمان الإنترنت من جهة أخرى، لا وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمط الشخصية وإدمان الإنترنت، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين كل من الأرق والفرع والكابوس والتجوال الليلي والدرجة الكلية لاضطرابات النوم وإدمان الإنترنت، كما توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث على أبعاد الإهمال (للأب) والرفض للأُم في اتجاه مجموعة الذكور، وأبعاد التقبل والتسامح (للأُم) في اتجاه مجموعة الإناث، توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث على أبعاد الفرع والدرجة الكلية لاضطرابات النوم في اتجاه الذكور ولا توجد فروق دالة بين المجموعتين في نمط الشخصية، كما امكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال كل من الرفض والتشدد والحماية (كأساليب معاملة والدية)؛ والأرق والفرع والكابوس والتجوال الليلي (كاضطرابات في النوم)، ولم يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال نمط الشخصية..

كما تناولت دراسة العقوري (٢٠٢٠) التعرف على مستوى إدمان موقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" كنموذج وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم - سلوك، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم حسب متغيري النوع والتخصص. تكونت العينة من (٢٦٤) طالباً وطالبة من مستخدمي الفيسبوك بالأقسام الأدبية والعلمية بالكلية. لجمع البيانات تم استخدام استبيان إدمان الفيسبوك إعداد بويعانة (٢٠٠٦)، ومقياس اضطرابات النوم إعداد حمودة (٢٠٠٧). أظهرت النتائج أن مستوى

العينة في إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم كان متوسطاً، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الفيسبوك وظهور اضطرابات النوم عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ووجود فروق تعزى لمتغير النوع في إدمان الفيسبوك لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص، ووجود فروق تعزى لمتغير النوع في ظهور اضطرابات النوم لصالح الذكور، ووجود فروق تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الأقسام الأدبية.

وكان الهدف من دراسة قاسم وعجوة (٢٠٢١) هو بحث علاقة الإفراط في استخدام الإنترنت وبعض المتغيرات النفسية (اضطرابات الأكل- اضطرابات النوم- السعادة النفسية- تأكيد الذات) لدى طلاب الجامعة، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي الارتباطي. تضمنت العينة العشوائية (٤٠٠) طالباً وطالبةً من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وتم اختيار عينة الدراسة وكان عددها (١٢٠) طالباً وطالبةً. تم تطبيق مقياس استخدام الإنترنت (خالد جلال والسعيد عبد الصالحين، ٢٠٠٥)، ومقاييس المتغيرات النفسية (اضطرابات الأكل إعداد سامية عبد النبي، ٢٠٠٩؛ اضطرابات النوم إعداد بشرى إسماعيل، ٢٠١٣؛ السعادة النفسية إعداد أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٣؛ تأكيد الذات إعداد غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٠)، وتم استخدام حزمة البرامج المعالجة SPSS الإصدار (٢٥) لمعرفة العلاقة ما إذا كانت دالة إحصائياً أم لا، كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الإفراط في استخدام الإنترنت وكل من (اضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، السعادة النفسية، وتأكيد الذات).

كما قارنت دراسة كل من Elbilgahy et al. (2021) بين طالبات كليات التمريض المصريات والسعوديات من حيث تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية وإدمان الإنترنت على النوم والأداء الأكاديمي. تم استخدام تصميم أبحاث مقارن مستعرض بين عينة عشوائية منهجية تتألف من ٩٢٠ من طالبات التمريض. أكمل جميع المشاركين اختبار إدمان الإنترنت لدى الشباب، واستبيان استخدام الهاتف المحمول، ومقياس انخفاض النوم. كشفت النتائج عن إدمان الإنترنت الشديد (IA) لدى ٤٢,٦٩٪ من السعوديات، و ١٠,٣١٪ من المصريات. ومع ذلك، كانت السعوديات أكثر عرضة لسوء استخدام الهاتف المحمول، في حين أن أظهرت المصريات مستويات مرتفعة في انخفاض النوم مقارنة بالسعوديات. بالنسبة لجميع المشاركين، وارتبطت درجات إدمان الإنترنت وسوء استخدام المحمول بانخفاض النوم، في حين ارتبط إدمان الإنترنت بالأداء الأكاديمي الضعيف، كما ارتبط سوء استخدام المحمول - عكسياً - بالأداء الأكاديمي الجيد لدى السعوديات.

واستقصت دراسة كل من الحسين وحمزة (٢٠٢٢) الكشف عن أعراض (متلازمة السايبر) الفيزيائية، والاجتماعية، والنفسية، والحركية، والكشف عما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية نحو أعراض (متلازمة السايبر) طبقاً للمتغيرات (التخصص- السن- دخل الأسرة- الفترة الزمنية لاستخدام الإنترنت يوميا - الفترة الزمنية السابقة لاستخدام الإنترنت)، وفي سبيل تحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي المسحي وأداة الاستبانة التي اشتملت على خمسة أبعاد هي الأعراض؛ الفيزيائية، والاجتماعية، والنفسية، والحركية، وطرق الوقاية منها تم تطبيقها إلكترونياً عن طريق Google Drive على عينة عشوائية طبقية بلغت (٤٠٤) من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وتوصلت الدراسة إلى أن (متلازمة سيبر) تشمل مجموعة من الأعراض منها الفيزيائية مثل (التعرض للإشعاع وضعف الجسم، وزملة الرقبة النصية)، والاضطرابات النفسية مثل (متلازمة الاهتزاز الوهمي، اضطرابات العادات، اضطرابات النوم، اضطراب المزاج،

الاكتئاب)، والاضطرابات الاجتماعية مثل (القلق الاجتماعي، والفتور الاجتماعي، والمشاعر العدائية الاجتماعية).

وهدف دراسة عطية (٢٠٢٣) إلى التعرف على أثر استخدام الإنترنت على طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية في المجالات السلوكية، التعرف على أثر استخدام الإنترنت على الطلبة من حيث العلاقات الاجتماعية والأسرية، واستكشاف الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت على الطلاب. واعتمدت الباحثة المنهج القائم على المسح الاجتماعي واختيار العينة العشوائية. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا وطالبة من الملتحقين بالجامعة الأردنية. صممت الباحثة استبانة من (١٦) عنصراً لقياس أثر استخدام الإنترنت في المجالات الاجتماعية والمجالات النفسية، وألقت بعض النتائج الضوء على أثر استخدام الإنترنت على طلاب الجامعة في النواحي الاجتماعية، وبناء على النتائج الأخيرة فإن القيمة الأعلى تعود إلى الفقرة التي تشير إلى أن الإنترنت يستخدم من قبل أفراد العينة كوسيلة للهروب من المشكلات والتخلص من التوتر، وأظهر أفراد العينة الإهمال في القيام بالواجبات الأسرية من أجل استخدام الإنترنت، ويجدون صعوبة في الامتناع عن استخدام الإنترنت، فهم يقضون وقتاً أطول في التحدث مع الأصدقاء والأقارب عبر الإنترنت أكثر من التحدث معهم وجهاً لوجه، وألقت بعض النتائج الضوء على أثر استخدام الإنترنت على طلبة الجامعة في الجوانب النفسية، وبناء على النتائج الأخيرة فإن الإنترنت وسيلة للهروب من المشاكل والتخلص من التوتر، يشعر أفراد العينة بالثقة بالنفس عند استخدام الإنترنت والتواصل مع الآخرين، ويواجهون مشاكل متعلقة بالنوم بسبب استخدام الإنترنت، ويشعرون بأنهم أقل نشاطاً عندما لا يستخدمون الإنترنت، وأظهرت النتائج أن معظم أفراد العينة يستخدمون الإنترنت لمدة تقل عن الساعتين، ومعظم هؤلاء المجيبين هم من الذكور، وأقل نسبة من أفراد العينة يستخدمون الإنترنت لمدة تقع تحت فئة: (أربع ساعات- أقل من ٦ ساعات)، معظم هؤلاء المجيبين هم من الإناث، ويستخدم ثلاثة عشر (١٣) طالبا الإنترنت لمدة ست ساعات أو أكثر، ومعظم هؤلاء المجيبين هم من الذكور. وألقت النتائج الضوء على العلاقات بين البرامج الأكاديمية والآراء حول استخدام الإنترنت، حيث النتائج الأكثر إيجابية تظهر من قبل طلاب السنة الرابعة، والنتائج الأكثر سلبية تظهر من قبل طلاب السنة الأولى.

كما أجرت دراسة Sarfo et al. (2023) تحليل لعدد من الدراسات التي تناولت مخاطر إدمان الإنترنت وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي وجودة النوم بين طلاب الجامعات. تم البحث في ٤,٣٦٥ سجلاً باستخدام مواقع (ISTOR, PubMed Central, PubMed)، مع ١٣ سجلاً إضافياً من خلال مواقع (Google, Google Scholar)، وتم تضمين ٥٠ سجلاً مؤهلاً في المراجعة النهائية. كان خطر إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات مرتفعاً بين الذكور والذين تقل أعمارهم عن ٢٠ عاماً، وأولئك الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بانتظام، كما كان طلاب الجامعات الذين يواجهون تحديات أكاديمية وأولئك الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر وتدني احترام الذات والاندفاعية أكثر عرضة للإدمان على الإنترنت. علاوة على ذلك، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن إدمان طلاب الجامعة للإنترنت يزيد من مستويات التسويق الأكاديمي لديهم، ومن اضطرابات النوم مثل الأرق، وانخفاض جودة النوم، والنعاس أثناء النهار، واستخدام المنومات، والليالي المضطربة، والكمون في النوم، والحرمان من النوم. كما سعت دراسة An & Zhang (2024) إلى تقصي العلاقة بين إشكالية استخدام الهواتف الذكية ومشكلات النوم بناء على نظرية المعتقدات الصحية التعويضية المرتبطة بالنوم والتسويق قبل النوم. شارك في الدراسة ٩٩٩ مشاركاً (٧٤,٨٧٪ من الإناث) في الصين، والذين

تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٥) عامًا بمتوسط أعمار قدره (٢١,١٦) عامًا، وانحراف معياري = ١,٦٠، من خلال تطوعهم للإجابة على مسح عبر الإنترنت. أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين كل من مشاكل النوم والتسويق قبل النوم من جهة وإشكالية استخدام الهواتف الذكية من جهة أخرى، كما توسط التسويق قبل النوم في العلاقة بين إشكالية استخدام الهواتف الذكية الإشكالية ومشكلات النوم.

وأجرى كل Cemei et al. (2024) من دراسة طولية حول العلاقة المتبادلة بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية والتسويق في وقت النوم وجودة النوم والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. شارك ما مجموعه ٦٨٣ طالبًا جامعيًا من خلال استكمال استبيانات حول مقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS)، ومقياس التسويق وقت النوم (BPS)، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI)، ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر ٢١ (DASS-21) عبر نقطتين زمنيتين مختلفتين بفاصل ستة أشهر بينهما. تم اختيار المشاركين باستخدام تقنية أخذ العينات العنقودية من جامعة قائد أعظم، إسلام آباد، باكستان. تم استخدام نموذج متداخل التأخير لتقييم الارتباط الطولي بين هذه المتغيرات. أظهرت النتائج وجود علاقة تبادلية ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المشكل للهواتف الذكية والتسويق قبل النوم وأعراض مشكلات الصحة النفسية، كما تنبأ الاستخدام المشكل للهواتف الذكية - في المرحلة الزمنية الأولى - بشكل كبير بالتسويق قبل النوم، وفي المرحلة الزمنية الثانية بمشكلات جودة النوم وأعراض مشكلات الصحة النفسية.

كما تناولت دراسة كل من Hammad et al. (2024) العلاقة بين إدمان الإنترنت وجودة النوم لدى طلاب الطب في المملكة العربية السعودية. تم جمع البيانات من ٣٣٨ طالب طب في المنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية (متوسط العمر = ٢١,٢ سنة، الانحراف المعياري = ٣,٢٩ سنة). أكمل المشاركون استبيانًا عبر الإنترنت يتكون من اختبار إدمان الإنترنت (IAT) ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI). استخدم تحليل البيانات التكرارات واختبارات مربع كاي ومعاملات ارتباط بيرسون وتحليل التباين. كشفت النتائج أن ٢١٪ من المشاركين أظهروا إدمانًا شديدًا للإنترنت، بينما أظهر ٣١٪ إدمانًا متوسطًا للإنترنت. وعلاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين جودة النوم وشدة إدمان الإنترنت. وأوضحت أعراض جودة النوم ٧٥٪ من التباين في درجات إدمان الإنترنت، حتى بعد التحكم في المتغيرات الديموغرافية. وكشفت تحليلات ثنائية للمتغيرات الإضافية أن الأفراد الذين يقضون ست ساعات أو أكثر على الإنترنت يوميًا كانوا أكثر عرضة لتجربة أعراض اضطرابات النوم وإظهار شدة أعلى لإدمان الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، كان الذكور أكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت مقارنة بالنساء، كما كان الطلاب المدمنون للإنترنت يميلون إلى تحقيق إنجازات أكاديمية أقل.

كما أجرى Jaber (2024) دراسة مسحية عن تأثير إدمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية ونوعية النوم لدى طلاب الطب (الذين يعيشون داخل أو خارج البلاد) خلال الصراع المسلح في السودان. تم جمع ما مجموعه ١٧٠٤ استبيان. من بين جميع المشاركين، كان ١١٧٦ (٦٩,٠٪) من الإناث و ٥٢٨ (٣١,٠٪) من الذكور. كان متوسط عمر المشاركين ٤٩١. تم تصنيف العمر: على أنه أقل من ١٨ (٤٠,٣٪)، ١٩-٢١ سنة (٣٦٨,٦١٪)، وأكثر من ٢١ عامًا (٢٩٦,١٧٦٪). غطى الاستبيان مختلف المجالات، بما في ذلك البيانات الاجتماعية والديموغرافية، واستبيان الحالة النفسية دون مستوى السوء، ومؤشر حالة النوم، ومقياس إدمان الهاتف الذكي، والاكتئاب، والقلق، ومقاييس التوتر أثناء النزاع. كان أكثر من نصف

المجيبين (١٠٤٨، ٦١،٥٪) يعانون من الحالة النفسية دون مستوى السواء بمستوى منخفض، في حين كان ٦٥٦ (٣٨،٥٪) بمستوى مرتفع. وكان ٣٣٦ (٣١،٥٪) من المشاركين يعانون من مستويات منخفضة من اضطرابات النوم، في حين أن ١١٦٨ (٦٨،٥٪) كان معدل الاضطرابات لديهم مرتفع. كما بحثت دراسة كل من Nahidi et al. (2024) في مدى انتشار إدمان الهاتف المحمول بين طلاب الطب وعلاقتها بالاكتئاب والقلق وجودة النوم. وقد أجريت الدراسة في جامعة ماساد للعلوم الطبية من ٢٠١٩ إلى ٢٠٢١، وشملت طلاب الطب في أربعة مستويات مختلفة من التدريب. تم اختيار المشاركين باستخدام طريقة أخذ العينات العشوائية الطبقية. أجاب جميع المشاركين عن مقياس إدمان الهاتف المحمول، ومؤشر بيتسبرغ لجودة النوم (PSQI)، واستبيان القلق والاكتئاب، وذلك من خلال استبيانات التقرير الذاتي الإلكتروني عبر الإنترنت. تكونت العينة من ٣٥٥ من طلاب الطب، من بينهم ٢٠٣ (٥٧،٢٪) من الإناث. أظهرت النتائج وجود مستويات معتدلة وشديدة من إدمان الهاتف المحمول لدى ٨٣،٧ و ٢،٥٪ من الطلاب على التوالي، كما كشفت النتائج عن وجود مستويات مرتفعة من اضطراب جودة النوم، والاكتئاب، ودرجات القلق لدى الطلاب الذين يعانون من إدمان الهاتف المحمول الشديد مقارنة بالمشاركين الآخرين، وبالرغم من أن إدمان الهاتف المحمول كان سائدًا؛ إلا أن الإدمان الشديد كان نادرًا بين طلاب الطب. ومع ذلك، ارتبط الإدمان الشديد بزيادة انتشار مشاكل الصحة النفسية واضطرابات النوم.

وسعت دراسة Nguyen et al. (2025) إلى استكشاف دور جودة النوم كمتغير وسيط في العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والمشكلات النفسية (القلق، الاكتئاب، التوتر) لدى طلاب المرحلة الجامعية في فيتنام. اعتمدت الدراسة على استبيانات ذاتية شملت: مقياس إدمان الهواتف الذكية - النسخة المختصرة (SAS-SV)، ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS-21)، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI). شارك في الدراسة ٩٠٥ طلاب بمتوسط عمر بلغ ١٩،٨٣ سنة (الانحراف المعياري = ١،٣٠). أظهرت النتائج أن ٥٦١ طالبًا (بنسبة ٦٢٪) لا يعانون من إدمان الهاتف، بينما ٣٤٤ طالبًا (٣٨٪) يعانون منه. كما تبين أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الإدمان مقارنة بالذكور ($p < 0.05$)، كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من التوتر والقلق والاكتئاب وضعف جودة النوم. كما بينت النتائج أن جودة النوم تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والمشكلات النفسية المذكورة. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات البحثية والتطبيقية لتحسين الصحة النفسية وجودة النوم لدى الطلاب.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة جاب الله (٢٠١٧) إلى الكشف عن مدى إسهام العوامل الخمس الكبرى للشخصية وإدمان الإنترنت في التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، فضلًا عن الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي بمعلوماتية متغيرات الدراسة مستقلة أو مجتمعة وأي منها أكثر تأثيرًا، وأخيرًا؛ التعرف على دور التفاعلات البسيطة والمركبة لمتغيرات الدراسة على مقياس التسويق الأكاديمي. تكونت العينة من (٢٣٦) من طلبة قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسيوط، بواقع (٨٢) من الذكور بنسبة (٣٤،٧)، و(١٥٤) من الإناث بنسبة (٦٥،٣)، بمتوسط عمري للعينة الكلية قدره (١٩،٩١) وانحراف معياري قدره (١،٤٨)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود بعض الارتباطات الدالة الموجبة بين التسويق الأكاديمي وإدمان الإنترنت والعصابية، والارتباطات السالبة بين التسويق الأكاديمي والانبساطية والمرغوبة الاجتماعية، كما وجدت فروق بين

مرتفعي ومنخفضي متغيرات الدراسة على التسويق الأكاديمي، ولم توجد فروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير النوع أو المستوى الدراسي فيما عدا متغير العصابية وجدت فروق تبعاً للمستوى الدراسي في اتجاه الفرقة الأولى، وأنه يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإدمان الإنترنت، أظهرت النتائج تأثيراً للتفاعلات الثنائية بين إدمان الإنترنت × النوع، وبين إدمان الإنترنت × المستوى الدراسي على الدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي، ولم تكن تظهر تأثيراً للتفاعل الثلاثي.

كما استهدفت دراسة كل من علي وعبد الرزاق والقطراني (٢٠١٩) قياس إدمان تطبيقات الإنترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة البصرة من الذكور والإناث والمرحلتين الثانية والثالثة وللأقسام (العلوم التربوية والنفسية، الإرشاد التربوي، اللغة العربية، التاريخ، الجغرافية) بواقع (١٧٠) طالب وطالبة. استخدمت الدراسة مقاييس إدمان الإنترنت والتسويق الأكاديمي. أظهرت النتائج البحث عدم امتلاك عينة البحث لإدمان الإنترنت والتسويق الأكاديمي، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإدمان والتسويق الأكاديمي لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياسي الإدمان والتسويق الأكاديمي تبعاً لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية).

وتناولت دراسة الضمور والسفاسفة والخواودة (٢٠٢٢) الكشف عن مستوى التسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية مستخدمي الإنترنت وعلاقته بدافعية الإنجاز لديهم، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف جنس الطالب، والكلية التي يدرس فيها. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، والمسجلين على الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٨/٢٠١٩، وهم من الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت لمدة (٤) ساعات فما فوق يومياً، منهم (١٤٩) طالباً، و(٢١١) طالبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. طُبّق عليهم أداتين، تمتعتا بالصدق والثبات، وذلك لقياس مستوى التسويق الأكاديمي ودافعية الإنجاز. أشارت النتائج إلى أن مستوى التسويق الأكاديمي لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت كان متوسطاً، ومستوى دافعية الإنجاز لديهم كان منخفضاً، وأشارت النتائج أيضاً لوجود علاقة عكسية بين التسويق الأكاديمي ودافعية الإنجاز لدى الطلبة مستخدمي الإنترنت، كما أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين التسويق الأكاديمي ودافعية الإنجاز لدى الطلبة لم تختلف باختلاف الجنس والكلية.

وتناولت دراسة الوكيل (٢٠٢٣) التوصل إلى نموذج يحدد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية للاغتراب النفسي (كمتغير مستقل) وإدمان الانترنت (كمتغير وسيط) في إرجاء الأكاديمي (كمتغير تابع)، والكشف عن الفروق في النموذج وإمكانية تعميمه عبر المتغيرات الفئوية: (النوع الاجتماعي، التخصص الدراسي)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن باستخدام التحليل متعدد المجموعات. تكون المشاركون في البحث من (٣٤٥) طالباً وطالبة بواقع (٩٢) طالباً و(٢٥٣) طالبة منهم (١٨١) طالباً تخصص أدبي، و(١٦٤) طالباً تخصص علمي، ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٣:٢١) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٢,٦١٣) وانحراف معياري قدره (١,٢٢٨). تم استخدام مقياس الإرجاء الأكاديمي (إعداد الباحثة)، ومقياس الاغتراب النفسي إعداد شقير (٢٠٠٢)، ومقياس إدمان الإنترنت إعداد أرنوط (٢٠١٣) بعد التحقق من الخصائص السيكمومترية للأدوات. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي وإدمان الإنترنت والإرجاء الأكاديمي، وقد حقق النموذج مؤشرات مقبولة للدلالة على تطابقه مع بيانات المشاركين في البحث، كما أسفرت نتائج البحث عن أن إدمان الإنترنت يقوم

بدور الوسيط بين الاغتراب النفسي والإرجاء الأكاديمي، وأشارت نتائج التحليل متعدد المجموعات إلى أن النوع الاجتماعي متغير مشروط للتأثير في النموذج، بينما كان التخصص الدراسي متغير غير مشروط للتأثير في النموذج.

وأجرى كل من Zhou et al. (2024) دراسة تحليلية عن الدراسات التي تناولت العلاقة بين إدمان الهاتف المحمول والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب. تم الحصول على الدراسات من خلال بحث منهجي على تطبيقات (National Knowled Psycinfo, Embase, Web of Science, PubMed) (Weipu, Wanfang, ANOVA) لاختبار التأثير المعتدل. تم الحصول على ما مجموعه ٧٥ دراسة، تضمنت ٤٨٠٣١ مشاركا. أظهر حجم التأثير المشترك لنموذج التأثيرات العشوائية وجود علاقة إيجابية كبيرة بين إدمان الهاتف المحمول والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب.

واستكشفت دراسة كل من Yuan et al. (2024) العلاقة بين محو الأمية الرقمية والفعالية الأكاديمية، مع مراعاة الدور الوسيط للتسويق الأكاديمي وأبعاده المختلفة لدى طلاب الطب. تم إجراء مسح مستعرض وصفي من سبع كليات طبية من أكتوبر إلى ديسمبر ٢٠٢٣. تم تطبيق مقياس محو الأمية الرقمية، ومقياس الفعالية الأكاديمية، ومقياس التسويق الأكاديمي على ٦٥٩ من طلاب الطب. أكدت النتائج أن محو الأمية الرقمية أثر بشكل إيجابي على الفعالية الأكاديمية وارتبط سلبًا بالتسويق الأكاديمي، كما ظهرت الكفاءة الذاتية (كأحد أبعاد الفعالية الأكاديمية) كوسيط في العلاقة بين المتغيرين؛ حيث تخفض بشكل كبير من التسويق وتعزز الفعالية الذاتية الأكاديمية، يليها التسويق العاطفي، وإدارة الوقت، وتجنب المهام، والتسويق السلوكي.

بحثت دراسة Zhuo (2024) في الآثار غير المباشرة للتسويق للنشاط وإدمان الهاتف المحمول على العلاقة بين العبء الأكاديمي وتسويق وقت النوم. كان المشاركون ٤٧٤ من الطلاب الجامعيين الصينيين. تم استخدام مقياس العبء الأكاديمي، والتسويق للنشاط، وإدمان الهاتف المحمول، والتسويق قبل النوم. كشفت النتائج أن العبء الأكاديمي لا يؤثر بشكل مباشر على تسويق وقت النوم فحسب؛ بل له أيضًا تأثير غير مباشر من خلال العوامل الوسيطة المتمثلة في التسويق للنشاط وإدمان الهاتف المحمول. بالإضافة إلى ذلك، فإن ضغط العمل يسهم في أن يصبح الطلاب مدمنين على الهواتف المحمولة؛ حيث يستخدمون وقت النوم الخاص بهم للتعويض عن الوقت المفقود بسبب العبء الأكاديمي.

وتقصت دراسة كل من Tian et al. (2024) تأثير الوساطة للكفاءة الذاتية الأكاديمية على التسويق الأكاديمي والأداء والرضا لدى طلاب الجامعات التكنولوجية المحلية الصينية. شملت الدراسة ٣٨٨ طالبًا جامعيًا من ٢٢ جامعة تكنولوجية محلية في هوبي بالصين. تم جمع البيانات من خلال استبيان عبر الإنترنت لقياس التسويق الأكاديمي والأداء والكفاءة الذاتية والرضا. تم استخدام الإحصاء الوصفي ومعاملات ارتباط بيرسون لتحليل العلاقة بين المتغيرات. تم استخدام تحليل نمذجة المعادلات البنوية وطريقة التمهيد لفحص التأثير الوسيط للكفاءة الذاتية الأكاديمية على العلاقة بين التسويق الأكاديمي والأداء والرضا الأكاديمي على التوالي. أظهرت النتائج ما يلي: (أ) كان التسويق الأكاديمي منتشرًا على نطاق واسع، حيث أظهر ٤٧,٦٪ من المستجيبين مستويات عالية وأظهر ٣٠,٢٪ ميولًا معتدلة. (ب) أظهر التسويق الأكاديمي علاقة سلبية ودالة إحصائية مع الكفاءة الذاتية الأكاديمية والرضا، على التوالي. وعلى العكس من ذلك، كان الأداء الأكاديمي مرتبطًا بشكل إيجابي وإحصائي كبير بالكفاءة الذاتية والرضا. وعلاوة على ذلك، أظهرت الكفاءة الذاتية الأكاديمية ارتباطًا إيجابيًا ودالة إحصائية بالرضا الأكاديمي. (ج)

توسطت الكفاءة الذاتية الأكاديمية العلاقة بين التسويق الأكاديمي والرضا وكذلك بين الأداء الأكاديمي والرضا.

تعقيب عام على الدراسات والبحوث السابقة:

أ- من حيث الهدف: اهتمت دراسات المحورين – على التوالي - بدراسة العلاقة بين إدمان الإنترنت والهواتف الذكية وبعض التطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ غير أنه لم تجمع دراسة – في حدود علم الباحثين – بين المتغيرات السابقة مجتمعة، كما لم تتناول أي من الدراسات السابقة إمكانية تنبؤ اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية لدى أفراد لعينة سوى دراسة قاسم والهادي (٢٠١٦) التي حاولت التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال اضطرابات النوم؛ بينما حاولت دراسة جاب الله (٢٠١٧) التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال إدمان الإنترنت.

ب- من حيث العينة: كان المشاركون في جميع الدراسات السابقة من طلاب الجامعة، غير أن العينة في معظم الدراسات كانوا من طلاب الكليات الأدبية وكليات غير كليات القمة، بينما تناولت بعض الدراسات طلاب الكليات الطبية مثل دراسات كل من (Elbilgahy et al., 2021؛ Hammad et al., 2024؛ Jaber, 2024؛ Nahidi et al., 2024؛ Yuan et al., 2024)، كما كانت العينة في دراسة (Tian et al., 2024) من طلاب الجامعات التكنولوجية المحلية الصينية.

ج- من حيث الأدوات: استخدمت الدراسات مجموعة من المقاييس للتعرف على مستويات استخدام التطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى أفراد العينة.

ح- من حيث النتائج: أظهرت نتائج المحور الأول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والهواتف الذكية والتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم، وأظهرت نتائج المحور الثاني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والهواتف الذكية والتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

فروض البحث: للإجابة على أسئلة البحث؛ قام الباحثون بوضع الفروض الآتية:-

- ١- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- يمكن التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من خلال معلومية اضطرابات النوم، والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

أولاً: المشاركون في البحث: تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (١٠٠) طالبا وطالبة من الطلاب بجامعة الأزهر، ممن تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٣) عاماً، بمتوسط عمري (٢١,٤) عاماً، وبانحراف معياري (١,٠٧).

كما شارك في البحث الأساسي (٤٥٠) طالب وطالبة من الطلاب بجامعة الأزهر، من تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٣) عاماً، بمتوسط عمري (٢١,٥) عاماً، وبانحراف معياري (١,٨٦)، بهدف التحقق من فروض البحث.

ثانيًا: أدوات البحث: قام الباحثون بإعداد مجموعة من المقاييس للتوصل لنتائج فروض البحث؛ ويمكن توضيح ذلك بالتفصيل من خلال ما يلي:

١- مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية (إعداد الباحثين).

تظهر بعض مبررات قيام الباحثين بإعداد المقياس كما يلي:

- في حدود علم الباحثين؛ هناك ندرة في المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية لدى الطلاب بجامعة الأزهر؛ حيث إن معظم المقاييس كانت لقياس إدمان الإنترنت، وإدمان الهواتف الذكية، أو إدمان أحد التطبيقات مثل الفيس بوك وغيره.
- مناسبة المقياس لخصائص العينة من الطلاب بجامعة الأزهر.
- تركز بعض المقاييس على معايير الإدمان دون مراعاة لطبيعة الاستخدام التي قد تفرض على المستخدم الاستمرار لأوقات طويلة في الاستخدام بداعي العمل أو التعلم عبر الإنترنت.
- تسهيل عمل الباحثين في الدراسات التالية لتلك الدراسة من خلال توفير مقياس باللغة العربية يناسب القائمين على تربية وتعليم عينة الدراسة.
- تحقيق أهداف البحث الحالي، ومناسبة المرحلة العمرية للعينة.

وقد مر الباحثون خلال إعداد المقياس بالخطوات التالية:

- أ- معاينة الأطر النظرية لبعض الدراسات السابقة التي تناولت الاستخدام غير السوي للإنترنت والتطبيقات الإلكترونية والهواتف الذكية مثل كل من (رجب، ٢٠١٠؛ أبو أرميلة، ٢٠١٦؛ أبو زيد، ٢٠١٦؛ قاسم والهادي، ٢٠١٦؛ العقوري، ٢٠٢٠؛ قاسم وعجوة وعوض، ٢٠٢١؛ الحسين وحزمة، ٢٠٢٢؛ عطية، ٢٠٢٣؛ Sarfo et al., 2023؛ An & Zhang, 2024؛ Nahidi et al., 2024؛ Jaber, 2024؛ Hammad et al., 2024؛ Cemei et al., 2024؛ 2024).

- ب- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية مثل مقياس إدمان الإنترنت "لإيجر وروتربيرج (Egger & Rauterberg, 1996)، وقائمة "برينر" (Brenner, 2002) للسلوك الإدماني للإنترنت، مقياس "يونج" للإستخدام المفرط للإنترنت (Young, 2009)، ومقياس إدمان الإنترنت (مرسي ومحمود وعزب، ٢٠١٦).

- ج- حاول الباحثون التوصل لأي مقاييس تناولت الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية لدى أفراد عينة البحث الحالي من الطلاب بجامعة الأزهر؛ غير أنهم لم يجدوا أي مقياس لهذا المتغير في التراث العربي.

- د- حاول الباحثون تحديد أبعاد المقياس الحالي من خلال ما ورد في المقاييس الأخرى.
- هـ- تم إدراج عدد من العبارات بحيث وصل عدد عبارات المقياس - في صورته الأولية - إلى (٢٨) عبارة.

- و- تم تحديد ميزان الاستجابات على المقياس بحيث يتم منح فرد العينة ثلاث درجات عند اختيار (غالبًا)، ودرجتان عند اختياره (أحيانًا)، ودرجة واحدة (نادرًا)؛ وذلك في العبارات الموجبة، ويتم عكس الدرجات في العبارات السالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- قام الباحثون بتطبيق المقياس على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) للوقوف على مدى فهمهم للعبارات الواردة في المقياس وحساب اتساقه الداخلي وصدقه

وثباته؛ وهوما يمكن توضيحه كما يلي:

١ - الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**.٥٨٨	١١	**.٤٩٩	٢١	**.٦٦٨
٢	**.٦٧٢	١٢	**.٤٨٦	٢٢	**.٤٧٩
٣	**.٣٨٥	١٣	**.٥٧١	٢٣	**.٤٠٩
٤	**.٤٧٦	١٤	**.٦١٧	٢٤	**.٤٧١
٥	**.٦٠٨	١٥	**.٦٧٢	٢٥	**.٣٣٣
٦	**.٥٩٨	١٦	**.٥٩٨	٢٦	**.٥٦٧
٧	**.٥٤٤	١٧	**.٥٥٠	٢٧	**.٣١٠
٨	**.٤٤٨	١٨	**.٥٤٤	٢٨	**.٣٧٣
٩	*.٢٨٤	١٩	**.٦٧٧		
١٠	**.٥٣٣	٢٠	**.٥٧١		

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٨٤ إلى ٠,٦٧٧)؛ وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، و(٠,٠٥)؛ وهذه النتائج تؤكد على التجانس والاتساق بين المفردات والمقياس.

٢ - صدق المحك (التلازمي): تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحثين) ودرجاتهم على مقياس إدمان الإنترنت (مرسي ومحمود وعزب، ٢٠١٦) كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٠٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

٣ - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وجوتمان: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وجوتمان؛ حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٢) كما يلي:

جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وجوتمان (ن=١٠٠)

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	جوتمان
الدرجة الكلية للمقياس ٢٨	٠,٨٣٢	٠,٨٤٣

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كان (٠,٨٣٢)؛ كما كان بطريقة جوتمان (٠,٨٤٣)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس، وبذلك ظل المقياس يتكون من (٢٨) عبارة في صورته النهائية، وتتراوح درجات الطلاب على المقياس بين (٢٨-٨٤) درجة.

٢- مقياس اضطرابات النوم (إعداد الباحثين).

تظهر بعض مبررات قيام الباحثين بإعداد المقياس كما يلي:

- في حدود علم الباحثين؛ هناك ندرة في المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة؛ حيث إن معظم المقاييس كانت لقياس جودة أو اضطرابات النوم لدى العاديين.
- مناسبة المقياس لخصائص العينة من الطلاب بجامعة الأزهر.
- تركيز بعض المقاييس على معايير مشكلات واضطرابات النوم دون مراعاة لطبيعة الأسباب التي قد تفرض على الفرد النوم لفترات قصيرة أو الاستمرار لأوقات طويلة في النوم بداعي العمل أو التعلم عبر الإنترنت أو المرض.
- تسهيل عمل الباحثين في الدراسات التالية لتلك الدراسة من خلال توفير مقياس باللغة العربية يناسب القائمين على تربية وتعليم عينة الدراسة.
- تحقيق أهداف البحث الحالي، ومناسبة المرحلة العمرية للعينة.

وقد مر الباحثون خلال إعداد المقياس بالخطوات التالية:

أ- معاينة الأطر النظرية لبعض الدراسات السابقة التي تناولت اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة مثل كل من (رجب، ٢٠١٠؛ أبو أرميلة، ٢٠١٦؛ أبو زيد، ٢٠١٦؛ قاسم والهادي، ٢٠١٦؛ العقوري، ٢٠٢٠؛ قاسم وعجوة وعوض، ٢٠٢١؛ الحسين وحمزة، ٢٠٢٢؛ عطية، ٢٠٢٣؛ Hammad et al., 2024؛ Cemei et al., 2024؛ An & Zhang, 2024؛ Sarfo et al., 2023؛ Nahidi et al., 2024؛ Jaber, 2024).

ب- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية مثل مقياس بيتسبرغ لجودة النوم (PSQI)، ومقياس إيبورث للنعاس (ESS) (Buyse et al., 2008)، ومقاييس اضطرابات النوم في دراسات كل من (قاسم وعجوة وعوض، ٢٠٢١؛ الحسين وحمزة، ٢٠٢٢؛ عطية، ٢٠٢٣).

ج- حاول الباحثون التوصل لأي مقاييس تناولت اضطرابات النوم لدى أفراد عينة البحث الحالي من الطلاب بجامعة الأزهر؛ غير أنهم لم يجدوا أي مقياس لهذا المتغير في التراث العربي.

د- حاول الباحثون تحديد أبعاد المقياس الحالي من خلال ما ورد في المقاييس الأخرى.

هـ- تم إدراج عدد من العبارات بحيث وصل عدد عبارات المقياس - في صورته الأولية - إلى (٢٤) عبارة.

و- تم تحديد ميزان الاستجابات على المقياس بحيث يتم منح فرد العينة ثلاث درجات عند اختيار (غالبًا)، ودرجتان عند اختياره (أحيانًا)، ودرجة واحدة (نادرًا).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=١٠٠) للوقوف على مدى فهمهم للعبارات الواردة في المقياس وحساب اتساقه الداخلي وصدقه وثباته؛ وهوما يمكن توضيحه كما يلي:

١- آراء الخبراء: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة؛ وكان عددهم (٥) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر التالية:

- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للعبارات.
- مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة.
- مدى ملائمة العبارات للتعريف الإجرائي للأبعاد والمقياس.
- وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس، والجدول (٣) يوضح النسب المئوية للموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس القلق الاجتماعي (ن = ٥):

جدول (٣) نتائج التحكيم على مقياس اضطرابات النوم لدى طلاب جامعة الأزهر

رقم المفردة	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	نسبة الاتفاق
١	٤	١	٨٠٪	١٣	٥	-	١٠٠٪
٢	٥	-	١٠٠٪	١٤	٤	١	٨٠٪
٣	٣	٢	٦٠٪	١٥	٣	٢	٦٠٪
٤	٥	-	١٠٠٪	١٦	٤	١	٨٠٪
٥	٤	١	٨٠٪	١٧	٤	١	٨٠٪
٦	٤	١	٨٠٪	١٨	٥	-	١٠٠٪
٧	٣	٢	٦٠٪	١٩	٥	-	١٠٠٪
٨	٥	-	١٠٠٪	٢٠	٤	١	٨٠٪
٩	٤	١	٨٠٪	٢١	٤	١	٨٠٪
١٠	٤	١	٨٠٪	٢٢	٤	١	٨٠٪
١١	٤	١	٨٠٪	٢٣	٤	١	٨٠٪
١٢	٥	-	١٠٠٪	٢٤	٥	-	١٠٠٪

يتضح من الجدول السابق (٣) أن نسب الاتفاق تراوحت ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، واعتمد الباحثون في صدق المحكمين على الحد الأدنى لنسب اتفاق المحللين ب (٨٠٪)، وبناءً على ذلك فقد تم حذف (٣) عبارات لعدم الوصول للنسب المطلوبة؛ وبالتالي أصبح المقياس بعد إجراء صدق المحكمين يتكون من (٢١) عبارة.

٢- الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المقياس الفرعي التابعة له، وكذلك معامل الارتباط بين درجة المقياس الفرعي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس اضطرابات النوم ودرجة المقياس الفرعي التابعة له (ن=١٠٠)

المقياس الفرعي			
صعوبة البدء في النوم	تقطع النوم واضطرابه أثناء الليل	تدني جودة النوم والشعور بعدم الراحة	آثار اضطرابات النوم على الأداء اليومي

المقياس الفرعي					
صعوبة البدء في النوم		تقطع النوم واضطرابه أثناء الليل		تدني جودة النوم والشعور بعدم الراحة	
آثار اضطرابات النوم على الأداء اليومي					
رقم	الارتباط	رقم	الارتباط	رقم	الارتباط
ع	ع	ع	ع	ع	ع
١	**٠.٥٩٧	٦	**٠.٤٩٣	١٢	**٠.٤٩٢
٢	**٠.٥٠٢	٧	**٠.٦٣٢	١٣	**٠.٦٤٩
٣	**٠.٣٨١	٨	**٠.٦١٣	١٤	**٠.٦٨٥
٤	*٠.٣٥٨	٩	**٠.٧٢٧	١٥	**٠.٥٧٦
٥	**٠.٦٧٥	١٠	**٠.٧٢٥	١٦	**٠.٦٢٢
		١١	**٠.٥٧٩		

** دال عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥
جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة المقياس الفرعي والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم
ن= (١٠٠)

المقاييس الفرعية	الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم
صعوبة البدء في النوم	**٠.٧٠٢
تقطع النوم واضطرابه أثناء الليل	**٠.٣٣٨
تدني جودة النوم والشعور بعدم الراحة	**٠.٤٨٦
آثار اضطرابات النوم على الأداء اليومي	**٠.٣٦٣

** $p \geq 0.01$

يتضح من جدول (٤) وجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المقياس الفرعي التابعة له تراوحت ما بين (٠.٢١٥ إلى ٠.٧٢٧)؛ وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، و(٠.٠٥)؛ كما أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مقياس فرعي وبين الدرجة الكلية للمقياس، تراوحت ما بين (٠.٣٣٨ إلى ٠.٧٠٢)؛ وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، وهذه النتائج تؤكد على التجانس والاتساق بين المفردات والمقاييس الفرعية للمقياس، وبين المقاييس الفرعية والمقياس.

٣- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وجوتمان: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وجوتمان؛ حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٦) كما يلي:

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس اضطرابات النوم باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وجوتمان
 (ن=١٠٠)

عدد العبارات معامل ألفا كرونباخ جوتمان

الدرجة الكلية للمقياس ٢١ ٠,٨٦٩ ٠,٨٦٦

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كان (٠,٨٦٩)؛ كما كان بطريقة جوتمان (٠,٨٦٦)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٢١) عبارة في صورته النهائية، وتتراوح درجات الطلاب على المقياس بين (٢١-٦٣) درجة.

٣- مقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثين).

تظهر بعض مبررات قيام الباحثين بإعداد المقياس كما يلي:

- في حدود علم الباحثين؛ هناك ندرة في المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس التسويف الأكاديمي لدى الطلاب بجامعة الأزهر؛ حيث إن معظم المقاييس كانت لقياس التسويف عامة، أو التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة العاديين.
 - مناسبة المقياس لخصائص العينة من الطلاب بجامعة الأزهر؛ حيث يميل بعض الطلاب المتفوقين للتسويف بسبب ثقتهم الزائدة في إنهاء المهام في أوقات قصيرة مقارنة بأقرانهم، أو بسبب الخوف من إنجاز العمل دون الكمال عند المعاناة من الكمالية اللاتوافقية.
 - تركيز بعض المقاييس على معايير التسويف دون مراعاة لظروفه مثل حالات المرض.
 - تسهيل عمل الباحثين في الدراسات التالية لتلك الدراسة من خلال توفير مقياس باللغة العربية يناسب القائمين على تربية وتعليم عينة الدراسة.
 - تحقيق أهداف البحث الحالي، ومناسبة المرحلة العمرية للعينة.
- وقد مر الباحثون خلال إعداد المقياس بالخطوات التالية:
- أ- معاينة الأطر النظرية لبعض الدراسات السابقة التي تناولت التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مثل دراسات كل من (جواب الله، ٢٠١٧؛ علي وعبد الزاق والكطراي، ٢٠١٩؛ الضمور والسفاسفة والخوالدة، ٢٠١٩؛ الوكيل، ٢٠٢٣؛ Zhou et al., 2024؛ Tian et al., 2024؛ Zhuo, 2024؛ Yuan et al., 2024).
- ب- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التسويف الأكاديمي في الدراسات السابقة ذكرها.
- ج- حاول الباحثون الباحثون التوصل لأي مقاييس تناولت التسويف الأكاديمي لدى عينة الدراسة من الطلاب بجامعة الأزهر؛ غير أنهم لم يجدوا أي مقياس لهذا المتغير في التراث العربي.
- د- حاول الباحثون تحديد أبعاد المقياس الحالي من خلال ما ورد في المقاييس الأخرى.
- هـ- تم إدراج عدد من العبارات بحيث وصل عدد عبارات المقياس - في صورته الأولية - إلى (٢٠) عبارة.
- و- تم تحديد ميزان الاستجابات على المقياس بحيث يتم منح فرد العينة ثلاث درجات عند اختيار (غالبًا)، ودرجتان عند اختياره (أحيانًا)، ودرجة واحدة (نادرًا).

الخصائص السيكمترية للمقياس:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكمترية (ن=١٠٠) للوقوف على مدى فهمهم للعبارات الواردة في المقياس وحساب اتساقه الداخلي وصدقه وثباته؛ وهو ما يمكن توضيحه كما يلي:

١- الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التسوييف الأكاديمي ودرجة المقياس الفرعي التابعة له (ن=١٠٠)

المقياس الفرعي							
تسوييف المهام الدراسية		تسوييف التحضير للاختبارات		تسوييف المشاريع البحثية والمهام طويلة الأمد		النتائج المترتبة على التسوييف	
رقم	الارتباط	رقم	الارتباط	رقم	الارتباط	رقم	الارتباط
١	**٠.٤٩٧	٦	**٠.٦٧٧	١١	**٠.٧٠٠	١٦	**٠.٤٥٣
٢	**٠.٤٤٨	٧	**٠.٥٦٠	١٢	**٠.٦٩١	١٧	**٠.٤٨٧
٣	**٠.٤٨٣	٨	**٠.٥٠٦	١٣	**٠.٥٥٨	١٨	**٠.٤٧٤
٤	*٠.٣١٠	٩	**٠.٧٣٤	١٤	**٠.٦٨٥	١٩	**٠.٧٥٣
٥	**٠.٦٠٦	١٠	**٠.٣٩٢	١٥	**٠.٦١٠	٢٠	**٠.٦٧٥

** دال عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة المقياس الفرعي والدرجة الكلية لمقياس التسوييف الأكاديمي (ن=١٠٠)

المقاييس الفرعية	الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم
تسوييف المهام الدراسية	**٠.٦٤٢
تسوييف التحضير للاختبارات	**٠.٨٢٦
تسوييف المشاريع البحثية والمهام طويلة الأمد	**٠.٨٠٨
النتائج المترتبة على التسوييف	**٠.٤٦٦

** $p \geq 0.01$

يتضح من جدول (٧) وجدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المقياس الفرعي التابعة له تراوحت ما بين (٠.٣١٠ إلى ٠.٧٥٣)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، و(٠.٠٥)؛ كما أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مقياس فرعي وبين الدرجة الكلية للمقياس، تراوحت ما بين (٠.٤٦٦ إلى ٠.٨٢٦)؛ وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى

(١٠٠)، وهذه النتائج تؤكد على التجانس والاتساق بين المفردات والمقاييس الفرعية للمقياس، وبين المقاييس الفرعية والمقياس.

٢- صدق المحك (التلازمي): تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحثين) ودرجاتهم على مقياس التسويق الأكاديمي (أبو غزال، ٢٠١٢) كمحك خارجي؛ والذي يتكون من (٢١) عبارة، يستجيب عليها المفحوص وفقاً لتدرج خماسي تنطبق عليه بدرجة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جداً)، حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٢٥)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

٣- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وجوتمان: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وجوتمان؛ حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٩) كما يلي:

جدول (٩) معاملات ثبات مقياس التسويق الأكاديمي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وجوتمان (ن=١٠٠)

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	جوتمان
الدرجة الكلية للمقياس ٢٠	٠,٨٧٤	٠,٨٧٠

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كان (٠,٨٧٤)؛ كما كان بطريقة جوتمان (٠,٨٧٠)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٢٠) عبارة في صورته النهائية، وتراوح درجات الطلاب على المقياس بين (٢٠-٦٠) درجة.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم (ن=٤٥٠)

مقياس اضطرابات النوم والمقاييس الفرعية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
صعوبة البدء في النوم	٠,٦٥٠**	٠,٠١
تقطع النوم واضطرابه أثناء الليل	٠,٥٨٠**	٠,٠١

مقياس اضطرابات النوم والمقاييس الفرعية	الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
تدني جودة النوم والشعور بعدم الراحة	٥١٠,٠**	٠,٠١
آثار اضطرابات النوم على الأداء اليومي	٥٢٠,٠**	٠,٠١
الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم	٦٧٨,٠**	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٧٨) بدلالة إحصائية (٠,٠١)؛ كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل بعد من أبعاد مقياس اضطرابات النوم على حده، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥١٠ - ٠,٦٥٠) وبذلك تكون صحة الفرض الأول قد تحققت.

تعقيب على نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة موجبة طردية دالة إحصائياً بين كل من الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة بمستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهو ما يعني أن زيادة معدلات الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية يقابلها زيادة معدلات اضطرابات النوم لدى أفراد العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (رجب، ٢٠١٠؛ أبو أرميلة، ٢٠١٦؛ أبو زيد، ٢٠١٦؛ قاسم والهادي، ٢٠١٦؛ العقوري، ٢٠٢٠؛ قاسم وعجوة وعوض، ٢٠٢١؛ الحسين وحزمة، ٢٠٢٢؛ عطية، ٢٠٢٣؛ Sarfo et al., 2023؛ An & Zhang, 2024؛ Cemei et al., 2024؛ Hammad et al., 2024؛ Jaber, 2024؛ Nahidi et al., 2024)؛ والتي أثبتت أن العلاقة بين إدمان الإنترنت والهواتف الذكية والتطبيقات الإلكترونية يؤثر على أوقات نوم الفرد، وبالتالي يتسبب في معاناته من اضطرابات النوم، وهو ما يعبر عن وجود علاقة موجبة طردية بين الاستخدام المفرط لتطبيقات الإنترنت واضطرابات النوم حيث تزيد معدلات اضطرابات النوم بزيادة الإفراط في استخدام الإنترنت وتطبيقاته.

تبدو نتائج هذا الفرض منطقية؛ حيث يمكن تفسيرها في ضوء المشكلات الشخصية التي يتعرض لها الفرد، وكذلك في ضوء المشكلات المجتمعية العامة، والتي تدفع بالفرد إلى الميل للهروب عند مواجهة المشكلات التي لا يمكنه حلها، ويمثل الإنترنت وسيلة جيدة للهروب من الواقع لهؤلاء الذين يجدون صعوبة في إيجاد حلول لمشكلاتهم، مما يجعلهم يعانون من صعوبات في عملية التوافق النفسية والاجتماعية وتحديث لديهم العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية كاضطرابات النوم، كما أن الأفراد الذين يستخدمون تلك التطبيقات بشكل مفرط لا يكون استخدامهم من أجل الحصول على معلومات مفيدة في أعمالهم أو دراستهم؛ وإنما من أجل الاتصال بالآخرين والردشة معهم عبر تلك التطبيقات كنوع من الهروب من واقع مؤلم بالنسبة لهم أو واقع مضطرب (وخصوصاً في ظل مستجدات العصر الحالي) وهو ما يتسبب في معاناتهم من اضطرابات النوم، وهكذا تدور الدائرة ويزداد معدل الاضطرابات أكثر وأكثر وهو ما يجعلهم غير قادرين على إدارة الوقت مما يتسبب لهم في مشكلات شخصية وصحية مرتبطة بذلك؛ والتي من

بينها اضطرابات النوم، كما تدفعه اضطرابات النوم للاستمرار بالاستيقاظ هرباً من تلك الاضطرابات فيقوم الفرد باستخدام التطبيقات الإلكترونية بشكل أكبر وبدون هدف محدد فيزيد إدمانه لها، وبالتالي تزيد معاناته من اضطرابات النوم.

كما يمكن تفسير نتائج الفرض الأول في ضوء خصائص العينة؛ حيث تتكون العينة من طلاب جامعة الأزهر، وهم في مرحلة عمرية حرجية (١٩-٢٣ عاماً)، وهي مرحلة انتقالية بين المراهقة المتأخرة وبداية الرشد، وتتسم بالحساسية الشديدة للضغوط النفسية والاجتماعية، والميول القوية نحو الاستقلالية والانخراط في التكنولوجيا. كما أن هذه الفئة غالباً ما تعاني من تذبذب في تنظيم الوقت، وضعف في مهارات إدارة الذات والنوم، مما يجعلهم أكثر عرضة لاستخدام التطبيقات الإلكترونية لساعات طويلة، وبالتالي يكونون أكثر قابلية لتطور اضطرابات النوم كنتيجة مباشرة لهذا الاستخدام المفرط. ومن ثم فإن طبيعة العينة العمرية والتعليمية تسهم في تفسير قوة العلاقة الإحصائية المرصودة بين المتغيرين.

ويمكن التفسير في ضوء طبيعة المتغيرين (الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية - اضطرابات النوم)؛ حيث يتسم كلا المتغيرين بطابع تراكمي وتأثير متبادل. فالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، خاصة في ساعات الليل، يؤدي إلى تنشيط الدماغ، وزيادة مستويات التوتر، وتقليل إفراز الميلاتونين، وهو ما يؤثر سلباً على جودة النوم ومدته. كما أن اضطرابات النوم تؤدي إلى ضعف التركيز وزيادة وقت الفراغ غير المنظم، ما يدفع الأفراد إلى مزيد من الاستخدام للهروب من الواقع أو لتسكين القلق، وهو ما يعمق دائرة التسويق والإفراط. من هنا، فإن العلاقة بين المتغيرين ليست مجرد ترابط عابر بل تنطوي على ديناميات سببية محتملة تبرر معامل الارتباط المرتفع نسبياً (٠,٦٢٨).

وفي ضوء مستجدات العصر الحالي؛ حيث تأتي هذه النتائج في سياق عالمي يشهد انفجاراً في الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية، خاصة بين الشباب، حيث أصبحت التطبيقات الإلكترونية تمثل جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية في مجالات التواصل، التعليم، الترفيه، وحتى التنظيم الذاتي. ومع تزايد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، يلجأ الطلاب لا شعورياً إلى هذه التطبيقات كوسيلة للتنفيس أو للهروب من الضغوط. كما أن طبيعة التطبيقات الحالية - التي تعتمد على الإشعارات المستمرة، وخوارزميات الجذب - تؤدي إلى ما يعرف بـ "الإدمان السلوكي"، والذي بدوره يُضعف من جودة النوم. لذا فإن النتيجة الحالية تعكس نمطاً سلوكياً متسقاً مع واقع رقمي متغير وسريع التأثير على الصحة النفسية والبدنية، مما يزيد من أهمية التدخلات التربوية والنفسية للحد من الآثار السلبية لهذا النمط.

وفي ضوء ما سبق؛ يتضح أن العلاقة الطردية القوية بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية واضطرابات النوم ليست مجرد علاقة إحصائية، بل هي انعكاس لتحولات سلوكية ومعرفية تعيشها الفئة الجامعية في ظل عالم رقمي سريع ومتطلب.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، ودرجاتهم على مقياس التسويق الأكاديمي، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية، ودرجاتهم على مقياس التسويق الأكاديمي (ن=٤٥٠)

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	مقياس التسويق الأكاديمي والمقاييس الفرعية
٠,٠١	**٠,٧٣٤	تسويق المهام الدراسية
٠,٠١	**٠,٦٧١	تسويق التحضير للاختبارات
٠,٠١	**٠,٦٩٤	تسويق المشاريع البحثية والمهام طويلة الأمد
٠,٠١	**٠,٥٩١	النتائج المترتبة على التسويق
٠,٠١	**٠,٧٢٥	الدرجة الكلية لمقياس التسويق الأكاديمي

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٢٥) بدلالة إحصائية (٠,٠١)؛ كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل بعد من أبعاد مقياس التسويق الأكاديمي على حده، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٩١ - ٠,٧٣٤) وبذلك تكون صحة الفرض الثاني قد تحققت.

تعقيب على نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود علاقة موجبة طردية دالة إحصائياً بين كل من الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بمستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهو ما يعني أن زيادة معدلات الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية يقابلها زيادة مستويات التسويق الأكاديمي لدى أفراد العينة.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع نتائج العديد من الدراسات السابقة؛ حيث أظهرت النتائج في بعض الدراسات مدى التأثير الطردي للتسويق الأكاديمي بزيادة معدلات الإفراط في استخدام التطبيقات الإلكترونية والإنترنت والهواتف المحمولة، بسبب تأثير ذلك الإفراط على تنظيم الوقت، وبالتالي على جميع جوانب الأداء والإنجاز الأكاديميين، مما يتسبب في ميل الطالب الجامعي للتسويق؛ وذلك مثل دراسات كل من (جاء الله، ٢٠١٧؛ علي وعبد الزاق والقطراني، ٢٠١٩؛ الضمور والسفاسفة والخوالدة، ٢٠١٩؛ الوكيل، ٢٠٢٣؛ Zhou et al., 2024؛ Yuan et al., 2024؛ Tian et al., 2024؛ Zhuo, 2024؛ al., 2024).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء خصائص التطبيقات الإلكترونية، والتي تتضمن استثارة وعوامل جذب كبيرة لكل الأفراد، حيث إنها تلبي احتياجات جميع المراحل العمرية، كما أنها تلبي احتياجات جميع أنواع البشر، وهو ما يجعلها مصدر جذب شديد يسهم في إلهاء الأفراد وتضييع الوقت، وبالتالي عدم التمكن من تنظيم الوقت بين استخدام تلك التطبيقات وبين أداء المهام الأكاديمية.

كما أن تلك التطبيقات سلاح ذو حدين؛ وذلك بسبب قدرتها على تلبية حاجات الفرد التعليمية من خلال تطبيقات التعلم الإلكتروني، وفي نفس الوقت قدرتها الكبيرة على إهدار الوقت

واستهلاكه، وهو ما ينتج عنه إنشغال الفرد بأمور بعيدة عن الهدف التعليمي الذي بدأ في استخدام التطبيق من أجله.

كما يمكن تفسير نتائج الفرض الثاني في ضوء خصائص العينة؛ حيث إن طلاب الجامعة قد يميلون إلى الاطلاع على كل جديد في المجالات التي يفضلونها، وهو ما يتوافر في تلك التطبيقات التي اتسمت بالانفجار المعرفي والتطور غير المسبوق في الآونة الأخيرة، بالإضافة إلى أن ثقة بعض الطلاب في قدراتهم على إنجاز وتسليم المهام الأكاديمية في وقت أقصر بكثير مما يستهلكه أقرانهم؛ تجعلهم يستخدمون تلك التطبيقات بأريحية شديدة دون مراعاة لإهدار الوقت لأنهم يدركون قدراتهم على إنجاز تلك المهام في وقت قصير، وهو ما يترتب عليه ضياع الوقت والتقصير في المهام الأكاديمية، وبالتالي الاتسام بالتسويق الأكاديمي.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني في ضوء الديناميات النفسية والمعرفية؛ حيث ترتبط النتيجة بشكل وثيق بمفهوم الإشباع الفوري الذي توفره التطبيقات الإلكترونية، حيث تقدم هذه التطبيقات مكافآت نفسية سريعة (مثل الإعجابات، الرسائل، المتعة الترفيهية)، وهو ما يجعل الطالب يفضل المهام الإلكترونية الممتعة قصيرة المدى على المهام الأكاديمية المؤجلة التي تتطلب جهداً وتأجيلاً للرضا. وهنا يظهر صراع الدافع بين الواجب والمتعة، مما يعزز الميل للتسويق وفقاً لنظرية "التعزيز الآني". وهذا التفسير مدعوم أيضاً من نظريات تنظيم الذات التي تؤكد أن الاستخدام المفرط للتطبيقات قد يُضعف القدرة على ضبط النفس وتأجيل الإشباع، وهما عنصران أساسيان في مقاومة التسويق.

كما يمكن التفسير من منظور السياق الثقافي والتربوي المعاصر؛ حيث يواجه طلاب الجامعة اليوم مزيجاً من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، في ظل غياب شبه كلي لبرامج تنمية المهارات التنفيذية (مثل إدارة الوقت، والتخطيط، والتحكم في الانفعالات)، ما يجعلهم أكثر عرضة لتأثير التطبيقات الرقمية التي تُستخدم كوسيلة للهروب من ضغط الواقع الأكاديمي. كما أن الثقافة التعليمية في كثير من الجامعات لا تزال تركز على النتائج أكثر من العمليات، مما يُضعف الشعور بالارتباط الذاتي بالمهام الأكاديمية، ويعزز التسويق كاستجابة نفسية لتجنب التوتر.

كما يمكن تفسير النتائج في ضوء تصميم التطبيقات نفسها، التي تستخدم "هندسة جذب الانتباه" (Attention Engineering)، من خلال الإشعارات المتكررة، التمرير اللانهائي، والخوارزميات التي تُبقي المستخدم مشغولاً أطول فترة ممكنة. هذه السمات تخلق ما يُعرف بـ حلقة الدوبامين (Dopamine Loop)، وهي آلية تجعل العودة للتطبيق نمطاً تلقائياً، مما يعزز "الانشغال المستمر" ويعطل قدرات الطالب على التركيز والانخراط الواعي في المهام الأكاديمية، وبالتالي تنامي مظاهر التسويق.

واستناداً إلى ما سبق، فإن هذه النتائج لا ينبغي التعامل معها كإدانة لاستخدام التكنولوجيا، بل كدعوة لإعادة تشكيل العلاقة التربوية معها.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التنبؤ بالاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية من خلال معلومية اضطرابات النوم، والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة"؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقة stepwise وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (١٢) دلالة التنبؤ باستخدام المفرد للتطبيقات الإلكترونية بمعلومية اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية	VIF	مؤشر R^2
الاستخدام المفرط	الثابت	٢,٤٤١	٠,٥٨	٠,٠٠			-	
اضطرابات النوم	اضطرابات النوم	٠,٤١٦	٣,٢٥	٠,٠٠	١١٩,٥٩	٠,٠٠	١,٧٧	٠,٧١
التسويق الأكاديمي	التسويق الأكاديمي	١,١٩٦	٩,٢٠	٠,٠٠	٤	٠,٠٠	١,٧٧	١

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- أن قيم معامل تضخم التباين (VIF) أقل من (٣) وهو ما يشير إلى عدم وجود مشكلة الازدواج الخطي بين المتغيرات المستقلة.
- بلغت قيمة الفاء (١١٩,٥٩٤) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وبالتالي يمكن قبول نموذج الانحدار.
- كانت قيمة التاء دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لجميع معاملات الانحدار، وبالتالي يمكن كتابة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي على النحو التالي:

$$\text{الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية} = ٠,٤١٦ + \text{اضطرابات النوم} + ١,١٩٦ \\ \text{التسويق الأكاديمي} + ٢,٤٤١$$

بلغ مؤشر R^2 أو معامل التحديد (٠,٧١١)؛ وهو ما يعني أن ٧١,١٪ من التباين في الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية يمكن تفسيره اعتماداً على التباين في كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وبناءً على ما سبق؛ فإنه يمكن التنبؤ باستخدام المفرد للتطبيقات الإلكترونية تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

تعقيب على نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الفرض الثالث إلى إمكانية التنبؤ باستخدام المفرد للتطبيقات الإلكترونية تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؛ وهو ما يوضح أن للاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية تأثير دال على كل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهذا يتفق مع نتائج الفرضين الأول والثاني، كما يتفق مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال أحد المتغيرين، وهو ما يترتب على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي مثل دراسة كل من قاسم والهادي (٢٠١٦)؛ والتي تمكنت من التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال كل من الأرق والفرع والكابوس والتجوال الليلي (كاضطرابات في النوم).

بينما كان اتجاه التنبؤ عكسياً في دراسة جاب الله (٢٠١٧)؛ والتي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال إدمان الإنترنت، ودراسة (Cemei et al. (2024؛ والتي أظهرت الاستخدام المشكل للهواتف الذكية - بشكل كبير - بتسويق النوم أو تأجيله، وهو أحد أنواع التسويق التي تعبر عن خصائص شخصية الفرد التي تميل للتسويق.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى نتائج الفرضين الأول والثاني؛ والتي أظهرت وجود علاقة طردية بين الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي؛ وبناء عليه فإنه من خلال معاناة طالب الجامعة من اضطرابات النوم، أو اتسامة - على عكس الطبيعي - بالتسويق الأكاديمي يمكننا التنبؤ بأن هذا الطالب يستخدم الإنترنت وتطبيقاته بشكل مفرط يتسبب في ضياع الوقت، وينتج عنه مشكلات صحية تظهر في هيئة اضطرابات النوم، كما يترتب عليه مشكلات أكاديمية تظهر من خلال التسويق للمهام الأكاديمية مثل إنهاء الأبحاث والتكليفات والاستعداد للامتحانات.

ويمكن تعزيز التفسير من خلال الديناميات السببية بين المتغيرات؛ حيث يمكن النظر إلى العلاقة بين المتغيرات الثلاثة في ضوء ما يُعرف بالدائرة النفسية السلوكية المغلقة، حيث يؤدي الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية إلى اضطرابات في النوم وزيادة في التسويق الأكاديمي، والعكس كذلك: تؤدي اضطرابات النوم إلى خلل في الإيقاع الحيوي للطالب، مما يقلل من قدرته على التنظيم الذاتي، ويزيد من اعتماده على التطبيقات الإلكترونية للهروب من الضغط؛ كما أن التسويق يولد شعوراً بالذنب والقلق، ما يُعيد الطالب إلى استخدام التطبيقات كمهرب نفسي. وبالتالي فإن هذه العلاقة لا يمكن فهمها على أنها خطية فقط، بل قد تكون تبادلية ومتبادلة التأثير.

ويمكن التفسير في ضوء أهمية نتائج الانحدار في الواقع الأكاديمي والنفسية؛ حيث إن قيمة معامل التحديد المرتفعة ($R^2 = 0.711$) تعني أن أكثر من ٧٠٪ من سلوك الاستخدام المفرط يمكن تفسيره بوجود اضطرابات النوم والتسويق الأكاديمي، وهو ما يعد دلالة قوية إحصائياً ونفسياً، ويشير إلى ضرورة اعتبار الاستخدام المفرط عرضاً أو مؤشراً لمشكلات أعمق يعاني منها الطالب الجامعي (مثل القلق، تدني المهارات التنفيذية، أو ضعف التنظيم الذاتي). وهذا يُبرز أهمية البرامج الوقائية التي تستهدف تحسين جودة النوم وتقليل التسويق للحد من الاعتماد المرضي على التطبيقات.

ويمكن التفسير من خلال ربط النتائج بالتوجهات النفسية الحديثة؛ حيث تشير نتائج هذا الفرض إلى أهمية تبني مفهوم "التقييم النفسي الرقمي" (Digital Psychological Profiling)؛ إذ يمكن استخدام درجات اضطرابات النوم والتسويق كمؤشرات تنبؤية في أدوات الفحص النفسي المبكر، لكشف الطلاب المعرضين لاستخدام مفرط أو إدماني للتكنولوجيا. ويأتي هذا في سياق التحول العالمي إلى اعتماد البيانات السلوكية الرقمية في فهم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

كما يمكن التفسير في ضوء خصائص الجيل المعاصر؛ فالطلاب الجامعيون اليوم تربوا في بيئة رقمية مشبعة بالمؤثرات السريعة والخيارات المتعددة. وهذا يفسر لماذا يسهل التنبؤ باستخدامهم المفرط من خلال متغيرات مثل اضطرابات النوم أو التسويق، لأنهم أقل تعوداً على التأني أو تحمل الإحباط، وأقل انضباطاً ذاتياً بالمقارنة بأجيال سابقة، كما أن الحدود بين الراحة والعمل لديهم غير واضحة بفعل الأجهزة المحمولة.

- توصيات البحث: من خلال ما عاينه الباحثون أثناء تطبيقهم للبحث الحالي، ومن خلال ما توصلت إليه النتائج؛ فإن الباحثين يوصون بما يلي:
- ١- توعية طلاب الجامعة باستخدام التطبيقات الإلكترونية بشكل سوي، من خلال تقديم الإرشادات والتوعية لهم بخطورة سوء الاستخدام.
 - ٢- ضرور القيام بالعديد من الدراسات الأكثر عمقاً والتي تنعكس علي تفكير طلاب الجامعة فيما يتعلق بأهمية النوم والاثار السلبية للكمالية اللاتوافقية كأحد أسباب التسويف الأكاديمي.
 - ٣- الاهتمام بعمل برامج إرشادية لمحاولة تعديل الأفكار اللاعقلانية لدي طلاب الجامعة المرتبطة باستخدام التطبيقات الإلكترونية والهواتف الذكية، والتي تؤثر سلباً على جميع مكونات الشخصية لديهم.
 - ٤- استخدام مجموعة من أساليب الوقاية من إدمان الإنترنت مثل صحة وضع الجسم، البيئة النظيفة، الحماية من الإشعاع.
 - ٥- ضرورة قيام المسؤولين عن التعليم الجامعي بتوعية الطلاب بتنمية مستوى دافعية الإنجاز، وخفض مستوى التسويف للواجبات الدراسية، وتزويدهم بمهام وواجبات تحدي قدراتهم وتميز بالإثارة والتشويق.
 - ٦- تؤكد الدراسة على أهمية دور الجامعات في خفض الأعباء الأكاديمية المكلف بها الطلاب.
 - ٧- التأكيد على أهمية التدخلات التي تهدف إلى الحد من إدمان الهاتف المحمول وتحسين الصحة النفسية والجسمية.
 - ٨- قد تساعد إعادة توجيه خدمات الصحة العقلية الحالية التي تقدمها الكليات في معالجة إدمان الإنترنت من خلال إنشاء عيادات خاصة لدعم الطلاب المدمنين.
 - ٩- العمل على توظيف خصائص الطلاب في مجالات مفيدة لهم ولمجتمعاتهم لشغلهم عن استخدام التطبيقات الإلكترونية في الأمور السلبية وغير المهمة.
 - ١٠- ضرورة تبني مداخل متعددة للوقاية والتدخل، تبدأ من تصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية مهارات إدارة الوقت والنوم لدى الطلاب، وتتم بتفعيل التثقيف النفسي حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا، وتنتهي بتضمين مقررات جامعية تدمج مفاهيم "الصحة الرقمية" و"العافية النفسية" في الحياة الأكاديمية.
 - ١١- تصميم برامج تدخلية تستهدف تدريب الطلاب على إدارة الانتباه الرقمي، وتعديل عادات استخدامهم للتطبيقات الإلكترونية، وربط استخدام التكنولوجيا بالأهداف الأكاديمية طويلة المدى من خلال نماذج التعليم المدمج المدروس.
 - ١٢- إدماج مهارات مقاومة التسويف وإدارة الذات في الأنشطة الجامعية أو الإرشاد النفسي الوقائي.
 - ١٣- إستناداً إلى النموذج التنبؤي في البحث الحالي؛ فإنه يُوصى باستخدام مزيج من أدوات قياس اضطرابات النوم والتسويف الأكاديمي كأداة فرز مبكر في عيادات الإرشاد الجامعي، لتحديد الطلاب المعرضين للإفراط في استخدام التطبيقات الإلكترونية، ومن ثم تقديم تدخلات علاجية أو إرشادية وقائية مركزة، سواء على مستوى تعديل السلوك الرقمي أو تعزيز مهارات إدارة الوقت والنوم.
- بحوث مقترحة: بفعل ما مر به البحث الحالي؛ فإنه يمكن اقتراح العمل على البحوث التالية:

- ١- الإسهام النسبي للتأثير بوسائل الإعلام على الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية لدى الطلاب.
- ٢- تقنين مقاييس الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب.
- ٣- العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية وإدمان الإنترنت والتطبيقات الإلكترونية بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التوجه نحو الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر – مستوى الذكاء).
- ٥- برنامج عقلائي انفعالي لخفض الكمالية اللاتوافقية وأثره على خفض التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٦- البروفيل النفسي لطلاب الجامعة ذوي الاستخدام المفرط للتطبيقات الإلكترونية.
- ٧- القلق، والتشتت الذهني، والكفاءة الذاتية الرقمية كأبعاد وسيطة أو معدلة للعلاقة بين الاستخدام المفرط للتطبيقات واضطرابات النوم.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- أبو المجد، محمد أبو المجد محمد. (٢٠٢٢). Text Chatbot Assisted Edublogs for and Computer among Performance Writing Technical EFL the Enhancing. Students Informatics. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، مج ٦، ع ٢، ٩٩-١٤٥.
- أبو غزال، معاوية. (٢٠١٢). التسويق الأكاديمي: أسبابه وانتشاره من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٨ (٢)، ١٣١ - ١٤٩.
- أبوأرميله، سناء عوني. (٢٠١٦). العلاقة بين إدمان الإنترنت وبين كل من الدعم الاجتماعي واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة الأردنية. الجامعة الأردنية: كلية الدراسات العليا، الأردن، ٩٨-١.
- بسقلال، طيب، وعيساوة، وهيبه. (٢٠٢٣). أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على الحياة الاجتماعية من منظور أولريش بيك: "مجتمع المخاطرة" ومانويل كاستيلس مفهوم "مجتمع الشبكات" أنموذجاً. مجلة الحوار الثقافي، مج ١٢، ع ٢، ١١٧ - ١٣.
- بطرس، حافظ بطرس. (٢٠٠٨). المشكلات النفسية وعلاجها. عمان: دار المسيرة.
- بوعباية، يمينه. (٢٠١٦). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيديسبوك" أنموذجاً وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة. جامعة محمد بوضياف: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٢٩-١.
- جاب الله، عبد الله سيد محمد. (٢٠١٧). التسويق الأكاديمي ناتج إسهام العوامل الخمس الكبرى للشخصية وتفاعلات كل من متغيرات إدمان الإنترنت وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج ٦، ع ١٩، ٧٥ - ١٠٠.
- الجريسي، آلاء أحمد مصلح، والرحيلي، تغريد. (٢٠١٣). أثر تطبيقات الهاتف النقال في مواقع التواصل الاجتماعي على تعلم وتعليم القرآن الكريم لطالبات جامعة طيبة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية - جامعة اليرموك، مج ١١، ع ١، ١٥ - ١.
- الحسين، أسماء بنت عبدالعزيز بن محمد، وحمزة، أحمد محمد عبد الكريم. (٢٠٢٢). أعراض متلازمة السايبر (Syndrome Cyber) لدى مستخدمي الانترنت بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. المجلة السعودية للعلوم النفسية، ع ٧، ٨٩ - ١٠٧.

- حمودة، سليمة. (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ٢١، ٢١٣-٢٢٤.
- الخالدي، عطا الله فؤاد. (٢٠٠٨). قضايا إرشادية معاصرة، الطبعة الأولى، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الدسوقي، مجدي محمد. (٢٠٠٦). اضطرابات النوم (الأسباب، التشخيص، الوقاية، والعلاج). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رجب، طارق مصطفى محمد. (٢٠١٠). تأثير مستويات استخدام الإنترنت (مستخدم بإفراط - مستخدم بغير إفراط - غير مستخدم) على بعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع ٧٤، ج ١، ١٨٦ - ٢١٨.
- سيد، عطية عطية محمد. (٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، المكتبة الإلكترونية: أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة (www.gulfkids.com).
- الصريفي، إنعام قاسم خفيف. (٢٠١٢). أثر استخدام البريد الإلكتروني في عملية التدريس على تحصيل طلبة كلية التربية جامعة ذي قار ودافعيتهم للتعلم. مجلة أدب ذي قار، مج ٢، ع ٥، ٢٣٠ - ٢٤٠.
- الضمور، محمد أحمد مصطفى، السفسافة، محمد إبراهيم محمد، والخوالدة، صالح سالم السويلم. (٢٠٢٢). التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الأردنية مستخدمي الإنترنت وعلاقته بدافعية الإنجاز لديهم. مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ٩، ع ١، ٦٩-٩٣.
- عبد السلام، خيرية حسين. (٢٠١٩). برنامج تدريبي قائم على بعض تطبيقات الهواتف الذكية لتنمية مهارات توظيف تطبيقات جوجل التفاعلية لدى المعلمين والإلكترونيات بدولة الكويت. مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، ع ١٠٨، ج ٦، ١٧٩٥ - ١٨١٨.
- عبد العال، سها بشير أحمد. (٢٠١٩). استخدام طلاب قسم المكتبات والمعلومات بجامعة بنها الهواتف الذكية (smartphones) في العملية التعليمية: دراسة ميدانية. مجلة المكتبات والمعلومات العربية، ٤٠ (٢)، ٥١-١.
- عبد الوهاب، أسماء شعبان رجب، عبد الرحيم، أنور رياض، ومحمود، هبة ممدوح. (٢٠٢٣). الخصائص السيكموترية لمقياس التسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة بني سويف، ٢٠ (١١٩)، ١٥٥-١٢٣.
- عبود، محمد. (٢٠١٦). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية: فلسطين، مج ٣٠، ع ٣، ٦٤١ - ٦٦٢.

عطية، نسرين نبيل. (٢٠٢٣). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت في المجالات السلوكية والاجتماعية والأسرية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات - سلسلة الآداب والعلوم الاجتماعية*، مج ٢، ع ٣، ٢٧٣ - ٣٠٣، (DOI: <https://doi.org/10.59759/art.v2i3.298>).

العقوري، نجيب فرج. (٢٠٢٠). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم سلوق. *مجلة المنارة العلمية*، ع ١، ٢٧ - ٤٤.

علي، أسماء صالح، عبدالرزاق، زينب سمير، والكطراي، إكنار خليل إبراهيم. (٢٠١٩). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، مج ٤٤، ع ٤، ١٨ - ٤٠.

عودة، فراس محمد. (٢٠١٦). تكنولوجيا التعليم الخلوي. *مجلة المعرفة، دورية متخصصة في التعليم الإلكتروني - جامعة القدس المفتوحة*، ع ٢١، ١٨-١.

قاسم، بسنت أحمد حسنين، عجوة، عبدالعال حامد، وعوض، كريمة محمود حسن. (٢٠٢١). الإفراط في استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، مج ٣٦، عدد خاص، ٤٠٠ - ٤٣٨.

قاسم، سالي صلاح عنتر، والهادي، فيفر محمد. (٢٠١٦). أساليب المعاملة الوالدية ونمط الشخصية واضطرابات النوم كمنبئات بإدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة الخدمة النفسية*، ع ٩، ٨٩ - ١٢٢.

كاتب، فارس، وعقون، دنيا. (٢٠١٦). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب الجزائري. *جامعة العربي بن مهيدي: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٥٧-١.

كاظم، علي محمود. (٢٠١٤). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الأساسية: جامعة بابل*، ع ١٥، ٢٧٢-٣٠٥.

محمد، أمل مبارك، المدير، عبدالله عبدالعزيز، والنجار، خلود. (٢٠١٦). أثر استخدام تطبيقات الهواتف الذكية في تسهيل التعلم لدى الطلاب المعلمين واتجاههم نحو التعلم الجوال. *دراسات تربوية واجتماعية*، مج ٢٢، ع ٢، ٤٨٣ - ٥١٢.

مرسي، سحر مختار محمد، محمود، هبة سامي، وعزب، حسام الدين محمود. (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت. *مجلة الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس*، ع ٤٥، ٣٦٢-٣٣٣.

الوكيل، شيماء عبدالمعطي خضرجي. (٢٠٢٣). نمذجة سببية متعددة المجموعات للاغتراب
النفسي وإدمان الإنترنت والإرجاء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية. *مجلة كلية
التربية: جامعة الإسكندرية*، مج ٣٣، ع ٤٤، ٢٥١ - ٣٠٥.

ثانيًا: مراجع باللغة الانجليزية:

- Ajayi, O. S. (2020). Academic self efficacy, gender and academic procrastination. *Epiphany*, 13(1), 75–84.
- An, Y., & Zhang, M. X. (2024). Relationship between problematic smartphone use and sleep problems: The roles of sleep-related compensatory health beliefs and bedtime procrastination. *Digital Health*, DOI: 10.1177/20552076241283338.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(1).
- Basith, A., Rahman, M. S., & Moseki, U. R. (2024). College students' academic procrastination during the Covid-19 pandemic: Focusing on academic achievement. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 18.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.
- Bonnet, M. H., & Arand, D. L. (2010). Hyperarousal and insomnia: state of the science. *Sleep medicine reviews*, 14(1), 9-15.
- Brenner, V. (2002). Generalizability issues in Internet-based survey research: Implications for the Internet addiction controversy. *Online social sciences*, 1, 93-113.
- Buyse, D. J., Hall, M. L., Strollo, P. J., Kamarck, T. W., Owens, J., Lee, L., ... & Matthews, K. A. (2008). Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and clinical/polysomnographic measures in a community sample. *Journal of clinical sleep medicine*, 4(6), 563-571.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Cemei, L., Sriram, S., Holý, O., & Rehman, S. (2024). A longitudinal investigation on the reciprocal relationship of problematic

- smartphone use with bedtime procrastination, sleep quality, and mental health among university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 3355-3367, DOI <https://doi.org/10.2147/PRBM.S472299>.
- Chen, X., Hedman, A., Distler, V., & Koenig, V. (2023). Do persuasive designs make smartphones more addictive?-A mixed-methods study on Chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100299.
- Chow, H. P. (2011). Procrastination among undergraduate students: effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta journal of educational research*, 57(2), 234-240.
- Collin-Lachaud, I., & Diallo, M. F. (2021). Smartphone use during shopping and store loyalty: the role of social influence. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 49(5), 678-697.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior*, 5(4), 331-345.
- Du, X., Liechty, T., Santos, C. A., & Park, J. (2022). 'I want to record and share my wonderful journey': Chinese Millennials' production and sharing of short-form travel videos on TikTok or Douyin. *Current Issues in Tourism*, 25(21), 3412-3424.
- Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2016). Effect of light on human circadian physiology. *Sleep medicine clinics*, 4(2), 165-177.
- Egger, O., & Rauterberg, G. W. M. (1996). Internet behaviour and addiction.
- Elbilgahy, A. A., Sweelam, R. K., Eltaib, F. A., Bayomy, H. E., & Elwasefy, S. A. (2021). Effects of electronic devices and internet addiction on sleep and academic performance among female Egyptian and Saudi nursing students: a comparative study. *SAGE open nursing*, 7, 23779608211055614.
- Espie, C. A., Kyle, S. D., Williams, C., Ong, J. C., Douglas, N. J., Hames, P., & Brown, J. S. (2012). A randomized, placebo-controlled trial of online cognitive behavioral therapy for chronic insomnia disorder delivered via an automated media-rich web application. *Sleep*, 35(6), 769-781.
- Fwlink (2009). *Sleep disorders*, www.go.microsoft.com.

- Gauld, C., Lopez, R., Morin, C., Maquet, J., Mcgonigal, A., Geoffroy, P.-A., Fakra, E., Philip, P., Dumas, G., & Micoulaud-Franchi, J.-A. (2021). Why do sleep disorders belong to mental disorder classifications? A network analysis of the "Sleep-Wake Disorders" section of the DSM-5. *Journal of Psychiatric Research*, 142, 153–159.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.07.050>
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A Scoping review. *Children*, 10(6), 1016.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Hammad, M. A., Alyami, M. H. F., & Awed, H. S. (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*, 56(1), doi.org/10.1080/07853890.2024.2307502.
- Harvey, A. G., Murray, G., Chandler, R. A., & Soehner, A. (2011). Sleep disturbance as transdiagnostic: consideration of neurobiological mechanisms. *Clinical psychology review*, 31(2), 225-235.
- Huang, Z., Wang, M. O., Qian, M., Zhong, J., & Tao, R. (2007). Chinese Internet addiction inventory: developing a measure of problematic Internet use for Chinese college students. *Cyberpsychology & behavior*, 10(6), 805-812.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ open*, 5(1), e006748.
- Jaber, M. H. (2024). Influence Smartphones addiction on mental health and sleep quality among medical students in Sudan amidst armed conflict: A cross sectional study, doi.org/10.21203/rs.3.rs-4469377/v1.
- Jaqua, E. E., Hanna, M., Labib, W., Moore, C., & Matossian, V. (2022). Common sleep disorders affecting older adults. *The Permanente Journal*, 27(1), 122.
- Kaur, G., Agrawal, P., Shelar, H., & Abraha, G. T. (2024). Intelligent Search Engine Tool for Querying Database Systems. *International Journal of Mathematical, Engineering & Management Sciences*, 9(4).



- Kelly, R. M., Xing, Y., Baker, S., & Waycott, J. (2024). " More Than Just Holding the iPad": Family Members' Perspectives on the Work of Video Calling in Aged Care. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2), 1-26.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in students: Prevalence and risk factors*. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966.
- Loft, M., & Cameron, L. (2014). The importance of sleep: Relationships between sleep quality and work demands, the prioritization of sleep and pre-sleep arousal in day-time employees. *Work & Stress*, 28(3), 289-304.
- Madianou, M. (2014). Smartphones as polymedia. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 667-680.
- Masood, A., Luqman, A., Feng, Y., & Ali, A. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 113, 106476. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>
- Murad, M. S. (2023). *Exploring the Effects of a Quantified Self Application on Academic Procrastination and Study Habits in University Students* (Doctoral dissertation, Carleton University).
- Nahidi, M., Ahmadi, M., Bordbar, M. R. F., Morovatdar, N., Khadem-Rezayian, M., & Abdolalizadeh, A. (2024). The relationship between mobile phone addiction and depression, anxiety, and sleep quality in medical students. *International Clinical Psychopharmacology*, 39(2), 70-81, DOI: 10.1097/YIC.0000000000000517.
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, N. P. H., Duong Le, H., & Nguyen, L. T. (2025). Smartphone addiction and mental health problems among Vietnamese undergraduate students: the mediating role of sleep quality. *International Journal of Mental Health*, 54(1), 129-151.
- Nikolic, A., & Grujicic, S. (2023). Smartphone addiction and sleep quality among students. *Medicinski podmladak*, 74(3), 27-32
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 31, 6-16.
- Pavlova, M. K., & Latreille, V. (2019). Sleep disorders. *The American journal of medicine*, 132(3), 292-299.

- Perlis, M. L., Jungquist, C., Smith, M. T., & Posner, D. (2011). *Cognitive behavioral treatment of insomnia: A session-by-session guide* (Vol. 1). Springer Science & Business Media.
- Reychav, I., & Wu, D. (2015). Are your users actively involved? A cognitive absorption perspective in mobile training. *Computers in Human Behavior*, 44, 335-346.
- Robayo-Pinzon, O., Foxall, G. R., Montoya-Restrepo, L. A., & Rojas-Berrio, S. (2021). Does excessive use of smartphones and apps make us more impulsive? An approach from behavioural economics. *Heliyon*, 7(2).
- Sarfo, J. O., Amoadu, M., & Ansah, E. W. (2023). Internet Addiction among College Students from 20 Countries: Scoping Review of Risk Factors and Impact on Academic Procrastination and Sleep Quality. *International Journal of Media and Information Literacy*, 8(2), 382-400, DOI: 10.13187/ijmil.2023.2.382.
- Spiegelhalder, K., Regen, W., Baglioni, C., Nissen, C., Riemann, D., & Kyle, S. D. (2015). Neuroimaging insights into insomnia. *Current neurology and neuroscience reports*, 15, 1-7.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913.
- Tian, Q., Mustapha, S. M., & Min, J. (2024). The mediation effect of academic self-efficacy on academic procrastination, performance, and satisfaction of Chinese local technology university undergraduates. *Psychology Research and Behavior Management*, 3779-3798.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.
- Verhoeven, M., Zachlod, C., Hugentobler, L., Datta, S., & Schibli, O. (2024). Dissemination in Social Media and Blogs of Public Health Information and Misinformation on Covid-19 Containment in Switzerland. *European Journal of Health Communication*, 5(3), 59-84.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction test. *Center for on-line addictions*.
- Yuan, X., Rehman, S., Altalbe, A., Rehman, E., & Shahiman, M. A. (2024). Digital literacy as a catalyst for academic confidence: exploring the interplay between academic self-efficacy and academic procrastination among medical students. *BMC Medical Education*, 24(1), 1317.



-
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>.
- Zhao, X., Wang, H., Ma, Z., Zhang, L., & Chang, T. (2025). Smartphone addiction and academic procrastination among college students: a serial mediation model of self-control and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1572963.
- Zhou, X., Yang, F., Chen, Y., & Gao, Y. (2024). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 346, 317-328.
- Zhuo, R. (2024). Examining bedtime procrastination through the lens of academic stressors among undergraduate students: academic stressors including mediators of mobile phone addiction and active procrastination. *Current Psychology*, 1-10.