



إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالضغط الأسرية والرضا عن الحياة لدى الشباب

حسين علي قاسم فياض

ماجستير علم نفس الإدمان

جامعة جازان - المملكة العربية السعودية

د. زياد بن طالب الكثيري

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة جازان - المملكة العربية السعودية

DOI: 10.21608/qarts.2023.223283.1716

مجلة كلية الآداب بقنا (نورية أكاديمية علمية محكمة)

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٢) العدد (٦٠) يوليو ٢٠٢٣

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالضغط الأسرية والرضا عن الحياة لدى الشباب

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وكل من الضغوط الأسرية والرضا عن الحياة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) من الشباب الجامعي بمنطقة جازان، طبق عليهم مقياس إدمان الهواتف الذكية (إعداد العنزي، ٢٠٢٠)، ومقياس الضغوط الأسرية (إعداد النجار، ٢٠١٩)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد عفانة، ٢٠١٨). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية) والضغوط الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الشباب. **الكلمات المفتاحية:** إدمان الهواتف الذكية، الضغوط الأسرية، الرضا عن الحياة.

مقدمة:

انتشر استخدام الهواتف الذكية بسرعة في جميع أنحاء العالم، واليوم يمكن أن يعزي الانتشار الواسع للهواتف الذكية إلى الكثير من العوامل، لكونها سريعة وخفيفة، وقوية وأكثر تطوراً من أي وقت مضى، ومميزات مختلفة تجذب المستخدمين، مثل الكاميرا الرقمية والأفلام والمذكرات، ودفتر العناوين ونظام تحديد المواقع والراديو ومشغل MP3، ومتصفح الويب، وذاكرة تخزين البيانات، والموسوعة، وساعة المنبه، مدقق الإملاء والمنظم الشخصي، والمصباح اليدوي، والعديد من المزايا الأخرى التي تتطور بشكل مستمر، وقد شجعت جميع هذه العوامل غالبية الناس في البلدان المتقدمة و النامية على استخدام الهواتف الذكية.

ويعد الهاتف الذكي أحد أهم أجهزة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتي أحدثت تطوراً هائلاً، ودخلت حياة الإنسان فأثرت بشكل مباشر على جوانب كثيرة من العلاقات الإنسانية والتفاعلات الاجتماعية، وغيّرت معظم جوانب الحياة اليومية (Szpakow et al., 2011).

إن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤدي إلى الإدمان، حيث يشعر المستخدم بالرضا عن ذاته ولكن يقلل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتكمن أهمية البحث الحالي التعرف على علاقة الفرد والأسرة بإدمان الشباب على الهواتف الذكية، وعلاقة المتغيرات النفسية بالضغوط الأسرية التي أصبحت مظهراً من مظاهر الحياة، وعنصرًا ضاعطاً على نفسية الفرد والمجتمعات كذلك، فتعد الضغوط الأسرية أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيس وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية (عبد المقصود ومنيب، ٢٠٠٦).

مشكلة الدراسة:

إن مشكلة الدراسة الحالية تتركز على الهواتف الذكية حيث ازدادت أهميتها في العصر الحاضر؛ بسبب التقدم التكنولوجي والانفجار الثقافي والمعلوماتي لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى أن يواكب الإنسان، دون أن يؤثر ذلك سلباً عليه أو على سلوكياته أو نفسيته، مما جعلنا ندرس علاقة الهواتف الذكية بالضغط الأسرية والرضا على الحياة لدى الشباب، وذلك بهدف إيجاد حلول لهذه الإشكالية بعد تحديد أبعادها. وقد وجد الباحثين وفي حدود اطلاعهما ندرة الدراسات والبحوث التي تجمع متغيرات البحث (إدمان الهواتف الذكية والضغط الأسرية والرضا على الحياة)، مما دفعهما لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى فئة الشباب.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ما طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب؟.
- ما طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والضغط الأسرية لدى الشباب؟.

أهداف البحث:

تمثلت أهداف الدراسة في الآتي:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والضغط الأسرية لدى الشباب.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الثورة الرقمية والمعلوماتية الحديثة التي غيرت العالم الذي نعيشه في الآونة الأخيرة بشكل مثير، حيث برزت في الفضاء الاجتماعي الكيانات الرقمية وتكنولوجيا المعلومات، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من بيئتنا ونسجت بشكل مستمر

أنسجة حياتنا فأصبحنا نستخدمها كعنصر رئيس في واجهة التعامل اليومي؛ حيث اتسع نطاق استخدام الإنسان للوسائط الجديدة.

ولعل أهم ما أنتجته هذه الثورة هو الهاتف الذكي وما أسهم به في إبراز التحديات التي تعترض الشباب، من ثقافات مختلفة وسلوكيات جديدة، لذا يجب تكوين منظومة جديدة قادرة على مواجهة هذه الصعوبات مهما تعددت الأفكار والأيدولوجيات التي تفرزها هذه الوسائط وهذا الأمر لن يتحقق إلا بعد تضافر جهود البحث العلمي خاصة في الجانب النفسي والاجتماعي للإلمام بالظاهرة وتفسيرها، ويمكن بلورة أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظرياً والآخر عملياً وتفصيلها كالتالي:

• الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من الاعتبارات التالية:

١. تتناول الدراسة الحالية فئة الشباب التي ينظر إليها على أنها تمثل المستقبل، فهي أحد الاعمدة الرئيسية لنهضة وتطور المجتمع.
٢. يعد إدمان الهواتف الذكية من الظواهر التي انتشرت بشدة لذا وجب التركيز عليها ودراستها نظراً لما قد تسببه من أضرار نفسية واجتماعية واقتصادية.
٣. الكشف عن علاقة إدمان الهواتف الذكية بالضغوط الأسرية والرضا عن الحياة لدى الشباب.

• الأهمية التطبيقية:

١. مساعدة أولياء الأمور في التعرف على العوامل الأسرية التي قد تؤدي إلى إدمان الهواتف الذكية.
٢. حث الشباب على تبني الأفكار الإيجابية والبعد عن الأفكار السلبية غير العقلانية في التعامل مع الهواتف الذكية.

محددات البحث:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: تتناول الدراسة إدمان الهواتف الذكية وعلاقتها بالضغط الأسرية والرضا عن الحياة.
- الحدود البشرية: الشباب الجامعي.
- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية بمنطقة جازان.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني والثالث لعام ٢٠٢٣.

مصطلحات الدراسة:

إدمان الهاتف الذكي:

- عرف العنزي (٢٠٢٠) إدمان الهاتف الذكي على أنه الإفراط في استخدام الهواتف الذكية إلى الحد الذي يزعج حياة المستخدمين اليومية.
- ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من أفراد العينة على مقياس إدمان الهاتف الذكي . وذلك من خلال الأبعاد التي يقيسها المقياس وهي:
- تداخل أنشطة الحياة اليومية، تعديل المزاج، فقد السيطرة .
- تداخل أنشطة الحياة اليومية: يقصد به تأثير استخدام الهاتف الذكي على أنشطة الحياة اليومية الأخرى بصورة سلبية .
 - تعديل المزاج : يقصد به الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة الانخراط في استخدام الهاتف الذكي بشكل متواصل.
 - فقد السيطرة :عدم القدرة على التحكم في استخدام الهاتف الذكي.

الضغوط الأسرية:

عرف النجار (٢٠١٩) الضغوط الأسرية بأنها الأعباء التي تقع على عاتق الفرد، وتخل بتوازنه وتتهك قدرته على التكيف والتوافق والذي يؤدي استمرارها إلى المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى مشكلات وأعراض غير صحية ، وتتكون من:

- الضغوط الاقتصادية: تتمثل في عدم كفاية الدخل لاحتياجات الفرد والاقتراض من الآخرين وعدم اشباع الاحتياجات.
 - الضغوط الشخصية والاجتماعية: هي الظروف أو المواقف التي يمر بها الفرد وتتطلب حدوث تغيرا في أنماط الحياة السائدة التي يعيشها الفرد.
- ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الشباب على مقياس الضغوط الأسرية المستخدم في الدراسة.

الرضا عن الحياة:

عرف (Huebner, 2001) تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي يعيشها، وتقديره لشعوره بالرضا يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي يقوى فيها هذا الشعور سواء بالاتجاه الإيجابي أم السلبي.

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الشباب على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: إدمان الهواتف الذكية:

الهواتف الذكية مكوناً لا غنى عنه في الحياة نتيجة التطور السريع للتكنولوجيا وتوسع استخدام الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم (Cevik, et al., 2020). ولا

يوجد اتفاق عالمي موحد على الهاتف الذكي ، إلا أننا يمكن الاعتماد على التعريفات التالية:

- الهاتف (لغوياً):

يقال سمعت هاتفاً يهتف إذا كنت تسمع الصوت ولا تبصر أحداً، والتهتف والهاتف بالضم هو الصوت، الهْتَفُ والهْتَأْفُ الصوت الجافي العالي، وقيل: الصوت الشديد. وقد هتَفَ به هُتَافاً أي صاح به. (ابن منظور، لسان العرب)، والهاتف أو التليفون كلمة أجنبية أصلها يوناني وهي مركبة من مقطعين يعني أولها تلي Tele عند بعد، وثانيها فون Phon بمعنى صوت، وهو عبارة عن جهاز اتصالات سلكية أو لا سلكية مصمم لنقل الإشارات الصوتية من خلال إشارات كهربائية وعبر مسافات طويلة (دايو، ٢٠١٤).

- تعريف الهاتف الذكي:

يعرف الهاتف الذكي بأنه: المحتوى على نظام تشغيل يشابه نظام تشغيل الحواسيب ويحوي كثير من تطبيقات الحاسب ومنها الاتصال بالشبكة العنكبوتية. ويمتلك الهواتف الذكية الحديثة دوراً في إحداث تغييرات سلبية على الفرد من خلال اعتبار أن الهاتف لم يعد مجرد وسيلة للاتصال بين الأشخاص على أساس المحادثة. وله مزايا التصفح الانترنت، المزامنة البريد الإلكتروني، و التعريف الأصح والأكثر قبولا اليوم: أنه الهاتف الخليوي الذي يعمل على أحد أنظمة التشغيل (عرعار، ٢٠١٦).

- إدمان الهاتف الذكي:

يختلف العلماء في تعريف كلمة إدمان فيصير البعض عن أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي لعرضه لمشاكل بالغة، وبالتالي

لا يستطيع أن يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات المخدرات، أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما، بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه، فالإدمان كما عرفه عبد العزيز الشخص هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوى أو استبعاد الحزن والاكتئاب، وهو عدم القدرة على التحكم في الرغبة والاندفاع الشديد الاستخدام الهاتف الذكي على نحو مفرط (الشخص، ٢٠٠٦).

- أعراض إدمان الهاتف الذكي:

يوجد خمسة أعراض لإدمان الهواتف وهى كالاتي:

- (١) تجاهل العواقب الضارة
- (٢) الانشغال وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة
- (٣) فقدان الإنتاجية
- (٤) الشعور بالقلق والضياع
- (٥) عدم القدرة على التحكم في استخدامهم

- أسباب إدمان الهواتف الذكية:

ومن أهم الأسباب ادمان الهاتف الذكي وتطبيقاته منها:

- (١) عدم القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية، ومواجهة المشكلات، والشعور بالخواء النفسي والوحدة.
- (٢) الفراغ الزمني وعدم الاهتمام بهوايات متنوعة.

٣) المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق واضطراب النوم، والتلعثم، والرهاب الاجتماعي، وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية، والهروب من مداوتها على يد متخصصين.

٤) الاغتراب النفسي. والافتقاد إلى الحب والبحث عنه من خلال الانترنت.

٥) لا توجد علاقات اجتماعية جيدة بالبيئة، بسبب الخجل أو الانطواء، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه، مما يدفع الدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله ويعوق نموه النفسي (العنزي، ٢٠٢٠).

– الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية:

من أهم الآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية:

١) إدمان مواقع التواصل وفقدان الخصوصية:

تواجه أغلبية مستخدمي الهواتف الذكية وخصوصا ادمان المواقع التواصل الاجتماعية، مما يتعرض الى سرقة البيانات الخاصة للمستخدم وظهور مشكلة انعدام الخصوصية مما تتسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية والابتزاز، فملف المستخدمة على الشبكات العنكبوتية يحتوي على جميع المعلومات الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير (الحربي، ٢٠٠٣).

٢) الفضول والصدقات الافتراضية:

تشكل الهواتف الذكية بتطبيقاتها عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجريبها، و تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر. كما سهلت الهواتف الذكية وتطبيقات التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات الافتراضية حيث تجمع هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية والصداقات

الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد. (المغنوي، ٢٠٠٦).

(٣) سوء إدارة الوقت:

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أم حسن استغلاله بالشكل السليم الذي، حيث إنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها لأصحاب الهواتف الذكية، قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسي معها الوقت، مما يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث إن عدد التطبيقات اللامتناهية منها شبكات التواصل الاجتماعي أحد الوسائل للتسلية وملء الفراغ وتضييع الوقت منهم (Wittkower, 2010).

(٤) البطالة:

تعتبر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج الاجتماعي والنفسي ومنه إلى الاقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الفرد ، فهناك من تجعل منه البطالة واستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته وأيديولوجياته كربط علاقات مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال والنصب (اللبان، ٢٠٠٨).

(٥) المشاكل الأسرية:

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

٦) استخدام مصطلحات اللغة الهجينة:

تم استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية الفصحى خاصة على شبكات التعارف والمحادثات فتحوّلت حروف اللغة إلى رموز وأقام باتت الحاء (٧) والعين (٣) وهذا ما أكدته دراسة على صلاح محمود بعنوان ثقافة الشباب العربي، (العمرى، ٢٠٠٨).

ثانياً: الضغوط الاسرية:

يشير (الخولي، ١٩٧٦) إلى أن كلمة Stress تعني الضغط أو الشدة أو العبء أو المحنة وتستخدم الكلمة في علم وظائف الأعضاء لكل ما يحدث من توتر بعضلة ما لدرجة الإجهاد، ومن الناحية المرضية قد تستخدم هذه الكلمة لكل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً، أما اللفظ الآخر في التركيب فهو الأسري المشتق من لفظ الأسرة، وهي أساس المجتمع، وهي مجموعة الأفراد الذين يعيشون في مكان واحد ويرتبطون ببيئة واحدة، تتكون من الأب والأم والأبناء، ويضاف إليها الأجداد والأعمام والأخوال وما تفرع منهم.

وتمكن ضغوط الحياة في الأسرة المراحل الانتقالية في دورة حياة الأسرة ارتباطاً بدورة حياة أعضائها ومراحل نموهم وارتقائهم، فكل مرحلة تنطوي على صعوبات مصدرها التغيرات الحادثة في المرحلة ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحلة، ويؤدي النقص أو القصور أو الإهمال في تلبية حاجات المرحلة وتحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية وبالتالي فإن كل مرحلة تكمن فيها أزمة محتملة قد تتطور إلى أزمة فعلية أو يتجاوزها الفرد استيفاء لمطالب المرحلة وإشباعاً لحاجاتها. (البيلاوي، ٢٠٠١).

ثالثاً: الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد الإيجابي لظروف حياتهم، ذلك التقييم الذي ينعكس في الرضا العام عن الحياة في ضوء تحديد مستوى رضاهم الذاتي أو المدرك عن عناصر السياق الاجتماعي المحيط بهم، سواء أكان هذا السياق هو السياق المباشر الذي ينتمي إليه المفحوص (كالسياق الأسري، والتعليمي، والمهني) والإطار الحضاري الثقافي المشكل للمجتمع الذي يعيش فيه (إبراهيم، ٢٠٠٥) ، ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وعاملاً محددًا لسير ومآل حياة الفرد (Proctor et al., 2009).

- تعريفات الرضا عن الحياة:

عرف أمطانيوس (٢٠١١) الرضا عن الحياة هي نظرة الفرد لتقييم وتقديره الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها. ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهرًا هامًا من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي. وعرف علوان (٢٠٠٨) الرضا عن الحياة بأنها تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية: السعادة، والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي. وعرف عبدالخالق (٢٠٠٨) الرضا عن الحياة بأنها التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتمادًا على حكمه الشخصي، ويتضمن عدة جوانب هي :

- ١) يعتمد حكم الشخص على تقدير الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- ٢) يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ٣) ينتمي الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد.
- ٤) يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد.

- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل دقيق ووثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته وتتمثل في المفاهيم التالية:

• جودة الحياة:

بأنها حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة والارتياح والرضا وحسن الحالة الصحية والنفسية وتقبل وفهم الذات كما هي والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي (النواجحة والفرا، ٢٠١٢).

• السعادة:

وتتضمن السعادة الجانب الوجداني والذي يتمثل في مشاعر اللذة والاستمتاع، والجانب المعرفي الذي يتمثل في تقييم الفرد ورضاه عن حياته، إذ يعتبر الرضا عن الحياة هو المفهوم المرادف للسعادة الشاملة (Veenhoven, 2012)

- أبعاد الرضا عن الحياة:

يتكون أبعاد الرضا عن الحياة من:

- ١) التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أن مصدر ثقة وانتماء.
- ٢) القناعة: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
- ٣) التفاؤل: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في ان العسر يليه يسر.
- ٤) الثبات الانفعالي: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

٥) التقدير الاجتماعي: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.

الدراسات السابقة:

توجد دراسات سابقة تتحدث عن إدمان الهواتف الذكية وبعض المتغيرات، وكيفية تصنيف مستوياته المختلفة، وتحديد أعراضه، و العوامل والأسباب المؤدية إليه والمؤثرة عليه. ويؤدي الإفراط في استخدام الهاتف الذكي إلى نواتج سلبية، وآثار ضارة لدى الشباب، ويدعم هذا الرأي دراسات كثيرة سابقة:

هدفت دراسة شاهين وعكاشة (٢٠٢١) التعرف إلى مستوى إدمان الإنترنت وعلاقته بكلٍ من الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، إذ طبقت مقاييس: إدمان الإنترنت، والضغوط النفسية، ومستوى الطموح، على عينة ضمت (٢١٤) من طلبة الجامعة، اختيروا بطريقة العينة المتيسرة لصعوبة التواصل مع كل أفراد مجتمع الدراسة بسبب الظروف التي فرضتها جائحة كورونا. أظهرت النتائج مستوى متوسط لإدمان الإنترنت لدى الطلبة بمتوسط (٣.١١)، بينما بلغ المتوسط لمستوى الطموح (٣.٩٢)، بمستوى مرتفع، وبلغ المتوسط الحسابي للضغوط النفسية (٢.٩٣)، بمستوى متوسط. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الإنترنت والضغوط النفسية لدى الطلبة لصالح الذكور، بينما كانت الفروق دالة فقط في الطموح المهني لصالح الإناث، كما كانت الفروق دالة في الضغوط النفسية ومجالاتها لصالح المستوى الاقتصادي أدنى من متوسط. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط طردية ودالة بين إدمان الإنترنت والضغوط النفسية؛ بمعامل ارتباط (٦٠.٦)، وعلاقة عكسية بين مستوى الطموح والضغوط النفسية، بمعامل ارتباط (-١٧٨). وبينت النتائج أن إدمان الإنترنت وضح (٣٦.٨٪) من التباين في

مستوى الضغوط النفسية، في حين أن إدمان الإنترنت ومستوى الطموح معاً وضحا (٣٨.١٪) من هذا التباين.

هدفت دراسة العنزي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية وتكونت العينة من ٣٢٠ طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس إدمان الهاتف الذكي ومقياس جودة الحياة وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى عينة البحث.

تناولت دراسة البراشدية والظفري (٢٠١٩) إدمان الهواتف الذكية فقد حاولت استقصاء أسباب وحلول الإدمان على الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقد تم جمع البيانات من (١٦) طالب وطالبة، من يميلون للإفراط في استخدام الهاتف الذكي، وكشفت النتائج عن وجود دوافع لادمان الطلبة للهواتف الذكية، وهو أساليب الترويج والتطوير الذي تتبعها الشركات المصنعة للهواتف الذكية.

هدفت دراسة شقورة (٢٠١٢) إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة والعلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في غزة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة؛ وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة في بعد الاجتماعية لصالح طلبة جامعة الأزهر وبعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعتي الأزهر والأقصى. وأن الطلبة الذين كانوا والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر

سعادة، وأكثر قناعة واستقراراً نفسياً وأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم مستوياتهم أدنى في التعليم.

هدفت دراسة نمر (٢٠١١) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، وإيجاد نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى، وتكونت عينة البحث من (٤٠١) طالب وطالبة ومن كلاً التخصصين في جامعة بغداد في العراق، وأسفرت النتائج على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث، والتخصص (العلمي- الانساني) في الرضا عن الحياة، وأن هناك علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى.

تعقيب الباحث على الدراسات السابقة:

في ميدان علم النفس هناك الكثير من الدراسات الحديثة في مجال الإدمان على الانترنت والهواتف الذكية , إلا أن الباحث لم يتوصل إلى أي دراسة تناولت هذه المتغيرات النفسية مثل (الضغوط الاسرية والرضا عن الحياة) , وعلاقتها بإدمان الهواتف الذكية لدى الشباب. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة حيث وجد علاقة مباشرة بين إدمان الانترنت وبعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية، والهواتف الذكية بطبيعة الحال لا بد من اتصالها بالانترنت، فالانترنت أصبح جزءاً لا يتجزأ من في عالمنا الحاضر. وإن إدمان الانترنت والهواتف النقلة يؤثر سلباً على الحياة النفسية والاجتماعية والمهنية، حيث أكدت الكثير من الدراسات عن الاستخدام المفرط للانترنت والهواتف الذكية، تنتج أعراض لمشكلات نفسية وصحية منها: ضعف الدافع الشخصي، وعدم القدرة على التوقف عن استخدام الهاتف الذكي أو الانترنت، والشعور بأن الهاتف والانترنت هما الصديق الوحيد،

والتفكير به بشكل متواصل أي يصاب بالتوحد مع التقنيات. كما أشارت الكثير من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياة، كما استفاد الباحث من بعض الدراسات أن هناك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الانترنت وتقدير الذات لدى فئات عمرية متفاوتة.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والضغوط الأسرية لدى الشباب.

إجراءات الدراسة:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من الشباب في المرحلة الجامعية بجامعة جازان خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تكونت عينة من (١٠٠) شاب من طلاب جامعة جازان.

كما تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٩٨) شاب من طلاب جامعة جازان بلغ متوسط عمر العينة (١٨.٩) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٧٤)، كما في جدول (١):

جدول (١) توزيع العينة الدراسة وفق للنوع الجنس والتخصص

الاجمالي	نوع الجنس		التخصص العلمي
	اناث	ذكور	
٨٥	٤٠	٤٥	علمي
١١٣	٦٣	٥٠	أدبي
١٩٨	١٠٣	٩٥	الاجمالي

أدوات الدراسة:

(١) مقياس إيمان الهاتف الذكي: إعداد (العزى، ٢٠٢٠)

مقياس إيمان الهاتف الذكي بأبعاده المختلفة مقنن على البيئة العربية، وتكون المقياس في صورته النهائية من ٣٠ فقرة موزعة على أبعاد تداخل أنشطة الحياة اليومية - تعديل المزاج - فقد السيطرة.

الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الهاتف الذكي في الدراسة الحالية:

تبين صدق مقياس إيمان الهاتف الذكي وحساب الاتساق الداخلي وحساب معامل

ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٢):

جدول (٢) معامل ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات
**٠.٥٩٦	٢١	**٠.٦٦٢	١١	**٠.٥٨٩	١
**٠.٦٦٦	٢٢	**٠.٦٤٤	١٢	**٠.٥٦٦	٢
**٠.٤٠١	٢٣	**٠.٥٢٨	١٣	**٠.٦٩١	٣
**٠.٥٢٢	٢٤	**٠.٧٤٢	١٤	**٠.٧٠٠	٤
**٠.٦٥١	٢٥	**٠.٦٢٣	١٥	**٠.٧٢٨	٥
**٠.٥٢١	٢٦	**٠.٧١٤	١٦	**٠.٦٦٧	٦
**٠.٥٤٠	٢٧	**٠.٦٨٣	١٧	**٠.٦٧٤	٧
**٠.٥٥٥	٢٨	**٠.٦٩٤	١٨	**٠.٧٠٥	٨
**٠.٥٩٤	٢٩	**٠.٦٧٥	١٩	**٠.٦١٦	٩
**٠.٥٨٤	٣٠	**٠.٦٩٦	٢٠	**٠.٦٦٤	١٠

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١)، ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٣):

جدول (٣) ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	تداخل نشاط الحياة اليومي	٠.٩١١	٠.٠١
٢	تعديل المزاج	٠.٩٣٢	٠.٠١
٣	فقد السيطرة	٠.٨٤٦	٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوي (٠.٠١) أيضاً تم حساب معامل ارتباط الفقرات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، كما في جدول (٤)

جدول (٤) معامل ارتباط بنود كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له

تداخل نشاط الحياة اليومي			تعديل المزاج			فقد السيطرة		
الفقرة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٦١٨	٠.٠١	١١	٠.٧٠١	٠.٠١	٢١	٠.٦٣٦	٠.٠١
٢	٠.٦٦٨	٠.٠١	١٢	٠.٦٧٠	٠.٠١	٢٢	٠.٦٨٣	٠.٠١
٣	٠.٧٨٣	٠.٠١	١٣	٠.٥٤٣	٠.٠١	٢٣	٠.٥٧٢	٠.٠١
٤	٠.٧٧٣	٠.٠١	١٤	٠.٨١٢	٠.٠١	٢٤	٠.٦٤٨	٠.٠١
٥	٠.٧٧٥	٠.٠١	١٥	٠.٦٧٠	٠.٠١	٢٥	٠.٧٣٠	٠.٠١
٦	٠.٧٥١	٠.٠١	١٦	٠.٧٤٩	٠.٠١	٢٦	٠.٦١٥	٠.٠١
٧	٠.٧٦٠	٠.٠١	١٧	٠.٧٦٤	٠.٠١	٢٧	٠.٦٤٢	٠.٠١
٨	٠.٧٨٧	٠.٠١	١٨	٠.٧٧١	٠.٠١	٢٨	٠.٦٨٢	٠.٠١
٩	٠.٦٥٥	٠.٠١	١٩	٠.٧٤٨	٠.٠١	٢٩	٠.٧٠٧	٠.٠١
١٠	٠.٦٧٧	٠.٠١	٢٠	٠.٧١٥	٠.٠١	٣٠	٠.٧٣٧	٠.٠١

وضح الجدول اعلاه أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له جميعها دالة عند مستوي (٠.٠٠١).

ثبات المقياس تم حساب الثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ، وقد بلغت معامل ثبات المقياس كله مساويًا (٠,٩٤٠) كما في جدول (٥):

جدول (٥) معامل معامل ثبات ألفا لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الثبات
تداخل نشاط الحياة اليومي	٠.٩٠٠
تعديل المزاج	٠.٨٩٣
فقد السيطرة	٠.٨٥٩

- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، وبلغت ٠.٨٧٥ كما في جدول (٦):

جدول (٦) معامل معامل ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الثبات
تداخل نشاط الحياة اليومي	٠.٨٤٣
تعديل المزاج	٠.٨٥٣
فقد السيطرة	٠.٨٠٤

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من ٣٠ فقرة في صورته النهائية والاجابة على طريقة ليكرت يختار فيما بينها وهي (لا أوافق بشدة- لا اوافق - محايد-أوافق-أوافق بشدة)، ويعطى الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب لتصبح الدرجة الدنيا (٣٠) والعظمى على المقياس (١٥٠) درجة.

٢) مقياس الرضا عن الحياة: إعداد (عفانة، ٢٠١٨)

استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد الذي وضعه هيوينر ورفاقه وترجمه واستخدمه (عفانة، ٢٠١٨)، وذلك للكشف عن الأبعاد التي يظهر فيها شعور الرضا بصورة منفصلة ويتكون المقياس من ٤٠ فقرة تغطي خمسة أبعاد، كما في جدول (٧):

جدول (٧) توزيع الأبعاد وعدد فقرات مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	الأبعاد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
١	الأسرة	٣٠-٢٨-٢١-١٩-١٨-٨-٧	٧
٢	الأصدقاء	٣٨-٢٩-٢٤-٢٣-١٦-١٢-١١-٤-١	٩
٣	الجامعة	٢٦-٢٥-٢٢-٢٠-١٣-٩-٦-٣	٨
٤	بيئة الحياة	-٣٩-٣٧-٣٦-٣٤-٣٢-٣١-٢٧-١٥ ٤٠	٩
٥	الذات	٣٥-٣٣-١٧-١٤-١٠-٥-٢	٧
٤٠	المجموع		

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية:

صدق المقياس: تم التحقق لمقياس الرضا عن الحياة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس

وحساب معامل ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية، كما في جدول (٨):

جدول (٨) ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠.١٩٩	٣١	**٠.٥٩٥	٢١	**٠.٦٢٧	١١	*٠.١٩٥	١
**٠.٣٣١	٣٢	**٠.٦٠٠	٢٢	**٠.٦٠٨	١٢	**٠.٦٥١	٢
**٠.٦١٠	٣٣	**٠.٥٨٦	٢٣	**٠.٤٨٤	١٣	**٠.٥٨٨	٣
*٠.١٨١	٣٤	**٠.٤١٧	٢٤	**٠.٥٧٩	١٤	**٠.٦٣٨	٤
*٠.١٩٦	٣٥	**٠.٥٥٧	٢٥	**٠.٦٩٠	١٥	**٠.٥٩٨	٥
**٠.٤١٥	٣٦	**٠.٤٦٠	٢٦	**٠.٦٥٠	١٦	**٠.٧٣٩	٦
**٠.٤٧٧	٣٧	**٠.٤٥٩	٢٧	**٠.٦٦٨	١٧	**٠.٦٦١	٧
**٠.٤٦٠	٣٨	**٠.٣٢٣	٢٨	**٠.٥٣٢	١٨	**٠.٥٥٦	٨
**٠.٣٢٥	٣٩	**٠.٤٧٤	٢٩	**٠.٦٣٣	١٩	**٠.٦٩٠	٩
**٠.٤٧٧	٤٠	**٠.٤٦٥	٣٠	**٠.٥٧٩	٢٠	**٠.٦٠٩	١٠

يتضح لنا من الجدول اعلاه أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١) ، ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٩):

جدول (٩) ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	الأسرة	٠.٨٤٧	٠.٠١
٢	الأصدقاء	٠.٨٨٦	٠.٠١
٣	الجامعة	٠.٨٩١	٠.٠١
٤	بيئة الحياة	٠.٧١٣	٠.٠١
٥	الذات	٠.٨٥٦	٠.٠١

ويتضح ان قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوي (٠.٠١)، و تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل ارتباط بنود كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له ، كما في جدول (١٠):

جدول (١٠) معامل ارتباط بنود كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له

الذات		بيئة الحياة		الجامعة		الاصدقاء		الأسرة	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠.٦٦١	٢	**٠.٤٤٠	١٥	**٠.٧٠٢	٣	**٠.٢٠٢	١	**٠.٦٧٧	٧
**٠.٦١٠	٥	**٠.٤٤٤	٢٧	**٠.٧٧١	٦	**٠.٥٩٩	٤	**٠.٦١٨	٨
**٠.٦٧٠	١٠	**٠.٣٧٣	٣١	**٠.٧٤٦	٩	**٠.٦٦٩	١١	**٠.٧٠٩	١٨
**٠.٦٩٦	١٤	**٠.٥٨٢	٣٢	**٠.٦٠٧	١٣	**٠.٧٢٠	١٢	**٠.٧٩٩	١٩
**٠.٦١٩	١٧	**٠.٤١٣	٣٤	**٠.٦٩٥	٢٠	**٠.٧١٠	١٦	**٠.٦٨٢	٢١
**٠.٤٩٣	٣٣	**٠.٦٧١	٣٦	**٠.٦٩٨	٢٢	**٠.٦٦٠	٢٣	**٠.٣٨٦	٢٨
**٠.٣٩٥	٣٥	**٠.٧٢٥	٣٧	**٠.٥٨٦	٢٥	**٠.٥٣٨	٢٤	**٠.٥٥٨	٣٠
		**٠.٦١٠	٣٩	**٠.٤٦٦	٢٦	**٠.٥٠١	٢٩		
		**٠.٧٠٩	٤٠			**٠.٤٤٠	٣٨		

معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد الذي تنتمي له جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١).

ثبات المقياس: تم حساب الثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ ، كما في جدول (١١):

جدول (١١) معامل الثبات مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	معامل ثبات ألفا
الاسرة	٠.٦٩٦
الاصدقاء	٠.٧٥٠
الجامعة	٠.٨١٦
بيئة الحياة	٠.٧١٧
الذات	٠.٧٣٩
المقياس ككل	٠.٩٢٨

طريقة التجزئة النصفية: تم حساب الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، كما في جدول (١٢):

جدول (١٢) الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد

الأبعاد	معامل الثبات
الاسرة	٠.٦٣٣
الاصدقاء	٠.٦٣٠
الجامعة	٠.٧٣٨
بيئة الحياة	٠.٦٢٠
الذات	٠.٦٧١
المقياس ككل	٠.٧٤٢

تصحيح المقياس

يتكون من ٤٠ فقرة في صورته النهائية الإجابة على طريقة ليكرت يختار فيما بينها وهي (معارض بشدة- معارض -متردد- موافق -موافق بشدة) ، ويعطى الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب لتصبح الدرجة الدنيا (٤٠) والعظمى على المقياس (٢٠٠) درجة.

٣) مقياس إدارة الضغوط الأسرية: إعداد (النجار، ٢٠١٩)

يتكون المقياس من (٤٩) عبارة واشتمل على أبعاد الضغوط الاقتصادية والضغوط الشخصية والاجتماعية والاجابات (نعم، أحياناً، لا) بترميز (٣-٢-١) للعبارة الإيجابية و (١-٢-٣) للعبارة السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الضغوط الأسرية في الدراسة الحالية:

صدق المقياس تم التحقق من صدق ا لمقياس إدارة الضغوط الأسرية بحساب الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل ارتباط بنود كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، كما في جدول (١٣):

جدول (١٣) معامل ارتباط بنود كل بعد بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له

الشخصية والاجتماعية					الضغوط الاقتصادية			
الدرجة	معامل ارتباط	مستوى الدرجة	الدرجة	معامل ارتباط	مستوى الدرجة	معامل ارتباط	الدرجة	
١	٠.٤٨٠	٠.٠١	١٤	٠.٣٥٤	٠.٠١	٣٦	٠.٤٤٣	
٢	٠.٥١٠	٠.٠١	١٥	٠.٣٥٨	٠.٠١	٣٧	٠.٦٠٨	
٣	٠.٥٣٤	٠.٠١	١٦	٠.٣١٤	٠.٠١	٣٨	٠.٦٠٠	
٤	٠.٤١٩	٠.٠١	١٧	٠.٣٦٤	٠.٠١	٣٦	٠.٤٢٩	
٥	٠.٥٠٩	٠.٠١	١٨	٠.٣٣٤	٠.٠١	٣٧	٠.٥٥٤	
٦	٠.٤٩٩	٠.٠١	١٩	٠.٢٤٤	٠.٠١	٣٨	٠.٥٩٩	
٧	٠.٤٠٢	٠.٠١	٢٠	٠.٢٩١	٠.٠١	٣٩	٠.٥٥٠	
٨	٠.٤٤٧	٠.٠١	٢١	٠.٥٢٨	٠.٠١	٤٠	٠.٥٢٢	
٩	٠.٥٠٧	٠.٠١	٢٢	٠.٤٩٩	٠.٠١	٤١	٠.٢٥٢	
١٠	٠.٤٦٩	٠.٠١	٢٣	٠.٤٣٥	٠.٠١	٤٢	٠.٥١٦	
١١	٠.٤٩٩	٠.٠١	٢٤	٠.٤٥٨	٠.٠١	٤٣	٠.٥٦٣	
١٢	٠.٤١٢	٠.٠١	٢٥	٠.٥٢٣	٠.٠١	٤٤	٠.٥٤٢	
١٣	٠.٤١١	٠.٠١	٢٦	٠.٥٠٩	٠.٠١	٤٥	٠.٥٦١	
			٢٧	٠.٤٩٦	٠.٠١	٤٦	٠.٥٠٨	
			٢٨	٠.٤٥٧	٠.٠١	٤٧	٠.٤٤٣	
			٢٩	٠.٥٧١	٠.٠١	٤٨	٠.٦٠٨	
			٣٠	٠.٥٣٦	٠.٠١	٤٩	٠.٦٠٠	
			٣١	٠.٦٠٠	٠.٠١			
			٣٢	٠.٥٩٠	٠.٠١			
			٣٣	٠.٥٨٩	٠.٠١			
			٣٤	٠.٦٠٥	٠.٠١			
			٣٥	٠.٥٧٦	٠.٠١			

أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى له جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١). تم حساب الثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ، كما في جدول (١٤):

جدول (١٤) معامل معامل ثبات ألفا لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الثبات
الاقتصادية	٠.٧٠٠
الشخصية والاجتماعية	٠.٨٩٨

طريقة التجزئة النصفية: تم حساب الارتباط بين جزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، كما في جدول (١٥):

جدول (١٥) معامل معامل ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الثبات
الاقتصادية	٠.٦٣٦
الشخصية والاجتماعية	٠.٧٤٠

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (٤٩) فقرة، الاجابة على طريقة ليكرت (دائما-احيانا-ابدا)، ويعطى الدرجات(٣-٢-١) تحسب إدارة الضغوط الاقتصادية الدرجة الدنيا عليه(١٣) والعظمى على البعد (٣٩) درجة. تحسب إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية الدرجة الدنيا عليه(٣٦) والعظمى على البعد (١٠٨) درجة وتشير الدرجة العظمى على قدرة الفرد على إدارة الضغوط والدرجة المنخفضة على عدم قدرته على إدارتها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١. معامل ثبات الفا
٢. التجزئة النصفية
٣. معامل ارتباط بيرسون

تفسير النتائج ومناقشتها :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية والضغط الأسرية لدى الشباب.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب.

أولاً: نتيجة الفرض الاول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علي " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إيمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين إيمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما هو موضح بجدول (١٧):

جدول (١٧) معاملات الارتباطات بين إيمان الهواتف الذكية والرضا عن الحياة لدى الشباب

معامل الارتباط						الرضا عن الحياة إيمان الهواتف
الدرجة الكلية	الذات	بيئة الحياة	الجامعة	الاصدقاء	الاسرة	
٠.٨٥٣-	٠.٦٩٧-	٠.٤٨٧-	٠.٧٥٩-	٠.٧٤٠-	٠.٧٢٤-	تداخل نشاط الحياة اليومي
٠.٨٧٩-	٠.٧٥١-	٠.٤٧٧-	٠.٧٧٤-	٠.٧٧٤-	٠.٧٣٨-	تعديل المزاج
٠.٨٢١-	٠.٧٠٥-	٠.٥٠٤-	٠.٧٢٣-	٠.٧٢٣-	٠.٦٢١-	فقد السيطرة
٠.٩٥٠-	٠.٨٠٠-	٠.٥٤٥-	٠.٨٤٠-	٠.٨٣٢-	٠.٧٧٨-	الدرجة الكلية

جميع معامل الارتباط دال عند مستوي (٠.٠١) .

يتضح من الجدول اعلاه أنه بلغت قيمة معامل الارتباط بين إدمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والرضا عن الحياة تساوي (-0.950) وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والرضا عن الحياة. وبلغت قيمة معامل الارتباط بين تداخل نشاط الحياة اليومي وأبعاد الرضا عن الحياة (الاسرة-الاصدقاء-الجامعة-بيئة الحياة-الذات) تساوي (-0.724، -0.740، -0.759، -0.487، -0.697، -0.853) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تداخل نشاط الحياة اليومي وأبعاد الرضا عن الحياة. كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين تعديل المزاج وأبعاد الرضا عن الحياة (الاسرة-الاصدقاء-الجامعة-بيئة الحياة-الذات) تساوي (-0.738، -0.774، -0.774، -0.477، -0.751، -0.879) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تعديل المزاج وأبعاد الرضا عن الحياة. كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين فقد السيطرة وأبعاد الرضا عن الحياة (الاسرة-الاصدقاء-الجامعة-بيئة الحياة-الذات) تساوي (-0.621، -0.723، -0.723، -0.723، -0.504، -0.705، -0.821) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين فقد السيطرة وأبعاد الرضا عن الحياة .

ثانياً: نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني علي " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الهواتف الذكية والضغط الأسرية لدى الشباب".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية (الأبعاد والدرجة الكلية) والضغط الاسرية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما هو موضح بجدول (18):

جدول (١٨) معاملات الارتباطات بين إيمان الهواتف الذكية والضغط الاسرية لدى الشباب

معامل الارتباط		ادارة الضغوط الاسرية
الشخصية والاجتماعية	الاقتصادية	إيمان الهواتف
٠.٧٨٠-	٠.٦٥٦-	تداخل نشاط الحياة اليومي
٠.٨٠١-	٠.٦٥٣-	تعديل المزاج
٠.٧٥٢-	٠.٥٩٧-	فقد السيطرة
٠.٨٦٨-	٠.٧١٠-	الدرجة الكلية

جميع معامل الارتباط دال عند مستوى (٠.٠١) .

بلغت قيمة معامل الارتباط بين إيمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والضغط الاقتصادية تساوي (-٠.٧١٠) وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إيمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والضغط الاقتصادية، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين إيمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والضغط الاجتماعية والشخصية تساوي (-٠.٨٦٨) وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إيمان الهواتف الذكية كدرجة كلية والاجتماعية والشخصية. وهذا يدل على أن مع وجود الضغوط الاسرية يزيد من إيمان الهاتف الذكي ولكن الفرد القادر على ادارتها يقلل من إيمانه للهاتف. بلغت قيمة معامل الارتباط بين تداخل نشاط الحياة اليومي والضغط الاسرية (الاقتصادية والاجتماعية والشخصية) (-٠.٦٥٦، -٠.٧٨٠) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تداخل نشاط الحياة اليومي والضغط الاسرية.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين تعديل المزاج والضغط الأسرية (الاقتصادية والاجتماعية والشخصية) (-٠.٦٥٣، -٠.٨٠١) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً

عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تعديل المزاج والضغط الأسرية.

بلغت قيمة معامل الارتباط بين فقد السيطرة والضغط الأسرية (الاقتصادية - الاجتماعية والشخصية) (-٠.٥٩٧، -٠.٧٥٢) على التوالي وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين فقد السيطرة والضغط الأسرية.

التوصيات المقدمة من الباحث تتلخص في الآتي:

- ١) الاهتمام بالآثار السلبية لإدمان الهواتف الذكية.
- ٢) اشتراك الشباب في أنشطة ثقافية فنية اجتماعية رياضية .
- ٣) تقديم ندوات توعوية للأسرة لتنمية قدرتها على تحمل ضغوط الحياة والقلق والمشكلات الأسرية.

بحوث مقترحة:

- ١) دراسة تجريبية عن فعالية البرامج العلاجية في تعديل سلوكيات استخدام الهواتف الذكية.
- ٢) دراسة العوامل الوقائية للحد من الآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام السيئ للهواتف الذكية.
- ٣) تطوير برامج علاجية معرفية سلوكية للحد من الإدمان على الهاتف الذكي

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- (١) إبراهيم، سلوى سلامة. (٢٠٠٥). نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- (٢) أمطانيوس، ميخائيل. (٢٠١٠). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للطلبة. مجلة العلوم التربوية، ١١(١)، ٩٧-١٢٣.
- (٣) الببلاوي، فيولا. (٢٠٠١، ٤-٦ نوفمبر). ضغوط الحياة في الأسرة مدخل لإرشاد الأزمات. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي: الأسرة في القرن ٢١. جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، المجلد (٢)، ٦٠٥-٦٣٨.
- (٤) البراشدية، حفيظة، الظفري، سعيد. (٢٠١٩). إيمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٣(٢)، ٣٠٠-٣١٦.
- (٥) الحربي، عبد الكريم عبد الله (٢٠٠٣). الإنترنت والتقنوات الفضائية ودورها في الانحراف والجروح، الرياض.
- (٦) الخولي، وليم. (١٩٧٦). الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. دار المعارف، القاهرة.
- (٧) دليو، فضيل. (٢٠١٤). تكنولوجيا الإعلام والاتصالات الجديدة. دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
- (٨) شاهين، محمد احمد، وعكاشة، حمدي. (٢٠٢١). إيمان الإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في المحافظات الجنوبية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ١٥(٤)، ٣٣٤-٣٦٧.
- (٩) الشخص، عبد العزيز السيد. (٢٠٠٦). قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي

الاحتياجات الخاصة. ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٠) شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر بغزة.

١١) عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، ١٨ (١)، ١٢١ - ١٣٥.

١٢) عبد المقصود، أماني، ومنيب، تهاني. (٢٠٠٦). الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون: دراسة مقارنة في كل من الريف والحضر. مجلة علم النفس، ٥٢ (١٦)، ٢٩-١١٢.

١٣) عرار، فطيمة الزهراء. (٢٠١٦). استخدام الهواتف الذكية وعلاقتها بالاغتراب الشباب الجامعي [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

١٤) عفانة، محمد جاسر. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.

١٥) علوان، نعمات. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٦ (٢)، ٤٧٥-٥٣٢.

١٦) العمري، علي حنfan. (٢٠٠٨). إدمان الانترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محابيل التعليمية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك خالد.

١٧) العنزي، خالد. (٢٠٢٠). ادمان الهاتف الذكي وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية

- التربية والآداب بجامعة الحدود الشمالية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٥)، ١٣٣-١٥٨.
- ١٨) غباري، محمد سلامة، (٢٠٠٧) الإدمان خطر يهدد الأمن الاجتماعي. دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٩) اللبان، شريف درويش. (٢٠٠٨). تكنولوجيا الاتصال: المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية. الهيئة العامة المصرية للكتاب، القاهرة.
- ٢٠) المغنوي، عادل عائض. (٢٠٠٦). الآثار التربوية لاستخدام الانترنت على طلاب الثانوية العامة بالمدينة المنورة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- ٢١) النجار، شيماء احمد قطب. (٢٠١٩). إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بالاتجاه نحو التدخين وممارسته لدى عينة من المدخنين بمحافظة البحيرة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية جامعة المنيا، (٢٢)، ١٧٩-٢١٨.
- ٢٢) نمر، سهام كاظم. (٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٢٩)، ٢٠٤-٢٤٤.
- ٢٣) النواجحة، زهير عبد الحميد، والفرا، إسماعيل صالح. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خاف يونس التعميمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، ١٤(٢). ٥٧-٩٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24) Çevik, C., Çiğerci, Y., Kılıç, İ., & Uyar, S. (2020). Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspectives in Psychiatric*
- 25) Huebner, S. (2001). Multidimensional students' life satisfaction scale University of South Carolina Department of Psychology,

- Columbia, SC, 29208, 319-321.
- 26) Proctor, Enola K., et al. (2009). Implementation research in mental health services: an emerging science with conceptual, methodological, and training challenges. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 36, 24-34.
- 27) Szpakow, A., Stryzhak, A., & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96-101.
- 28) Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.
- 29) Wittkower, D:E.(2010). Face book and Philosophy: What's on Your Mind?. USA: Open Court.. (October 1, 2010).

Smartphone Addiction and its Relationship with Family Stress and Life Satisfaction among Young People

Hussen Ali Kasem Fayad

Master of Addiction Psychology

Jazan University - Kingdom of Saudi Arabia

Ziyad bin Taleb Alkathiri

Associate Professor of Counseling Psychology

Jazan University - Kingdom of Saudi Arabia

Abstract:

The current study aimed to identify the the relationship between smartphone addiction and both family Stress and life satisfaction. The descriptive correlational approach was used. The study sample consisted of (198) Young People in Jazan region. The smartphone addiction scale was applied to them (prepared by Al-Enezi, 2020), and the family stress scale (prepared by Al-Najjar, 2019), and the life satisfaction scale (prepared by Afana, 2018).

The study concluded that there is a statistically significant negative correlation between smartphone addiction (dimensions and total score) and family Stress (dimensions and total score) among Young People, and there is also a statistically significant negative correlation between smartphone addiction (dimensions and total score) and life satisfaction (Dimensions and total score) for young people.

Keyword: Smartphone Addiction, Family Stress, Satisfaction with Life.