



الإسهام النسبي للصفود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت

إعداد

د/ فتحي جواد حسين القلاف

أستاذ مشارك علم النفس التربوي
المعهد العالي للفنون الموسيقية بالكويت

الناشر

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة

جمهورية مصر العربية

يوليو ٢٠٢٣م

الإسهام النسبي للصدوم الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت إعداد/ د. فتحي جواد حسين القلاف

ملخص الدراسة

هدف البحث الحالي التعرف على الإسهام النسبي للصدوم الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت من الأقسام العلمية والأدبية، وتكونت العينة النهائية من [٤٠٠] طالب وطالبة، منهم [١٩٢] طالبًا، و [٢٠٨] طالبة، واستخدم البحث مقياس الصدوم الأكاديمي، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس إدمان الهواتف الذكية وهم من إعداد الباحث، واستخدم البحث الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي التوكيدي، واختبار "ت"، ومعامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل المسار باستخدام برنامج (8.8).Liseral.V وبرنامج (27).SPSSV؛ حيث أظهرت نتائج البحث وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى [٠,٠١] بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيًا عند مستوى [٠,٠١] بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيًا عند مستوى [٠,٠١] بين الصدوم الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، كما أظهرت النتائج إسهام الصدوم الأكاديمي في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من العوامل، وكذلك إسهام إدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من العوامل، وإمكانية الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين الصدوم الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وأن المتغيرات المستقلة كانت قادرة على تفسير حوالي [٨٣%] من التباين في درجات المتغير التابع، وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح.

الكلمات المفتاحية: الصدوم الأكاديمي . الرفاه النفسي . إدمان الهواتف الذكية.

The relative contribution of academic resilience and smartphone addiction in predicting psychological well-being among students from the Basic Education College in State of Kuwait

Abstract:

current Research aimed to identify the relative contribution of academic resilience and smartphone addiction in predicting the psychological well-being of students from the College of Basic Education in the State of Kuwait from the scientific and literary departments. The final sample consisted of [400] male and female students, including [192] male and [208] female students. The Research used the academic resilience scale, the psychological well-being scale, and the smartphone addiction scale, which were prepared by the researcher. The Research used the following statistical methods confirmatory factor analysis, the “t” test, the correlation coefficient, multiple regression analysis, and path analysis using the program SPSS.V.(27) and using the program Liseral V.(8.8), where the results of the Research showed the existence of a positive and statistically significant correlation at the level of [0.01] between academic resilience and psychological well-being among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait. The results also showed the existence of a negative and statistically significant correlation at the level [0.01] between smartphone addiction and psychological well-being among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait, and the results revealed the existence of a negative and statistically significant correlation at the level of [0.01] between academic resilience and smartphone addiction among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait, as well as the contribution of academic resilience In predicting psychological well-being among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait, with different percentages of contribution of each factor, and the contribution of smartphone addiction in predicting psychological well-being among students of the College of Basic Education in the State of Kuwait, with different percentages of contribution of each factor, and the possibility of arriving at a model. A construct that combines academic resilience, smartphone addiction, and psychological well-being among a sample of students from the College of Basic Education in the State of Kuwait. The independent variables were able to explain about [83%] of the variance in the scores of the dependent variable, and this indicates a high level of practical significance for the proposed model.

Keywords: Academic resilience- psychological well-being- smartphone addiction.

الإسهام النسبي للصمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت

مقدمة:

يؤثر التقدم التكنولوجي السريع اليوم على كل الشرائح في المجتمع عامة، بما فيهم طلاب الجامعة؛ حيث توجد العديد من المرافق المتصلة بالهواتف الذكية، ومع ذلك قد يتسبب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية من جانب طلاب الجامعة في ظهور أعراض إدمان الهواتف الذكية، فغالبًا ما يعاني المراهقون من التوتر والقلق والاكتئاب لأنهم قد أصبحوا عرضة لإدمان الهواتف الذكية نتيجة للاستخدام المفرط لها؛ وبرغم الإيجابيات التي أحدثها التقدم التكنولوجي في كل مناشط الحياة، إلا أن الآثار السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الصحة العقلية والرفاه النفسي باتت ظاهرة محل دراسة من جانب العديد من الأدبيات اليوم.

وتوصلت نتائج دراسة (Rahmawati 2016) إلى أن إدمان طلاب الجامعة لهواتفهم الذكية واستخدامها بصورة مفرطة قد يقودهم إلى انخفاض الدافعية للتعلم decreased learning motivation، والشعور بالقلق في أثناء الامتحانات feeling anxious during exams، وتراجع في مستوى التحصيل الأكاديمي أو الدراسي declining study results and learning achievement، وصعوبات في ضعف قدراتهم على تحديد التخصصات والمهن majors and careers التي يرغبون الانخراط فيها.

وأظهرت نتائج البحث الذي قام به (Chiu 2014) أن إدمان طلاب الجامعة لهواتفهم الذكية قد يكون بمثابة إلهاء trigger أو سلوى أو تهرب من الضغوط الأكاديمية academic stress التي يتعرضون لها؛ حيث يقومون باللعب على الهواتف الذكية بصورة مفرطة لتفادي وتجنب الشعور بهذه الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها.

وكشفت نتائج دراسة (Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013) أن إدمان الطلاب في الجامعة لهواتفهم الذكية يكون بصورة مُتعمَّدة، وتُسبَّب لهم الكثير من المشكلات الاجتماعية مثل الانسحاب من البيئة الاجتماعية withdrawing from the social environment، وعدم القدرة على التعامل مع الآخرين، واضطرابات في السيطرة على سلوكياتهم؛ مما يعرضهم للخطر، وأن إدمان الطلاب للهواتف الذكية يحدث عندما لا يستطيع الطلاب التحكم في رغباتهم المتعلقة باستخدام هواتفهم الذكية، والتي أصبحت ضرورة من الضروريات التي فرضتها الحياة المعاصرة اليوم (Wang Koding & Zunaidah,2018).

إن إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية يُعد من المتغيرات المؤثرة في الأداء الأكاديمي لهم؛ حيث أظهرت نتائج العديد من الأدبيات مثل دراسة (Jamiah et al., 2016) أن متوسط استخدام المراهقين لهواتفهم الذكية يصل إلى [١١,٦] ساعة في اليوم من خلال استخدام أنواع وتطبيقات الوسائط الاجتماعية المُستخدمة على نطاق واسع في العالم؛ مثل: اليوتيوب YouTube، والتويتير Twitter (يسمى X حاليًا)، والواتس آب WhatsApp، والتليجرام Telegram، والإنستجرام Instagram، والويشات Wechat والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية على الحياة الشخصية والأسرية والاجتماعية للطلاب.

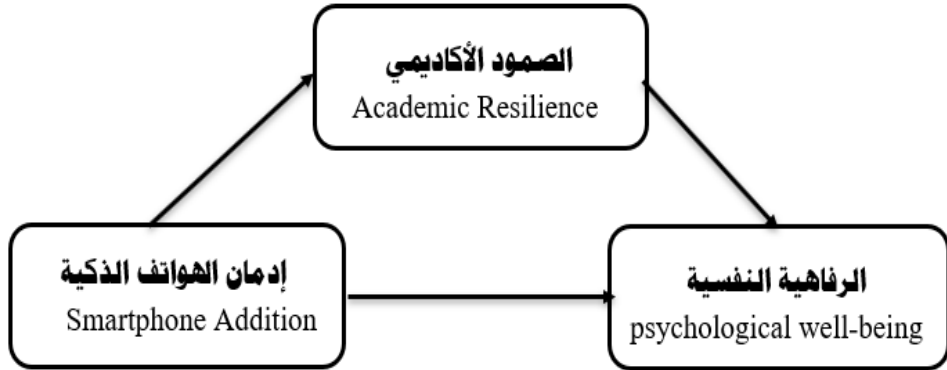
وتشير الإحصاءات التي نشرتها لجنة الاتصالات والوسائط المتعددة الماليزية في عام [٢٠١٨] إلى أن [٢٧,٨] مليونًا من الماليزيين هم من مستخدمي الهواتف الذكية، وأن نسبة [٦٣%] منهم يستخدمون الهواتف الذكية من [١ إلى ٨] ساعات يوميًا، وتبلغ نسبة من يستخدم التطبيقات الاجتماعية [٩٧,٣%] منهم [٣٠%] ممن هم في سن العشرينيات؛ حيث تُشير الأرقام إلى أن الهواتف الذكية من الوسائل المهمة للحصول على مجموعة كبيرة وشاملة من المعلومات، وأنها تساعد المُستخدم في تحقيق الاتصال مع الكثير من جهات الاتصال، وأن تأثيراته عميقة على المراهقين والأطفال.

وأظهرت نتائج دراسة Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N (2017) أن الصمود في التعليم للطلاب يُطلق عليه مصطلح "الصمود الأكاديمي" *academic resilience*، ويُعرف بقدرات الطلاب في التغلب على الظروف الضاغطة *stressful conditions*، والميل إلى الاستقرار، مع العمل على زيادة الدافعية وتعزيز الإنجاز والإنتاجية؛ فالطلاب الذين تتسم سلوكياتهم بالصمود هم الذين يمكنهم البقاء صامدين عند مواجهة الضغوط اليومية والجامعية والمجتمعية المختلفة.

ويؤثر الرفاه النفسي لما له من جانب مهم في تحديد سعادة الفرد وصحته العقلية *happiness and mental health*؛ حيث أظهرت منظمة الصحة العالمية في ماليزيا على سبيل المثال أن هناك [٤,٢] مليون ماليزي من أصل [٣٢] مليون ماليزي عام [٢٠١٨] يعانون من الاكتئاب والضغط العقلي *depression and mental stress*، وأن أكثر الفئات عرضة لذلك هم النساء المراهقات ونحو الدخل المنخفض؛ حيث يتأثر الرفاه النفسي لهم بالأنشطة التكنولوجية التي يمارسونها بصورة يومية، وأشارت الأدبيات إلى تعرّض المراهقين إلى إدمان الهواتف الذكية مما يُعرّضهم للضغوط الوجدانية *emotional distress* المتعددة والتي تنعكس بصورة سلبية على رفايتهم النفسية.

ويهتم البحث الحالي باختبار النموذج البنائي الافتراضي الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوى عليها الشكل [١] وهي الصمود الأكاديمي، وإدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي، وقد تم افتراض هذا النموذج البنائي في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي دعمت العلاقة بين هذه المتغيرات، والتي أوضحت أن متغير الصمود الأكاديمي يتوسط العلاقة بين القدرة على الشعور بالرفاه النفسي وإدمان الهواتف الذكية، ولكنها لم تتناول هذه المتغيرات مجتمعة في نموذج واحد وهو ما سيتم

في البحث الحالي، والشكل [١] التالي يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقة بين متغيرات البحث:



الشكل [١]

يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقات بين متغيرات البحث

مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث الحالي في النقاط التالية:

١. ما أشارت إليه نتائج مجموعة من الأدييات؛ مثل: (Chen et al., 2017; Chung et al., 2018; Kwon, Lee, et al., 2013; Lepp et al., 2014) من أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة.
٢. ما توصلت إليه نتائج دراسة (Ula, W. R. R. (2021) من أن إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية قد يؤدي إلى انخفاض في تحصيل التعلّم low learning achievement.

٣. ما كشفت عنه نتائج دراسة (Kartika & Arini, 2020) من أن إيمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية قد يؤدي إلى انخفاض في إنتاجية التعلّم decreased student learning productivity.
٤. ما أشارت إليه نتائج دراسة Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020) من أن إيمان الطلاب للهواتف الذكية - وبخاصة المراهقين - قد يتسبب في تنامي السلوكيات العدوانية aggressive behavior لديهم، ويكون له تأثيرات صحية ونفسية وتأثيرات على جودة تعلمهم.
٥. ما أسفرت عنه نتائج الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي؛ مثل: دراسة هبة حسين إسماعيل طه (٢٠٢٠)، والدراسات الأجنبية؛ مثل دراسات: (Jin, J. I., & Kim, N. C., 2017, 178; Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C., 2023; Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O., 2023; Park, M., Hong, J., & Chung, S., 2023) ، والتي أسفرت عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية للصمود الأكاديمي على الرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصمود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب الجامعة.
٦. ما كشفت عنه نتائج الدراسات؛ مثل دراسات: (Kumcagiz, H., & Gündüz, Y., 2016, 144; Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P.,... & Kihara, M., 2019 ; Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M., 2020, 550; Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H., 2022, 3710) التي أوضحت وجود علاقة سلبية بين إيمان الطلاب للهواتف الذكية والرفاه النفسي، وإمكانية استخدام إيمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي.

٧. ما أسفرت عنه نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصدوم الأكاديمي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية؛ مثل دراسات: (Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J.,... & Kim, Y. J. ,2014,214; Kim, H. J., & Sim, M. J.,2018; Nasa, A., & Daulay, N. ,2022,4407; Quynh Ho, T. T., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L.,2023,1-10 ; Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. ,2023; Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. (2023,103) ، والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سلبية بين الصدوم الأكاديمي وإدمان الطلاب للهواتف الذكية من خلال الاستخدام المفرط، وإمكانية استخدام الصدوم الأكاديمي في التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية.
٨. ما توصلت إليه نتائج الدراسات؛ مثل دراسات: (Park, J. W., & Kwon, M. J. ,2018; Choi, W. S., & Kim, H. Y. (2022,4415) Nasution, F. K., & Daulay, N. ,2018) ، والتي أوضحت وجود علاقة موجبة بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي، وعلاقة سلبية بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي وإدمان الطلاب للهواتف الذكية، وأنه كلما زاد إدمان الطلاب للهواتف الذكية كلما انخفضت مستويات الرفاه النفسي، وانخفضت أيضاً مستويات الصدوم الأكاديمي، وأن الصدوم الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية.

أهداف البحث:

١. فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي وبين إدمان الهواتف الذكية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
٢. التحقق من صحة النموذج النسبي الذي يُفسّر العلاقات المتبادلة بين متغيرات الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي وإدمان طلاب كلية التربية الأساسية للهواتف الذكية.
٣. التحقق من قدرة متغيرات الصمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب كلية التربية الأساسية.

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث الحالي من الاعتبارات التالية:

١. تناول البحث الحالي مجموعة من المفاهيم السيكلولوجية المرتبطة بمتغير الصمود الأكاديمي، والذي حظي في الفترة الأخيرة باهتمامات كبيرة من جانب الأدبيات الأجنبية، والتي توصلت نتائجها إلى ارتباطه ببعض المتغيرات الشخصية والصحة النفسية والوجدانية للطلاب، والمؤثرة في جودة أداء الطلاب.
٢. حداثة متغير الرفاه النفسي في البيئة العربية وحداثته النسبية في البيئة الأجنبية، بالإضافة إلى ندرة الدراسات العربية التي تناولت دراسة العلاقة بين الصمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي - في حدود علم الباحث -.
٣. يُقدّم البحث تأصيلاً نظرياً للمتغيرات الحالية، ويحاول تقديم نموذج للعلاقة بين هذه المتغيرات.

٤. إضافة بعض المقاييس الأجنبية إلى البيئة العربية بعد إعدادها وحساب الخصائص السيكومترية لها.
٥. تناول البحث الحالي طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؛ حيث يواجه هؤلاء الطلاب مجموعة من المشكلات أو التحديات- ومنها الاستخدام المفرط للهواتف الذكية- والتي تتطلب الكشف والتعرّف على هذه المشكلة وتأثيراتها على الرفاه النفسي لهم بطريقة علمية إيجابية، وكذلك تعرّف العلاقة السيكولوجية بين متغيرات البحث.
٦. الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه القائمين على كلية التربية الأساسية بدولة الكويت إلى تصميم بعض البرامج التدريبية والعملية والإرشادية والوقائية والعلاجية التي تدعم الصدود الأكاديمي والرفاه النفسي، وتحد من إدمان الطلاب لهواتفهم الذكية.

مصطلحات البحث:

- الرفاه النفسي Psychological Well-Being: ويُقصد به "قدرة الطلاب بالجامعة في الوصول إلى أقصى إمكاناتهم خلال اللحظات المختلفة من حياتهم من خلال القدرة على: القبول الذاتي، وإقامة العلاقات الإيجابية، والشعور بالاستقلالية الذاتية، والسيطرة أو التمكّن البيئي، والنمو الشخصي، وتعرّف الهدف في الحياة"؛ بمعنى أن مفهوم الرفاه النفسي يقوم على إدراك الطلاب لقدراتهم للقيام بعمليات التقويم الإيجابية عن ذاتهم، والشعور بالقدرة على التقرير الذاتي أو تحديد المصير، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاعتقاد بأن الحياة التي يعيشونها لها هدف وأن عليهم أن يدركوا هذا الهدف، وأن كل شخص لديه القدرة على إدارة بيئته بكفاءة،

بالصورة التي تُمكنه من تحقيق نموّه الشخصي
(Redondo Elvira, T., Ibáñez del Prado, C., & Cruzado, J. A., 2023,377).

ويُعرف إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاه النفسي
المُستخدم في البحث الحالي (إعداد: الباحث).

▪ الصمود الأكاديمي Academic Resilience: ويُقصد به "قدرات الطلاب
على تنفيذ المهام الأكاديمية المطلوبة منهم بنجاح على الرغم من العقبات
أو التحديات أو الشدائد أو المشكلات أو الصعوبات التي قد تعترض
طريقهم في تحقيق هذه المهام" (Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran,
, 2023). C., Hughes, L., & Willis, S. C. ويُعرف إجرائيًا: بالدرجة التي
يحصل عليها الطالب على مقياس الصمود الأكاديمي المُستخدم في البحث
الحالي (إعداد: الباحث).

▪ إدمان الهواتف الذكية Smartphone Addition: يُعرّف الباحث إدمان
الهواتف الذكية بأنه: "الاستخدام المفرط من جانب طلاب الكلية على استخدام
الهواتف الذكية؛ بحيث يؤثر سلبيًا على حياتهم اليومية، وصحتهم النفسية،
وعلاقاتهم الاجتماعية، ودون التركيز في الأمور الحياتية الأخرى".
ويُعرف إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الهواتف
الذكية المُستخدم في البحث الحالي (إعداد: الباحث).

الإطار النظري للدراسة

أولاً: الإطار النظري للرفاهية النفسية:

مفهوم الرفاه النفسي:

اتجهت الصحة العقلية في السنوات الأخيرة من التركيز على الأعراض symptom المرضية للفرد إلى التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية التي تُعزّز من رفاهية النفسية psychological well-being؛ حيث يتم التعرف على مفهوم الرفاه النفسي من جانبين؛ يتمثل الجانب الأول في الرفاهية الذاتية أو الشخصية subjective well-being والتي تتبني مدخل المتعة hedonic approach الذي يهتم بالتعرف على العوامل المساهمة في تحقيق المتعة، والجانب الثاني الذي يستخدم التركيز على الرفاه النفسي من مدخل السعادة eudemonic approach الشخصية للفرد.

ويتم تقييم مفهوم الرفاه النفسي من مستويين؛ يتمثل المستوى الأول في المستوى المعرفي cognitive level assessment الذي يستخدمه الفرد لتقييم رضاه عن كل جوانب حياته من خلال معرفته للتناقضات discrepancy بين الواقع reality الذي يعيشه والتطلعات expectations التي يأمل الوصول إليها، ويتمثل المستوى الثاني في المستوى القائم على التقويم العاطفي أو الوجداني affective evaluation الذي يأخذ في اعتباره قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين التأثيرات الإيجابية والسلبية positive and negative affects في حياته. وتبنت كارول ريف هذا التوجه والنظر إلى مفهوم الرفاه النفسي على أنه: "قدرة الشخص في الوصول إلى أقصى إمكاناته خلال اللحظات المختلفة من حياته"، واقترحت نموذجًا لقياس الرفاه النفسي يقوم على ستة أبعاد؛

هي: القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والسيطرة أو التمكّن البيئي، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة؛ بمعنى أن مفهوم الرفاه النفسي يقوم على قدرات الفرد على القيام بعمليات التقويم الإيجابية عن ذاته، والشعور بتقرير أو تحديد المصير، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاعتقاد بأن الحياة التي يعيشها الفرد لها هدف وأن عليه أن يدرك هذا الهدف، وأن كل شخص له القدرة على إدارة بيئته بكفاءة بالصورة التي تُمكنه من تحقيق النمو الشخصي (Redondo Elvira, T., Ibáñez del Prado, C., & Cruzado, J. A., 2023,377).

أهمية الرفاه النفسي لطلاب الجامعة في الحد من إدمان الهواتف الذكية:

يقوم الرفاه النفسي بدور حاسم في تشكيل تجربة الطلاب الجامعية، وتحقيق نجاحهم الأكاديمي والشخصي، وفي تحقيق التأهيل النفسي لهم لمواجهة التحديات والعقبات والمشكلات التي تقابلهم، ومنها الحد من الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، والذي قد يصل إلى حد الإدمان، أو اللجوء إلى التمر الإلكتروني؛ حيث تبرز أهمية الرفاه النفسي لطلاب الجامعة فيما يلي:

١. **العمل كآلية للتكيف والمواجهة Coping Mechanism**: فغالبًا ما يلجأ الطلاب إلى الهواتف الذكية كآلية للتعامل مع التوتر أو القلق أو التحديات النفسية الأخرى، أما أولئك الذين يتمتعون بصحة نفسية قوية فإنهم مجهزون بصورة أفضل لإدارة التوتر بطرق صحية؛ مما يقلل من احتمالية اللجوء إلى السلوكيات الإدمانية؛ مثل: الاستخدام المفرط للهواتف الذكية (Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G., 2016,1554).

٢. **تحقيق التنظيم الوجداني Emotional Regulation**: حيث ترتبط الصحة النفسية ارتباطًا وثيقًا بالتنظيم الوجداني؛ فالطلاب الذين

يتمتعون بالاستقرار الوجداني والمرونة والرمود هم أقل عرضة للبحث عن العزاء أو السلوى في استخدام الهواتف الذكفة كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية التي يتعرضون لها، ومن ثمّ فإنّ تطوير استراتيجيات التنظيم الوجداني الصحي يمكن أن يُخفّف من خطر إدمان الهواتف الذكفة (Soleimani, E., & Habibi, Y., 2015,51).

٣. تعزيز التواصل الاجتماعي **Social Connection**: حيث يُعدّ الشعور بالانتماء والعلاقات الاجتماعية الإيجابية من المكونات الأساسية للرفاهية النفسية؛ ومن ثمّ فإنّ الطلاب الذين يتمتعون بنظام دعم اجتماعي قوي هم أقلّ عرضة لاستخدام الهواتف الذكفة بشكل مفرط كوسيلة لملء الفراغ أو مكافحة مشاعر الوحدة؛ حيث يمكن للتفاعلات الاجتماعية الصحية أن توفر مصادر بديلة بدلاً من اللجوء إلى إدمان الهواتف الذكفة أو التمر الإلكتروني، وغيرهما من السلوكيات السلبية (Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H., 2021).

٤. زيادة التركيز **Concentration**: يؤثر الرفاه النفسي بصورة إيجابية في تعزيز الوظائف المعرفية لطلاب الجامعة؛ فالطلاب الذين يتمتعون بصحة عقلية هم أكثر عرضة للانخراط في مهام عميقة وذات معنى؛ مما يقلل من ميلهم إلى الانخراط في الاستخدام الطائش للهواتف الذكفة أو الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي أو الاستخدام المفرط للهواتف الذكفة (El Ansari, W., Labeeb, S., Moseley, L., Kotb, S., & Houfy, A., 2013,293).

٥. تعزيز الدافعية **Purpose and Motivation**: حيث يُسهم الرفاه النفسي في تعميق شعور طلاب الجامعة بالدافعية؛ فعندما يكون لدى الطلاب أهداف

واضحة وإحساس بالاتجاه نحو تحقيق هذه الأهداف، فإنهم سوف يصبحون أقل عرضة للوقوع في فخ إدمان الهواتف الذكية؛ حيث يعطون الأولوية للأنشطة التي تتوافق مع أهدافهم وتسهم في تحقيق نموهم الشخصي والأكاديمي (Dai, C., Tai, Z., & Ni, S., 2021).

٦. **زيادة الكفاءة الذاتية Self-Efficacy**: حيث يرتبط الرفاه النفسي بالمستويات الأعلى من الكفاءة الذاتية، والإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف؛ ومن ثم فإن الطلاب الذين لديهم شعور قوي بالكفاءة الذاتية هم أكثر مرونة في مواجهة الضغوط الخارجية التي قد تُجبرهم أو تقودهم إلى اللجوء إلى إدمان الهواتف الذكية؛ حيث إنهم أكثر قدرة على مقاومة ضغط الأقران والتوقعات المجتمعية. (Ersöz, G., 2017, 110)

٧. **تعزيز مهارات إدارة الوقت Time Management Skills**: فغالبًا ما يتمتع الطلاب الذين يتمتعون بالرفاه النفسي الجيد بمهارات فعّالة والقدرة على إدارة الوقت، كما يمكن لهؤلاء الطلاب الموازنة بين مسؤولياتهم الأكاديمية وحياتهم الاجتماعية وأنشطتهم الترفيهية بالطريقة التي تُقلل من استخدامهم المفرط لهواتفهم الذكية؛ لأن الإدارة الفعالة للوقت تُعزز أسلوب حياتهم وتجعلهم أكثر صحة؛ كما إنها تُقلل من خطر إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية. (Mattern, J., Lansmann, S., & Mersmann, M., 2019)

٨. **تعزيز القدرات الإبداعية والابتكارية Enhancing creative and innovative capabilities**: فالرفاه النفسي يُعزز من قدرات طلاب الجامعة على التفكير الإبداعي والتعبير عن الأفكار بحرية. (Klinge, M. T., 2022).

٩. **تعزيز الانخراط الاجتماعي Promoting social engagement**: حيث يُتيح الرفاه النفسي لطلاب الجامعة القدرة على التفاعل بصورة أفضل

في المشاركة الاجتماعية، والمجتمع الجامعي، كما يُساعدهم في تحقيق الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تُساعدهم في بناء شبكات دعم قوية، وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي لديهم (Demirci, I., 2020,1573).

١٠. تحسين مهارات التفكير واتخاذ القرارات

Improve thinking and decision-making skills فالطلاب

الذين يتمتعون بحالة نفسية جيدة يمكن أن يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المستتيرة، وأكثر قدرة على القيام بعمليات التفكير الناقد من منطلق أن الرفاه النفسي يُعزز القدرة على التحليل واتخاذ القرارات الصحيحة في مواجهة التحديات (Alkhatib, M. A. H., 2020,138).

١١. تقوية الهوية الشخصية والنمو الشخصي

Strengthening personal identity and personal growth

يمكن للرفاهية النفسية أن تُسهم في تعزيز تقبل الذات وفهم الهوية الشخصية، ويساعد ذلك الطلاب على التطور الشخصي والنمو الذاتي أثناء فترة الجامعة (Shutenko, E., Shutenko, A., Sergeev, A., Tsareva, E., Ryzhkova, I., & Kuzmicheva, T., 2017,118)

١٢. تقليل معدلات التسرب الجامعي **Reducing university dropout rates**

فإذا تمتع طلاب الجامعة بالدعم النفسي القوي؛ فإنهم سوف يصبحون أكثر عُرضة للبقاء في الجامعة، وإكمال دراستهم بنجاح؛ ومن ثمَّ يُسهم التركيز على دراسة الرفاه النفسي والتعرُّف عليه في تقليل معدلات التسرب الجامعي وزيادة نسبة التخرج (Suhlmann, M., Sassenberg, K., Nagengast, B., & Trautwein, U., 2018)

مكونات الرفاه النفسي:

يتكون الرفاه النفسي في ضوء تصور "رايف" من ستة مكونات يوضحها الشكل

[٢] التالي (Ryff, 1989) :



الشكل [٢]

يوضح مكونات الرفاه النفسي (Ryff, 1989)

١. **تقبُّل الذات Self-acceptance**: ويُقصد به قدرات الطلاب في المحافظة على علاقات نوعية إيجابية *maintaining positive quality relationships*، والقدرة على تحقيق ذواتهم، واتجاهاتهم الإيجابية نحو حياتهم الماضية، وتقبُّل المظاهر المختلفة لذواتهم بجوانبها الإيجابية والسلبية، وامتلاك معايير أعلى من تقدير الذات، تتطلب منهم القيام بعمليات التقويم الذاتي طويل الأمد لأنفسهم؛ بهدف تحديد نقاط القوة والضعف فيها، وأن الدرجة العالية على المقياس تُشير

إلى امتلاك طلاب كلية التربية الأساسية اتجاهات إيجابية نحو الذات؛ بمعنى أنهم يُقرُّون ويقبلون بالجوانب المتعددة والصفات الجيدة والسيئة، والمشاعر الإيجابية نحو حياتهم الماضية، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى عدم الرضا الذاتي، والشعور بخيبة الأمل لكل خبراتهم الماضية، ويبدو أنهم منزعجون من بعض صفاتهم الشخصية، ويرغبون في أن يكونوا أشخاصًا مختلفين عما هم عليه الآن.

٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relationships with others

يُقصد بها قدرات الطلاب على تكوين صداقات وعلاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والأخذ والعطاء، وتشير الدرجة العالية إلى أن طلاب كلية التربية الأساسية يتمتعون بالحميمية والدفء والرضا، والثقة في علاقاتهم مع الآخرين، والاهتمام بتحقيق الرفاهية للآخرين، والقدرة الكبيرة على التعاطف معهم، وإقامة العلاقات القائمة على المودة والألفة مع الآخرين، وفهم مبدأ الأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى الثقة المُحددة في العلاقات مع الآخرين، والصعوبة في تكوين علاقات قائمة على الثقة معهم، والشعور بالقلق والعزلة، والإحباط في علاقاتهم معهم، كما إنهم غير مستعدين لتقديم تنازلات للمحافظة على علاقاتهم مع الآخرين. (Ryff & Singer, 2008, 25)

٣. الاستقلالية autonomy: يُقصد بها قدرات الطلاب على تعزيز الفردية

والوظيفة Enhancing Individuality And Functionality ، وكذلك قدراتهم على اتخاذ القرارات، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي في أثناء التفاعل مع الآخرين، وأن الدرجة العالية تشير إلى شعور طلاب كلية التربية الأساسية بقدراتهم على تقرير مصيرهم، بالصورة التي تجعلهم قادرين على مقاومة الضغوط الاجتماعية بطرائق وتصرفات وأساليب تفكير محددة، وكذلك قدراتهم على تنظيم

هذه الضغوط، والقدرة على تنظيم سلوكياتهم، وتقويم ذواتهم من خلال المعايير الشخصية التي وضعوها لأنفسهم، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى شعورهم بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين لهم، والاعتماد على الآخرين عند اتخاذ القرارات المهمة في حياتهم، والرضوخ للضغوط الاجتماعية المؤثرة في قراراتهم وأفكاره (Ryff & Singer, 2008, 25).

٤. **التمكّن البيئي Environmental mastery**: ويُقصد بها قدرات الطلاب في السيطرة على البيئة، والتمكّن من تنظيم الظروف والتحكم في الكثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعّالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية، وأن الدرجة العالية تشير إلى أن طلاب كلية التربية الأساسية لديهم الإحساس بالتمكّن والكفاءة في إدارة بيئتهم، ولديهم القدرة في السيطرة على مجموعة من الأنشطة الخارجية المعقّدة والمركّبة، والقدرة على استغلال كل الفرص المتاحة أمامهم، والقدرة على الاختيار من بين السياقات المتاحة بالنسبة لهم، أو القدرة على إيجاد سياقات جديدة مناسبة وملائمة لاحتياجاتهم أو قيمهم الشخصية، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى شعورهم بأن لديهم صعوبات في إدارة شئون حياتهم اليومية، والشعور بعدم قدراتهم على تغيير أو تحسين السياقات أو الأجواء المحيطة به، وعدم الوعي بالفرص والخيارات المتاحة أمامهم، والافتقار إلى القدرة التي تُمكنهم من السيطرة على الأنشطة المحيطة بهم.

٥. **الغرض من الحياة The purpose of life**: ويُقصد بها قدرات الطلاب على إعطاء معنى لحياتهم giving meaning to your life، وكذلك قدراتهم على تحديد أهدافهم في الحياة بصورة موضوعية، وأن يكون لهم هدف ورؤية واضحة في توجيه سلوكياتهم، مع العمل والمثابرة والإصرار على تحقيق أهدافهم،

وأن الدرجة العالية تشير إلى أن طلاب كلية التربية الأساسية لهم أهداف واضحة في الحياة، والشعور بأن حياتهم الحاضرة والماضية لها معنى، وأنهم يمتلكون المعتقدات التي تجعل حياتهم لها معنى، ولديهم أهداف وغايات لمعيشتهم في الحياة، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى أن الطلاب ليس لديهم أهداف واضحة في الحياة، وأنهم يشعرون أن حياتهم الماضية والحاضرة ليس لها معنى، كما إنهم لا يمتلكون المعتقدات والأهداف والغايات التي تجعل هذه الحياة لها معنى أو مغزى بالنسبة لهم.

٦. **النمو الشخصي Personal growth**: ويُقصد بها قدرات الطلاب على التعلم وتنمية وتطوير قدراتهم، وزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور العام بالتفائل، وأن الدرجة العالية لطلاب كلية التربية الأساسية تُشير إلى شعورهم بأن لديهم القدرة على الانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بإمكانية تحقيق كل ما يقومون به من جهود، وأن سلوكياتهم تتحسن مع مرور الوقت، والقدرة على تغيير الطرائق التي تعكس معرفتهم الشخصية وكفاءتهم الذاتية، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى شعورهم بالخمول وعدم القدرة على التطور والنمو مع مرور الزمن، والشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحياة، والشعور بعدم القدرة على تطوير وبناء اتجاهاتهم وسلوكياتهم الجديدة. (Van Dierendonck, D., & Lam, H., 2023, 594).

الأطر والنماذج النظرية المُفسِّرة لمفهوم الرفاه النفسي:

توجد عدة أطر نظرية تُستخدم في تفسير مفهوم الرفاه النفسي، وتشمل هذه الأطر النظرية مجموعة متنوعة من الأفكار والمفاهيم حول ما يجعل الأفراد سعداء وراضين، وفيما يلي بعض من الأطر النظرية المُفسِّرة للرفاهية النفسية:

١. **نظرية التحديد الذاتي Self-Determination Theory**: حيث تقوم هذه النظرية على فكرة أن هناك احتياجات أساسية يسعى الأفراد إلى تحقيقها؛ ومنها الرفاه النفسي، وتشمل هذه الاحتياجات الحاجة إلى الشعور بالارتباط الاجتماعي، والشعور بالكفاءة والاستقلال (Mishra, H., Mukherjee, T., & Venkatesan, M., 2023).
٢. **نظرية الارتباط الاجتماعي Social Connectedness Theory**: حيث تُركِّز هذه النظرية على أهمية العلاقات الاجتماعية والتواصل في تحقيق الرفاه النفسي، وتفترض هذه النظرية أن التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي يؤديان دورًا حاسمًا في رفع مستوى الرفاه النفسي والرضا لدى الأفراد (Anderl, C., Hofer, M. K., & Chen, F. S., 2023).
٣. **نظرية التكيف المستمر Hedonic Adaptation Theory**: حيث تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتكيفون تدريجيًا مع التحديات والتغيرات في حياتهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وهذا يعني أن الرفاه النفسي قد يكون مؤقتًا بسبب التكيف النفسي الطبيعي.
٤. **نظرية الارتباط الحقيقي Attachment Theory**: حيث تفترض هذه النظرية أن العلاقات الحميمة يمكن أن تُسهم بصورة فعّالة في تحقيق الرفاه النفسي، وتفترض أيضًا أن الاتصالات القوية والأمان الوجداني أو العاطفي يمكن أن تؤدي إلى رفع مستويات الرفاه النفسي والرضا (Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C., 2023).
٥. **نظرية الصحة العقلية الإيجابية Positive Mental Health Theory**: حيث تفترض هذه النظرية أن تعزيز الجوانب الإيجابية للصحة النفسية للفرد؛ مثل: الرضا، والتفاؤل، والرفاه النفسي تُسهم في تحسين الصحة العقلية الإيجابية، وأن التركيز على تدعيم الجوانب الإيجابية في حياة الفرد يكون

أهم من التركيز على المشكلات والتحديات والعوائق التي تواجهه
(Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson,
. R. J., Keltner, D., Parsafar, P.,.... & Wang, K. H. ,2023,10)

٦. **نظرية الضبط الذاتي Self-Control Theory**: حيث تفترض هذه النظرية
أن قدرات الفرد على التحكم في سلوكياته يُسهم في تدعيم قدراته ويساعده في
تحقيق أهدافه؛ حيث يُعد التحكم الذاتي جزءاً مهماً في تحقيق الرفاه النفسي له
(Kasapoğlu, F. ,2023).

ثانياً: الإطار النظري للصمود الأكاديمي

مفهوم الصمود الأكاديمي:

يُعد مفهوم الصمود الأكاديمي من المفاهيم التي تزيد من قدرات الطلاب على
التعامل بكفاءة مع النكسات أو العقبات أو التحديات أو المشكلات أو القلق أو الضغوط
الدراسية التي تواجههم في أثناء دراستهم بالجامعة؛ حيث يواجه طلاب اليوم العديد
من التحديات؛ ومنها على سبيل المثال: إدمان الهواتف الذكية،
وإذا لم يتم اتخاذ الخطوات الكافية للمساعدة في التغلب على هذه التحديات؛
فسوف يؤدي ذلك إلى المزيد من الضغوط والتوترات؛ مما يؤدي إلى ضعف الأداء
الأكاديمي، فالطلاب الذين يتسمون بالصمود الأكاديمي هم الذين لديهم قدرة على التعامل
مع التهديدات الأكاديمية الكبيرة والتغلب عليها أو التعافي منها؛ حيث تقوم الجامعات
بدور مهم في تنمية وتطوير الصمود الأكاديمي لدى طلابها. فالصمود الأكاديمي
هو بمثابة المصدر العقلي الذي يمنح الطلاب القدرة على مواجهة الضغوط والشدائد
في أثناء أوقات الأزمات دون أن يحدث لهم انهيار، كما أن الطلاب الذين يتمتعون
بالصمود الأكاديمي هم أكثر قدرة على مجابهة هذه الشدائد، وكذلك أكثر قدرة على إعادة

بناء أنفسهم وحياتهم بعد الشدائد أو الصراعات أو النكبات أو التحديات التي ألمت بهم
(Radhamani, K., & Kalaivani, D., 2021,360).

ويُنظر إلى الصمود الأكاديمي على أنه بمثابة قدرات الطلاب على ما يلي:

١. التعامل مع كل الأمور الضاغطة وأحداث الحياة الصعبة من خلال مهارات الحماية والمواجهة أو التكيف protective and coping skills التي يمتلكونها بصورة أفضل عما كانوا عليه قبل التعرض لهذه الأمور الضاغطة
(Richardson et al.,1990,33).
٢. تحقيق نتائج أكاديمية جيدة attain good academic outcomes ؛ على الرغم من وجود الشدائد التي يواجهونها أو الظروف الصعبة التي يمرون بها
(Mallick, M. K. ,2016).
٣. الكفاءة الشخصية والاجتماعية، وثقتهم في كل ما يُقدّم لهم من دعم، يُمكنهم من إدارة مشكلاتهم الأكاديمية، واستعادة توازنهم (حمدي محمد ياسين؛ مُهجة على فؤاد فناوي، ٢٠١٨).
٤. المحافظة على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز رغم وجود تحديات أكاديمية مختلفة في البيئة الأكاديمية تؤثر على أدائهم (عائشة علي رزق الله، ٢٠١٨).
٥. تحقيق النجاح من خلال عملية المثابرة؛ على الرغم من وجود العقبات والصعوبات التي تعمل على إعاقة التحصيل الأكاديمي (يوسف شلبي، ٢٠٢٠).
٦. التعامل بكفاءة شخصية مع الظروف الضاغطة والعقبات التي تواجههم في الحياة الأكاديمية (منى جمال الدين ربيع محمود؛ سيمون عبدالحميد متولي؛ فوقية حسن عبد الحميد رضوان، ٢٠٢١).

٧. مواصلة الطلاب تحقيق أهدافهم الأكاديمية رغم التحديات وظروف الحياة الضاغطة التي تُمثّل تهديداً رئيساً لتقدمهم التعليمي، والتعامل بفاعلية مع هذه الضغوط والنكسات لتحقيق التوافق والنجاح الأكاديمي (نصرة محمد عبدالحاميد جلجل؛ محمد إبراهيم نعمة الله؛ حسني زكريا السيد النجار، ٢٠٢٢).
٨. تحقيق النجاح الدراسي على الرغم من وجود الشدائد والصعوبات والعقبات (عائشة محمد؛ عفاف سالم، ٢٠٢٣).
٩. التعامل مع المشكلات الأكاديمية academic problems؛ مثل: الضغط الأكاديمي academic stress، والفشل الأكاديمي academic failure، والملل الأكاديمي academic boredom (Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C., 2023).

أهمية الصمود الأكاديمي لطلاب الجامعة:

يُعد الصمود الأكاديمي عاملاً حاسماً لطلاب الجامعات؛ لأنه يؤدي دوراً مهماً في نجاحهم ورفاهيتهم بشكل عام، كما يُعد الصمود الأكاديمي أمراً ضرورياً لطلاب الجامعة؛ لأنه يُمكنهم من التغلب على التحديات، والتكيف مع المواقف الجديدة، والحفاظ على عقلية إيجابية ومُنتجة طوال رحلتهم الأكاديمية تُمكنهم من تحقيق النجاح الأكاديمي وتحسّن من رفاهيتهم؛ فالصمود الأكاديمي لا يُساهم في مساعدة الطلاب على تحقيق النجاح الأكاديمي فحسب؛ بل يساعدهم في الإعداد للمتطلبات المستقبلية التي سوف تُلقى على عاتقهم بعد التخرج، وتبرز أهمية الصمود الأكاديمي لطلاب الجامعة فيما يلي:

١. **التنقل بين التحديات Navigating Challenges**: حيث يُصاحب الحياة الجامعية العديد من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية، ويُساهم الصمود الأكاديمي في تزويد الطلاب بالقدرة على التعافي من النكسات؛ مثل: الصعوبات الأكاديمية أو المشكلات الشخصية أو الفشل في الدراسة.

٢. **تدعيم قدرات الطلاب على التكيف Adaptability**: فالطلاب الذين يشعرون بالصمود هم أكثر قدرة من أقرانهم على التكيف مع المتغيرات، بما في ذلك التكيف مع التعديلات أو التغييرات التي قد تطرأ على البيئات الأكاديمية الجديدة، والتكيف مع أساليب التدريس المختلفة، وأعباء الدراسة المتزايدة (Hwang, E., & Shin, S., 2018,54).
٣. **التعامل مع الضغوط Coping with Stress**: يمكن للحياة الجامعية أن تكون مرهقة بسبب كثرة الامتحانات والواجبات والمهام الأكاديمية والمسئوليات الملقاة على عاتق الطلاب، ومن ثمَّ يمكن أن يُسهم الصمود الأكاديمي في مساعدة الطلاب على مواجهة التوتر أو القلق بصورة فعّالة؛ مما يُمكنهم من المحافظة على صحتهم العقلية ورفاهيتهم النفسية (Figuroa, C., Ayala, A., Trejo, L. A., Ramos, B., Briz, C. L., Noriega, I., & Chávez, A., 2023,2650).
٤. **الثبات والمثابرة Persistence and Perseverance**: حيث يُظهر الطلاب الذين تتسم سلوكياتهم وتصرفاتهم بالصمود الأكاديمي والثبات والمثابرة في مواجهة التحديات، ومن ثمَّ فمن المرجَّح أن يظلوا ملتزمين بأهدافهم الأكاديمية حتى عندما تواجههم عقبات أو تحديات أو نكسات أو مشكلات (Chamadia, S., & Qureshi, J. A., 2021,398).
٥. **عقلية إيجابية Positive Mindset**: يُسهم الصمود الأكاديمي لطلاب الجامعة في تعزيز العقلية الإيجابية للطلاب؛ مما يساعدهم في تطوير وجهات نظرهم البناءة تجاه التحديات التي تقابلهم؛ حيث يمكن لهذه العقلية الإيجابية أن تُعزز الدافعية والإنتاجية، والقدرة على التعلم والاستفادة من التجارب والخبرات (Calo, M., Peiris, C., Chipchase, L., Blackstock, F., & Judd, B., 2019,317).

٦. **التعلم المعزّز Enhanced Learning**: فالطلاب الصامدون على استعداد أفضل للمشاركة والانخراط والاندماج في عمليات وأنشطة التعلم، وهم أيضاً أقل في طلب المساعدة الخارجية من المعلمين أو الأصدقاء أو الأسرة؛ حيث لا يلجأون لطلب المساعدة إلا إذا اقتضت الضرورة ذلك، كما إنهم أكثر استفادة من غيرهم من الموارد أو المصادر الأكاديمية المتعددة (Mohan, V., & Verma, M., 2020,27).

٧. **تحسين الأداء الأكاديمي Improved Academic Performance**: فغالبًا ما يرتبط الصمود الأكاديمي بتحسين الأداء الأكاديمي؛ حيث يميل الطلاب الذين يُمكنهم التغلب على التحديات إلى تحقيق درجات أفضل، كما أن لديهم احتمالية أكبر لاستكمال دراستهم الجامعية، والحصول على شهاداتهم بنجاح (Abubakar, U., Azli, N. A. S. M., Hashim, I. A., Kamarudin, N. F. A., Latif, N. A. I. A., Badaruddin, A. R. M.,... & Zaidan, N. A., 2021,705).

٨. **الاستعداد للتحديات المستقبلية Preparation for Future Challenges**: فالاهتمام بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة سوف يساعدهم في وضع حجر الأساس لمواجهة التحديات المستقبلية في مجال العمل بعد التخرج أو في المجالات الحياتية الأخرى؛ حيث تُسهم المهارات المُكتسبة خلال فترة الدراسة بالجامعة في تدعيم قدرات الطلاب على التعامل مع التعقيدات التي قد تواجههم خارج البيئات الأكاديمية (Kumalasari, D., 2023,541).

٩. **التواصل الاجتماعي Social Connection**: فغالبًا ما يتمتع الطلاب الصامدون بشبكات كبيرة وقوية من الدعم والمساندة الاجتماعية؛ تُمكنهم من بناء علاقات إيجابية مع الأقران وأعضاء هيئة التدريس، والحصول على خدمات الدعم

والمساندة التي يمكن أن تُسهم في تعزيز شعورهم بالانتماء، وتساعدهم في الحصول على الموارد اللازمة التي تُمكّنهم من التعامل مع التحديات (Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N., 2021, 1-12).

١٠. الرفاهية والصحة النفسية **Well-being and Mental Health**:

يرتبط الصمود الأكاديمي ارتباطًا وثيقًا بالرفاه النفسي والصحة العقلية؛ فالطلاب الذين يتمتعون بالصمود الأكاديمي لديهم قدرات أكبر وأفضل على إدارة التوتر والقلق والاكتئاب الذي يتعرضون له؛ مما يعزز تجربتهم الجامعية الإيجابية التي تُحقق لهم الرفاهية والصحة النفسية الجيدة (Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C., 2023).

مكونات الصمود الأكاديمي:

أشارت العديد من البحوث العربية؛ مثل: دراسة عائشة محمد؛ عفاف سالم (٢٠٢٣)، والأجنبية؛ مثل: دراسة Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023) إلى أن الصمود الأكاديمي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية؛ يوضحها الشكل [٣] التالي:



الشكل [٣]

يوضح مكونات الصدود الأكاديمي

يتضح من الشكل [٣] أن الصدود الأكاديمي لطلاب الجامعة يتكون مما يلي:

١. **المثابرة الأكاديمية:** ويُقصد بها "قدرات طلاب كلية التربية الأساسية على الجد والاجتهاد والاستمرار في أداء المهام الأكاديمية، والعمل بصورة منظمّة، والالتزام بكل ضوابط التعلم لتحقيق الأداء الأكاديمي المرتفع؛ على الرغم من وجود المخاطر والعقبات والتحديات والمشكلات والمواقف الصعبة والأحداث الضاغطة التي قد تواجههم في أثناء دراستهم".
٢. **التأمل وطلب المساعدة التكيفي:** ويُقصد به "قدرات طلاب كلية التربية الأساسية على طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المحاضرين لمساعدتهم على تحقيق النجاح، وكذلك قدراتهم على تشجيع أنفسهم بأنفسهم،

ومراقبة وتقييم إنجازاتهم، وتعرّف أهدافهم الخاصة، وتجريب أكثر من طريقة في التعلم، والتفكير في نقاط القوة والضعف في أدائهم بالصورة التي تُمكنهم من الاستمرار والتكيف مع الدراسة بالكلية".

٣. **التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية:** ويُقصد بها " قدرات طلاب كلية التربية الأساسية في التخلي والابتعاد عن التأثيرات السلبية التي قد تُسببها الاستجابات الوجدانية السلبية؛ مثل: الشعور بأن كل شيء يسير على نحو خاطئ، وأن فرص النجاح في الجامعة ضعيفة، وأن فرص حصولهم على وظيفة بعد التخرج باتت محدودة، وأنهم يشعرون بخيبة الأمل بصورة مستمرة لأن الأمور تسير على عكس ما يرام، وأنهم يشعرون بالاكنتاب والذعر والانتزعاج كلما واجهتهم مشكلة في الدراسة بالكلية (Abubakar, U., Azli, N. A. S. M., Hashim, I. A., Kamarudin, N. F. A., Latif, N. A. I. A., Badaruddin, A. R. M.,... & Zaidan, N. A. .,2021,705)

الأطر والنماذج النظرية المُفسّرة للسمود الأكاديمي:

يشير السمود الأكاديمي إلى قدرات طلاب الجامعة على التحمل والتصدي للضغوط الأكاديمية، والصعوبات التي قد تواجههم في مسارهم الدراسي، وهناك العديد من الأطر النظرية والنماذج المُفسّرة للسمود الأكاديمي، وفيما يلي بعض النماذج المهمة:

١. نموذج سمود البيئة. الموارد **Resource-Environment Resilience Model**:

ويُركّز هذا النموذج على دور وأهمية الموارد والمصادر الشخصية والاجتماعية في تعزيز سمود الطلاب الأكاديمي، ويشمل ذلك ما يمتلكه هؤلاء الطلاب من مهارات شخصية، وما يحصلون عليه من دعم ومساندة اجتماعية من جانب الأسرة

أو الأصدقاء أو الجامعة أو المجتمع؛ حيث يظهر الصدوم الأكاديمي عندما يتفاعل الفرد بفاعلية مع هذه الموارد المتاحة له بهدف التغلب على التحديات (He, S., Wang, D., Li, Y., Zhao, P., Lan, H., Chen, W.,... & Chen, X. ,2021).

٢. نموذج التكيف الاجتماعي **Social Cognitive Model of Academic Resilience** يُركِّز هذا النموذج على العوامل الاجتماعية والعلاقات البيئية، ويشير النموذج إلى أن الدعم الاجتماعي، والتحفيز والدافعية، والنماذج الإيجابية يمكن أن تُسهم في تعزيز قدرة الطلاب على التكيف والتصدي للتحديات الأكاديمية (Cassidy, S., 2015).

٣. نموذج التقرير الذاتي **Self-Determination Theory** ويُشدّد هذا النموذج على أهمية الحاجة إلى الدافعية الذاتية والشعور بالاختيار والضبط الذاتي في تحقيق الأهداف الأكاديمية، فهذه الأمور يمكن أن تُسهم في تعزيز الصدوم عندما يشعر الطلاب أنهم يمتلكون السيطرة والتحكم والضبط في مساراتهم الدراسية (Ramadhani, R. D. ,2023,149).

٤. نموذج التكيف الإيجابي **Positive Adaptation Model**: حيث يُركز هذا النموذج على كيفية تحويل التحديات والتجارب السلبية التي مر بها الطلاب إلى فرص للنمو الشخصي والأكاديمي، وهذا يتطلب فهمًا عميقًا للذات وقدرة على تحسين الصحة النفسية. (Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. ,2021).

٥. نموذج التأثير العقلي **Mindset Model**: ويرتبط هذا النموذج بنظرية العقلية النمائية؛ حيث يعتقد رواد هذا النموذج أن الطلاب يُمكنهم أن يقوموا بتطوير مهاراتهم وقدراتهم بالصورة التي تُمكنهم من التحمل والصدوم أمام كل التحديات الأكاديمية التي تقابلهم (Janssen, T. W. P., & van Atteveldt, N. ,2023,6060).

ثالثاً: الإطار النظري للهواتف الذكية:

مفهوم الهواتف الذكية:

أصبحت الهواتف الذكية في السنوات الأخيرة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية على مستوى الدول المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة في الدخل، وذلك بعد التقدم التكنولوجي الذي طرأ على صناعة الهواتف الذكية منذ عام [٢٠٠٧]؛ حيث أدى هذا التقدم إلى تطوير الهواتف الذكية وجعلها غير مكلفة وسهلة الاستخدام، كما مهد هذا التقدم التكنولوجي إلى استخدامها على نطاق واسع وإلى زيادة هائلة في الاستخدام في جميع أنحاء العالم، ففي عام [٢٠١٨] وصل عدد المستخدمين إلى [٢,٥] مليار شخص، ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى [٧,٥١٦] مليار شخص بحلول عام [٢٠٢٦] (Poushter J. Pew Research Center ,2016,1-44; Kim, E., & [٢٠٢٦] Koh, E. ,2018,264; Croce, A. I., Musolino, G., Rindone, C., & Vitetta, A. ,2021,8838).

زاد انتشار واستخدام الهواتف الذكية على مستوى جميع الدول المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة في الدخل (2016) Poushter J. Pew Research Center ، ولعل سبب الاستخدام المتزايد للهواتف الذكية يرجع إلى قدرتها على تحسين الإنتاجية improve productivity ؛ مثل: البريد الإلكتروني، وتعزيز التفاعل الاجتماعي promotes social interaction ؛ مثل: وسائل التواصل الاجتماعي، وتوسيع خيارات الترفيه ومنح الوصول إلى المعلومات والخدمات expands entertainment options ؛ and grants access to information and services ؛ مثل: الخدمات المصرفية عبر الإنترنت online banking . وعلى الرغم من هذه الفوائد؛ إلا أن الاستخدام المفرط أو القهري للهواتف الذكية قد يقودنا إلى ما يسمى بإدمان الهواتف الذكية Smartphone addiction ، والذي يُشير إلى الاستخدام

المفرط للهواتف الذكية أو السلوكيات المفرطة غير القادرة على تحقيق الاستخدام الأفضل للهواتف الذكية في الوقت الذي يُهمل فيه الطلاب مجالات الحياة الأخرى (Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J., 2017, 251)

ويُشير مصطلح الهواتف الذكية إلى الهاتف المحمول الذي يتضمن بعض الوظائف والتطبيقات التي تشبه الكمبيوتر (Kim D, Chun H, Lee H.(2014) مثل: إمكانية الوصول إلى الإنترنت Internet capability، وكذلك إمكانية النقل portability، وإمكانية الوصول accessibility، مما جعلها من الأجهزة الأساسية المُستخدمة في حياة الناس اليومية؛ حيث أشارت الأدبيات؛ مثل: دراسة (Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A., 2014, 290; Clayton RB, Leshner G, Almond A., 2015, 119) إلى أن العديد من الأشخاص يفرطون في استخدام هواتفهم الذكية بطرائق تؤثر في حياتهم اليومية، وعلى رفاهيتهم العقلية Mental Well-Being.

كما تناولت الأدبيات؛ مثل: دراسة Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. (2017) C., & Hall, B. J. الأنماط المختلفة لاستخدام الهواتف الذكية؛ منها على سبيل المثال: "مصطلح الاستخدام المفرط للهواتف الذكية excessive smartphone use، ومصطلح الاستخدام المشكل للهواتف الذكية problematic smartphone use، ومصطلح إدمان الهواتف الذكية smartphone addiction؛ حيث يرتبط الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بمجموعة من النتائج الاجتماعية والصحية والأكاديمية السلبية؛ مثل: ضعف الأداء الأكاديمي Poor Academic Performance، وضعف الأداء في العمل (Boumosleh, J., & Jaalouk, D., 2017, 317; Poor Work Performance (Duke, É., & Montag, C., 2017, 90)، وانخفاض التفاعل الاجتماعي الشخصي Rotondi, V., Stanca, L., & Reduced In-Person Social Interaction (2017) Tomasuolo, M.، وحوادث الطرق المرورية Cazzulino, traffic road accidents

F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014) والمشكلات المرتبطة بالصحة العقلية mental health problems ؛ مثل: الاكتئاب والقلق (Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F.,2018,1-8).

Thurber, C. A., & Walton, دراسة: مثل: أظهرت نتائج العديد من الأدبيات؛ مثل: E. A. (2012) أن الشباب يميلون إلى استخدام الأجهزة الإلكترونية في وقت مبكر إذا ما تم مقارنتهم بالمجموعات الديموغرافية الأخرى، كما أظهرت نتائج هذا البحث تزايد معدلات استخدام طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وكشفت نتائج البحث عن أسباب تزايد معدلات الاستخدام للهواتف الذكية من جانب طلاب الجامعة، وأرجعت ذلك إلى تعرُّض طلاب الجامعة للضغوط الأكاديمية academic stress والقلق المرتبط بشأن مستقبلهم المهني Anxiety About Planning Their Future Careers، وإلى خوض تجربتهم الأولى للعيش بصورة مستقلة عن الأسرة Independent Living، وأن هذه الأسباب تؤثر في صحتهم العقلية وفي شعورهم بالرفاه النفسي.

وكشفت نتائج العديد من الأدبيات؛ مثل: Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P.,... & Kihara, M. (2019) أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤدي إلى تزايد معدلات القلق والتوتر لدى طلاب الجامعة أو لدى عينات أخرى، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والشعور بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، والتي تشير إلى شعور طلاب الجامعة بالسعادة happiness، والرضا عن الحياة life-satisfaction، وتقدير الذات self-esteem،

والتأثيرات الإيجابية positive affect . ويُعد مصطلح الرفاه النفسي من المصطلحات الجوهرية المؤثرة في أداء الناس عامة وطلاب الجامعات خاصة؛ لأنها تؤكد أهمية المساهمة الاجتماعية Social Contribution، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relationship With Others، والنمو الشخصي Personal Growth، والقبول الذاتي Self-Acceptance، ومعرفة المعنى والغرض والهدف في الحياة Purpose In Life.

وقد توصلت نتائج دراسة Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016) إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية smartphone addiction والشعور بالرفاه النفسي psychological well-being لدى طلاب الجامعة في تركيا، وأن إدمانهم للهواتف الذكية كان مرتبطاً بحصولهم على درجات منخفضة في مقياس الرفاه النفسي.

كما توصلت نتائج دراسة Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016) إلى أن [٩٥%] من طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية يستخدمون الهواتف الذكية في تطبيقات الوسائط الاجتماعية، وأن الهواتف الذكية تُشجّع الطلاب على الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية، وألعاب الفيديو، والتسوق عبر الإنترنت، وأن كل هذه التطبيقات قد تقودهم إلى الاستخدام المفرط لهواتفهم الذكية.

وأظهرت نتائج دراسة أجريت على [٢٣٦٧] طالباً جامعياً أن ما يقرب من [٩٥%] من المشاركين استخدموا الهاتف الذكي للتحقق من تطبيقات الوسائط الاجتماعية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت الأدبيات أن تطبيقات الوسائط الاجتماعية تزيد بصورة كبيرة من خطر إدمان الهواتف الذكية، وفي الآونة الأخيرة وُجد أن وسائل التواصل الاجتماعي وإدمان الألعاب الإلكترونية قد تكون مجموعات فرعية من إدمان الهواتف الذكية، فغالباً ما تُشجّع الهواتف الذكية الأشخاص على المشاركة

في الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية المفرطة، وألعاب الفيديو، والتسوق عبر الإنترنت، وخلصت نتائج هذا البحث إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الألعاب من المرجح أن تؤدي إلى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

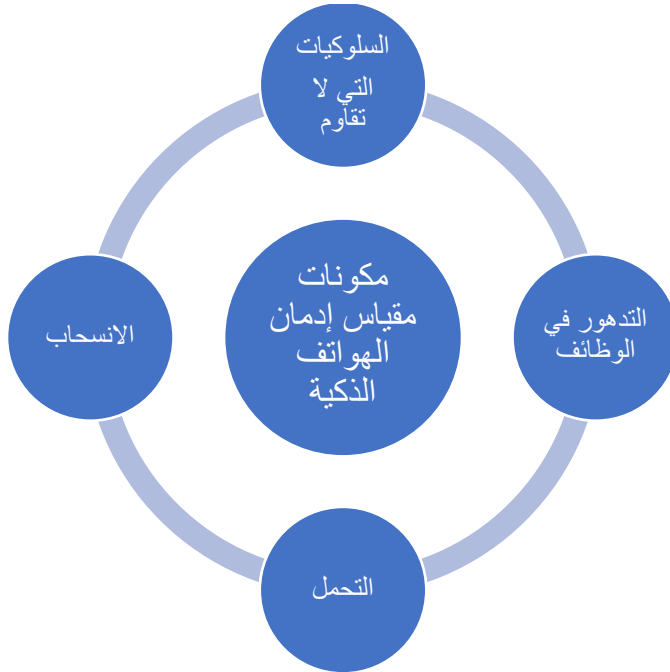
مفهوم إدمان الهواتف الذكية:

تُعرّف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الإدمان بأنه "حالة معقدة"، وهو مرض دماغي يتجلى في الاستخدام القهري للمواد على الرغم من العواقب الضارة (American Psychiatric Association, 2013, p.1)، وقد حظي هذا التعريف بالانتشار والقبول المتزايد، ووفقاً للطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)؛ والجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association, 2013)، والتصنيف الدولي للأمراض (International Classification of Diseases (ICD-11)؛ ومنظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2018) فإن مفهوم الإدمان يعتمد على ممارسة الفرد للسلوكيات المعتمدة، وأن هذه السلوكيات المعتمدة للإدمان السلوكي تقوم على المثابرة في تكرار هذا السلوك مع مرور الوقت، وتقوم أيضاً على الضغوط التي تقع على الفرد لممارسة هذه السلوكيات.

إن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قد يكون ناجماً عن اضطرابات سلوكية إدمانية، لأنها تشترك في العديد من أوجه التشابه مع السلوكيات التكنولوجية الإدمانية الأخرى؛ مثل: اضطراب الألعاب الإلكترونية (Panova & Carbonell, 2018).

مكونات إدمان الهواتف الذكية:

تشير الأدبيات والدراسات السابقة إلى أن مقياس إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية يتكون من المكونات التي يوضحها شكل [٤] التالي:



الشكل [٤]

يوضح مكونات مقياس إدمان الهواتف الذكية

يتضح من الشكل [٤] أن مقياس إدمان الهواتف الذكية يتكون مما يلي:

١. السلوك الذي لا يُقاوم **Compulsive Behavior**: يُقصد به لجوء الطلاب إلى استخدام هواتفهم الذكية وإنفاق الكثير من الوقت والجهد والمال في

استخدامها، وعدم القدرة على ضبط دوافعهم أو تقليل عدد ساعات استخدامهم لهواتفهم الذكية رغم علمهم بالآثار السلبية الناجمة عن كثرة الاستخدام.

٢. التدهور في الوظائف **Functional Deterioration**: يتمثل في الصراع

الذي يشعر به الطلاب المدمنون للهواتف الذكية في تزايد خلافاتهم مع أصدقائهم أو مع أفراد أسرته وإهمالهم المشاركة في الأنشطة العائلية، وإهمالهم للأنشطة التي من المفترض أنهم يمارسونها في حياتهم الاجتماعية، وكذلك الهوايات *hobbies*، والاهتمامات *interests*، ومحاولة إخفاء عدد الساعات التي يقضونها في استخدام هواتفهم، وحدث صراع داخل النفس بين الإقدام على استخدام الهاتف والإحجام عنه، والشعور بفقدان السيطرة *loss of control* وقضاء وقت أطول من اللازم في الاستخدام.

٣. الانسحاب **withdrawal**: ويتمثل في شعور الطلاب بالقلق وعدم القدرة على

التفكير، والغضب الشديد والتوتر، وعدم الاستقرار، والتعاسة والاكتئاب إذا لم يتمكنوا من استخدام هواتفهم الذكية، وكذلك شعورهم بحالات شعورية غير سارة *unpleasant*، وشعورهم بتأثيرات جسدية غير سارة عندما يتم تقليص عدد الساعات التي سوف يقضونها في استخدام هواتفهم الذكية؛ حيث يشعر الطلاب بالنكد *moodiness*، والتهيج *irritability*، والصدمات.

٤. التحمل **Tolerance**: شعور الطلاب بالمتعة والرغبة الملحة لقضاء فترات

أطول وأطول مما كانوا ينوون تخصيصها لاستخدام هواتفهم الذكية، والانخراط في استخدامها لمدة أطول مما هو مقرر، والرغبة في قضاء أوقات متزايدة يومًا بعد يوم في استخدام هواتفهم الذكية، وتكون هي شغلهم الشاغل منذ استيقاظهم من النوم، وعندما يكونون في الجامعة فإنهم يتشوقون إلى العودة للمنزل من أجل استخدام هواتفهم الذكية.

مخاطر إدمان الهواتف الذكية على الرفاه النفسي لطلاب الجامعة:

يمكن أن ينجم عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية العديد من الأضرار المتمثلة فيما يلي:

١. **تششت الانتباه وضغط الوقت:** الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية، وخاصةً على وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الترفيهية، يمكن أن يؤدي إلى تششت الانتباه وفقدان الوقت؛ مما يزيد من ضغط الوقت على الطلاب، ويؤثر سلبيًا على إنجاز الواجبات الدراسية الخاصة بهم.
٢. **التأثير على النوم:** استخدام الهواتف الذكية في وقت متأخر من الليل قد يؤثر على نوم الطلاب؛ حيث يمكن أن تسبب الإضاءة الزرقاء المنبعثة من الشاشات تأخرًا في إفراز هرمون "الميلاتونين" الذي يساعد على النوم.
٣. **التأثير على العلاقات الاجتماعية:** إذا كان الطلاب يمضون وقتًا طويلاً على هواتفهم الذكية، فقد يؤثر ذلك على العلاقات الاجتماعية؛ حيث يمك أن يتسبب في انعزالهم عن الأصدقاء والزملاء.
٤. **ضغوط وتوتر الوسائط الاجتماعية:** يمكن أن يسبب الانخراط المفرط في وسائل التواصل الاجتماعي ضغوطًا اجتماعية على الطلاب، من مقارنة أنفسهم بالآخرين والضغوط الناتجة عن ذلك.
٥. **نقص التحفيز والإنجاز الشخصي:** قد يؤدي الانخراط المستمر في الأنشطة الترفيهية على الهواتف الذكية إلى نقص التحفيز للقيام بأنشطة ذهنية أو تعلم جديد؛ مما يؤثر على التطور الشخصي والمهني للطلاب (Abuhamdah, S. M., & Naser, A. Y., 2023, 812).
٦. **التأثير على الأداء الوظيفي:** يؤثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على أداء طلاب الجامعة، وعلى مهامهم اليومية، كما يؤثر على أداء مهامهم الدراسية.

٧. **الشعور بالغرلة الاجتماعية:** يقود الاستخدام المفرط للهواتف الذكية إلى شعور طلاب الجامعة بالغرلة الاجتماعية؛ حيث ينفصل الطالب عن التفاعل مع الآخرين سواء على مستوى الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع بدلاً من التفاعل الحقيقي معهم.
٨. **التأثير على الصحة النفسية:** يؤدي إدمان الهواتف الذكية إلى العديد من المشكلات النفسية والصحية؛ مثل: القلق والاكتئاب، خاصة إذا تورط طلاب الجامعة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مكثفة.
٩. **فقدان الوقت:** الوقت الذي يقضيه الفرد المُدمن على الهاتف الذكي قد يكون طويلاً جداً دون أن يكون له أي فائدة فعّالة.

الدراسات والأدبيات السابقة:

١. دراسات تناولت العلاقة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي:

تحرّرت دراسة (Jin, J. I., & Kim, N. C. (2017)) العلاقة بين الصمود الأكاديمي والعزم والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من [٢٧١] طالباً، واستخدم البحث مقياس الصمود الأكاديمي، والرفاه النفسي، والعزم الأكاديمي، كما استخدم البحث تحليل الانحدار المتعدد، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي والعزم والرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصمود الأكاديمي والعزم في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وأوصت نتائج البحث بضرورة إعداد برامج قائمة على الصمود الأكاديمي والعزم لتقوية الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة.

وهدفَت دراسة هبة حسين إسماعيل (٢٠٢٠) إلى الكشف عن أبعاد الرفاه النفسي كمُحدد من مُحددات الصمود الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من [٦٠] طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس رايف لقياس الرفاه النفسي، ومقياس لقياس الصمود الأكاديمي من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة بين الرفاه النفسي

والصدوم الأكاديمي، وأن هناك خمسة أبعاد للرفاهية النفسية؛ هي: الاستقلالية، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبُّل الذات، ويمكن أن تُستخدم كمُحددات للصدوم الأكاديمي لدى الطلاب، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الإناث والذكور في الرفاه النفسي، بينما لم توجد فروق دالة بينهم في الصدوم الأكاديمي.

وكشفت دراسة Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023) عن العلاقة بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من [١١٦١] طالبًا تم اختيارهم من ثلاث كليات بالمملكة المتحدة، واستخدم البحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، واستخدم مقياسًا لقياس الصدوم الأكاديمي مكونًا من ثلاثة أبعاد؛ هي: المثابرة، وطلب المساعدة، والتأثيرات السلبية، كما استخدم البحث مقياسًا لقياس الرفاه النفسي، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصدوم الأكاديمي في التنبؤ بالرفاه النفسي، وأوصت نتائج البحث بضرورة تعزيز البرامج التي تزيد من الصدوم النفسي لطلاب الجامعة لمواجهة الشدائد والعقبات والتوتر والقلق الذي يتعرضون له؛ مما يُسهم في تحسين الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي لهم.

وتناولت دراسة Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O. (2023) تأثير الإحساس بالانتماء *sense of belonging* والصدوم الأكاديمي *academic resilience* ومهارات إدارة الوقت *time management skills* والأداء الأكاديمي *academic performance* على الرفاه النفسي *psychological well-being* لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من [١٤١] طالبًا، واستخدم البحث مقياس الصدوم (RS) *Resilience Scale* وهو من إعداد (Wagnild & Young, 1993)، ومقياس رايف (1989) *Ryff* لقياس الرفاه النفسي *Psychological Well-being*

The Sense of Belonging Scale (SB) Scale (WB) ، ومقياس الشعور بالانتماء (WB) Scale (WB) ، وهو من إعداد Anderson-Butcher & Conroy, (2002) ، ومقياس مهارات إدارة الوقت Time management skills Scale وهو من إعداد Bond & Feather, (1988) ، وأظهرت نتائج البحث أن الشعور بالانتماء والصمود ومهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي من المتغيرات التي تؤثر في الرفاه النفسي لطلاب الجامعة، وكذلك قدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب الجامعة، وأوصت نتائج البحث بضرورة إعداد البرامج الوقائية والإرشادية والتي تزيد من شعور طلاب الجامعة بالانتماء، وتزيد من صمودهم الأكاديمي، وتحسّن من مهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي، بهدف تحسين الرفاه النفسي لهم.

وهدفت دراسة (Park, M., Hong, J., Park, J., & Chung, S. (2023)) إلى تعرّف تأثير الصمود وقلق الواقع الافتراضي على الرفاه النفسي Psychological Well-Being والدافعية الداخلية Intrinsic Motivation والضغط الأكاديمية Academic Stress لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من [٢٥١] طالباً، واستخدم البحث مقياس الصمود ل Connor Davidson Resilience Scale ، واستخدم أسلوب تحليل التباين المتعدد، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائياً للصمود الأكاديمي على الرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصمود في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب الجامعة، وأن الصمود يتوسط العلاقة بين الدوافع الداخلية والرفاه النفسي، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بالبرامج الجامعية التي تزيد من الصمود الأكاديمي في مواجهة التحديات، وتحسّن من الرفاه النفسي لهم.

٢. دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الطلاب للهواتف الذكية والرفاه

النفسي:

تحرّرت دراسة (Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016)) العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من [٤٠٨]؛ منهم [١٠٥] من الذكور، [٣٠٣] من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الهواتف

الذكية ومقياس الرفاه النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية وشعورهم بالرفاه النفسي، وأن إدمان الطلاب للهواتف الذكية يؤثر في شعورهم بالرفاه النفسي، وأن هذا التأثير يتباين بتباين النوع [ذكر/أنثي]، والصف الدراسي، والوضع الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، واتجاهات الوالدين نحو استخدام الهواتف الذكية.

وهدفت دراسة Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Sugumoto, S. P.,... & Kihara, M. (2019) إلى تعرّف العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي بين طلاب جامعة شيانغ ماي في تايلاند ممن تتراوح أعمارهم بين [١٨] إلى [٢٤] عامًا، وتكونت عينة الدراسة من [٨٠٠] طالب، واستخدم البحث مقياس إدمان الهواتف الذكية ومقياس الرفاه النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والرفاه النفسي، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب في الرفاه النفسي لصالح الأقل استخدامًا للهواتف الذكية، وأن نسبة [٤٥,٨%] من الطلاب أفراد عينة الدراسة لديهم استخدام مفرط للهواتف الذكية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في الرفاه النفسي لصالح الإناث، وأوصت نتائج البحث بضرورة وضع البرامج الإرشادية التي تُعزّز من الاستخدام الصحي للهواتف الذكية، وتقلل من الاستخدام المفرط لها، وأثر ذلك على الرفاه النفسي للطلاب بالجامعة.

وتناولت دراسة Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020) العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والشعور بالطمأنينة أو الرفاه النفسي، كما هدف البحث إلى استكشاف مفاهيم إدمان الهواتف الذكية من خلال التحقيق في التفضيلات المستخدمة للوظائف المحددة للهواتف الذكية، ومن خلال دراسة التغيرات السلوكية المرتبطة بالوصول المحدود إلى الوظائف المفضلة، ومن خلال استكشاف الروابط بين جوانب

استخدام الهاتف الذكي والذاتية، وتكونت عينة البحث من [٤٧١] من المشاركين عبر الإنترنت، واستخدم البحث مقياساً لقياس إدمان الهواتف الذكية ومقياساً لقياس الرفاه النفسي لدى المشاركين في البحث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية والشعور بالرفاه النفسي، كما توصلت نتائج البحث إلى أن المشاركين قد أدمنوا المحتوى الذي تتضمنه الهواتف الذكية وليست الهواتف الذكية نفسها، وأوصى البحث بضرورة أن تتوجه الدراسات المستقبلية إلى دراسة نوع وجودة الاستخدامات المحددة للهواتف الذكية وتأثيراتها على الرفاه النفسي للمستخدمين.

وتحررت دراسة Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022) انتشار إدمان الهواتف الذكية وارتباطه بالأداء الأكاديمي والصحة البدنية والصحة العقلية بين طلاب جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من [٥٤٥] من طلاب جامعة أم القرى معظمهم من الإناث بمتوسط عمر قدره [٢١] سنة، وقد أجري البحث على الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم الذكية من [٦ إلى ١١] ساعة يوميًا، حيث أظهرت نتائج البحث أن [٨٢,٦%] من طلاب العينة يستخدمون هواتفهم في التواصل الاجتماعي، و [٦٦,٢%] يستخدمون هواتفهم الذكية في الترفيه، وأن [٥٩,٦%] من الطلاب يستخدمون هواتفهم الذكية في تصفح الويب، وأن الغالبية العظمى من الطلاب كانوا مدمنين على استخدام هواتفهم الذكية بنسبة وصلت إلى [٦٧%] منهم، وأنهم يعانون انخفاضاً في الأداء الأكاديمي، والنوم السيء، والزيادة في الوزن أو السمنة، ويعانون آلاماً في الكتف بنسبة [٣٩,٢%]، وآلاماً في العينين بنسبة [٦٢,٢%]، وآلاماً في الرقبة بنسبة [٦٧,٧%]، كما تعاني نسبة [٣٠,٧%] من أفراد العينة انخفاضاً في الشعور بالرفاه النفسي.

٣. دراسات تناولت العلاقة بين الصدوم الأكاديمي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية:

تحرّرت دراسة Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. (2014) H., Ahn, H. J.,... & Kim, Y. J. (2014) إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وتكونت عينة البحث من [٣٢٢] من طلاب جامعتين في سيول، واستخدم البحث قائمة بيك لقياس الاكتئاب Beck Depression Inventory (BDI)، ومقياس بارات لقياس الاندفاع Barratt Impulsiveness Scale (BIS)، ومقياس كونر ديفيدسون لقياس الصدوم Conner–Davidson Scale (CD–RS)، ومقياس كوربا لقياس إدمان الهواتف الذكية Korean smartphone addiction scale؛ حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الاكتئاب والاندفاع وإدمان الطلاب للهواتف الذكية، وأنهما من العوامل المؤثرة في إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وأن الطلاب مرتفعي الاندفاع والاكتئاب هم أكثر عرضة للتعرض لإدمان الهواتف الذكية.

وهدفّت دراسة Kim, H. J., & Sim, M. J. (2018) إلى تعرّف تأثير إدمان طلاب الجامعة Smartphone Addition للهواتف الذكية على الصدوم الأكاديمي والضغوط Stress التي يتعرضون لها، وتكونت عينة البحث من [٢٤١] طالبًا، واستخدم البحث مقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس الضغوط، ومقياس الصدوم الأكاديمي، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سلبية وتأثير دال إحصائيًا لإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية على صمودهم الأكاديمي، وإمكانية استخدام إدمان الطلاب للهواتف الذكية في التنبؤ بالصدوم الأكاديمي، كذلك أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط وإدمان الطلاب للهواتف الذكية، وإمكانية استخدام الضغوط

في التنبؤ بإدمان الطلاب للهواتف الذكية. وأوصت نتائج البحث بضرورة وضع البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية؛ للحد من إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وتحسين صمودهم الأكاديمي، ومساعدتهم في التخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها. وتناولت دراسة (Nasa, A., & Daulay, N. (2022) أثر المساندة الاجتماعية والصمود الأكاديمي على إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وتكونت عينة البحث من [١٠٢] طالبًا، واستخدم البحث مقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس المساندة الاجتماعية من جانب المحاضرين، ومقياس الصمود الأكاديمي، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سلبية بين الصمود الأكاديمي والمساندة الاجتماعية وإدمان الطلاب للهواتف الذكية، وأن الصمود الأكاديمي والمساندة الاجتماعية يمكن أن يُسهما في الحد من إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وأن التوجيه والإرشاد من جانب المحاضرين يمكن أن يُسهم في تقليل نسبة إدمان الطلاب للاستخدام المفرط للهواتف الذكية. وأن الدعم أو المساندة الاجتماعية التي تمثل العوامل الخارجية والصمود الأكاديمي الذي يمثل العوامل الداخلية يُسهما في التنبؤ بإدمان الطلاب للهواتف الذكية.

وبحثت دراسة (Quynh Ho, T. T., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L. (2023) التأثير الوسيط للصمود الأكاديمي في العلاقة بين إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من [٤٢٣] من طلاب الجامعة في فيتنام، واستخدم البحث مقياس كونور-ديفيدسون لقياس الصمود الأكاديمي (النسخة المُختصرة)، ومقياس الرضا عن الحياة (من إعداد سولن)، ومقياس إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة وتأثيرات دالة للصمود الأكاديمي على إدمان الطلاب للهواتف الذكية، وإمكانية استخدام الصمود الأكاديمي في التنبؤ بإدمان الطلاب للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي

والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة. وأوصت نتائج البحث بضرورة إعداد البرامج التداخلية التي تزيد من الصمود الأكاديمي والرضا عن الحياة، وبالتالي الحد من إدمان طلاب الجامعة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

وتحرّرت دراسة (Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. (2023)) العلاقة بين الصمود كمتغير وسيط بين إدمان الهواتف الخلوية cell phone addiction وجودة النوم sleep quality لدى طلاب مقاطعة Jiangsu Province في الصين، وتكونت عينة البحث من [٧,٢٣٤] طالبًا، واستخدم البحث مؤشر إدمان الهاتف المحمول Mobile Phone Addiction Index (MPAI)، ومؤشر الصمود النفسي Psychological Resilience Index (CD-RISC)، ومؤشر جودة النوم Sleep Quality Index (PSQI)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سلبية بين الصمود الأكاديمي وجودة النوم وإدمان الهواتف الذكية، وإمكانية استخدام الصمود الأكاديمي وجودة النوم في التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة لهواتفهم الذكية، وأوصت نتائج البحث بضرورة وضع البرامج التي تحد من إدمان طلاب الجامعة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وتحسّن من جودة النوم، وتزيد من مستويات الصمود الأكاديمي لهم في مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية التي تقابلهم.

وتناولت دراسة (Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C. (2023)) العلاقة بين الصمود الأكاديمي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الخلوية، وتكونت عينة البحث من [١٠٠] من طلاب الجامعة في منطقة بوروليا في ولاية البنغال الغربية، واستخدم البحث مقياس الصمود الأكاديمي Academic Resilience Scale من إعداد (Cassidy (2016))، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سلبية بين الصمود الأكاديمي وإدمان الطلاب لهواتفهم الخلوية، وإمكانية استخدام الصمود الأكاديمي في التنبؤ بإدمان الطلاب للهواتف الذكية.

٤. دراسات تناولت العلاقة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية:

بحثت دراسة (Park, J. W., & Kwon, M. J. (2018) تأثير الصمود الأكاديمي والمساندة الاجتماعية والرفاه النفسي لطلاب الجامعة على إيمانهم لهواتفهم الذكية، وتكونت عينة البحث من [٢٧٠] من طلاب الجامعة، واستخدم البحث مقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة سلبية وتأثير دال للصمود الأكاديمي والمساندة الاجتماعية على إيمان طلاب الجامعة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وأوصى البحث بضرورة تطوير وتطبيق البرامج التي تأخذ في الاعتبار الخصائص العامة لطلبة الجامعة، والتي تُعد من الأمور الضرورية؛ للحد من ميلهم إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والإسهام في تحسين جودة حياتهم.

وتناولت دراسة (Choi, W. S., & Kim, H. Y. (2018) التأثيرات الوسيطة للصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة على العلاقة بين الرفاه النفسي وإدمان الهواتف الذكية، وتكونت عينة البحث من [٥٧٠] طالبًا، يدرسون في سيول وجيوغجي وتشونجنام، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي، وعلاقة سلبية بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي والطلاب للهواتف الذكية، وأنه كلما زاد إدمان الطلاب للهواتف الذكية، كلما انخفضت مستويات الرفاه النفسي لديهم وانخفضت أيضًا مستويات الصمود الأكاديمي، وأن الصمود الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وأن الصمود الأكاديمي يقوم بدور مهم في تحسين مستوى الرفاه النفسي لطلاب الجامعة؛ مما يُساعدهم في الحد من إدمان الهواتف الذكية.

وتعرّفت دراسة (Nasution, F. K., & Daulay, N. (2022)) على العلاقة بين الرمود الأكاديمي والرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكيّة، وتكونت عينة البحث من [١٩٨] طالباً، واستخدم البحث مقياس الرمود الأكاديمي وهو من إعداد (Meiranti & Sutoyo (2021)) المكون من ستة أبعاد؛ هي: تنظيم الانفعالات emotion regulation، السيطرة على الاندفاعات impulse control، التفاؤل optimism، التحليل السببي causal analysis، التعاطف empathy، والفاعلية الذاتية self-efficacy، والإفصاح عن الذات self-disclosure، كما استخدم البحث مقياس الرفاه النفسي وهو من إعداد (Anggoro & Widhiarso (2010)) المكون من أربعة أبعاد؛ هي: الروابط الأسرية family ties، والاحتياجات الروحية spiritual needs، والإنجاز الشخصي personal achievement، والعلاقات الاجتماعية social relations، وكذلك استخدم مقياس إدمان الهواتف الذكيّة وهو من إعداد (Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019)) المكون من خمسة مكونات؛ هي: اضطرابات الحياة اليومية daily life disorders، والانسحاب withdrawal، والتحمّل tolerance، وتوجيه العلاقات في الفضاء الإلكتروني Orienting Relationships In Cyberspace، والاستخدام المفرط للهواتف الذكيّة Excessive Use of Smartphones، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة سلبية بين الرمود الأكاديمي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكيّة، وإلى وجود علاقة سلبية بين الرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكيّة، وإمكانية استخدام الرمود الأكاديمي في التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة واستخدامهم المفرط لهواتفهم الذكيّة، ولم تكشف النتائج عن إمكانية استخدام الرفاه النفسي في التنبؤ بإدمان الطلاب لهواتفهم الذكيّة.

التعليق على الدراسات السابقة:

١. تناولت الدراسات العربية والأجنبية في المحور الأول العلاقة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي مثل دراسة: هبة حسين إسماعيل طه (٢٠٢٠)، والدراسات الأجنبية مثل دراسات: (Jin, J. I., & Kim, N. C., 2017,175; Cassidy, S., 2023; Au, Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C., 2023; Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O., 2023; Park, M., Hong, J., 2023; Park, J., & Chung, S., 2023) والتي أسفرت عن وجود تأثير دال إحصائيًا للصدوم الأكاديمي على الرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصمود في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب الجامعة.

٢. توصلت نتائج دراسات المحور الثاني؛ مثل دراسات: (Kumcagiz, H., & Gündüz, Y., 2016; Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P.,... & Kihara, M., 2019 ; Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M., 2020,550; Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H., 2022,3710) إلى وجود علاقة سلبية بين الرفاه النفسي وإدمان الطلاب للهواتف الذكية، وإمكانية استخدام الرفاه النفسي في التنبؤ بإدمان الطلاب للهواتف الذكية.

٣. تناولت دراسات المحور الثالث؛ مثل دراسات: (Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J.,... & Kim, Y. J., 2014,214; Kim, H. J., & Sim, M. J., 2018; Nasa, A., & Daulay, N., 2022,4407; Quynh Ho, T. T., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L., 2023,1-10 ; Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D., 2023; Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C., 2023,103)

العلاقة بين السمود الأكاديمي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة سلبية بين السمود الأكاديمي وإدمان الطلاب للهواتف الذكية من خلال الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وإمكانية استخدام السمود الأكاديمي في التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية.

٤. تناولت دراسات المحور الرابع العلاقة بين متغيرات الدراسة مثل دراسات: (Park, J. W., & Kwon, M. J. ,2018; Choi, W. S., & Kim, H. Y. (2022,4415) Nasution, F. K., & Daulay, N. ,2018)، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة بين السمود الأكاديمي والرفاه النفسي، وعلاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي؛ بمعنى أنه كلما زاد إدمان الطلاب للهواتف الذكية كلما انخفضت مستويات الرفاه النفسي، وانخفضت أيضاً مستويات السمود الأكاديمي، وأن السمود الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية

فروض البحث:

الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية بين السمود الأكاديمي والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت".

الفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت".

الفرض الثالث: "توجد علاقة ارتباطية بين السمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت".

الفرض الرابع: "يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من الصمود الأكاديمي [المثابرة . طلب المساعدة . التأثيرات السلبية . الدرجة الكلية] لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت".

الفرض الخامس: "يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من إيمان طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت للهواتف الذكية [السلوك القهري . التدهور في الأدوار . الانسحاب . التحمل . الدرجة الكلية]".

الفرض السادس: "يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: الصمود الأكاديمي، وإيمان الهواتف الذكية، والرفاه النفسي؛ لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت".

منهج البحث وإجراءاته:

تم استخدام المنهج الوصفي؛ وذلك بهدف تعرّف الإسهام النسبي للمتغيرين المستقلين في المتغير التابع، والتوصل لنموذج سببي يوضح العلاقة السببية بين المتغيرات موضع البحث.

عينة البحث:

اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت في العام الدراسي [٢٠٢٣/٢٠٢٤م]، وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من [٢٠١] من طلاب كلية التربية الأساسية؛ بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث. أما العينة النهائية فتكونت من [٤٠٠] طالب وطالبة، وقد استخدمت العينة النهائية للتحقق من صحة فروض البحث الحالي. والجدول [١] التالي يوضح توزيع أفراد العينة والنوع [ذكر/أنثى] على الأقسام:

جدول [١]

أعداد الطلاب والنوع (ذكر/أنثى) في العينة النهائية موزعة على الأقسام بكلية التربية الأساسية

م	الأقسام	النوع	العدد	الإجمالي
١	اللغة العربية وآدابها	ذكر	٣١	٧٧
		أنثى	٤٦	
٢	علم النفس	ذكر	٤٢	٨٥
		أنثى	٤٣	
٣	الدراسات الاجتماعية	ذكر	٣٤	٨٢
		أنثى	٤٨	
٤	الدراسات الإسلامية	ذكر	٣٦	٨٥
		أنثى	٤٩	
٥	الرياضيات	ذكر	٣٥	٧١
		أنثى	٣٦	
الإجمالي				٤٠٠

التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

١. الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت:

يُعد مقياس الصمود الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بمثابة أداة تُستخدم في قياس مدى المثابرة وعدم التفكير في طلب المساعدة، وتجنب التأثيرات السلبية للعواطف؛ حيث يمكن أن يؤثر الصمود الأكاديمي على الأداء الأكاديمي للطلاب، وعلى الجوانب السلوكية والمعرفية والوجدانية لهم، وباستطلاع الباحث للأدبيات تبين أن هناك عدة مقاييس أجنبية لقياس الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ولعل من أهم المقاييس الأجنبية المُستخدمة في قياس الصمود الأكاديمي ما يلي:

- مقياس الصمود الأكاديمي (ARS) Academic Resilience Scale هو من إعداد Cassidy (2016)، ويُركز هذا المقياس بشكل خاص على قياس الصمود الأكاديمي؛ حيث يتكون من مجموعة من المكونات؛ وهي: المثابرة perseverance، والقدرة على التكيف adaptability، والكفاءة الذاتية self-efficacy، والمشاركة الإيجابية positive engagement في البيئة الأكاديمية.
 - استبيان الصمود الأكاديمي للطلاب Student Academic Resilience Questionnaire (SAR-Q)، ويتضمن هذا المقياس مجموعة من المكونات؛ هي: المثابرة perseverance، والدافعية motivation، واستراتيجيات المواجهة أو التكيف في البيئة الأكاديمية coping strategies in the academic environment.
 - مقياس الصمود التعليمي Educational Resilience Scale (ERS)، ويقاس قدرة الفرد على التعافي من التوتر والشدائد ability to bounce back from setbacks، والدافعية motivation، والاندماج أو الانخراط engagement.
- وفي ضوء هذه المقاييس والدراسات؛ وجد الباحث اختلافات في تصميم أبعاد المقاييس المستخدمة في قياس الصمود الأكاديمي، وكذلك المفردات المكونة لكل بُعد، واختلافات في طبيعة العينات المستخدمة في الدراسات، وكذلك اختلافات في طبيعة المجتمعات التي طُبِّقت فيها هذه المقاييس؛ لذا فقد قام الباحث في البحث الحالي ببناء مقياس الصمود الأكاديمي متعدد الأبعاد لقياس الصمود الأكاديمي، ويتلاءم مع طبيعة العينة والبيئة الكويتية، ويتكون مقياس الصمود الأكاديمي للبحث الحالي في الصورة النهائية من [٣٠] مفردة موزعة على ثلاثة مكونات: يُمثّل المكون الأول المثابرة؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من [١ إلى ١٠]، والمكون الثاني يمثل التفكير في طلب المساعدة؛

ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من [١١ إلى ٢٠]، والمكون الثالث يمثل التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من [٢١ إلى ٣٠]. ويُعد هذا المقياس من مقاييس التقدير الذاتي التي يجيب عنها الطلاب وفقاً لمقياس خماسي التدرج يتمثل في: [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد . [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتعطى الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة المفردات الموجبة، والدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة المفردات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة عالية من الصدود الأكاديمي؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وقد بلغ عددهم [٢٠١] طالباً وطالبة.

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الباحثين والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس؛ بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي نقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة [موجبة/ سالبة]، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورته الأولية [٣٠] مفردة.

أ. صدق مقياس الصدود الأكاديمي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي،

وقد تم اتباع الخطوات التالية:

▪ الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الصدود الأكاديمي [إعداد الباحث] على عينة استطلاعية بلغت [٢٠١] من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة؛ بهدف حساب الفروق بين [٢٧%] الأعلى والأدنى في درجات الطلاب؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" الموضح بالجدول [٢] التالي:

جدول [٢]

الفروق بين [٢٧%] الأعلى والأدنى في مقياس الصمود الأكاديمي

باستخدام اختبار "ت" [ن = ٢٠١]

قيمة "ت"	[٢٧%] الأعلى			[٢٧%] الأدنى			مقياس الصمود الأكاديمي
	ع	ن	م	ع	ن	م	
**٤٤,٨	,٤٨٠	٥٥	٣٩,٣٥	١,٦٢	٥٦	٢٩,٢٠	المثابرة [PE]
**٣٤,٢٧	١,٠٨	٥١	٣٧,١٦	١,٧٢	٨٥	٢٨,٩	التفكير في طلب المساعدة [HS]
**٥٨,٢٢	,٦٩١	٦٤	٣٨,٦٧	١,١٧	٥٢	٢٧,٩٦	التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية [NF]
**٥٥,٨	١,٤٠	٥٦	١١٤,٢	٣,٣٠	٥٠	٨٦,١٤	الدرجة الكلية [TOAR]

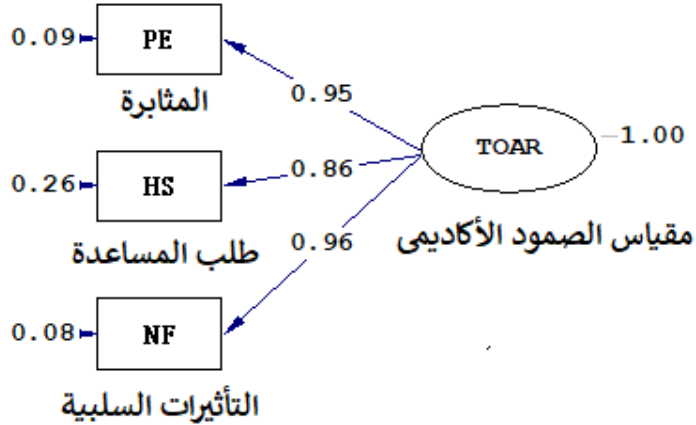
[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول [٢] وجود فروق دالة إحصائياً بين [٢٧%] الأعلى والأدنى في كل مكونات مقياس الصمود الأكاديمي؛ مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية.

▪ صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحث من صدق البنية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis [CFA] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [8.80] Lisrel ، والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد؛ ويؤكد ذلك وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو خمسة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي [٩٥٥]، لمكون

المثابرة، و[٨٦٣]، لمكون التفكير في طلب المساعدة، [٩٦١]، لمكون التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية، والموضحة بالشكل [٥] التالي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [٥]

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو الصمود الأكاديمي

يتضح من الشكل [٥] أن قيمة [كا^٢] = صفر عند درجات حرية [صفر] ومستوى دلالة قدره [١]، وهذا يدل على أن قيمة [كا^٢] غير دالة؛ مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات، ويوضح الجدول [٣] ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [٣]

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد]
في مقياس الصمود الأكاديمي [ن = ٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	معامل الثبات R^2
المثابرة	,٩٥٥	,٥٢٩	**١٨,٠٤	,٩١١
التكبير في طلب المساعدة	,٨٦٣	,٥٦٦	**١٥,٢٥	,٧٤٥
التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية	,٩٦١	,٥٢٧	**١٨,٢٤	,٩٢٣

[**] دالة عند مستوى [,٠١]

يوضح الجدول [٣] نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس الصمود الأكاديمي، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعًا بالعامل الكامن هو مكون التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية؛ حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩٦١،]، ومن ثمَّ يمكنه تفسير [٩٢٣،٠%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [الصمود الأكاديمي].

ب. ثبات مقياس الصمود الأكاديمي:

تم حساب الثبات لمقياس الصمود الأكاديمي باستخدام أكثر من طريقة كما يلي:

▪ إعادة التطبيق:

حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقنين التي بلغت [٢٠١] من الطلاب، وبفاصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٨٦٤،]، وهو دال إحصائيًا عند مستوى [٠،١].

▪ طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم حساب ثبات أبعاد مقياس الصدود الأكاديمي مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والجدول [٤] يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول [٤]

يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس [ن=٢٠١]

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	المكونات
جتمان	سيبرمان ويراون		
,٨٢٣	,٩٦١	,٩٢٥	المتابرة
,٧٩٥	,٩٣٧	,٨٨١	التفكير في طلب المساعدة
,٨٠٣	٩٥٧	,٩١٧	التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية
,٧٦٤	,٩٨٢	,٩٦٥	الدرجة الكلية [TOAR]

يتضح من الجدول [٤] أن قيم معاملات الثبات في مقياس الصدود الأكاديمي كانت مرتفعة.

ج. الاتساق الداخلي لمقياس الصدود الأكاديمي: تم التحقق من الاتساق الداخلي

للمقياس عن طريق ما يلي:

▪ حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه:

جدول [٥]

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

المكون	المفردات	معاملات الارتباط	المكون	المفردات	معاملات الارتباط	المكون	المفردات	معاملات الارتباط
المثابرة	A1	**٠,٦٥٤	التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية	A11	**٠,٦٥٣	التفكير في طلب المساعدة	A1	**٠,٦٥٤
	A2	**٠,٧٨٨		A12	**٠,٤٦٧		A2	**٠,٧٨٨
	A3	**٠,٦٧٣		A13	**٠,٣٩٨		A3	**٠,٦٧٣
	A4	**٠,٨٦٢		A14	**٠,٦٢٠		A4	**٠,٨٦٢
	A5	**٠,٨٥٦		A15	**٠,٦٠٦		A5	**٠,٨٥٦
	A6	**٠,٦٣٧		A16	**٠,٦٠٨		A6	**٠,٦٣٧
	A7	**٠,٨٢٠		A17	**٠,٥٦٦		A7	**٠,٨٢٠
	A8	**٠,٦١٩		A18	**٠,٣٤٦		A8	**٠,٦١٩
	A9	**٠,٧٧٤		A19	**٠,٦٦٧		A9	**٠,٧٧٤
	A10	**٠,٧٢٩		A20	**٠,٤٦٨		A10	**٠,٧٢٩
	A21	**٠,٧٤٣						
	A22	**٠,٧١١						
	A23	**٠,٥٢٣						
	A24	**٠,٧٠٥						
	A25	**٠,٥٠١						
	A26	**٠,٥١٦						
	A27	**٠,٧٧٨						
	A28	**٠,٦٠٧						
	A29	**٠,٧٨٨						
	A30	**٠,٧٨٤						

يتضح من الجدول [٥] قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٣٩٨، إلى ٨٦٢]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١].

■ حساب معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول [٦]

يوضح ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي [ن=٢٠١]

المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
A1	**٠,٦٢٣	A11	**٠,٥٦٧	A21	**٠,٧٥٢
A2	**٠,٧٦٤	A12	**٠,٥٣٨	A22	**٠,٧٠٤
A3	**٠,٦٧١	A13	**٠,٤٤٧	A23	**٠,٤٧٤

المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
A4	** ,٨١٣	A14	** ,٦٣٣	A24	** ,٦٦٩
A5	** ,٨٢٦	A15	** ,٥٦٨	A25	** ,٥٠٩
A6	** ,٦٥٥	A16	** ,٦٠٣	A26	** ,٤٨٠
A7	** ,٨٣٣	A17	** ,٥٧٥	A27	** ,٨٢٦
A8	** ,٦٤٨	A18	** ,٤٨٨	A28	** ,٦٥٥
A9	** ,٧٤٧	A19	** ,٦٢٠	A29	** ,٨٣٣
A10	** ,٧٤٢	A20	** ,٤٩٣	A30	** ,٧٨٣

يتضح من الجدول [٦] أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى [٠,٠١]، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٤٧٤, إلى ٨٣٣].

▪ حساب ارتباط المكونات والدرجة الكلية مع بعضها البعض:

جدول [٧]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الصدود الأكاديمي [ن=٢٠١]

الدرجة الكلية [TOAR]	التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية	التفكير في طلب المساعدة	المثابرة	المكونات
			-	المثابرة
		-	** ,٨٢٤	التفكير في طلب المساعدة
	-	** ,٨٢٩	** ,٩١٧	التأثيرات السلبية للاستجابات الوجدانية
-	** ,٩٦٧	** ,٩٢١	** ,٩٦٤	الدرجة الكلية [TOAR]

يتضح من الجدول [٧] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها كانت بين [٨٢٤, إلى ٩١٧,]، ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين [٩٢١, إلى ٩٦٧,]، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]. ومن جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحث من تمتع مقياس الصمود الأكاديمي بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٢] الصورة النهائية لمقياس الصمود الأكاديمي والتي تتكون من [٣٠] مفردة.

٢. الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الهواتف الذكية لطلاب الجامعة:

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية المرتبطة بإدمان الهواتف الذكية؛ اتضح أنه قد تم تصميم هذه المقاييس لتوفير قياس كمي لإدمان الهواتف الذكية؛ حيث يمكن استخدامها في تتبع التغييرات التي تطرأ على إدمان الهواتف الذكية لطلاب الجامعة مع مرور الوقت، ولعل من أهم المقاييس التي تمت في مجال قياس إدمان الهواتف الذكية؛ هي:

- مؤشر إدمان الهاتف المحمول The Mobile Phone Addiction Index (MPAI) ، وهو من إعداد (Leung, L. (2008).
- مقياس الاستخدام المشكل للهاتف المحمول Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) ، وهو من إعداد Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005).
- استبيان الاستخدام المشكل للهاتف المحمول Problematic Mobile Phone Use Questionnaire ، وهو من إعداد Billieux, J., Van der Linden, .M., & Rochat, L. (2008).

- قائمة إدمان الهواتف الذكية Smartphone Addiction Inventory (SPAI)، وهي من إعداد Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014).
- مقياس الإدمان القائم على تطبيقات الهواتف الذكية Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS)، وهو من إعداد Csibi, S., Griffiths, M. D., Cook, B., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2018).
- مقياس إدمان الهواتف الذكية، وهو من إعداد Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013)، والنسخة الطويلة لمقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS-LV) smartphone addiction scale-long version، وهو من إعداد Andrade, A. L. M., Kim, D. J., Scatena, A., Enes, C. C., Enumo, S. R. F., & De Micheli, D. (2021,302)
- وبعد الاطلاع على هذه المقاييس؛ وجد الباحث اختلافات في تصميم أبعاد المقاييس المُستخدمة في قياس إدمان الهواتف الذكية، وكذلك المفردات المكونة لكل بُعد، واختلافات في طبيعة العينات المُستخدمة في الدراسات، وكذلك اختلافات في طبيعة المجتمعات التي طُبِّقت فيها هذه المقاييس؛ لذا فقد تبنى البحث الحالي مقياس إدمان الهواتف الذكية متعدد الأبعاد، وقد أقدم الباحث على بناء مقياس لإدمان الهواتف الذكية يتلاءم مع طبيعة العينة والبيئة الكويتية، ويتكون مقياس إدمان الهواتف الذكية للبحث الحالي في الصورة النهائية من [٤٠] مفردة موزَّعة على أربعة أبعاد، يمثلُّ البُعد الأول السلوك القهري الذي لا يُقاوم؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من المفردة (١ إلى ١٠)، والبُعد الثاني يمثلُّ التدهور في الأدوار؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من المفردة (١١ إلى ٢٠)، والبُعد الثالث ويمثِّل الانسحاب؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من المفردة

(٢١ إلى ٣٠)، والبُعد الرابع يمثّل التحمل؛ ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من المفردة (٣١ إلى ٤٠).

ويُعد هذا المقياس من مقاييس التقدير الذاتي التي يجيب الطلاب عنها وفقاً لمقياس خماسي التدرج يمثّل في: [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتُعطى الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة المفردات الموجبة، والدرجات [٥، ٤، ٣، ٢، ١] في حالة المفردات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة عالية من إيمان الهواتف الذكية؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وقد بلغ عددهم [٢٠١] طالباً وطالبة.

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الباحثين والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس؛ بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبُعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة [موجبة/ سالبة]، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورته الأولية [٤٠] مفردة.

أ. صدق مقياس إيمان الهواتف الذكية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي؛

وتم اتباع الخطوات التالية:

. الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس إيمان الهواتف الذكية [إعداد الباحث] على عينة استطلاعية بلغت [٢٠١] من طلاب الجامعة بدولة الكويت، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة؛ بهدف حساب الفروق بين [٢٧%] الأدنى والأعلى من الدرجات؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" الموضح بالجدول [٨] التالي:

جدول [٨]

الفروق بين [٢٧%] الأدنى والأعلى في مقياس إدمان الهواتف الذكية باستخدام اختبار "ت" [ن = ٢٠١]

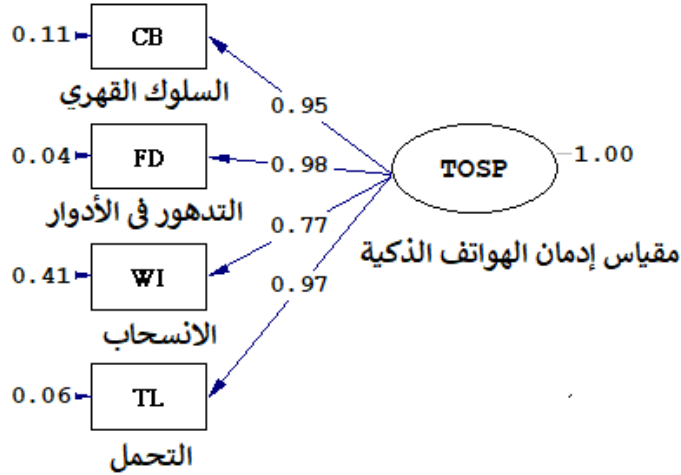
ت	[٢٧%] الأعلى			[٢٧%] الأدنى			مقياس
	ع	ن	م	ع	ن	م	إدمان الهواتف الذكية
**٢٦,٤	٣,٦٤	٥٨	٤٧,٢١	٣,٦٣	٥٤	٢٩,٠٩	السلوك القهري [CB]
**٢٨,٠٤	٣,٣٤	٥٨	٤٦,٤٧	٣,٨٩	٥٥	٢٧,٢٩	التدهور في الأدوار [FD]
**٢٨,٤	٢,٠٢	٥٨	٤٢,٠٢	٢,٢٩	٥٨	٣٠,٦٤	الانسحاب [WI]
**٣٠,٩	٢,٩٠	٥٦	٤٥,٨٠	٣,١٣	٥٠	٢٧,٦٤	التحمل [TL]
**٣٣,٨	٨,٩١	٥٢	١٨٢,٥	١٠,٩	٥١	١١٥,٨	الدرجة الكلية [TOSP]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١. [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [٨] وجود فروق دالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في كل مكونات مقياس إدمان الهواتف الذكية؛ مما يدل على تمتع المقياس بالصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية.

■ صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحث من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [Lisrel 8.80]، والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد؛ ويؤكد ذلك وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو لأربعة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: [٩٤٥]، لمكون السلوك القهري، و[٩٨٢]، لمكون التدهور في الأدوار، و[٧٧٠]، لمكون الانسحاب، و[٩٦٧]، لمكون التحمل؛ ويوضح ذلك الشكل [٦] التالي:



Chi-Square=5.43, df=2, P-value=0.16621, RMSEA=0.093

شكل [٦]

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

للمتغيرات الأربع التي تشبعت بعامل كامن واحد هو إدمان الهواتف الذكية يتضح من الشكل [٦] أن قيمة $[كا^2] = [٥,٤٣]$ عند درجات حرية [٢] ومستوى دلالة قدره [١,٦٦٢١]، وهذا يدل على أن قيمة $[كا^2]$ غير دالة؛ مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات، ويوضح الجدول [٩] ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [٩]

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد]
في مقياس إدمان الهواتف الذكية [ن = ٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	معامل الثبات (R ²)
السلوك القهري [CB]	,٩٤٥	,٠٥٢٧	**١٧,٩٢	,٨٩٤
التدهور في الأدوار [FD]	,٩٨٢	,٠٥١٠	**١٩,٢٤	,٩٦٥
الانسحاب [WI]	,٧٧٠	,٠٥٩٧	**١٢,٩١	,٥٩٣
التحمل [TL]	,٩٦٧	,٠٥١٧	**١٨,٧٠	,٩٣٦

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يوضح الجدول [٩] نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس إدمان الهواتف الذكية، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعًا بالعامل الكامن هو مكون التحمل؛ حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٩,٦٧]، ومن ثمّ يمكنه تفسير [٩٣,٦%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [إدمان الهواتف الذكية].

ب. ثبات مقياس إدمان الهواتف الذكية:

تم حساب الثبات لمقياس إدمان الهواتف الذكية باستخدام أكثر من طريقة كما يلي:

▪ إعادة التطبيق:

حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقنين التي بلغت [٢٠١] من الطلاب، وبفاصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٨,٦٤]، وهو دال إحصائيًا عند مستوى [٠,٠١].

▪ طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

جدول [١٠]

يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	المكونات
جتمان	سبيرمان وبراون		
,٨٢٥	,٩٨١	,٩٦٣	السلوك القهري [CB]
,٨٤٩	,٩٨٠	,٩٦٠	التدهور في الأدوار [FD]
,٨٠٢	,٨٨٩	,٧٩٩	الانسحاب [WI]
,٨١١	,٩٧٢	,٩٤٦	التحمل [TL]
,٧٩٦	,٩٨٠	,٩٦١	الدرجة الكلية [TOSP]

يتضح من الجدول [١٠] أن قيم معاملات الثبات في مقياس إدمان الهواتف الذكية كانت مرتفعة.

ج. الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الهواتف الذكية:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ما يلي:

▪ حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه:

جدول [١١]

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

التحليل		الانسحاب		التدهور في الأدوار		السلوك القهري	
معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات
** ,٤٩٢	B31	** ,٦٦٣	B21	** ,٨٦٣	B11	** ,٧٨٥	B1
** ,٨٤٨	B32	** ,٧٠٧	B22	** ,٨٧٠	B12	** ,٨١٨	B2
** ,٨٦٢	B33	** ,٤٦٩	B23	** ,٨٠١	B13	** ,٧٨١	B3
** ,٧٦٩	B34	** ,٤٧١	B24	** ,٩٦٠	B14	** ,٨٠٤	B4
** ,٨٧٨	B35	** ,٤٢٣	B25	** ,٨١٨	B15	** ,٨٨٧	B5
** ,٨٨٠	B36	** ,٦٠٢	B26	** ,٨١٧	B16	** ,٧٦٧	B6
** ,٨٤٤	B37	** ,٤٥١	B27	** ,٨٢٢	B17	** ,٨٨٧	B7
** ,٧٩١	B38	** ,٤٢٣	B28	** ,٤٠١	B18	** ,٨٦٧	B8
** ,٤٤٣	B39	** ,٤٣٨	B29	** ,٨٦٤	B19	** ,٨٠٣	B9
** ,٨١٧	B40	** ,٤٦٢	B30	** ,٦٩٥	B20	** ,٨١٦	B10

يتضح من الجدول [١١] قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٤٠١، إلى ٨٨٧]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١].

■ حساب معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول [١٢]

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس [ن=٢٠١]

التحمل		الانسحاب		التدهور في الأدوار		السلوك القهري	
معاملات ارتباط	المفردات	معاملات ارتباط	المفردات	معاملات ارتباط	المفردات	معاملات ارتباط	المفردات
** ,٧٣٢	B31	** ,٥٠٥	B21	** ,٨١٧	B11	** ,٤٧٩	B1
** ,٧٥٠	B32	** ,٥١٤	B22	** ,٨٠٠	B12	** ,٧٠٨	B2
** ,٧٩١	B33	** ,٦٠٨	B23	** ,٧٤٨	B13	** ,٥٩٧	B3
** ,٦٢٥	B34	** ,٤٨٣	B24	** ,٧٥٣	B14	** ,٧٣٩	B4
** ,٦٩٨	B35	** ,٧٨٦	B25	** ,٦١٤	B15	** ,٦١٢	B5
** ,٧٢٠	B36	** ,٥٦٢	B26	** ,٧٩٠	B16	** ,٦٢٥	B6
** ,٥٤٧	B37	** ,٦٧٩	B27	** ,٦٢٤	B17	** ,٥١٧	B7
** ,٥٢٥	B38	** ,٤٠٧	B28	** ,٥٣٨	B18	** ,٨٢٢	B8
** ,٦٧٧	B39	** ,٦٥٩	B29	** ,٧٧٦	B19	** ,٦٣١	B9
** ,٦٣١	B40	** ,٧٧٦	B30	** ,٦٧٧	B20	** ,٦٨٣	B10

يتضح من الجدول [١٢] قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٤٠٧، إلى ٨١٧]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠،٠١].

▪ حساب ارتباط المكونات والدرجة الكلية مع بعضها البعض:

جدول [١٣]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس إدمان الهواتف الذكية [ن=٢٠١]

المكونات	السلوك	التدهور	الانسحاب	التحمل	الكلية
السلوك القهري [CB]	-				
التدهور في الأدوار [FD]	**٠,٨٣١	-			
الانسحاب [WI]	**٠,٧٢٣	**٠,٧٤٧	-		
التحمل [TL]	**٠,٨١١	**٠,٨٥٠	**٠,٧٦٦	-	
الكلية [TOSP]	**٠,٨٦٠	**٠,٨٧٦	**٠,٨٣٥	**٠,٨٧٣	-

يتضح من الجدول [١٣] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها قد انحصرت بين [٠,٧٤٧، إلى ٠,٨٥٠]، وتراوحت معاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين [٠,٨٣٥، إلى ٠,٨٧٦]، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]، ومن جميع الإجراءات السابقة تؤكد الباحث من تمثُّع مقياس إدمان الهواتف الذكية بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٤] الصورة النهائية لمقياس إدمان الهواتف الذكية والتي تتكون من [٤٠] مفردة.

٣. الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لطلاب الجامعة:

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة وعلى العديد من المقاييس العربية والأجنبية لمقياس الرفاه النفسي؛ اتضح أنه قد تم تصميم هذه المقاييس لتوفير قياس كمي للرفاهية النفسية أو الرفاهية الذاتية للطلاب؛ حيث يمكن استخدامها في تتبُّع مستويات الرفاه النفسي للطلاب مع مرور الوقت، كما تعتمد المقاييس على جوانب محددة

لقياس الرفاه النفسي الذي تتم دراسته والسياق الذي يتم استخدامه فيه؛ ولعل من أهم المقاييس التي استُخدمت في مجال قياس الرفاه النفسي؛ هي:

- مقياس الرضا عن الحياة Life Satisfaction، ويُستخدم هذا المقياس في قياس قدرات طلاب الجامعة على تقييم الإنجازات والعلاقات والأهداف الشخصية، وتعكس الدرجة المرتفعة على مقياس الطمأنينة ورضا الطالب عن جودة حياته حُكمًا معرفيًا يعكس تمتُّع الطالب بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي.
- مقياس التأثيرات الإيجابية Positive Affect، ويشير هذا المقياس إلى قدرات طلاب الجامعة على تقييم تجربة المشاعر الإيجابية التي مروا بها؛ مثل: الفرح والسعادة والرضا والإثارة؛ ويمثل هذا المقياس القدرة على قياس الجوانب الوجدانية أو العاطفية الممتعة التي مر بها الطلاب.
- مقياس التأثيرات السلبية Negative Affect، ويشير هذا المقياس إلى قدرات طلاب الجامعة على تقييم تجربة المشاعر السلبية التي مروا بها؛ مثل: الحزن والتوتر والقلق والغضب؛ وهو يُعد من الجوانب المهمة لقياس الرفاهية أو الطمأنينة الذاتية أو الشخصية للفرد.

وفي ضوء هذه المقاييس وجد الباحث اختلافات في تصميم أبعاد المقاييس المُستخدمة في قياس الرفاه النفسي، وكذلك المفردات المكونة لكل بُعد، واختلافات في طبيعة العينات المُستخدمة في الدراسات، وكذلك اختلافات في طبيعة المجتمعات التي طُبِّقت فيها هذه المقاييس؛ لذا فقد تبنى البحث الحالي لقياس الرفاه النفسي مقياسًا متعدد الأبعاد، يتكون من ستة مكونات تأخذ في اعتبارها البعد الثقافي الذي أغفلته العديد من المقاييس الغربية المُستخدمة في قياس الرفاه النفسي، من منظور أن الرفاه النفسي هو مفهوم متعدد الأبعاد ولا يمكن قياسه إلا من خلال أبعاد متعددة؛

لذا فقد أقدم الباحث على بناء مقياس للرفاهية النفسية يتلاءم مع طبيعة العينة والبيئة الكويتية، ويتكون مقياس الرفاه النفسي للبحث الحالي في الصورة النهائية من [٤٨] مفردة موزعة على ستة مكونات؛ هي: الاستقلال الذاتي Autonomy ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (١ إلى ٨)، والتمكن البيئي Environmental mastery ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (٩ إلى ١٦)، والنمو الشخصي Personal growth ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (١٧ إلى ٢٤)، والعلاقات الإيجابية Positive relations ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (٢٥ إلى ٣٢)، والحياة الهادفة Purpose in life ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (٣٣ إلى ٤٠)، وتقبل الذات Self - acceptance ويتكون من [٨] مفردات؛ من المفردة (٤١ إلى ٤٨).

ويُعد هذا المقياس من مقاييس التقدير الذاتي التي يجيب عنها الطلاب وفقاً لمقياس خماسي التدرج يتمثل في: [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد . [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتعطى الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة المفردات الموجبة، والدرجات [٥، ٤، ٣، ٢، ١] في حالة المفردات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة عالية من الرفاه النفسي؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الجامعة، وقد بلغ عددهم [٢٠١] من طلاب الجامعة.

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الباحثين والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس؛ بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة [موجبة/ سالبة]، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورته الأولية [٤٨] مفردة.

أ. **صدق مقياس الرفاه النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي**؛ وتم اتباع الخطوات التالية:

▪ **الصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية:**

قام الباحث بتطبيق مقياس الرفاه النفسي [إعداد الباحث] على عينة استطلاعية بلغت [٢٠١] من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة؛ بهدف حساب الفروق بين [٢٧%] الأعلى والأدنى في الدرجات؛ وذلك باستخدام اختبار "ت" الموضح بالجدول [١٤] التالي:

جدول [١٤]

الفروق بين [٢٧%] الأدنى والأعلى في مقياس الرفاه النفسي باستخدام اختبار "ت" [ن = ٢٠١]

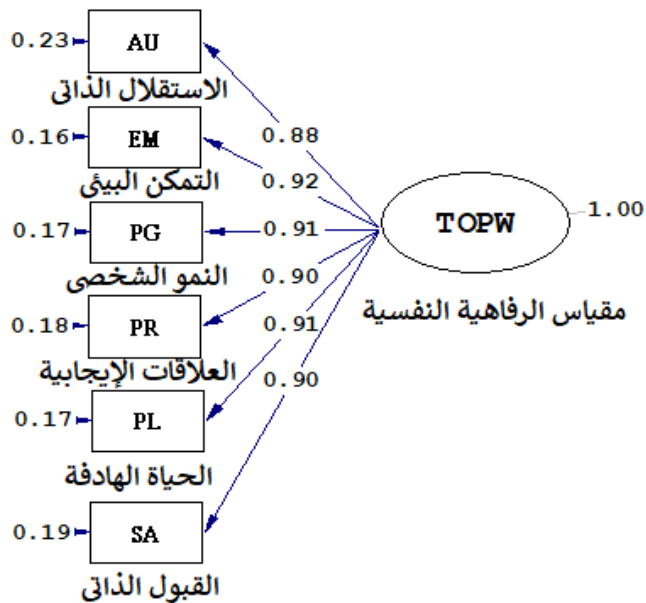
ت	[٢٧%] الأعلى			[٢٧%] الأدنى			مقياس الرفاه النفسي
	ع	ن	م	ع	ن	م	
**٣٨,١	,١١١	٣٩	٤٠,٠	٢,٨٣	٦٣	٢٦,٤٣	الاستقلال الذاتي [AU]
**٣٩,٦١	,٨٠٠	٤٠	٣٨,٧٨	١,٨٥	٦٠	٢٨,٠٥	التمكّن البيئي [EM]
**٣٨,٩	,٤٧٦	٥١	٣٩,٦٧	٢,٦٣	٥٤	٢٥,٥٠	النمو الشخصي [PG]
**٥١,٩	,١٠٧	٦٣	٣٨,٤٤	١,٩١	٥٦	٢٣,٤٥	العلاقات الإيجابية [PR]
**٣٨,٩	,٤٣٧	٥٢	٣٩,٧٥	٣,١٦	٥٨	٢٣,٤١	الحياة الهادفة [PL]
**٤١,١	,١٢٣	٥٢	٤٠,٠	٣,٢٠	٥٢	٢١,٧٧	تقبّل الذات [SA]
**٥٢,٨	٢,٩٥	٥٣	٢٣٢,٩	٩,٠٣	٣١	١٤٥,٦	الدرجة الكلية [TOPS]

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١. [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [١٤] وجود فروق دالة إحصائية بين [٢٧%] الأعلى والأدنى، في كل مكونات مقياس الرفاه النفسي؛ مما يدل على تمثُّع المقياس بالصدق التمييزي أو صدق المقارنات الطرفية.

▪ صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحث من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل [8.80] Lisrel؛ والتي أسفرت عن تشبّع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، ويؤكد ذلك وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو لستة عوامل فرعية؛ وكان ترتيب تشبّعاتها كما يلي: [٨٧٧] للاستقلال الذاتي، [٩١٥] للتمكّن البيئي، و [٩١٣] للنمو الشخصي، و [٩٠٥] للعلاقات الإيجابية، و [٩١٢] للحياة الهادفة، و [٩٠٠] للقبول الذاتي.



Chi-Square=13.11, df=9, P-value=0.15752, RMSEA=0.048

شكل [٧]

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الستة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو الرفاه النفسي

يتضح من الشكل [٧] أن قيمة [كا^٢] = [١٣,١١] عند درجات حرية [٩] ومستوى دلالة قدره [١,٥٧٥٢]، وهذا يدل على أن قيمة [كا^٢] غير دالة؛ مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات، ويوضح الجدول [١٥] ملخصًا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لستة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد].

جدول [١٥]

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لستة متغيرات مشاهدة [نموذج العامل الكامن الواحد]
في مقياس الرفاه النفسي [ن = ٢٠١]

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية	معامل الثبات R ²
الاستقلال الذاتي [AU]	,٨٧٧	,٠٥٥٩	**١٦,٦٨	,٧٧٠
التمكّن البيئي [EM]	,٩١٥	,٠٥٤٣	**١٦,٨٦	,٨٣٨
النمو الشخصي [PG]	,٩١٣	,٠٥٤٤	**١٦,٧٨	,٨٣٤
العلاقات الإيجابية [PR]	,٩٠٥	,٠٥٤٨	**١٦,٥٢	,٨١٩
الحياة الهادفة [PL]	,٩١٢	,٠٥٤٤	**١٦,٧٦	,٨٣٢
تقبل الذات [SA]	,٩٠٠	,٠٥٥٠	**١٦,٣٧	,٨١٠

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يوضح الجدول [١٥] نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس الرفاه النفسي، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعًا بالعامل الكامن هو النمو الشخصي؛ حيث بلغت قيمة معامل التشبع [٩,١٣]؛ ومن ثمّ يمكن أن يفسر [٨٣,٤%] من التباين الكلي في المتغير الكامن [الرفاه النفسي].

ب. ثبات مقياس الرفاه النفسي:

تم حساب الثبات لمقياس الرفاه النفسي باستخدام أكثر من طريقة:

▪ إعادة التطبيق:

حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقنين التي بلغت [٢٠١] من الطلاب، وبفاصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٠,٨٦١]؛ وهو دال إحصائيًا عند مستوى [٠,٠١].

▪ طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

جدول [١٦]

يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس [ن=٢٠١]

التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	مكونات المقياس
جتمان	سبيرمان وبراون		
,٨٥٢	,٩٥٥	,٩١٤	الاستقلال الذاتي [AU]
,٨٣١	,٩٢٦	,٨٦١	التمكن البيئي [EM]
,٨٤٠	,٩٧٠	,٩٤١	النمو الشخصي [PG]
,٧٧٠	,٩٧٧	,٩٥٤	العلاقات الإيجابية [PR]
,٨٣٦	,٩٧٧	,٩٥٥	الحياة الهادفة [PL]
,٨٣٩	,٩٨٣	,٩٦٦	تقبل الذات [SA]
,٦٦٥	,٩٦٩	,٩٤٠	الدرجة الكلية [TOPS]

يتضح من الجدول [١٦] أن قيم معاملات الثبات في مقياس الرفاه النفسي كانت مرتفعة.

ج. الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الرفاه النفسي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ما يلي:

▪ حساب معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه:

جدول [١٧]

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكوّن الذي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
C1	** ,٨٢٦	C9	** ,٤٨٠	C17	** ,٨٥٧
C2	** ,٥٤٥	C10	** ,٦١١	C18	** ,٨١٨
C3	** ,٥٧٨	C11	** ,٨٠٠	C19	** ,٤٩٢
C4	** ,٨١٣	C12	** ,٥٣٧	C20	** ,٥٩٦
C5	** ,٨٢٥	C13	** ,٤٢١	C21	** ,٦٠٤
C6	** ,٦٧٠	C14	** ,٦٣٩	C22	** ,٤٧٦
C7	** ,٦١٥	C15	** ,٤٤٧	C23	** ,٧٤٢
C8	** ,٤٤٧	C16	** ,٤٧٠	C24	** ,٨٤١
المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
C25	** ,٤٠٠	C33	** ,٨٤٣	C41	** ,٨٢٧
C26	** ,٦٤١	C34	** ,٨١٤	C42	** ,٨٣٠
C27	** ,٤٨٩	C35	** ,٨٧٥	C43	** ,٧٧٠
C28	** ,٨١٧	C36	** ,٧٩٧	C44	** ,٨٢٥
C29	** ,٨١١	C37	** ,٨٤٠	C45	** ,٨٧٦
C30	** ,٧٩٩	C38	** ,٨٩٩	C46	** ,٨٤٠
C31	** ,٨٠٩	C39	** ,٧١٤	C47	** ,٨٤٥
C32	** ,٨٩٨	C40	** ,٨٣٦	C48	** ,٨١٥

يتضح من الجدول [١٧] قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٤٠٠, إلى ٨٧٥,]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,١].

■ حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس:

جدول [١٨]

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه [ن=٢٠١]

المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
C1	**٠,٦٦٩	C9	**٠,٤٢٨	C17	**٠,٧٦٨
C2	**٠,٧٣٧	C10	**٠,٦١٥	C18	**٠,٨٤٢
C3	**٠,٤٤٩	C11	**٠,٨١٩	C19	**٠,٤٨٦
C4	**٠,٦٥٦	C12	**٠,٨١٩	C20	**٠,٥٧٨
C5	**٠,٦٤٤	C13	**٠,٤٨٤	C21	**٠,٦٢٢
C6	**٠,٨٤٥	C14	**٠,٦٦٠	C22	**٠,٤٣٥
C7	**٠,٥٢٣	C15	**٠,٤٧٨	C23	**٠,٦٨٢
C8	**٠,٤٦٦	C16	**٠,٤١٨	C24	**٠,٨٢٥
المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط	المفردات	معاملات الارتباط
C25	**٠,٤٧٣	C33	**٠,٨٠٠	C41	**٠,٨٨٩
C26	**٠,٦٣٩	C34	**٠,٨٢٠	C42	**٠,٧٧٣
C27	**٠,٤٨٢	C35	**٠,٨٢٧	C43	**٠,٧٤٤
C28	**٠,٨٢٠	C36	**٠,٧٤٢	C44	**٠,٨٣٧
C29	**٠,٨١١	C37	**٠,٨٢٦	C45	**٠,٨١٥
C30	**٠,٨٠٤	C38	**٠,٨٧٠	C46	**٠,٨٣٠
C31	**٠,٨٢٠	C39	**٠,٧٤٥	C47	**٠,٨٤٧
C32	**٠,٨٩٣	C40	**٠,٨٣٩	C48	**٠,٧٦٥

يتضح من الجدول [١٨] قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٤٢٨, إلى ٨٧٠,]؛ وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١].

▪ حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد:

جدول [١٩]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي [ن=٢٠١]

الدرجة الكلية	تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية	النمو الشخصي	التمكّن البيئي	الاستقلال الذاتي	المكونات
						-	الاستقلال الذاتي [AU]
					-	**٨١٧,	التمكّن البيئي [EM]
				-	**٧٩٩,	**٨٤٢,	النمو الشخصي [PG]
			-	**٧٨٧,	**٨٤٦,	**٨١٥,	العلاقات الإيجابية [PR]
		-	**٧٩٦,	**٨٢٦,	**٨٣٤,	**٨١٨,	الحياة الهادفة [PL]
	-	**٧٨٧,	**٧٩٧,	**٨٢٦,	**٨٢٠,	**٨٤١,	تقبل الذات [SA]
-	**٩٥٤,	**٩٥٩,	**٩٦٤,	**٩٢٢,	**٩٠٠,	**٨٦٧,	الدرجة الكلية [TOPS]

يتضح من الجدول [١٩] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها قد انحصرت بين [٧٨٧, إلى ٨٤٦,]، وتراوحت معاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين [٨٦٧, إلى ٩٦٤,]، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١]. ومن جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحث من تمتع مقياس الرفاه النفسي بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٦] الصورة النهائية للمقياس والتي تتكون من [٤٨] مفردة.

نتائج البحث وتفسيرها:

- **التحقق من صحة الفرض الأول؛** وينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصمود الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس الرفاه النفسي؛ والجدول [٢٠] يوضح ذلك:

جدول [٢٠]

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي [ن=٤٠٠]

الدرجة الكلية [TOPW]	القبول الذاتي [SA]	الحياة الهادفة [RL]	العلاقات الإيجابية [PR]	النمو الشخصي [PG]	التمكّن البيئي [EM]	الاستقلال الذاتي [AU]	الرفاه النفسي الصمود الأكاديمي
**٠,٨٢٤	**٠,٧٦٩	**٠,٧٦٨	**٠,٧٩٨	**٠,٧٥٣	**٠,٧٦٣	**٠,٧٤٨	المثابرة [PE]
**٠,٧٥٦	,٦٨٧ **	**٠,٧١٠	,٧٤٤ **	**٠,٦٨٦	**٠,٧٥٦	**٠,٦٥٥	طلب المساعدة [HS]
**٠,٨٦١	**٠,٨٠٨	**٠,٨١٠	**٠,٨٤١	**٠,٧٦٤	**٠,٨٢٤	**٠,٧٦٧	التأثيرات السلبية [NF]
**٠,٨٥٩	**٠,٧٩٧	**٠,٨٠٥	**٠,٨٣٨	**٠,٧٧٥	**٠,٨٢٣	**٠,٧٦٥	الدرجة الكلية [TOAR]

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١]

يتضح من الجدول [٢٠] وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود الأكاديمي [الأبعاد والدرجة الكلية] والرفاه النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية] عند مستوى [٠,١]؛ وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الصمود الأكاديمي، كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس الرفاه النفسي؛ مما يدل على طردية العلاقة بين المتغيرين.

- التحقق من صحة الفرض الثاني؛ وينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين إيمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت"؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس إيمان الهواتف الذكية ودرجاتهم على مقياس الرفاه النفسي؛ والجدول [٢١] يوضح ذلك:

جدول [٢١]

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي إيمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي [ن=٤٠٠]

الدرجة الكلية [TOPW]	القبول الذاتي [SA]	الحياة الهادفة [RL]	العلاقات الإيجابية [PR]	النمو الشخصي [PG]	التمكن البيئي [EM]	الاستقلالية [AU]	الرفاه النفسي إيمان الهواتف الذكية
**٠,٨٧١-	**٠,٠٨٠١	**٠,٨٢٠-	**٠,٨٥٦-	**٠,٧٨٦-	**٠,٨٥٧-	**٠,٧٥٥-	السلوك القهري [CB]
**٠,٨٤٩-	**٠,٧٨٠-	**٠,٧٩٦-	**٠,٨٣٢-	**٠,٧٦٩-	**٠,٨٤٦-	**٠,٧٣٥-	التدهور في الأنوار [FD]
**٠,٨٧٥-	**٠,٨٣٧-	**٠,٨٣٣-	**٠,٨٧١-	**٠,٧٧٢-	**٠,٨٤٦-	**٠,٧٢٧-	الانسحاب [WI]
**٠,٨٦٤-	**٠,٨٠٦-	**٠,٨١٦-	**٠,٨٥٣-	**٠,٧٦٦-	**٠,٨٤٨-	**٠,٧٤٢-	التحمل [TL]
**٠,٨٦٨-	**٠,٨١٢-	**٠,٨٢٢-	**٠,٨٦٠-	**٠,٧٧٣-	**٠,٨٥١-	**٠,٧٣٦-	الدرجة الكلية [TOSP]

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١]

يتضح من الجدول [٢١] وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إيمان الهواتف الذكية [الأبعاد والدرجة الكلية] والرفاه النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية] عند مستوى [٠,١]؛ وهذا

يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس إدمان الهواتف الذكية، كلما انخفضت درجاتهم على مقياس الرفاه النفسي؛ مما يؤكد عكسية العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي.

- **التحقق من صحة الفرض الثالث؛** وينص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية بين الصدوم الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصدوم الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس إدمان الهواتف الذكية، والجدول [٢٢] يوضح ذلك:

جدول [٢٢]

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الصدوم الأكاديمي

وإدمان الهواتف الذكية [ن=٤٠٠]

الدرجة الكلية [TOPW]	التحمل [TL]	الانسحاب [WI]	التدهور في الأدوار [FD]	السلوك القهري [CB]	إدمان الهواتف الذكية الصدوم الأكاديمي
**،٨٢٨-	**،٨٢٩-	**،٨٣٩-	**،٨١٦-	**،٨١٥-	المثابرة [PE]
**،٨٣٢-	،٨٤١- **	**،٨٣٤-	**،٨٤١-	**،٨٣٣-	طلب المساعدة [HS]
**،٨٨٥-	**،٨٨٣-	**،٨٨٥-	**،٨٦٩-	**،٨٧٥-	التأثيرات السلبية [NF]
**،٨٩٦-	**،٨٩٥-	**،٨٩٧-	**،٨٤٥-	**،٨٨٥-	الدرجة الكلية [TOAR]

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠،١]

يتضح من الجدول [٢٢] وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصدوم الأكاديمي [الأبعاد والدرجة الكلية] وإدمان الهواتف الذكية [الأبعاد والدرجة الكلية] عند مستوى [٠،١]؛ وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الصدوم الأكاديمي،

كلما انخفضت درجاتهم على مقياس إيمان الهواتف الذكية؛ مما يدل على العلاقة العكسية بين المتغيرين.

- **التحقق من صحة الفرض الرابع**؛ وينص على أنه: " يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من الصمود الأكاديمي [المتابعة، طلب المساعدة، التأثيرات السلبية، الدرجة الكلية] لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression** بطريقة **Stepwise**؛ وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٢٣] التالي:

جدول [٢٣]

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاه النفسي من عوامل الصمود الأكاديمي [ن = ٤٠٠]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	ت" ودالاتها
المتابعة [PE]	الاستقلالية [AU]	-١,٥٥	**٢٨٧,٧	,٧٧٥	,٦٠٠	,٣٦٤	**٣,٢٩
طلب المساعدة [HS]						,٠١٥	,٢٦٤
التأثيرات السلبية [NF]						,٦٥٧	**٦,٣٢
الدرجة الكلية [TOAR]						,٠٥٠	,٢٦٤
المتابعة [PE]	التمكّن البيئي [EM]	٤,٠٩	**٤٥٤,١	,٨٣٤	,٦٩٦	,٠٥٢	,٧٠٤
طلب المساعدة [HS]						,٢٧٠	**٤,٦٨
التأثيرات السلبية [NF]						,٥٩١	**١٢,٧
الدرجة الكلية [TOAR]						,١٤٤	,٧٠٥
المتابعة [PE]	النمو الشخصي [PG]	٦,٠٧	**٥٩٦,٧	,٧٧٥	,٦٠٠	,١٠٣	,٨٧٦
طلب المساعدة [HS]						,١٥٦	١,٩٦
التأثيرات السلبية [NF]						,٢١٤	١,٦٥
الدرجة الكلية [TOAR]						,٣٨٣	**٢٤,٤
المتابعة [PE]	العلاقات الإيجابية [PR]	١٠,٤	**٤٩٨,٤	,٨٤٦	,٧١٥	,٠٤٢	,٤٢١
طلب المساعدة [HS]						,٠٣٦	,٤٢١
التأثيرات السلبية [NF]						,٦٤٤	**٤,٢٩
الدرجة الكلية [TOAR]						,١٩٩	**٣,٤٦
المتابعة [PE]	الحياة الهادفة [RL]	-١١,٥	**٣٨٨,٤	,٨١٣	,٦٦٢	,٠١٤	,١٢٩
طلب المساعدة [HS]						,٠١٢	,١٢٩
التأثيرات السلبية [NF]						,٧٣٢	**٤,١١

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	ت دلالاتها
الدرجة الكلية [TOAR]						.185	**2,72
المثابرة [PE]	القبول	١٤,٢-	**379,5	.810	.657	.278	*3,12
طلب المساعدة [HS]	الذاتي					.029	.534
التأثيرات السلبية [NF]	[SA]					1,07	**8,68
الدرجة الكلية [TOAR]						.094	.534
المثابرة [PE]	الدرجة الكلية	39,3-	**599,4	.867	.751	.040	.427
طلب المساعدة [HS]	[TOPW]					.034	.427
التأثيرات السلبية [NF]						3,58	**4,69
الدرجة الكلية [TOAR]						1,11	**3,81

يتضح من الجدول [٢٣] ما يلي:

[١] بالنسبة للاستقلالية [AU]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، والمثابرة)، وبلغت قيمة بيتا على التوالي: [٠,٦٥٧]، للتأثيرات السلبية، و [٠,٣٦٤]، للمثابرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٠٠]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٦٠,٠%] من التباين في متغير (الاستقلالية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعامل انحدار (طلب المساعدة، والدرجة الكلية) في مقياس الصدوم الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الاستقلالية} = 1,55 + [٠,657] \text{ للتأثيرات السلبية} + [٠,364] \text{ للمثابرة}$$

[٢] بالنسبة للتمكّن البيئي [EM]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، وطلب المساعدة)، وبلغت قيمة بيتا على التوالي: [٠,٥٩١]، للتأثيرات السلبية، و [٠,٢٧٠] لطلب المساعدة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٩٦]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٦٩,٦%] من التباين في متغير (التمكّن البيئي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن

هناك تأثير لمعامل انحدار (المثابرة، والدرجة الكلية) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{التمكن البيئي} = ٤,٠٩ + [٥٩١] \text{ للتأثيرات السلبية} + [٢٧٠] \text{ لطلب المساعدة}$$

[٣] بالنسبة للنمو الشخصي [PG]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (الدرجة الكلية) في مقياس الصمود، وبلغت قيمة بيتا [٣٨٣]، للدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٠٠]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٦٠,٠%] من التباين في متغير (النمو الشخصي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (المثابرة، وطلب المساعدة، والتأثيرات السلبية) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{النمو الشخصي} = ٦,٠٧ + [٣٨٣] \text{ للدرجة الكلية}$$

[٤] بالنسبة للعلاقات الإيجابية [PR]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، والدرجة الكلية) في مقياس الصمود الأكاديمي، وبلغت قيمة بيتا [٦٤٤]، للتأثيرات السلبية، [١٩٩]، للدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧١٥]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٧١,٥%] من التباين في متغير (العلاقات الإيجابية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (المثابرة، وطلب المساعدة) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{العلاقات الإيجابية} = ١٠,٤ + [٦٤٤] \text{ للتأثيرات السلبية} + [١٩٩] \text{ للدرجة الكلية}$$

[٥] بالنسبة للحياة الهادفة [PL]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، والدرجة الكلية) في مقياس الصمود، وبلغت قيمة بيتا [٧٣٢]، للتأثيرات السلبية، [١,١٨٥]، للدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٦٢]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٦٦,٢%] من التباين في متغير (الحياة الهادفة) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (المثابرة، وطلب المساعدة) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الحياة الهادفة} = ١١,٥ + [٧٣٢] \text{ للتأثيرات السلبية} + [١,١٨٥] \text{ للدرجة الكلية}$$

[٦] بالنسبة للقبول الذاتي [SA]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، والمثابرة)، وبلغت قيمة بيتا على التوالي [١,٠٧] للتأثيرات السلبية، و [٢٧٨]، للمثابرة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٥٧]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٦٥,٧%] من التباين في متغير (القبول الذاتي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعامل انحدار (طلب المساعدة، والدرجة الكلية) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{القبول الذاتي} = ١٤,٢ - [١,٠٧] \text{ للتأثيرات السلبية} + [٢٧٨] \text{ للمثابرة}$$

[٧] بالنسبة للدرجة الكلية [TOAR]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (التأثيرات السلبية، والدرجة الكلية) في مقياس الصمود، وبلغت قيمة بيتا [٣,٥٨] للتأثيرات السلبية، [١,١١] للدرجة الكلية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٥١]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٧٥,١%] من التباين في متغير (الدرجة الكلية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (المثابرة، وطلب المساعدة) في مقياس الصمود الأكاديمي؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية} = -٣٩,٣ + [٣,٥٨] \text{ للتأثيرات السلبية} + [١,١١] \text{ للمثابرة}$$

- **التحقق من صحة الفرض الخامس؛** وينص على أنه: " يمكن التنبؤ بالرفاه النفسي من إيمان طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت للهواتف الذكية [السلوك القهري، التدهور في الأدوار، الانسحاب، التحمّل، الدرجة الكلية]؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise؛ وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٢٤] التالي:

جدول [٢٤]

تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاه النفسي من عوامل إدمان الطلاب للهوائف الذكبة
[ن = ٤٠٠]

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودالاتها
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	الاستقلالية [AU]	٥٥,١	**٥٢٦,٣	,٧٥٥	,٥٦٩	,٥٨٠-	**٢٢,٩
						,١٥٠	,٨٨١
						,٠٧٧	,٥٧٩
						,٠١٩	,١٠٩
						,٣٧١	١,٧٨
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	التمكّن البيئي [EM]	٥٤,٢	**٥٥٨,٨	,٨٥٩	,٧٣٨	,٣٤٢-	**٥,٧٧
						,٠٤٥-	,٣١٥
						,٢٣٧-	**٣,٥١
						,١٢٩	,٦٧١
						,١٥٨	,٧٠٩
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	النمو الشخصي [PG]	٥٥,٨	**٦٤٢,٦	,٧٨٦	,٦١٨	,٦١٧-	**٢٥,٤
						,٠٦٠	,٣٧٢
						,١٦٤	١,٣٠
						,١٦٦	١,٠١
						,١٠٦	,٥٣٦

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودالاتها
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	العلاقات الإيجابية [PR]	٧٢,٤	**١٢٥٥,١	,٨٧١	,٧٥٩	١,٨٩-	١,٩٠
						١,٧٢	١,٧٨
						١,١٥-	**٣٥,٤
						١,٧٢	١,٢٣
						١,٨٩-	,٦٠٦
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	الحياة الهادفة [PL]	٧٤,٥	**٩٠١,٧	,٨٣٣	,٦٩٤	٢,١٥-	,٦٣٧
						١,٤٧	١,٣٥
						١,١٩-	**٣٠,١
						١,١٩	,٧٤٧
						١,٠٩٨	,٦٣٧
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD} الانسحاب [WI] التحمل [TL] الدرجة الكلية [TOSP]	القبول الذاتي [SA]	٨٦,٩	**٣٤٠,٣	,٨٤٩	,٧٢١	١,٥١	,٨٨٧
						,٩١١	**٤,٦٤
						١,٥١-	**٦,٢٢
						,٦٢٥	١,٩٥
						٢,٢٣-	**٣,٨٠
السلوك القهري [CB] التدهور في الأدوار {FD}	الدرجة الكلية [TOPW]	٤٠٢,٩	٤٦٧,٩	,٨٨٣	,٧٨٠	٢,٩٨-	**٤,٩٦
						١,٧٥	**٣,١٨

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا B	"ت" ودالاتها
الانسحاب [WI]						٤,٥٢-	**٦,١٩
التحمّل [TL]						,١٥٥	,٦١٢
الدرجة الكلية [TOSP]						,١٢٠	,٤٠٢

يتضح من الجدول [٢٤] ما يلي:

[١] بالنسبة للاستقلالية [AU]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (السلوك القهري)؛ حيث بلغت قيمة بيتا [-٠,٥٨٠]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٥٥]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٧٥,٥%] من التباين في متغير (الاستقلالية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (التدهور في الأدوار، والانسحاب، والتحمّل، والدرجة الكلية)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الاستقلالية} = ٥٥,١ - [٠,٥٨٠] \text{ السلوك القهري}$$

[٢] بالنسبة للتمكّن البيئي [EM]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (السلوك القهري، والانسحاب)؛ حيث بلغت قيمة بيتا للسلوك القهري [-٠,٥٨٠]، ولانسحاب [-٠,٢٣٧]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٣٨]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة كانت قادرة على تفسير [٧٣,٨%] من التباين في متغير (التمكّن البيئي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (التدهور في الأدوار، والتحمّل، والدرجة الكلية)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

التمكن البيئي = ٥٤,٢ - [٥٨٠,٠] السلوك القهري - [٢٣٧] لانسحاب

[٣] بالنسبة للنمو الشخصي [PG]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (السلوك القهري)؛ حيث بلغت قيمة بيتا للسلوك القهري [-٦١٨,٠]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٦١٨,٠]$ ؛ وهذا يعني أن المتغير الدال لديه القدرة على تفسير [٦١,٨%] من التباين في متغير (النمو الشخصي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (التدهور في الأدوار، والانسحاب، والتحمل، والدرجة الكلية)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

النمو الشخصي = ٥٥,٨ - [٦١٨,٠] السلوك القهري

[٤] بالنسبة للعلاقات الإيجابية [PR]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار (الانسحاب)؛ حيث بلغت قيمة بيتا لانسحاب [-١,١٥]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٧٥٩,٠]$ ؛ وهذا يعني أن المتغير الدال لديه القدرة على تفسير [٧٥,٩%] من التباين في متغير (العلاقات الإيجابية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (السلوك القهري، التدهور في الأدوار، والتحمل، والدرجة الكلية)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

العلاقات الإيجابية = ٧٢,٤ - [١,١٥] الانسحاب

[٥] بالنسبة للحياة الهادفة [PR]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١]، لمعاملات انحدار (الانسحاب)؛ حيث بلغت قيمة بيتا للانسحاب [-١,١٩]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٦٩٤]$ ؛ وهذا يعني أن المتغير الدال لديه القدرة على تفسير [٦٩,٤%] من التباين في متغير (الحياة الهادفة) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (السلوك القهري، التدهور في الأدوار، والتحمل، والدرجة الكلية)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الحياة الهادفة} = ٧٤,٥ - [١,١٩] \text{ الانسحاب}$$

[٦] بالنسبة للقبول الذاتي [SA]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١]، لمعاملات انحدار (التدهور في الأدوار، والانسحاب، والدرجة الكلية)؛ حيث بلغت قيمة بيتا للتدهور في الأدوار [٠,٩١١]، وقيمة بيتا للانسحاب [-١,١٥]، وقيمة بيتا للدرجة الكلية [-٠,٢٣٨]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٠,٧٢١]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة لديها القدرة على تفسير [٧٢,١%] من التباين في متغير (القبول الذاتي) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (السلوك القهري، والتحمل)؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{القبول الذاتي} = ٨٦,٩ - [١,٥١] \text{ الانسحاب} + [٠,٩١١] \text{ التدهور} - [٠,٢٣٨] \text{ الدرجة الكلية}$$

[٧] بالنسبة للدرجة الكلية [TOPW]: توجد دلالة إحصائية عند مستوى [٠,١]، لمعاملات انحدار (السلوك القهري، والتدهور في الأدوار، والانسحاب)؛

حيث بلغت قيمة بيتا للسلوك القهري [٢,٩٨-]، وقيمة بيتا للتدهور في الأدوار [١,٧٥]، وقيمة بيتا للانسحاب [٤,٥٢-]، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٧٨٠,٠]$ ؛ وهذا يعني أن المتغيرات الدالة لديها القدرة على تفسير [٧٨,٠%] من التباين في متغير (الدرجة الكلية) في مقياس الرفاه النفسي، بينما لم يكن هناك تأثير لمعاملات انحدار (التحمُّل، والدرجة الكلية) لمقياس إدمان الهواتف الذكية، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية} = ٤٠٢,٩ - [٢,٩٨] \text{ السلوك} + [١,٧٥] \text{ التدهور} - [٤,٥٢] \text{ الانسحاب}$$

- **التحقق من صحة الفرض السادس؛** وينص على أنه: "يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: (الصمود الأكاديمي، وإدمان الهواتف الذكية، والرفاه النفسي)، لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام برنامج [8.8] Liseral، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [٢٥] التالي:

جدول [٢٥]

التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج المقترح وقيمة "ت" والخطأ المعياري [ن=٤٠٠]

المتغيرات المستقلة		المتغيرات المستقلة
إدمان الهواتف الذكية [TOSP]	الصمود الأكاديمي [TOAR]	المتغير التابع
		الرفاه النفسي [TOPW]
,٣٣٠	,٦١٠	التأثير
,٠١٢١	,٠٤١٧	الخطأ المعياري
**١٤,١	**١٤,٦	ت ودالاتها

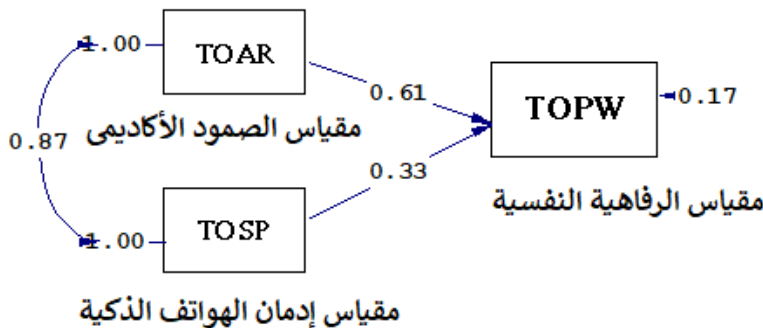
[**] دالة عند مستوى ٠,٠١. [*] دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول [٢٥] وجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] لكل من السمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية، وأن هذا التأثير كان على الترتيب: [٦١٠]، للسمود الأكاديمي، و [٣٣٠]، لإدمان الهواتف الذكية، كما بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2 = ٨٣,٠\%]$ ؛ وهذا يعني قدرة السمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية على تفسير [٨٣,٠%] من التباين في درجات المتغير التابع؛ وبالتالي يمكن كتابة المعادلة البنائية على النحو التالي:

الرفاهية النفسية = ١٧١,٢ + [٦١٠]، للسمود الأكاديمي + [٣٣٠] لإدمان الهواتف الذكية



ويوضح الشكل [٨] التالي التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج البنائي المُفترض:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل [٨]

يوضح التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج البنائي المُفترض

يتضح من الشكل [٨] وجود تأثيرات دالة إحصائية لكل من الصومود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية؛ حيث بلغت قيمة التأثير [٦١٠]، للصومود الأكاديمي، وبلغت قيمة التأثير [٣٣٠]، لإدمان الهواتف الذكية.

ملخص نتائج البحث:

١. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى [٠١]، بين الصومود الأكاديمي والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
٢. وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية عند مستوى [٠١]، بين إدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية عند مستوى [٠١]، بين الصومود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.
٤. إسهام الصومود الأكاديمي في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من العوامل.
٥. إسهام إدمان الهواتف الذكية في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، مع اختلاف نسب إسهام كل عامل من العوامل.
٦. إمكانية الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: " الصومود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية، والرفاه النفسي " لدى عينة من طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

التعليق على نتائج البحث:

١. توصلت نتائج البحث في الفرضين الأول والرابع إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصدوم الأكاديمي والرفاه النفسي، وإمكانية استخدام الصدوم الأكاديمي في التنبؤ بالرفاه النفسي لطلاب الجامعة، وتأتي نتائج البحث الحالي مُتفقة مع نتائج الدراسات السابقة العربية؛ مثل: دراسة هبة حسين إسماعيل طه (٢٠٢٠)، والدراسات الأجنبية؛ مثل: دراسات (Jin, J. I., & Kim, N. C., 2017; Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C., 2023; Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O., 2023; Park, M., Hong, J., Park, J., & Chung, S., 2023).

ويُفسّر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري من منظور أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الصدوم الأكاديمي، كلما انخفضت درجاتهم على مقياس إيمانهم للهواتف الذكية، من منطلق أن الصدوم الأكاديمي يُعد من العوامل الحاسمة لطلاب الجامعة لأنه يُسهم في تحقيق نجاحهم ورفاهيتهم بشكل عام؛ حيث يُعد الصدوم الأكاديمي أمراً ضرورياً لطلاب الجامعة لأنه يُمكنهم من التغلب على التحديات، والتكيف مع المواقف الجديدة، والحفاظ على عقلية إيجابية ومُنتجة طوال رحلتهم الأكاديمية تُمكنهم من تحقيق النجاح الأكاديمي وتحسين رفاهيتهم، فالصدوم الأكاديمي لا يُسهم في مساعدة الطلاب على تحقيق النجاح الأكاديمي فحسب، بل يُسهم أيضاً في إعدادهم للمتطلبات المُستقبلية التي تُلقَى على عاتقهم بعد التخرج، كما يساعد الصدوم الأكاديمي الطلاب في التنقل بين التحديات Navigating Challenges؛ حيث يصاحب الحياة الجامعية العديد من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية، ومن ثمّ يعمل الصدوم الأكاديمي على: تزويد الطلاب بالقدرة على التعافي من النكسات؛ مثل: الصعوبات الأكاديمية أو المشكلات الشخصية أو الفشل في الدراسة، وفي تدعيم قدرات الطلاب على التكيف Adaptability؛

فالطلاب الذين يشعرون بالصمود الأكاديمي هم أكثر قدرة من أقرانهم على التكيف مع المتغيرات، بما في ذلك التكيف مع التعديلات أو التغييرات التي تطرأ على البيئات الأكاديمية الجديدة، والتكيف مع أساليب التدريس المختلفة، وأعباء الدراسة المتزايدة (Hwang, E., & Shin, S., 2018,54) وفي التعامل مع الضغوط *Coping with Stress*؛ حيث يمكن للحياة الجامعية أن تكون مرهقة بسبب كثرة الامتحانات والواجبات والمهام الأكاديمية والمسئوليات المُلقاة على عاتق الطلاب؛ ومن ثمّ يمكن أن يُسهّم الصمود الأكاديمي في مساعدة الطلاب على مواجهة التوتر أو القلق بصورة فعّالة؛ مما يُمكنهم من المحافظة على صحتهم العقلية ورفاهيتهم النفسية (Figuroa, C., Ayala, A., Trejo, L., Ramos, B., Briz, C. L., Noriega, I., & Chávez, A., 2023) وفي تدعيم قدرات الطلاب على الثبات والمثابرة *Persistence and Perseverance*؛ حيث إن الطلاب الذين تتسم سلوكياتهم وتصرفاتهم بالصمود يُظهرون الثبات والمثابرة في مواجهة التحديات، ومن ثمّ فمن المرجح أن يُقيّمهم الصمود ملتزمين بأهدافهم الأكاديمية حتى عندما تواجههم عقبات أو تحديات أو نكسات أو مشكلات (Chamadia, S., & Qureshi, J. A., 2021,398).

كما يرتبط الصمود الأكاديمي ارتباطاً وثيقاً بالرفاه النفسي والصحة العقلية؛ فالطلاب الذين يتمتعون بالصمود هم أكثر قدرة على إدارة التوتر والقلق والاكئاب؛ مما يُعزّز تجربتهم الجامعية الإيجابية التي تُحقّق لهم الرفاهية والصحة النفسية الجيدة (Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C., 2023) ، كما يكون الطلاب الصامدون على أتم استعداد للمشاركة والانخراط والاندماج في عمليات وأنشطة التعلم، وهم أيضاً أقل في طلب المساعدة الخارجية من المعلمين أو الأصدقاء أو الأسرة، كما إنهم أكثر استفادة من غيرهم من الموارد أو المصادر الأكاديمية المتعددة (Mohan, V., & Verma, M., 2020).

٢. توصلت نتائج البحث في الفرضين الثاني والخامس إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكيفة والرفاه النفسي، وإمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من إدمان الطلاب للهواتف الذكيفة، وتأتي نتائج البحث الحالي مُتفقة مع نتائج الدراسات السابقة؛ مثل: دراسات (Kumcagiz, H., & Gündüz, Y., 2016,144; Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P.,... & Kihara, M., 2019 ; Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M., 2020; Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H., 2022,3710)

ويُفسّر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري للدراسة من منظور أن إدمان طلاب الجامعة لهواتفهم الذكيفة سوف يُحد من شعورهم بالرفاه النفسي، وبالتالي كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس إدمان الهواتف الذكيفة انخفضت درجاتهم على مقياس الرفاه النفسي؛ ومن ثمّ فإن تعزيز الرفاه النفسي سوف يحد من إدمان طلاب الجامعة لسلوكيات إدمان الهواتف الذكيفة أو الاستخدام المُكثّف لها، فالرفاه النفسي يُسهم في تشكيل تجربة الطلاب الجامعية، وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي، وتحقيق التأهيل النفسي لهم؛ لمواجهة التحديات والعقبات والمشكلات التي تقابلهم ومنها: الاستخدام المفرط للهواتف الذكيفة، والذي قد يصل إلى حد الإدمان؛ حيث تبرز أهمية الرفاه النفسي لطلاب الجامعة في العمل كآلية للتكيف والمواجهة Coping Mechanism ؛ فغالبًا ما يلجأ الطلاب إلى الهواتف الذكيفة كآلية للتعامل مع التوتر أو القلق أو التحديات النفسية الأخرى، كما أن الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية قوية هم أفضل من أقرانهم في القدرة على إدارة التوتر بطرق صحية؛ مما يُقلّل من احتمالية اللجوء إلى السلوكيات الإدمانية؛ مثل: الاستخدام المفرط للهواتف الذكيفة (Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G., 2016)

كما يُسهم الرفاه النفسي في تحقيق التنظيم الوجداني Emotional Regulation؛ حيث ترتبط الصحة النفسية ارتباطًا وثيقًا بالتنظيم الوجداني؛

فالطلاب الذين يتمتعون بالاستقرار الوجداني والمرونة والصمود هم أقل عرضة للبحث عن العزاء أو السلوى في استخدام الهواتف الذكية كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية التي يتعرضون لها؛ ومن ثمَّ فإنَّ تطوير استراتيجيات التنظيم الوجداني الصحي يمكن أن يُخفِّف من خطر إدمان الهواتف الذكية (Soleimani, E., & Habibi, Y., 2015).

كما يعمل الرفاه النفسي على تعزيز التواصل الاجتماعي Social Connection؛ حيث يُعد الشعور بالانتماء والعلاقات الاجتماعية الإيجابية من المكونات الأساسية للرفاهية النفسية؛ ومن ثمَّ فإنَّ الطلاب الذين يتمتعون بنظام دعم اجتماعي قوي هم أقل عرضة لاستخدام الهواتف الذكية بشكل مفرط كوسيلة لملء الفراغ أو مكافحة مشاعر الوحدة؛ حيث يُمكن للتفاعلات الاجتماعية الصحية أن توفِّر مصادر بديلة من اللجوء إلى إدمان الهواتف الذكية أو غيرها من السلوكيات السلبية (Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H., 2021).

كما يُعزِّز الرفاه النفسي مهارات إدارة الوقت Time Management Skills لدى الطلاب؛ فغالبًا ما يمتلك الطلاب الذين يتمتعون بالرفاه النفسي الجيد مهارات فعَّالة وقدرة على إدارة الوقت؛ تُمكنهم من الموازنة بين مسؤولياتهم الأكاديمية وحياتهم الاجتماعية وأنشطتهم الترفيهية بالطريقة التي تُقلِّل من استخدامهم المفرط لهواتفهم الذكية؛ لأنَّ الإدارة الفعَّالة للوقت تُعزِّز أسلوب حياتهم وتجعلها أكثر صحة، كما إنها تُقلِّل من خطر إدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية (Mattern, J., Lansmann, S., & Mersmann, M., 2019)، كما يعمل الرفاه النفسي على زيادة تركيز Concentration الطلاب بصورة إيجابية من خلال تعزيز الوظائف المعرفية لهم، فالطلاب الذين يتمتعون بصحة عقلية هم أكثر عرضة للانخراط في مهام عميقة وذات معنى؛ مما يُقلِّل من ميلهم إلى الانخراط

في الاستخدام الطائش أو المفرط أو المكثف أو القهري للهواتف الذكية (El Ansari, W., Labeeb, S., Moseley, L., Kotb, S., & El-Houfy, A.,2013).

ويُسهم الرفاه النفسي في تعزيز الدافعية Motivation وتعميق شعور طلاب الجامعة بالدافعية والغرض من الدراسة؛ فعندما يكون لدى الطلاب أهداف واضحة وإحساس بالاتجاه نحو تحقيق هذه الأهداف، فإنهم يصبحون أقل عُرضة للوقوع في فخ إدمان الهواتف الذكية؛ حيث يُعطون الأولوية للأنشطة التي تتوافق مع أهدافهم، وتُسهم في تحقيق نموهم الشخصي والأكاديمي (Dai, C., Tai, Z., & Ni, S., 2021).

ويعمل الرفاه النفسي على تقوية الكفاءة الذاتية Self-Efficacy؛ حيث يرتبط الرفاه النفسي بالمستويات الأعلى من الكفاءة الذاتية، والإيمان بقدرة الفرد على تحقيق الأهداف، ومن ثمَّ فإن الطلاب الذين لديهم شعور قوي بالكفاءة الذاتية هم أكثر مرونة من أقرانهم في مواجهة الضغوط الخارجية التي قد تُجبرهم على اللجوء إلى إدمان الهواتف الذكية؛ حيث إنهم أكثر قدرة من أقرانهم على مجابهة ضغط الأقران والتوقعات المجتمعية (Ersöz, G., 2017,110).

٣. توصلت نتائج الدراسة في **الفرض الثالث** إلى وجود علاقة سلبية بين السمود الأكاديمي وإدمان الطلاب للهواتف الذكية من خلال الاستخدام المفرط، وإمكانية استخدام السمود الأكاديمي في التنبؤ بإدمان الطلاب في الجامعة للهواتف الذكية، وتأتي نتائج البحث الحالي متفقة مع نتائج الدراسات السابقة؛ مثل: دراسات (Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J.,... & Kim, Y. J., 2014; Kim, H. J., & Sim, M. J., 2018; Nasa, A., & Daulay, N., 2022; Quynh Ho, T. T., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L., 2023 ; Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D., 2023; Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C., 2023,103).

ويُفسّر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري من منظور أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الصمود الأكاديمي، كلما انخفضت درجاتهم على مقياس إدمان الهواتف الذكية؛ فغالبًا ما يتمتع الطلاب الصامدون أكاديميًا بشبكات كبيرة وقوية من الدعم والمساندة الاجتماعية تُمكنهم من بناء علاقات إيجابية مع الأقران وأعضاء هيئة التدريس، والحصول على خدمات الدعم والمساندة التي يمكن أن تُسهم في الحد من اللجوء إلى السلوكيات المفرطة؛ مثل: إدمان استخدام الهواتف الذكية، كما يُسهم الصمود الأكاديمي في تعزيز شعورهم بالانتماء، ومساعدتهم في الحصول على الموارد اللازمة التي تُمكنهم من التعامل مع التحديات (Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N., 2021)، ويُسهم الصمود الأكاديمي أيضًا في تعزيز العقلية الإيجابية للطلاب؛ مما يساعدهم في تطوير وجهات نظرهم البناءة تجاه التحديات التي تقابلهم؛ ومنها: إدمان استخدام الهواتف الذكية؛ حيث يمكن لهذه العقلية الإيجابية أن تُعزّز الدافعية والإنتاجية والقدرة على التعلم والاستفادة من التجارب والخبرات (Calo, M., Peiris, C., Chipchase, L., Blackstock, F., & Judd, B., 2019, 317).

٤. وتوصلت نتائج الدراسة في **الفرض السادس** إلى إمكانية الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين الصمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية والرفاه النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الكويت، وتوصلت نتائج الدراسة إلى قدرة الصمود الأكاديمي وإدمان الهواتف الذكية على التنبؤ بالرفاه النفسي للطلاب في الجامعة، وأن هذه المتغيرات كانت قادرة على تفسير حوالي [٨٣,٠ %] من التباين في درجات المتغير التابع؛ وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموذج المقترح، وتأتي هذه النتائج مُتفقّة مع نتائج الدراسات السابقة؛ مثل: دراسات (Park, J. W., & Kwon, M. J., 2018; Choi, W. S., & Kim, H. Y., 2022; Nasution, F. K., & Daulay, N., 2018)، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والرفاه النفسي، وعلاقة سلبية بين كلٍ من

الصدود الأكاديمي والرفاه النفسي وبين إدمان الطلاب للهواتف الذكية، وأنه كلما زاد إدمان الطلاب للهواتف الذكية كلما انخفضت مستويات الرفاه النفسي، وانخفضت أيضاً مستويات الصدود الأكاديمي لديهم، وأن الصدود الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الرفاه النفسي وإدمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية.

■ التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي نُقدّم مجموعة من التوصيات العملية والإجرائية القابلة للتطبيق؛ كما يلي:

1. قيام كلية التربية الأساسية بالكويت - من خلال المناهج الدراسية واللوائح الجامعية- بدعم وتعزيز تصرفات وسلوكيات الطلاب القائمة على الرفاه النفسي داخل الكلية؛ من خلال تأطير الخبرات الجامعية بطريقة إيجابية تُساعدهم على بناء الوعي بموضوع الرفاه النفسي، وقيام الكلية كذلك بوضع مجموعة من المعايير الإجرائية العملية القابلة للتطبيق والقياس؛ بهدف قياس سلوكيات الرفاه النفسي لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت بصورة مستمرة ودائمة.
2. ضرورة قيام كلية التربية الأساسية بالعمل على تعزيز سلوكيات الصدود الأكاديمي القائمة على غرس روح الجد والمثابرة والاجتهاد في نفوس الطلاب؛ لما يمثله الصدود الأكاديمي من تأثيرات إيجابية في تحقيق الرفاه النفسي للطلاب داخل الكلية؛ من خلال تعزيز الأنشطة والتدريبات العملية وورش العمل للطلاب والتي يمكن أن تتم في هذا الإطار.
3. وضع مجموعة من الآليات المُعزّزة لسلوكيات الصدود الأكاديمي للطلاب؛ بعدما أسفرت نتائج البحث الحالي عن الدور الإيجابي للصدود الأكاديمي في زيادة مستويات الرفاه النفسي في نفوس الطلاب؛ مما يُسهم في الحد من

الكثير من المشكلات التي قد تحدث داخل الكلية؛ مثل: التوتر، القلق، والضغوط الأكاديمية.... وغيرها.

٤. تدعيم سلوكيات الرفاه النفسي والصمود الأكاديمي؛ فهما يُسهمان في الحد من إدمان الطلاب للهواتف الذكية، وفي مساعدتهم في حل الكثير من المشكلات الحياتية في أثناء تواجدهم بالكلية أو خارجها؛ مما ينعكس بصورة إيجابية على مستوى أدائهم الأكاديمي ونجاحهم الدراسي.

٥. للتخفيف من تأثير إدمان الهواتف الذكية؛ يمكن اتخاذ بعض الخطوات؛ مثل: توعية الطلاب بتحديد أوقات مُحددة لاستخدام الهاتف، وتقليل الانخراط المُفرط في وسائل التواصل الاجتماعي، وتحديد أوقات للراحة بدون استخدام الهواتف، وتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية؛ فكل هذه الإجراءات يمكن أن تُسهم في تعزيز الطمأنينة أو الرفاه النفسي لطلاب الجامعة.

■ **بحوث مقترحة:**

١. برنامج لتنمية سلوكيات الرفاه النفسي لدى طلاب جامعة الكويت وأثره على جودة حياتهم الجامعية.
٢. إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. الصمود الأكاديمي وعلاقته بالانتماء المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- نصره محمد عبد الحميد جلجل؛ محمد إبراهيم نعمة الله؛ حسني زكريا السيد النجار (٢٠٢٢). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصدوم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية،* ١ (١٠٤) ص ١١٦.
- عائشة محمد الخليوي؛ عفاف سالم المحمدي (٢٠٢٣). علاقة الصدوم الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود. *مجلة العلوم التربوية والنفسية،* ٧ (١٥) ١١٣ - ١٣٠.
- يوسف شلبي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصدوم الأكاديمي والتحصيل لدى طلبة الجامعة. جامعة سوهاج، *كلية التربية، مجلة كلية التربية،* ١ (٦٤) ١٠٢-٨٤٦.
- هبة حسين إسماعيل طه (٢٠٢٠). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف كمحددات للصدوم الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، *مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، كلية الآداب، مركز الخدمة النفسية،* ١٣ (١) ٨١-١٢٠.
- عائشة على رزق الله عطية (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصدوم الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية،* ٢٨ (١٠٠) ص ٣٤٧-٤١٨.
- منى جمال الدين ربيع محمود؛ سيمون عبدالحميد متولي؛ فوقية حسن عبد الحميد رضوان (٢٠٢١). أنماط مركز التفكير وعلاقتها بالصدوم الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية،* ١ (١٩) ص ٣٤٣-٣٧٠.
- حمدي محمد ياسين؛ مهجة على فؤاد قناوى (٢٠١٨). الوالدية الإيجابية والتنبؤ بالصدوم الأكاديمي للطلاب الموهوبين. *مجلة البحث العلمي في التربية،* ١٩ (١٦) ٢٢٥ - ٢٦٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abu-Bakr, U., Azli, N. A. S. M., Hashim, I. A., Kamarudin, N. F. A., Latif, N. A. I. A., Badaruddin, A. R. M.,... & Zaidan, N. A. (2021). The relationship between academic resilience and academic performance among pharmacy students. *Pharmacy Education, 21*, 705-712.
- Abuhamdah, S. M., & Naser, A. Y.(2023). Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan a cross-sectional study. *BMC psychiatry, 23*(1), 812.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults a cross sectional study. *BMC psychiatry, 18*(1), 1-8.
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education, 9*(4), 138-152.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahvijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal, 37*(6), 675.
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health, 19*(6), 3710.
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC American psychiatric association.
- Anderl, C., Hofer, M. K., & Chen, F. S. (2023). Directly-measured smartphone screen time predicts well-being and feelings of social connectedness. *Journal of Social and Personal Relationships, 02654075231158300*.

- Alotaibi -Butcher, D., & Conroy, D. (2002). Factorial and criterion validity of scores of a measure of belonging in youth development programs. *Educational and Psychological Measurement*, 62(5), 857–876.
- Andrade, A. L. M., Kim, D. J., Scatena, A., Enes, C. C., Enumo, S. R. F., & De Micheli, D. (2021). Validity and reliability of the Brazilian version of the Smartphone Addiction Scale-Long Version (SAS-LV). *Trends in Psychology*, 29(2), 302-319.
- Anggoro, W. J., & Widhiarso, W. (2010). Construction and Identification of Psychometric Properties of Instruments Happiness Measurement Based on an Indigenous Psychology Approach A Multitrait-Multimethod Study. *Journal of Psychology*, 37(2), 176–188.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235– 3239.
- Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O. (2023). The impact of sense of belonging, resilience, time management skills and academic performance on psychological well-being among university students. *Cogent Education*, 10(1), 2215594.
- Awang Koding & Zunaidah. (2018). The Relationship Between Internet Addiction And Academic Achievement Among Universiti Malaysia Terengganu (UMT) Students. *Proceedings of the National Public University Residential College Deanship and Resident Fellow Convention*, Vol 43 420 -428.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 22(9), 1195-1210.

-
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality & Social Psychology*, 55(2), 321–329.
 - Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48.
 - Calo, M., Peiris, C., Chipchase, L., Blackstock, F., & Judd, B. (2019). Grit, resilience and mindset in health students. *The Clinical Teacher*, 16(4), 317-322.
 - Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students The Role of Academic Self-Efficacy. *Front. Psychol.* 61781.
 - Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A large-scale multicenter study of academic resilience and well-being in pharmacy education. *American journal of pharmaceutical education*, 87(2), ajpe8998.
 - Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic injury prevention*, 15(3), 234-242.
 - Chamadia, S., & Qureshi, J. A. (2021). Academic Resilience The Ultimate Thriving Constituent towards Persistence in Doctoral Studies. *Journal of Education and Educational Development*, 8(2), 398-417.
 - Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
 - Choi, W. S., & Kim, H. Y. (2018). The effects of smartphone addiction on subjective happiness in university students Mediating effect of resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(1), 199-207.
-

- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of computer-mediated communication*, 20(2), 119-135.
- Croce, A. I., Musolino, G., Rindone, C., & Vitetta, A. (2021). Estimation of travel demand models with limited information Floating car data for parameters' calibration. *Sustainability*, 13(16), 8838.
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Cook, B., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2018). The psychometric properties of the smartphone application-based addiction scale (SABAS). *International journal of mental health and addiction*, 16(2), 393-403.
- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone use and psychological well-being among college students in China a qualitative assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 708970.
- Demirci, I. (2020). School engagement and well-being in adolescents Mediating roles of hope and social competence. *Child Indicators Research*, 13(5), 1573-1595.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviors reports*, 6, 90-95.
- El Ansari, W., Labeeb, S., Moseley, L., Kotb, S., & El-Houfy, A. (2013). Physical and psychological well-being of university students Survey of eleven faculties in Egypt. *International journal of preventive medicine*, 4(3), 293.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.

- Ersöz, G. (2017). The Role of University Students' General Self-Efficacy, Depression and Psychological Well-Being in Predicting Their Exercise Behavior. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 110-117.
- Figueroa, C., Ayala, A., Trejo, L. A., Ramos, B., Briz, C. L., Noriega, I., & Chávez, A. (2023). Measuring the Effectiveness of a Multicomponent Program to Manage Academic Stress through a Resilience to Stress Index. *Sensors*, 23(5), 2650.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7, 1554.
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, 16(2), e0246000.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). The influence of smartphone addiction on aggressive behavior in teenagers. *Projections*, 15(2), 182.
- He, S., Wang, D., Li, Y., Zhao, P., Lan, H., Chen, W.,... & Chen, X. (2021). Social-ecological system resilience of debris flow alluvial fans in the Awang basin, China. *Journal of Environmental Management*, 286, 112230.
- Hwang, E., & Shin, S. (2018). Characteristics of nursing students with high levels of academic resilience A cross-sectional study. *Nurse education today*, 71, 54-59.
- Jamiah Manap, Mohd Rezal Hamzah, Aizan Sofia Amin, Nurul Nabila Mohd Izani, Fazilah Idris, Salasiah Hanin Hamjah, Noordeyana Tambi, Arena Che Kasim, Norul Huda Sarnon, Salina Nen, Nor Jana Saim. (2016). The Use and Implications of Social Media on Generation Z Teenagers. International Conference on Social and Economic Development (ICSED). Vol 11-3K.

- Janssen, T. W. P., & van Attevelde, N. (2023). Coping styles mediate the relation between mindset and academic resilience in adolescents during the COVID-19 pandemic a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1), 6060.
- Jin, J. I., & Kim, N. C. (2017). Grit, academic resilience, and psychological well-being in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 23(2), 175-183.
- Kartika, N., & Arini, T. (2020). The Impact of Smartphone Addiction in Decreasing Middle School Students' Learning Productivity. *Journal of Nursing*, 13(1), 6-6.
- Kasapoğlu, F. (2023). An Examination of the Relationship Between Psychological Well-being, Social Media Usage, Self-Control, and Insomnia of Turkish University Students. *Journal of Theoretical Educational Science/Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 16(2).
- Kim, D., Chun, H., & Lee, H. (2014). Determining the factors that influence college students' adoption of smartphones. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(3), 578-588.
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271.
- Kim, H. J., & Sim, M. J. (2018). Effect of a Smartphone Addition on Stress and Resilience in University Students. *The Journal of The Convergence on Culture Technology*, 4(1), 41-50.
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J.,... & Kim, Y. J. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4), 214-220.
- Klinge, M. T. (2022). *Psychological well-being and creativity in university students* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Kumalasari, D. (2023). Academic Resilience among Indonesian College Students during the COVID-19 Pandemic The Role of Future Orientation and Peer Support. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(61), 541-558.

- Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C.,... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of children and media*, 2(2), 93-113.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550-556.
- Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C. (2023). Relationship between academic resilience and internet addiction of undergraduate students of Purulia district of West Bengal A study. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 9(3), 103-106.
- Mallick, M. K. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2).
- Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H. (2021). The impact of COVID-19 on university students' academic motivation, social connection, and psychological well-being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*.

- Mattern, J., Lansmann, S., & Mersmann, M. (2019). The Key is not Spending but Investing Time-Students' Time Management and the Impact on Perceived Stress and Psychological Well-Being. In *Bled eConference* (p. 43).
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2021). The Relationship between Spiritual Intelligence and Student Academic Resilience Vocational School in North Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130.
- Mishra, H., Mukherjee, T., & Venkatesan, M. (2023). Role of Personality on Psychological Well-being in Public Services Theorizing the Self-Determination Theory Perspective. *Global Business Review*, 09721509231175224.
- Mohan, V., & Verma, M. (2020). Self-regulated learning strategies in relation to academic resilience. *Voice of Research*, 27, 34.
- Nasa, A., & Daulay, N. (2022). The Role of Social Support of Guidance and Counseling Teachers and Academic Resilience on Smartphone Addiction. *Jurnal Basicedu Jurnal of Elementary Education*, 6(3), 4407-4414.
- Nasution, F. K., & Daulay, N. (2022). The Influence of Academic Resilience And Student Well-Being on Smartphone Addiction. *Jurnal Basicedu Jurnal of Elementary Education*, 6(3), 4415-4422.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P.,... & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20.
- Park, J. W., & Kwon, M. J. (2018). The convergence effect of academic resilience, social support, and happiness on SNS addiction tendency of university students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(4), 453-460.

- Park, M., Hong, J., Park, J., & Chung, S. (2023). Impact of Resilience and Viral Anxiety on Psychological Well-Being, Intrinsic Motivation, and Academic Stress in Medical Students During the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Investigation*, 20(6), 524-530.
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 1-12.
- Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023, February). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1058519). Frontiers.
- Poushter, J. (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. *Pew research center*, 22(1), 1-44.
- Quynh Ho, T. T., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L. (2023). Resilience fully mediated in the link between risk of smartphone addiction and life satisfaction among college students. *Advances in Mental Health*, 1-10.
- Radhamani, K., & Kalaivani, D. (2021). Academic Resilience among Students A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*, 8(6), 360-369.
- Rahmawati, W.K. 2016. Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques for Handling Student Academic Stress. *JKI Indonesian Counseling Journal*, 2(1), 15-21.
- Ramadhani, R. D. (2023). Relationship Of Self Determination With Academic Resilience In Facing Lectures. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*, 7(2), 149-156.

- Redondo Elvira, T., Ibáñez del Prado, C., & Cruzado, J. A. (2023). Psychological well-being in palliative care A systematic review. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87(2), 377-400.
- Richardson et al., (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, 63, 17-26.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Shutenko, E., Shutenko, A., Sergeev, A., Tsareva, E., Ryzhkova, I., & Kuzmicheva, T. (2017). Self-realization of students in work of small innovative enterprises as factor of strengthening their psychological well-being and health. *Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*, 6(3), 118-126.
- Soleimani, E., & Habibi, Y. (2015). The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students. *Journal of school psychology*, 3(4), 51-72.
- Suhlmann, M., Sassenberg, K., Nagengast, B., & Trautwein, U. (2018). Belonging mediates effects of student-university fit on well-being, motivation, and dropout intention. *Social Psychology*.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P.,... & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PloS one*, 14(1), e0210294.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415-419.

-
- Ula, W. R. R. (2021). The Impact of Smartphone Addiction on Learning Achievement Introduction. *Journal Basic Education Tunas Nusantara Journal*, 3(1), 290–298.
 - Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology Health and Well-being*, 15(2), 594-610.
 - Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
 - Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2017). Educational Resilience Permalink. *Journal of Disaster*, 3, 167–183.
 - Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. (2023). Psychological resilience buffers the association between cell phone addiction and sleep quality among college students in Jiangsu Province, China. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1105840.