

الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وعلاقتها بجودة النوم لدى المراهقين والمراهقات

م. د. غصين خالد محسن

مديرة تربية الرصافة الثانية

ونزاهة التربية

الكلمات المفتاحية: الافراط. الهاتف. جودة. النوم

الملخص:

الهواتف الذكية هي أدوات اتصال مهمة ورائعة للغاية يستخدمها جميع الفئات العمرية وخاصة جيل الشباب والمراهقين، وبدون الهواتف الذكية يشعر المرء بالنقص وأصبح ذلك ضرورة الساعة، وقد جلبت وفرة من مصادر المعلومات في راحة اليد وسد فجوة الاتصال عبر مواقع التواصل الاجتماعي، و تأثير الهواتف الذكية واضح في جميع مجالات الحياة بما في ذلك جودة النوم والأعمال والتعليم والصحة والتسويق والحياة الاجتماعية، والغرض من الدراسة الحالية هي محاولة للتعرف على الافراط في استخدام الهواتف الذكية وعلاقتها بجودة النوم لدى المراهقين والمراهقات ويهدف البحث الحالي الى:-

- 1- قياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة لدى المراهقين والمراهقات.
- 2- التعرف على دلالة افروق الافراط في استخدام الهواتف المحمولة للجنس (ذكور-اناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي) لدى المراهقين والمراهقات.
- 3- قياس جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات.
- 4- التعرف على دلالة الفروق لجودة النوم للجنس (الذكور -الاناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي).
- 5- قياس العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم لدى المراهقين والمراهقات.

وتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة ثانوية المتفوقين والمتفوقات في بغداد تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2024-2025) للدراسات الصباحية.

وكانت نتائج البحث ان المراهقين والمراهقات لديهم افراط في استخدام الهواتف المحمولة وقلة في جودة النوم وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث لصالح الذكور أي

لدهيم الافراط في استخدام الهواتف المحمولة ولاتوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الجنس والصف (الثاني متوسط والخامس اعدادي) لجودة النوم وهناك علاقة ارتباطية بين الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم علاقة طردية موجبة أي كلما زاد الافراط في استخدام الهواتف المحمولة كلما ضعفت جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات والعكس صحيح.

مشكلة البحث:-

يعد الهاتف المحمول اليوم أحد العوامل البيئية المهمة التي يمكن أن تؤثر على جودة النوم إذا تم استخدامه بشكل مفرط و ترتبط جودة النوم السيئة بزيادة خطر الإصابة بالاضطرابات الجسدية والعقلية وترتبط ارتباطاً وثيقاً بعادات نمط الحياة بما في ذلك الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة و تم إظهار تأثير كمية النوم ونوعيته على الأمراض غير المعدية مثل مرض السكري ومع ذلك، فإن طلاب والطالبات يعانون من ضغوط ملحوظة أثناء فترة الدراسة الطويلة وهم عرضة للحرمان من النوم(Thomé,2011)

والافراط في استخدام الهاتف المحمول هو أحد أكثر الأشياء المادية انتشاراً في المجتمع الحديث. يتجاوز عدد مستخدمي الهاتف المحمول النشطين إجمالي سكان العالم (Ericsson, 2014)

كما يزداد مقدار الوقت الذي يقضيه الناس في استخدام الهاتف المحمول، خاصة مع انتشار الهواتف الذكية ، و يستخدم الناس هواتفهم الذكية (3.3 هكتاراً يومياً في المتوسط، وفي الشباب البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين (18 و 24) عامًا يبلغ هذا الرقم 5.2 هكتاراً يومياً (Kuss, 2011)

ويلعب النوم دورًا مهمًا في نمو المراهقين وتؤثر مشكلة النوم على الإدراك البشري والوظيفة الاجتماعية، كما أنها إشارة تحذير لمجموعة متنوعة من الأمراض، تؤثر اضطرابات النوم سلبًا على العديد من المجالات بما في ذلك الأداء المدرسي وتنظيم الحالة المزاجية والعملية الإدراكية والصحة العامة لدى المراهقين والمراهقات (Gruber et al,2012)

توصي مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية (NSF,2006) يجب ان ينام الشخص مدة لا تقل عن تسع ساعات في اليوم (مؤسسة النوم الوطنية، 2006)

ولكن في الولايات المتحدة الأمريكية، أفاد ان (75٪) من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين (١٧ و 18) عامًا يعانون من عدم كفاية النوم ، ويعاني الشباب في البلدان المتقدمة الأخرى من نفس الظاهرة (مؤسسة النوم الوطنية 2014)

وتكمن مشكلة البحث الحالي بالاجابة على السؤال الاتي (هل الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة تؤثر على جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات) أهمية البحث:-

ينظر المراهقين إلى الهواتف المحمولة كأجهزة تجبرهم على التواجد على مدار الساعة، مما يتسبب في اضطرابات النوم، ومع ذلك، فإن العديد من العوامل الأخرى مثل إشعارات الهاتف المحمول (الصوت أو الاهتزاز)، والإشعاع الكهرومغناطيسي (الضوء الوامض)، والمحتوى المحفز للفكر (المزجج)، والمكالمات الهاتفية الطويلة (أو الرسائل النصية) قبل وقت النوم مباشرة تؤثر على جودة نوم و يؤدي ارتفاع معدل استخدام الهاتف المحمول إلى سوء جودة Cain & (Gradisar, 2010)

وخاصة في وقتنا الحاضر، أصبحت الهواتف المحمولة كأداة شائعة في الحياة اليومية للفرد لأن الأشخاص يمكنهم الاتصال بالشبكات الافتراضية باستمرار عبر الإنترنت والهواتف المحمولة ليست أداة محايدة فقط ، بل يمكن أن تكون شبكات اجتماعية لها آثار سلبية، مثل القلق والاكتئاب والإدمان ، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر ذلك على جودة النوم بسبب التأثيرات السلبية للحقل الكهرومغناطيسي المنبعث من الهواتف المحمولة وانخفاض إنتاج الميلاتونين (Telzer,2014)

ويعاني الأشخاص من الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة، مثل المدمنين على الانترنت والمخدرات والكحول، ويواجهون مشاكل مفردة مثل المشاكل الأكاديمية والاجتماعية والمهنية و في نظر علماء النفس وعلماء الاجتماع، فإن الاستخدام الإدماني للإنترنت يُعرّف بأنه مشكلة سلوكية تؤثر على جودة النوم اذ يعد النوم الجيد ضروريًا للصحة لدى جميع الأشخاص ، وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح "جودة النوم" ينطوي على بعض الصعوبات في تعريفه وتمييزه عن الأرق، اذ يشمل المصطلح عدة جوانب، مثل زمن النوم وإجمالي مدة النوم، وعدد مرات الاستيقاظ، وكفاءة النوم، وغيرها (Buisse,2008).

وان النوم الجيدة ومدة النوم الكافية ضرورة للمراهقين في سن المدرسة ، ويمكن أن يؤدي قلة النوم إلى الحرمان من النوم على المدى الطويل بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب مشاكل في

الأداء وترتبط أيضا بشرب الكحول والسجائر لدى المراهقين بشكل عام (Roberts & Duong, 2009)
اهداف البحث:-

- ١- قياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة لدى المراهقين والمراهقات.
 - ٢- التعرف على دلالة فروق الافراط في استخدام الهواتف المحمولة للجنس (ذكور-اناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي)
 - ٣- قياس جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات.
 - ٤- التعرف على دلالة الفروق لجودة النوم للجنس (الذكور -الاناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي)
 - ٥- قياس العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم لدى المراهقين والمراهقات.
- حدود البحث:-

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة ثانوية المتفوقين والمتفوقات في بغداد تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2024-2025) للدراسات الصباحية.
تحديد المصطلحات:-

١-الافراط في استخدام الهواتف المحمولة:- بأنه السلوك المفرط في استخدام أدوات التكنولوجيا مثل الهواتف الذكية أو تطبيقات الأندرويد أو وسائل الترفيه الخاصة بها (Shrivastava, 2014)

التعريف الاجرائي :- الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهقين والمراهقات عند اجاباتهم على فقرات مقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة (MPAI & Leung, 2008) الذي ترجم في البحث الحالي.

٢- جودة النوم:- بأنه مقدار الوقت الذي يستغرقه الشخص في النوم، و عدد المرات (يوم أو أسبوع أو شهر) التي لا يستطيع فيها الشخص النوم وتكرار الاستيقاظ في الليل، أو في الصباح الباكر، وعدد المرات التي واجه فيها الشخص صعوبة في البقاء مستيقظاً أثناء القيادة وعدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، (Buisse et al., 1989)

التعريف الاجرائي:- (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهقين والمراهقات عند اجاباتهم على فقرات مقياس جودة النوم ل بيتسبرج،(PSQI, Buysse, et al,1989) الذي ترجم في البحث الحالي

الفصل الثاني: الاطار النظري

على الرغم من أن الافراط في استخدام الهواتف المحمولة قد يؤدي إلى التفكير العميق وسوء جودة النوم، فمن الممكن ألا يتأثر جميع المراهقين بنفس القدر. لذلك، من المهم فحص العوامل الوسيطة التي قد تخفف من العلاقة بين الافراط في استخدام الهاتف المحمول ونتائجه غير المتواتية. (Takano,2012) يمكن أن يكون لجودة نوم تأثير مباشر على الصحة واداء، الافراد والذي بدوره، يؤدي الى اضطراب النوم والسكري والسمنة وضعف أداء الجهاز المناعي يؤثر سلبيًا على نموهم البدني والعقلي (Chae,etal,2021)

النظريات التي فسرت المتغيرات البحث

النظرية التي فسرت الافراط في استخدام الهاتف المحمول

نظرية التعلق بالاشياء:-

أصبحت نظرية التعلق (Bowlby, 1969) من أبرز الأطر النظرية لفهم التطور الاجتماعي، وعمليات الشخصية، والعلاقات الوثيقة واستنادًا إلى العمل الرائد لبولبي (1958) "طبيعة ارتباط الطفل بأمه"، تُعرّف نظرية التعلق تقليديًا بأنها نظرية تُركز على نوعية الرابطة، ونموذج القرابة، بين الأفراد. تُعتبر الحاجة إلى التعلق بالآخرين حاجة إنسانية أساسية واستعدادًا بيولوجيًا. وصف بولبي (1969) التعلق بأنه الميل البشري للبحث عن القرب من مقدمي الرعاية، والذي يُفعل في لحظات الانزعاج أو التهديد. الوظيفة البيولوجية المفترضة لنظام التعلق هي حماية الأفراد من الخطر من خلال ضمان بقائهم بالقرب من أشخاص آخرين مهتمين وداعمين لهم (أي شخصيات التعلق). (parent,2020)

واكدت دراسة (Konok et al, 2017) ان المنفصلين عن هواتفهم الذكية بذلوا المزيد من المحاولات لاستعادة هواتفهم، وأظهروا سلوكيات تواصل ذاتي أكثر، وأظهرت لديهم اعراض زيادة معدل ضربات القلب لديهم، و بالنسبة لهذه المجموعة، ارتبط التعلق الذاتي بالهواتف الذكية ارتباطاً إيجابياً ، اكدت هذه الدراسة، على انفصال الافراد عن أجهزتهم، يؤدي الى مشاعر الوحدة والهجر، و، تدعم الأدلة الحالية على استخدام الشباب للهواتف الذكية كمصدر للراحة

والأمان والثقة، والتي يؤدي الانفصال عنها إلى زيادة مشاعر القلق، تصور علاقاتهم بأجهزتهم في إطار التعلق. (Konok et al,2017)

النظرية التي فسرت جودة النوم

نظرية إزاحة النوم:- لفت (Tinbergen and Cortland, 1940) الانتباه بشكل مستقل إلى ظاهرة سلوكية سُميت منذ ذلك الحين بنشاط الإزاحة وحظيت بقدر كبير من الاهتمام، النظرية الأساسية قد تعطل التردد العالي لوحدة المعالجة المركزية النوم من خلال آليات محتملة (Cain & Gradisar, 2010)

تصور فكرة "إزاحة النوم" من خلال استخدام الهاتف المحمول بشكل كامل أجريت على أطفال المدارس الصغار والتي افترضت أن "مشاهدة التلفزيون قد تعمل ببساطة على إزاحة وقت النوم، وبالتالي تقصير مدة النوم إلى حدود غير مقبولة". (Eggemont, 2006)

تشير فرضية إزاحة النوم إلى أن الوقت الذي يقضيه الشخص في استخدام التكنولوجيا يؤدي إلى أوقات نوم متأخرة ومدة نوم أقصر بشكل عام (أي أن الوقت الذي يقضيه الشخص في استخدام التكنولوجيا يحل محل الوقت الذي ربما كان من الممكن أن يقضيه في النوم مع إدخال الوسائط الإلكترونية المحمولة يمكن الآن نقل التكنولوجيا بسهولة ليس فقط إلى غرفة النوم، ولكن أيضًا إلى السرير، (Van den, 2010)

تحدث إزاحة النوم عندما يعتقد الدماغ أنه لا يزال يعمل لأن المرء يستمر في استخدام الهاتف الخليوي أثناء وجوده في السرير، مما يخلق ارتباطاً في الدماغ بين موقع وحدة المعالجة المركزية (أي السرير) والعمل (أي شيء خارج النوم) (Exelmans & van 2016).

اشلرت دراسة (Saman, 2020) ان الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة يُظهر أنماط سلوكية غير طبيعية متزايدة مثل البقاء مستيقظاً حتى وقت متأخر لإرسال الرسائل أو تصفح الويب وكان قلق الحالة وقلق السمات والاكتئاب أعلى في مجموعة الإفراط في استخدام الهواتف الذكية مقارنة بمجموعة الاستخدام العادي. (Saman, 2020)

واكدت دراسة (Zarghami et al 2015) أن طلاب يستخدمون هواتفهم المحمولة بعد إطفاء الأنوار والرسائل النصية والمكالمات هي الأكثر انتشاراً، والتي تساهم في اضطرابات النوم، وتؤدي اضطرابات النوم التي يسببها الإفراط في استخدام الهاتف المحمول إلى خلق جيل محروم من النوم، حيث يؤدي تأخير النوم واختلال وظائف النوم أثناء النهار إلى تفاقم أعراض الأرق لدى المراهق (Zarghami et al 2015)

كما اشارت دراسة (Li et al., 2015). يميل المراهقون الذين يعانون من مستوى عالٍ من إدمان الهاتف المحمول إلى قضاء المزيد من الوقت على هواتفهم المحمولة أكثر من الاناث (Chen et al., 2016)

وأكدت دراسة (Rayzah,2021) الى وجود علاقة بين الميلاتونين والضوء الأزرق. الضوء الأزرق هو ضوء قصير الموجة يؤخر مرحلة الساعة البيولوجية، او ما يُعرف بدورة النوم والاستيقاظ، ويقمع تخليق الميلاتونين، الميلاتونين هو هرمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، وهو غير نشط أثناء النهار ويبلغ ذروته أثناء النوم. يؤدي انخفاض الهرمون إلى صعوبة النوم والبقاء مستيقظا. جعل قمع الميلاتونين هو العامل الأكثر احتمالاً للمساهمة في العلاقة بين الهاتف والأرق (Rayza,2021)

الفصل الثالث: إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي Description Research بوصفة أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من أجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة (ديبولد، 1985) **اولا: مجتمع البحث**

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب المتفوقين والمتفوقات في مدارس ثانوية المتفوقين والمتفوقات الأولى بغداد تربية الرصافة الثانية للدراسات الصباحية للعام الدراسي -2025 (2024) والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)مجتمع البحث لطلاب المتفوقين والمتفوقات تربية الرصافة ٢ موزعاً بحسب المدارس للعام الدراسي(2024-2025)

اسم المدرسة	العدد	الجنس
١-ثانوية المتفوقت الاولى	1262	اناث
٢-ثانوية بسماية	600	اناث
٣- ثانوية الزعفرانية	690	اناث
٤-ثانوية المتفوقين الاولى	1028	ذكور
٥-ثانوية كلكامش	517	ذكور
٦-ثانوية بسماية	623	ذكور
٧-ثانوية كميل	655	ذكور
المجموع	5375	ذكور واناث

تم الحصول على البيانات من شعبة التخطيط في بغداد تربية الرصافة٢

وتبين من الجدول (1) ان المجموع الكلي (5375) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس بواقع (2552) طالبة (2823) طالب
 ثانياً: عينة البحث الأساسية
 تكونت عينة البحث الأساسية من (300) طالبة وطالب اختيروا بطريقة طبقية عشوائية بأعداد متساوية من مرحلتي الثاني متوسط و الخامس اعدادي والجدول (2) يوضح حجم عينة البحث بحسب المراحل .
 الجدول (2) حجم عينة التطبيق الأساسية موزعاً بحسب المراحل

المرحلة	الاعداد	الجنس	المرحلة	الاعداد	الجنس
الثاني	75	ذكور	الخامس	75	اناث
الثاني	75	اناث	الخامس	75	اناث
المجموع	150		المجموع	150	
المجموع الكلي	300				

وتبين من الجدول (2) ان نسبة مجتمع البحث الأصلي بلغت (3,5) والتي تمثلت واختيرت عشوائياً أدوات البحث :- تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس واستخدام مؤشر إدمان الهاتف المحمول (MPAI& Leung,2008) في هذه الدراسة. ويتكون من (17) فقرة اعتماداً على نظرية التعلق بالاشياء (Bowlby,1969) واعتمدت الباحثة على مقياس مؤشر جودة النوم في بيتسبرج (PSQI, Buysse, et al,1989) النسخة البرازيلية اعتماداً على نظرية ازاحة النوم (Tinbergen and Cortland,1940) وفيما يأتي الخطوات التي مرت بها المقياسين:

١- مقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قامت الباحثة باستخدام مؤشر إدمان الهاتف المحمول (MPAI& Leung, 2008) في هذه الدراسة. ويتكون من (17) فقرة ويتكون من ثلاث مجالات
 1- مجالات تتعلق بإدمان الهاتف المحمول بما في ذلك عدم القدرة على التحكم في الرغبات الشديدة وتكون فقراته من (5-1) فقرة
 2- والقلق والشعور بالضيق والانسحاب والهروب، من (11-6) فقرة
 3- فقدان الإنتاجية. من (12-17) فقرة

ويتكون المقياس من خمس بدائل (1 أبدأ، 5 دائماً). تشير الدرجات الأعلى إلى إدمان أكبر للهواتف الذكية. واعتمدت الباحثة على نظرية التعلق بالاشياء ل (Bowlby, 1969)

٢- مقياس جودة النوم:-

قامت الباحثة بتبني مقياس مؤشر جودة النوم في بيتسبرج (PSQI, Passos, 2016) و مؤشر جودة النوم لبيستبيرغ استبيان موحد ذاتي التقييم يتألف مؤشر جودة النوم الشخصي (PSQI) من عاملين:-

العامل الأول :- جودة النوم ، مدة النوم و كفاءة النوم، وقت النوم واستخدام الادوية اثناء النوم)

والعامل الثاني:- الاضطرابات اليومية (اضطرابات النوم ومكونات الخلل الوظيفي أثناء النهار). وتجمع لدرجة الكلية لجودة النوم من خلال جمع الدرجات الخاصة بالمكونات السبعة للحصول على الدرجة الكلية لذلك تشير الدرجة الكلية على المقياس ما بين (الصفحة ٢١) وتشير الدرجات الأعلى إلى جودة نوم أسوأ لذلك لكل مجال يشير صفراً الى عدم وجود صعوبة في النوم، و1 صعوبة خفيفة، و2 صعوبة شديدة و3 صعوبة شديدة جداً في النوم،

وتم استبعاد عنصر استخدام الأدوية. لذلك، يُفترض أن تقييم استخدام أدوية النوم لا يمكن أن يكون مقياساً مهماً لجودة النوم لدى الأفراد الأصغر سناً، وخاصة المراهقين. ، بناء على النسخة البرازيلية من مقياس PSQI وللمقياس اتساقاً داخلياً عالياً وموثوقية متوسطة لدى المراهقين. وكانت النسخة الأصلية من الأداة صالحة لتقييم اضطرابات النوم لدى المراهقين؛ ومع ذلك، أظهر النموذج المكوّن من عاملين، بعد استبعاد عنصر استخدام أدوية النوم ويبدو أنه الأنسب لتقييم خصائص النوم المختلفة لدى المراهقين. (Passos, 2016)

أعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:- قامت الباحثة بترجمة مؤشر إدمان الهواتف المحمولة (MPAI& Leung, 2008) في هذه الدراسة، لكونه معدن باللغة الإنكليزية ومقياس مؤشر جودة النوم في بيتسبرج (PSQI, Buysse, et al, 1989) لكونه معدن باللغة البرازيلية وترجمته الى اللغة الإنكليزية وبعدها عرضه على خبراء من اجل ترجمته للغة العربية قامت الباحثة بعرض المقياسين على محكمين اخرين لإعادة صياغته الى اللغة الإنكليزية وبعدها قامت بالموازنة بعرضهم على محكمين اخرين بين اللغة العربية واللغة الإنكليزية من اجل التحقق من سلامة وصدق ترجمة المقاييس عرضت الباحثة فقرات المقاييس المذكورة بصيغتهم الأولية على (16) محكماً في علم النفس والإرشاد النفسي والمقياس والتقويم والصحة النفسية وطلب منهم

فحص فقرات مجالات مقياس الافراط في استخدام الهاتف المحمول ومقياس جودة النوم ومجالاته ومدى ملائمته كل فقرة للمجال الذي تنتهي اليه وكذلك بدائل الإجابة عن فقرات المقياس وأوزانها وما يروونه مناسباً من تعديلات للفقرات أذ اعتمدت الباحثة نسبة (85%) فأكثر معيار لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من أجل قياسه ولقد تمت الموافقة على فقرات مقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم لدى المراهقين (بنسبة 100%).

- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :-

وبعد التأكد من صلاحية الفقرات منطقياً لجأت الباحثة الى التحليل الإحصائي لها للتأكد من صلاحيتها إحصائياً وذلك من خلال:

- أسلوب المجموعتين المتطرفتين :- تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات مقياس باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (300) طالبة قامت الباحثة بتصحيح الاستمارات وترتيبها تنازلياً وانتهاء بمقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية للحكم على درجة تمييز الفقرة لجميع أفراد عينة التحليل البالغة (300) استمارة والجدولين (3-4) يوضح ذلك

جدول(3) القوة التمييزية لفقرات مقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة

الرقم	المجموعة العليا	الانحراف المعياري	المجموعه الدنيا	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة*
1	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2,196
2	2,0988	0,75175	1,8889	0,41833	2,994
3	2,0123	0,66132	1,7160	0,59654	7,937
4	4,4444	0,77460	3,0123	1,42736	10,577
5	4,5802	0,83463	2,6790	1,38589	4,692
6	4,4198	0,90642	3,5679	1,35958	3,558
7	4,2963	0,84327	3,6667	1,35093	7,012
8	4,5926	0,70317	3,4198	1,33102	4,845
9	4,5432	0,83740	3,6667	1,39642	3,847
10	4,3827	0,78418	3,6790	1,39488	3,089
11	4,1605	0,95463	3,5802	1,39521	5,828
	4,5062	0,93706	3,4321	1,36847	

10,577	1,38589	2,6790	0,83463	4,5802	12
4,123	1,28536	3,4691	1,02470	4,2222	13
5,148	1,93222	3,2469	1,09291	4,2593	14
10,065	1,32019	2,7901	0,76032	4,4938	15
11,439	1,43027	2,6790	0,63246	4,6667	16
5,602	1,33345	3,4938	0,82290	4,4691	17

جدول(4) القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات

الرقم	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة التائية المحسوبة*
	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	2,7407	0,7778	0,86603
2	2,7160	1,0123	1,05468
3	2,1235	1,7160	1,14274
4	2,5556	1,2716	1,07252
5	2,6914	0,9136	1,00247
6	2,4321	0,9506	0,93409
7	2,4198	1,3951	1,09178

وتشير بيانات الجدولين(3-4) ان عدد الافراد في كل مجموعة (108) طالباً وطالبة وتراوحت افراد المجموعة العليا (81 بنسبة 27%) وعدد افراد المجموعة الدنيا (18 بنسبة 27%) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس وظهر ان جميع الفقرات دالة أي مميز. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :- وقد تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم والدرجة الكلية الى (300) استمارة والجدولين(5-6) جدول(5)(معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1	0,322	10	0,298
2	0,296	11	0,337

0,368	12	0,450	3
0,257	13	0,468	4
0,304	14	0,306	5
0,357	15	0,285	6
0,328	16	0,387	7
0,341	17	0,325	8
		0,214	9

جدول (6) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جودة النوم

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,496
2	0,420
3	0,432
4	0,481
5	0,418
6	0,427
7	0,439

وتشير نتائج الجدول (5-6) اذ بلغت القيمة الجدولية (لمقياس جودة النوم) (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) مما يدل على أن جميع فقرات المقياس دالة أي مميزة.

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

لغرض التحقق من صدق الفقرات لمقياس الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة وجوده النوم في كل مجال اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية لكل مجال بعده محكا داخليا ، ويمكن من خلال استخراج معاملات صدق الفقرات في المجال الواحد ، واستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة و الدرجة الكلية للمجال الواحد الذي توجد فيه ، أحتسب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه فقرات المقياس والجدولين (7-8) يوضحا ذلك.

والجدول(7) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة

المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1 الادمان	5	1	0,322
		2	0,296
		3	0,450
		4	0,468
		5	0,306
2 القلق	6	6	0,285
		7	0,387
		8	0,325
		9	0,214
		10	0,298
		11	0,337
		12	0,368
3 عدم الانتاجية	6	13	0,257
		14	0,304
		15	0,357
		16	0,328
		17	0,341

والجدول(8) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس جودة النوم

رقم المجال والمجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معال ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
١ جودة النوم الذاتية	5	1	0,696
		2	0,565
		3	,518
		4	0,617
		5	0,685
٢-اضطرابات النوم	2	6	0,629
		7	0,637

ويشير جدول (7-8) ان القيمة الجدولية تساوي(0,113) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) وهذا يدل على ان جميع الفقرات دالة أي مميزة. مؤشرات صدق المقياس : قامت الباحثة باستخراج نوعين من الصدق وهما:-

1- الصدق الظاهري Face validity: وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على عينة الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس والصحة النفسية والقياس والتقويم والإرشاد النفسي وطلب منهم ابداء ملاحظاتهم في مدى تمثيل هذه الفقرات للمتغير المراد قياسه وقد تم الإشارة الى ذلك بالتفصيل في فقرة صلاحية الفقرات وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين على المقياسين (الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم بالاستناد على التعريف النظري المتبناة. - صدق البناء Construct Validity :-

للتأكد من مؤشرات صدق البناء لجأت الباحثة استخراجها بالطرق الآتية : مؤشرات ثبات المقياس Reliability of The Scale :- وقد اعتمدت الباحثة في استخراج الثبات على طريقتين هما:-

1- طريقة الاختبار وأعادته الاختبار Method Test Retest:- تطلب توزيع مجموعة من الاستمارات الخاصة بمقياسين الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وجودة النوم على العينة البالغة (50) طالبة وطالب وكان (21) يوماً من التطبيق الأول وبعد احتساب معامل ارتباط بيرسون بين الاختبارين الأول والثاني تبين أن ثبات مقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة(0,83)ومقياس جودة النوم بلغ(0,72) وهذا هذه النتيجة تشير الى ثبات المقياس.

2- طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفاكرونباخ variance Analysis Method استخدمت إجابات عينة التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة اعاده الفاكرونباخ البالغ حجمها (50) طالبة وطالب وثنائية المتفوقات والمتفوقين الأولى وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة (0,85) وبلغ معامل الثبات لمقياس جودة النوم (0,74) مما يشير الى انسجام الفقرات فيما بينها.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول :-التعرف على الافراط في استخدام الهواتف المحمولة لدى المراهقين والمراهقات

تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بتوزيع مقياس الافراط في استخدام الهاتف المحمول الها على عينة البحث الحالي والمؤلفة من (300) طالبة وطالب في ثانوية المتفوقات والمتفوقين الأولى ، وبعد تفرغ البيانات وتصحيح المقياس تم استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة وتم حساب الوسط الحسابي لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة وكذلك الانحراف معياري عند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخراج الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول(9)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمك التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الافراط في استخدام الهواتف المحمولة	300	62,6567	7,57695	51	26,647	1,96	0,05 دالة

وقد تبين من الجدول(9) ان النسبة التائية المحسوبة لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة (26,647) اكبر من القيمة الجدولية (1,96)(عند مستوى (0,05) بدرجة حرية (299) وهذا يدل على انها دالة احصائياً ولصالح الوسط الفرضي أي المراهقين والمراهقات لديهم افراط في استخدام الهواتف المحمولة وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Konok et al, 2017) التي اشارت ان المراهقين المنفصلين عن هواتفهم الذكية بذلوا المزيد من المحاولات لاستعادة أجهزتهم، وأظهروا سلوكيات تواصل ذاتي واطهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ، بين التعلق الذاتي والهواتف الذكية أي ارتباطاً إيجابياً بحالة القلق الذاتي عند الانفصال عن أجهزتهم، يعاني الأفراد من القلق والوحدة والهجر، وعند استخدام المراهقين للهواتف الذكية يشعرون للراحة والأمان والثقة(Konok, et al, 2017)

الهدف الثاني :- التعرف على دلالة الفروق الافراط في استخدام الهواتف المحمولة للجنس (ذكور-اناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي)

لمعرفة دلالة الفروق الافراط في استخدام الهواتف المحمولة تبعاً لمتغير (الجنس - الصف) تم استخدام تحليل تباين الثنائي Tow way Anova اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة(10,937) لمتغير الجنس وهي دالة احصائياً لصالح الذكور لان متوسطاتهم البالغة (64,0733) اكبر من المتوسط الحسابي للإناث البالغ (61,2400) وان النسبة الفائية المحسوبة لمتغير الصف فقد بلغت (3,231) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) اما التفاعل بين المتغيرين (الجنس

والصف) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1,648) هي غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) والجدولين (10-11) يوضح ذلك.

جدول(10)الأوساط الحسابية وانحرافاتهما لمقياس الافراط في استخدام الهواتف المحمولة

الجنس	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكر	الثاني متوسط	75	64,2933	6,98603
	الخامس اعدادي	75	63,8534	7,44655
الانثى	الثاني متوسط	75	62,5600	7,57885
	الخامس اعدادي	75	59,9200	7,64899
المجموع	150+150	300	62,6567	7,57695

والجدول (11) نتائج تحليل التباين الثنائي بين متغيرات (الجنس – الصف)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية*	مستوى دلالة
الجنس	602,083	1	602,083	10,937	دالة
الصف	177,870	1	177,870	3,231	غير دالة
الجنس*الصف	90,750	1	90,750	1,648	غير دالة
الخطأ	16294,933	296	55,050		
الكلية	17165,637	299			

• أما النسبة الفائية الجدولية تساوي (3,84) عند مستوى دلالة ((0,05) وبدرجة حرية (1-396,1

ومن هذه النتيجة يتبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ولصالح الذكور أي ان الذكور لديهم افراط في استخدام الهواتف المحمولة ولاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الصف والتفاعل بين الجنس والصف وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Li et al., 2015). يميل المراهقون الذين يعانون من مستوى عالٍ من إدمان الهاتف المحمول إلى قضاء المزيد من الوقت على هواتفهم المحمولة أكثر من الاناث (Chen et al, 2016)

الهدف الثالث:- التعرف على مقياس جودة النوم لدى المراهقات والمراهقين

تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بتوزيع مقياس جودة النوم على عينة البحث الحالي، والمؤلفة من (300) طالبة في ثانوية المتفوقات والمتفوقين الأولى، وبعد تفريغ البيانات وتصحيح المقياس تم استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة وتم حساب المتوسط الحسابي لمقياس جودة

النوم وكذلك الانحراف معياري عند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستخراج الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (12) يوضح .

جدول(12) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة

جودة النوم	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
	300	12.9633	3.88402	10.5	10.985	1.96	دالة

وتشير نتائج جدول(12) ان النسبة التائية المحسوبة لمقياس جودة النوم (10,985) اكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى (0,05) بدرجة حرية(299) وهذا يدل على انها دالة احصائيا ولصالح المتوسط الفرضي أي ان المراهقين والمراهقات لديهم ضعف في جودة النوم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Zarghami et al 2015) أن طلاب يستخدمون هواتفهم المحمولة بعد إطفاء الأنوار والرسائل النصية والمكالمات هي الأكثر استخدامًا، والتي تساهم في غالبية اضطرابات النوم . وقد أدت اضطرابات النوم التي يسببها الافراط في استخدام الهاتف المحمول إلى خلق جيل محروم من النوم، حيث يؤدي تأخير النوم واختلال وظائف النوم أثناء النهار إلى تفاقم أعراض الأرق لدى المراهق ، (Zarghami et al, 2015)

الهدف الرابع:- التعرف على دلالة الفروق لمقياس جودة النوم للجنس (ذكور-اناث) والصف (الثاني متوسط-والخامس اعدادي)

لمعرفة دلالة الفروق جودة النوم تبعاً لمتغير (الجنس - الصف) تم استخدام تحليل تباين الثنائي tow way Anova اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة(0,767) لمتغير الجنس وهي غير دالة احصائيا وان النسبة الفائية المحسوبة لمتغير الصف فقد بلغت(4,083)وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) اما التفاعل بين المتغيرين (الجنس والصف) اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0,307) هي غير دالة عند مستوى دلالة(0,05) والجدول(13) يوضح ذلك

والجدول (13) نتائج تحليل التباين الثلاثي (بين متغيرات (الجنس - الصف - الوقت الذي يستغرقه في النوم)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية*	مستوى دلالة
الجنس	11,603	1	11,603	0,767	غير دالة
الصف	4,083	1	4,083	0,604	غير دالة

لجنس*الوقت	15,870	1	15,870?	0,307	غير دالة
الخطأ	3379,040	296			
الكلبي	4510,597	299			

• أما النسبة الفائية الجدولية تساوي (3,84) عند مستوى دلالة ((0,05) وبدرجة حرية(1-396) ومن هذه النتيجة يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس والصف والتفاعل بين الجنس والصف واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Wang,2019) أي ان المراهقات يميلون إلى اضطراب النوم أكثر من الذكور. تبدأ هذه الظاهرة من دورتهن الشهرية الأولى، بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على النوم وتزعجه. تميل الإناث إلى المعاناة من الأرق، كما تؤثر الدورات الشهرية غير المنتظمة وآلام الدورة الشهرية سلبًا على النوم (Wang,2019) الهدف الخامس:- العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام الهاتف المحمول وعلاقته بجودة النوم لدى المراهقين والمراهقين

لمعرفة العلاقة الارتباطية بين استخدام الهاتف المحمول وعلاقته بجودة النوم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي ومعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث(الجنس – والصف مدة استخدام الهاتف المحمول- والوقت الذي يستغرقها في النوم) ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية والجدول(14) يوضح ذلك

جدول(14)معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لدلالة معامل ارتباط بين الافراط في استخدام الهاتف المحمول وجودة النوم

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الافراط في استخدام الهواتف المحمولة	العدد	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الفائية	الدلالة 0,05
0,548	300	11,309	1,96	دالة	

وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعاملات الارتباط تبين أن جميع الارتباطات سواء كانت الذكور والاناث لمقياسي الإفراط في استخدام الموبايل وعلاقته بجودة النوم باستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت علاقة دالة طردية أي كلما زاد الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة كلما قلت جودة النوم لدى المراهقين والمراهقات أي هناك سوء في جودة النوم وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Rayzah,2021) التي تشير الى وجود علاقة بين الميلاتونين والضوء الأزرق. الضوء الأزرق هو ضوء قصير الموجة يؤثر مرحلة الساعة البيولوجية، او ما يُعرف بدورة النوم والاستيقاظ، ويقمع تخليق الميلاتونين، الميلاتونين هو هرمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، وهو غير نشط أثناء النهار ويبلغ ذروته

أثناء النوم. يؤدي انخفاض الهرمون إلى صعوبة النوم والبقاء مستيقظا. جعل قمع الميلاتونين هو العامل الأكثر احتمالاً للمساهمة في العلاقة بين الهاتف والأرق (Rayza,2021).
التوصيات:/

- 1 يفضل التوقف عن استخدام الهاتف قبل ساعة إلى ساعتين من النوم لتقليل تأثير الضوء الأزرق على إنتاج الميلاتونين هرمون النوم.
- 2 تشغيل وضع ا الإضاءة الدافئة أوالوضع اليلي لتقليل انبعاث الضوء الأزرق.
- 3 من الأفضل شحن الهاتف خارج الغرفة لتجنب التصفح قبل النوم أو الاستيقاظ ليلاً للتحقق من الإشعارات.
- 4 تحديد وقت معين يومياً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية، وعدم تجاوز ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً خارج وقت الدراسة.
- 5- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة، والأنشطة الخارجية، والتفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه لتقليل الاعتماد على الهاتف

المقترحات:

- 1- نحن بحاجة إلى دراسات تجريبية لخفض الإفراط في استخدام الهاتف المحمول.
- ٢-إجراء برنامج توعية من قبل التربويين والمختصين الى أولياء الأمور إذا كان المراهق والمراهقات يعانون من أرق شديد أو إدمان الهاتف، ويمكنهم استشارة مختص نفسي أو مدرب في إدارة الوقت والنوم والتكنولوجيا
- ٣-إجراء استطلاعات دورية لمعرفة مدى وعي المراهقين والمراهقين بكيفية تقسيم الوقت لاستخدام الهاتف المحمول واللجوء الى النوم واخذ قسط الكافي للنوم والراحة ، وتوجيه برامج التوعية بناءً على هذه النتائج.
- ٤- توعية المراهقين بمخاطر قلة النوم قلة النوم يمكن أن تؤثر على التركيز، والأداء الدراسي، والصحة النفسية، لذا يجب توعية المراهقين بأهمية النوم الكافي (8-10 ساعات يومياً).
- 5-دراسة تأثير جودة النوم على بعض الامراض المزمنة والاضطرابا النفسية لدى فئات عمرية

متنوعة

قائمة المصادر

- ديوبولد، ف. د. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة سيد أحمد عثمان ونوفل محمد نبيل. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- Adams, D., & Lee, P. (2017). State of the smart. Consumer and business usage patterns. Global mobile consumer survey 2017: The UK cut

- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. Bulletin of the New York Academy of Medicine, 61, 792.
- [Article PubMed PubMed Central Google Scholar](#)
- Assessment of relationship between the use of cell phone and social networks and sleep
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. Sleep Medicine, 11(8), 735-742. doi:10.1016/j.sleep.2010.02.006
- Chae W, et al. Changes in child abuse experience associated to sleep quality: results of the Korean children & youth panel survey. BMC Public Health. 2021;21(1):1–10.
- Chellappa, S. L., Steiner, R., Oelhafen, P., Lang, D., Götz, T., Krebs, J., & Cajochen, C. (2013). Acute exposure to evening blue-enriched light impacts on human sleep. Journal of Sleep Research, 22(5), 573-580. doi:10.1111/jsr.12050
- Cheng SH, Shih CC, Lee IH, Hou YW, Chen KC, Chen KT. et al. A study on the sleep quality of incoming university students. Psychiatry Res. 2012;197(3):270–274. doi: 10.1016/j.psychres.2011.08.011. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Croft RJ, Chandler JS, Burgess AP, Barry RJ, Williams JD, Clarke AR (2002) التشغيل الحاد للمهاتف المحمول يؤثر على الوظيفة العصبية لدى البشر. Clin Neurophysiol 113:1623–32
- D.J. Buysse, J. Angst, A. Gamma, et al. Prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults Sleep., 31 (2008), pp. 473-480 [View at publisher](#) [Crossref](#) [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- Effect of Smartphone Usage at Bedtime and its Relationship with Insomnia and Academic Performance among Majmaah University Students - the-effect-of-smartphone-usage-at-bedtime-and-its-relationship-with-insomnia-and-academic-performance-among-
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine, 148, 93-101. doi:10.1016/j.socscimed.2015.11.037
- from <https://akjournals.com/view/journals/1646/11/3/article-p131.xml>
- Gruber R, Michaelsen S, Bergmann L, et al. Short sleep duration is associated with teacher-reported inattention and cognitive problems in healthy schoolaged children. Nat Sci Sleep. 2012;4:33.
- I.W. Saxvig, B. Bjorvatn, M. Hysing, B. Sivertsen, M. Gradisar, S. Pallesen Sleep in older adolescents: results from a large cross-sectional, population-based study Sleep Res, 30 (2021), Article e13263 [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- J Paediatr Child Health, 42 (2006), pp. 428-433 [View at publisher](#) [Crossref](#) [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- J. Owens, R. Maxim, M. McGuinn, C. Nobile, M. Msall, A. Alario Television-viewing habits and sleep disturbance in school children Pediatrics, 104 (1999), Article e27 [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- J. Van den Bulck The effects of media on sleep Adolesc Med (Phila), 21 (2010), pp. 418-429 [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- J.C. Cole, S.J. Motivala, D.J. Buysse, M.N. Oxman, M.J. Levin, M.R. Irwin
- Kim D et al., Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. PLoS One 2014;9(5): e9792.

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A.E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. doi:10.2174/1745017901410010028
- Konok V, Pogány Á, Miklósi Á. Mobile attachment: Separation from the mobile phone induces physiological and behavioural stress and attentional bias to separation-related stimuli. *Comput Human Behav.* (2017) 71:228–39. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.002 [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)
- Konok, V., Pogány, Á., & Miklósi, Á. (2017). Mobile attachment: Separation from the mobile phone induces physiological and behavioral stress and attentional bias to separation-related stimuli. *Computers in Human Behavior*, 71, 228-239. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.002>
- Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health.* 2011;8(9):3528–3552. doi: 10.3390/ijerph8093528. [DOI](#) | [PMC free article](#) | [PubMed](#) | [Google Scholar](#)
- L. Exelmens, J. van den Bulck Bedtime, shuteye time and electronic media: sleep displacement is a two-step process] *SleepRes*, 26 (2017), pp. 364-370 [Google Scholar](#)
- Li, L., Mei, S. L., Niu, Z. M., & Song, Y. T. (2016). Loneliness and sleep quality in university students: Mediator of smartphone addiction and moderator of gender. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 345-348.
- majmaah-univ.pdf. Retrieved December 11, 2021, from <https://www.jrmds.in/articles/the-effect-of-smartphone-usage-at-bedtime-and-its-relationship-with-insomnia-and-academic-performance-among-majmaah-univ.pdf>
- *Medicine and Applied Science* Volume 11 Issue 3 (2020). Retrieved December 11, 2021,
- Murdock, K. K., Horissian, M., & Crichlow-Ball, C. (2017). Emerging adults' text message use and sleep characteristics: A multimethod, naturalistic study. *Behavioral Sleep Medicine*, 15(3), 228-241. doi:10.1080/15402002.2015.1120203
- Parent N, Shapka J. Moving beyond addiction: An attachment theory framework for understanding young adults' relationships with their smartphones. *Hum Behav Emerg Technol.* (2020) 2:179–85. doi: 10.1002/hbe2.180 [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)
- Passos, M., Siliva, H., Pitangui, A., Oliveira, V., Lima, A & Araújo, R (2017). Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *Jornal de Pediatr.*..200-206.)2(9
- quality in students of medical sciences: A cross-sectional study in: *Interventional*
- Rayzah, Sami, Almutairi, Almuljim, Almuqren, Aldafas, ... Albaqami. (2021, February 1). The
- Roberts RE, Roberts CR, Duong HT. Sleepless in adolescence: prospective data on sleep deprivation, health and functioning. *J Adolesc.* 2009;32(5):1045–57.
- S. Eggermont, J. van den Bulck Nodding off or switching off? The use of popular media as a sleep aid in secondary-school children
- Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci.* 2013;29(4):913–918. doi: 10.12669/pjms.294.3686. [DOI](#) | [PMC free article](#) | [PubMed](#) | [Google Scholar](#)

- Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci.* 2013;29(4):913–918. doi: 10.12669/pjms.294.3686. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Saman, Valinejadi, Mohammadi, Karimpor, Mirzaei, & Kawyannejad. (2020, September 16).
- Shrivastava A, Saxena Y. Effect of mobile usage on serum melatonin levels among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2014;58(4):395–399. [PubMed] [Google Scholar]
- Shrivastava A, Saxena Y. Effect of mobile usage on serum melatonin levels among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2014;58(4):395–399. [PubMed] [Google Scholar]
- Takano, K., Iijima, Y., & Tanno, Y. (2012). Repetitive thought and self-reported sleep
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017). Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 185. doi:10.3390/ijerph14020185
- Telzer EH, Fuligni AJ, Lieberman MD, Galván A. The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *Neuroimage.* 2013;71:275–283. doi: 10.1016/j.neuroimage.2013.01.025. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Telzer EH, Fuligni AJ, Lieberman MD, Galván A. The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *Neuroimage.* 2013;71:275–283. doi: 10.1016/j.neuroimage.2013.01.025. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Thomée S, Härenstam A, Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—a prospective cohort study. *BMC Public Health.* 2011;11(1):66. doi: 10.1186/1471-2458-11-66. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar] com
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1). doi:10.1186/1471-2458-11-66
- Validation of a 3-factor scoring model for the Pittsburgh sleep quality index in older adults. *Sleep*, 29(1) (2006), pp. 112-116 [View at publisher Crossref](#) [View in Scopus](#) [Google Scholar](#)
- Wang X, Perry AC. Metabolic and physiologic responses to video game play in 7- to 10-year-old boys. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2006;160(4):411–415. [Crossref](#) [Google Scholar](#)
- مؤسسة النوم الوطنية. استطلاع النوم في أمريكا 2014: ملخص النتائج. <https://sleepfoundation.org/sites/default/files/2014-NSF-Sleep-in-America-poll-summary-of-findings—FINAL-Updated-3-26-14-.pdf>. تم الوصول إليه في 28 سبتمبر 2016.

Excessive use of mobile phones and its relationship to sleep quality in adolescents

Assist Lect .Ghusein khalid Muhsin

Second Rusafa Education Directorate

Ministry of Education



gusnkhaield@gmail.com

Keywords: Al-Afrat.phone. quality. sleep

Summary:

Smartphones are essential communication tools used by all age groups, especially young adults and teenagers. Without them, you'd feel inadequate. However, they provide a wealth of information at your fingertips, and they bridge the gap between social media and the impact of mobile phones on all aspects of life, including sleep quality and, finally, social work. The current study is a clever attempt to examine the relationship between mobile phone use and sleep quality among adolescent girls and boys. The current research aims to:-

Measu the relationship between mobile phone use among adolescent girls and boys.

Clearly distinguish between the differences in excessive phone use by gender (males and females) and grade (second intermediate and fifth preparatory) among girls and adolescent girls.

Measure sleep quality among the general public and adolescent girls.

Identifying the significance of sleep clarity for gender (males females) and grade (second intermediate - fifth preparatory) worldwide and for adolescent girls.

Measuring the association between excessive mobile phone use and sleep quality among urban residents and adolescent girls.

The research populations are stratified: the gifted and talented secondary school in Baghdad's Rusafa Secondary School for theatrical education (2024-2025) for morning studies.

The research results indicate that all women and adolescent girls have excessive mobile phone use and poor sleep quality. There are statistically significant differences between males and females, and only one correlation is found between mobile phone use and sleep quality. There are no statistically significant differences between gender and grade (second intermediate - fifth preparatory) and sleep quality. There is an additive correlation between excessive mobile phone use and sleep, meaning that the more excessive mobile phone use increases, the poorer the sleep quality of adolescent boys and girls, and vice versa.