

الإجهاد الرقمي كعامل مؤثر في اضطرابات النوم الشائعة:
دراسة استطلاعية لطلبة الأقسام الداخلية - جامعة الكوفة

م.م علي كاظم محمد

م.د جنان حسن صاحب

جامعة الكوفة، قسم شؤون الأقسام الداخلية،

شعبة البحث الاجتماعي



الاجهاد الرقمي كعامل مؤثر في اضطرابات النوم الشائعة: دراسة استطلاعية لطلبة الاقسام الداخلية- جامعة الكوفة

ملخص البحث

أدى الاستخدام الواسع النطاق للتكنولوجيات الرقمية إلى زيادة تأثيرها المحتمل على صحة الطالب ورفاهيته. فحصت هذه الدراسة الارتباط بين الإجهاد الرقمي وانتشار اضطرابات النوم في عينة من ١٤٦ طالب في الاقسام الداخلية جامعة الكوفة. تم توظيف ابعاد الإجهاد الرقمي المتمثلة بـ(قلق الإستحسان، و قلق التوافر، وعبء الإتصال، والخوف من الغفلة) من أجل قياس اضطرابات النوم. وأشارت النتائج إلى أن الإجهاد الرقمي كان مرتبط بشكل كبير بزيادة احتمالية الإصابة باضطرابات النوم. كشف تحليل الانحدار أن إجهاد التوافر على شبكة الانترنت لا يسبب اضطرابات في النوم بشكل كاف، من الأستنتاجات المهمة للدراسة و التي تمخض عنها البحث تلك المتعلقة بالاجهاد الرقمي تعطي التصور المستقبلي لتأثيرات المشاكل المحتملة والتي قد يسببها العصر الرقمي وما يترتب عنه من تطورات لاحقة. يوصي الباحثان بضرورة تشديد الإجراءات التي تحد من الاستخدام الواسع للأجهزة الرقمية مما يقلل من التعرض لاضطرابات النوم الشائعة .

المصطلحات الأساسية: الإجهاد الرقمي، انتشار اضطرابات النوم، قلق الإستحسان، قلق التوافر، عبء الإتصال، الخوف من الغفلة، الأقسام الداخلية.

المقدمة

أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من أنشطة الطلاب الجامعيين الشخصية والأكاديمية، وعلى وجه الخصوص الهواتف الذكية التي أحدثت تأثيراً كبيراً على الطلاب لقدرتها على تقديم العديد من الوظائف ومجموعة كبيرة من وسائل الاتصال المختلفة وتسهيل الوصول إلى مجموعة واسعة من الموارد التي يحتاجونها عبر الإنترنت.

يستخدم الطلاب بشكل متزايد الأجهزة الرقمية ومنصات الإنترنت لقضاء الوقت في الدردشة أو التصفح أو حتى اللعب. التقدم الرقمي له فوائد عديدة، إلا أنه جاء مع سلبيات محتملة. في السنوات الأخيرة ظهر مفهوم الاجهاد الرقمي، مما سلط الضوء على التأثير السلبي للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الصحة الجسدية والعقلية، تم ربط الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية مع أعراض اضطرابات النوم بين الطلاب. (Twenge et al., 2018:11). اثبت الباحثون بأن هناك آليات عدة يمكن للاجهاد الرقمي أن يؤدي إلى تعطيل أنماط النوم الاعتيادية مثل الاعتياد

على تصفح اغلب الاشعارات الواردة لأجهزة الافراد الرقمية قبل النوم والذي يمكن أن يؤخر بداية النوم ويقلل من جودة النوم (Hall,2018;175).

يتم تصميم منصات وسائل التواصل الاجتماعي لتكون جذابة ومحفزة، ما يقود بالافراد إلى التواجد على شبكة الانترنت بشكل مستمر وبما يمكن أن يجعل من الصعب على الدماغ أن يهدأ ويستعد للنوم، (Fox and Moreland, 2015:171). التحديثات يمكن أن يدفع الأفراد إلى التحقق بشكل إلزامي من حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، حتى أثناء الليل، مما يعطل أنماط نومهم، يمكن أن يؤدي عدم استحسان الفرد من قبل الاقران على الاجهزة الرقمية إلى إثارة عاطفية، مما يجعل من الصعب الاسترخاء والنوم (Pham et al., 2021:3).

تلبى التقنية الرقمية غالبية احتياجات الفرد في بيئة العمل والدراسة والمنزل عن بعد، و أثناء جائحة كوفيد-١٩ ، بدأت الدراسة عبر الإنترنت للطلاب الجامعيين. وأدى فرض عمليات الإغلاق لاحقاً إلى زيادة الوقت الذي يقضيه الطالب في استخدام أجهزة التكنولوجيا الرقمية التي تشمل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، مسببة تغييرات سلوكية مثل انخفاض النشاط البدني واضطراب النوم (Mokhtarinia et al.,2024:2).

المبحث الاول منهجية البحث

١ - مشكلة البحث

تناولت الاراء النظرية للباحثين المعنيين بدراسة اثار التحولات الرقمية على الافراد سواء الجسدية منها أو النفسية، وعزوا بعض اسباب هذه الاضطرابات إلى الرقمنة كمسبب رئيسي ، وذلك للسرعة في حدوث هذا التطور وانغماس الافراد فيه بدرجة حالت دون تزامن الجهود المعرفية لتفسير هذه الاضطرابات السلوكية (Bashkireva et al., 2020; 159).

يمتلك بعض طلاب الاقسام الداخلية اضطرابات سلوكية متعددة تنتج بطبيعة الحال لابتعادهم عن عوائلهم ولاضطرابهم للسكن مع طلاب مختلفين بحكم ظروف التنشئة الاجتماعية والفروق الفردية في ما بينهم (Franzoi et al., 2023: 238). وقد أثيرت مخاوف متزايدة بشأن الآثار المترتبة بسبب الاجهزة الرقمية. في العديد من البلدان، هناك تقارير عن انتشار إدمان الهواتف الذكية على نطاق واسع، ويبدو أن هذه الاتجاهات تتفاقم من قبل طلاب الجامعات، و مع ما يرتبط بها من نتائج سلبية موضوعية ومتصورة على الصحة والأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بينهم (Al-Shahrani, 2020:5918).

تم إثبات الارتباط باستمرار بين استخدام الوسائط الرقمية وتأخير أوقات النوم و الأرق بالإضافة إلى جودة النوم لدى المراهقين والشباب. رغم عدم تناسق نتائج بين تأخر النوم، ومشاكل

النوم، واضطرابات النوم (Brautsch et al.,2023:9). أدى الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية لأغراض غير أكاديمية إلى تشتيت انتباه الطلاب عن أنشطتهم التعليمية و تقليل مدة نومهم مسببا اضطرابات النوم المزمنة (Kolhar et al., 2021:2221).

أن سوء نوعية النوم واضطرابات النوم المتكررة قد تفسر جزئيًا العلاقة بين الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، نظرا لاستخدامها الواسع من قبل الشباب في المجتمعات الحالية (Alonzo et al., 2021:18). يمكن أن يؤدي استخدام الأجهزة الرقمية، خاصة قبل النوم، إلى تعطيل أنماط نوم الطلاب. يمكن أن يتداخل الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات مع إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي ينظم النوم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى صعوبة في النوم، وقصر مدة النوم، وضعف جودة النوم بين الطلاب. يمكن أن يؤثر النوم غير الكافي سلبيًا على الوظيفة الإدراكية والذاكرة والأداء الأكاديمي العام (Chang et al., 2015:135).

أن الإجهاد الرقمي إشارة إلى (Dresp-Langley & Hutt, 2022:12) قد يعد عامل مؤثر يؤدي إلى عواقب تؤثر على نوعية حياة المراهقين، مثل النعاس أثناء النهار، والاستيقاظ ليلاً، وصعوبة الاستيقاظ، وضعف الأداء المدرسي، والتهيج، والقلق، والاكتئاب، ومشاعر الحزن، والحرمان من النوم.

أثناء جائحة كوفيد-١٩ ، بدأت الدراسة عبر الإنترنت من المنزل للطلاب الجامعيين. وأدى فرض عمليات الإغلاق لاحقًا إلى زيادة الوقت في استخدام أجهزة التكنولوجيا الرقمية التي تشمل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة و تم بالفعل التعرف على هذه التغييرات السلوكية المتعلقة باستخدام الهواتف الذكية على أنها مرتبطة بانخفاض النشاط البدني والسلوك الخامل واضطراب النوم (Mokhtarinia et al., 2024:2).

وعلى ما سبق ذكره يشتق الباحثان من مشكلة البحث الحالي اسئلته على النحو التالي:

- ١- ما هي اسهامات الباحثين النظرية والتطبيقية السابقة لمتغيري البحث ؟
- ٢- ما توفر متغيرات البحث في عينة طلاب الاقسام الداخلية جامعة الكوفة ؟
- ٣- ما مقدار التأثير الذي يحدثه الإجهاد الرقمي في اضطرابات النوم لدى طلبة الاقسام الداخلية جاعة الكوفة؟

٢- اهداف البحث

البحث الحالي يعد اثراء ادبيا وتطبيقيا لمتغيريه في بيئة اكاديمية، إذ يعاني طيف واسع من المراهقين والشباب من طائفة الاجهاد الرقمي واضطرابات النوم .يكمن الاهداف العام للبحث الحالي في قياس اضطرابات النوم من خلال الاجهاد الرقمي لعينة من طلبة الاقسام الداخلية. ومن جملة الاهداف التي يحاول البحث تحقيقها :

- ١- التوصل إلى معرفة الاراء النظرية والتطبيقية التي قدمها الباحثون في دراساتهم السابقة عن الإجهاد الرقمي واضطرابات النوم
- ٢- قياس تواجد متغيري البحث الحالي في عينة طلاب الاقسام الداخلية جامعة الكوفة.
- ٣- معرفة درجة الارتباط بين الإجهاد الرقمي واضطرابات النوم.
- ٤- التوصل إلى معرفة علاقة التأثير لمتغير الإجهاد الرقمي في اضطرابات النوم لطلبة الاقسام الداخلية.

٢- أهمية البحث

أن العصر الرقمي جلب فوائد متعددة للتعليم بشكل عام ، إلا أنه لم يخلو من بعض المظاهر السلبية المرافقة له المتمثلة بالافراط في استخدام مخرجات هذا العصر المتمثلة بمواقع التواصل الاجتماعي والمدونات وحتى الالعاب عبر الانترنت، واضعا امام الافراد تحديات متعددة من اهمها الادمان على هذه المخرجات.

الاجهاد الرقمي يمتلك التأثير النفسي والعاطفي و الذي يعاني منه الأفراد بسبب الافراط في استخدام الأجهزة الرقمية والمنصات عبر الإنترنت، مما يقود إلى الاستجابات العاطفية والفسولوجية السلبية ، ومن اهم الاستجابات هي تعرض الافراد لاضطرابات النوم المتعددة مثل الارق و النعاس اثناء النهار وبالتالي التأثير على اداء الفعاليات اليومية.

وعلى ما ذكر أعلاه تتجسد الاهمية بالنسبة للبحث الحالي بتركيزه على اثنين من المشكلات السلوكية الموجودة بشكل واسع الانتشار لدى الشباب بشكل عام ولطلبة الاقسام الداخلية بشكل خاص وهي الاجهاد الرقمي الناتج عن الادمان على استخدام الانترنت واضطرابات النوم الملحوظة بشكل مباشر بين طلبة الاقسام الداخلية .

لذلك يعد اجراء هذه الدراسة وسيلة مهمة للكشف عن اسباب انتشار هذين المتغيرين في اورقة الاقسام الداخلية وبما يؤثر على صحة الطلبة العقلية وانجازهم الدراسي وبالتالي استقرارهم النفسي، بالاضافة إلى كونها تعد اسهاما معرفيا اكاديميا لاغناء الفكر الاجتماعي لجامعة الكوفة، وتمهد السبل لاجراء المزيد من الدراسات التي تتناول بالبحث الطلبة الساكنين في الاقسام الداخلية.

٣- عينة البحث

تمثل مجتمع الدراسة بطلبة الاقسام الداخلية في جامعة الكوفة من الطلاب الذكور والاناث، وتم توظيف الاستبانة الالكترونية في جمع بيانات البحث الحالي. وتم الحصول على (١٤٦) استبانة صالحة للتحليل الاحصائي، للفترة من ٢٠٢٤/٣/٨ ولغاية ٢٠٢٤/٤/٨، وتم

المساعدة في اعداد الاستبانة الالكترونية وفق نماذج محرك البحث كوكل للرابط التالي
<https://forms.gle/iJR5CzPHyJc2DpsC6>

كانت البيانات مجمعة بصورة التحليل المقطعي، ومن مزايا الدراسات المقطعية التي توفرها للباحثين، أنها تعد إجراء سريع وغير مكلف نسبياً، ولا توجد صعوبات أخلاقية، و يتم جمع البيانات المتعلقة بجميع المتغيرات في وقت واحد، ومن السهل توليد الفرضيات فيها (Wang & Cheng, 2020:567).

٤- مقياس البحث

تعددت الدراسات التي اهتمت بمتغيرات البحث الحالي، وعليه فقد اعتمدت على مؤشرات مختلفة تناسب بيئة اجراء تلك الدراسات أو الخصائص المتعلقة بمجتمع الدراسات. لذلك جاءت نتائجها بما اعتمدت عليها من بيانات. تم توظيف مقاييس بحثنا الحالي وبما يتناغم مع البيئة المحلية لجامعة الكوفة، لذلك تم اللجوء إلى مقاييس طبقت في بيئات شابهت لحد ما مع متطلبات بحثنا الحالي، إذ استند الباحثان إلى المقاييس المستخدمة في البيئات العربية وكان الاستبيان الخاص بهذا المقياس موضوع باللغة العربية باللغة العربية ايضاً. يوضح الجدول (١) في أدناه متغيرات البحث ومقاييسه:

جدول (١) مقاييس الدراسة

ت	المتغير	عدد الفقرات	الباحث والسنة
١	الاجهاد الرقمي	٢٠	(Krägeloh et al., 2023)
٢	اضطرابات النوم	١٠	(الجوارنة وآخرون، ٢٠١٨)

المصدر: من اعداد الباحثين

ويبدو واضحاً للعيان في الجدول اعلاه بأن متغير الاجهاد الرقمي له (٢٠) فقرة تشرح وتوضح المتغير بابعاده وكان لمتغير اضطرابات النوم (١٠) فقرات توضح المتغير وحسب الادبيات المذكورة أزاء كل منهما في الجدول (١). إذ تم اعتماد هذا المقياس بصورته الموجودة ضمن الادبيات المذكورة كونه طبق في بيئات مشابهة لحد كبير ببيئة المجتمع العراقي، وكذلك كون المقياس الخاص باضطرابات النوم المعد وفق معايير الدليل التشخيصي الاحصائي للاضطرابات

النفسية (DSM – 5,2013) . امتلاك قيمة صدق وثبات بلغت قيمتها (80,00) بالإضافة إلى عرضه على لجنة من الخبراء المحكمين (الجوارنة وآخرون، ٢٠١٨: ٢٠٥).
إما بالنسبة لمقياس الاجهاد الرقمي ففي دراسة (Krägeloh et al., 2023;6) كانت نسبة ثبات المقياس (الفا كرونباخ) (92,00)، أما في دراستنا يمثل الجدول (٢) في أدناه قيم الفا كرونباخ الخاصة بالمقياس.

جدول (٢) مؤشرات ثبات مقياس البحث

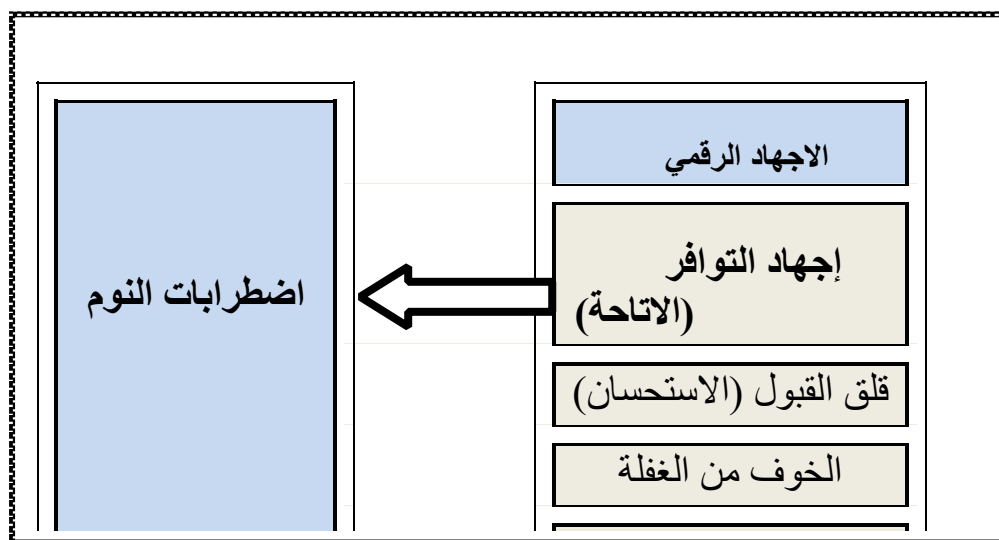
١.	٢.	٣.	٤.	٥.	٦.	٧.
اجهاد افر	قلق القبول	الخوف من الغفلة	العبء الزائد	الاجهاد الرقمي	اضطرابات النوم	كل المقياس
.901	.905	.892	.885	.935	.934	.902

المصدر: من اعداد الباحثين.

٥- المخطط الفرضي والفرضيات الخاصة بالبحث

الشكل (3) في ادناه يوضح مخطط البحث الفرضي للبحث

شكل (٣) المخطط الفرضي للبحث



المصدر: من اعداد الباحثين

ويظهر الشكل (٣) في اعلاه متغير الاجهاد الرقمي بأبعاده الاربعة وهي: (إجهاد التوافر (الاتاحة) و قلق القبول (الاستحسان) و الخوف من الغفلة و العبء الزائد للاتصال)، في حين اعتمد الباحثان متغير اضطرابات النوم كمتغير احادي البعد .

واشتق الباحثان فرضيات بحثهما الحالي من مخططة الفرضي ، إذ أن الفرضية الرئيسية الاولى تنص على وجود علاقة ارتباط بين الاجهاد الرقمي وبين اضطرابات النوم وتنبثق من هذه الفرضية الرئيسية الفرضيات الفرعية التالية:

- ١- يرتبط إجهاد التوافر أو الاتاحة بعلاقة ذات دلالة معنوية مع اضطرابات النوم.
 - ٢- يرتبط قلق القبول (الاستحسان) بعلاقة ذات دلالة معنوية مع اضطرابات النوم .
 - ٣- يرتبط العبء الزائد للاتصال بعلاقة ذات دلالة معنوية مع اضطرابات النوم.
 - ٤- يرتبط الخوف من الغفلة بعلاقة ذات دلالة معنوية مع اضطرابات النوم.
- في حين الفرضية الرئيسية الثانية للبحث نصت على وجود تأثير ذي دلالة معنوية للإجهاد الرقمي بأبعاده في اضطرابات النوم لطلبة الاقسام الداخلية جامعة الكوفة))، ومن الفرضية الرئيسية يمكن اشتقاق الفرضيات الاربعة الفرعية للبحث الحالي:
- ١- يوجد تأثير ذي دلالة معنوية لإجهاد التوافر أو الاتاحة في اضطرابات النوم .
 - ٢- يوجد تأثير ذي دلالة معنوية لقلق القبول (الاستحسان) في اضطرابات النوم.
 - ٣- يوجد تأثير ذي دلالة معنوية للعبء الزائد للاتصال في اضطرابات النوم.
 - ٤- يوجد تأثير ذي دلالة معنوية للخوف من الغفلة في اضطرابات النوم.

المبحث الثالث: الجانب النظري للدراسة

١- مفهوم الاجهاد الرقمي ودراسات سابقة

أصبح تأثير استخدام التكنولوجيا الرقمية وخاصة الهواتف الذكية موضوعاً ذا أهمية عملية وأكاديمية كبيرة. إذ ظهرت مخاوف بشأن تأثيرها المحتمل على افراد المجتمع و سلوكياتهم . رغم أن هذه الأجهزة قدمت وسائل راحة لا يمكن إنكارها، مما يسمح للمستخدمين بالبقاء على اتصال والتواصل بسهولة، إلا أنها قدمت أيضاً تحديات جديدة، مثل تفكك الأسرة وقضايا الخصوصية (Srivastava, 2005: 113).

و زادت هذه المخاوف، على سبيل المثال، مشاركة الصور الشخصية على منصات التواصل الاجتماعي قد سهلت على الآخرين تتبع تحركات الافراد ، مما أثار المزيد من المناقشات حول الخصوصية (Smith et al., 2012:2)

يعود اصل المصطلح إلى القرن الماضي من قبل (Brod, 1982:754) وكان اطلق عبارة اجهاد التقنيّة بعد انتشار الحاسوب الالي في ثمانينيات القرن الماضي. يحدث الاجهاد النفسي نتيجة للتفاعل بين متغيرات الفرد والمتغيرات البيئية، و يمكن تعريف الإجهاد بشكل عام على أنه علاقة غير مواتية بين الفرد والبيئة (Lazarus, 1993: 8) ، مفهوم الإجهاد الرقمي الذي يمكن تعريفه بأنه الإجهاد الناجم عن عدم القدرة على التعامل مع متطلبات استخدام الهاتف المحمول (Tarafdar et al.,2010: 304).

وكان الباحثان (Hefner & Vorderer, 2016:238) قد عرفا الاجهاد الرقمي بأنه الاجهاد الناتج عن الضغط المتواصل لشبكة الانترنت وكل ما يتعلق بها من المعلومات والبيانات التي تصل الى الافراد من مواقع التواصل الاجتماعي وينعكس ذلك بوضوح على قراراتهم المتخذة حول نفسه أو من اراء اقرانه.

يستخدم المصطلح أيضاً لتحديد الإثارة المعرفية والعاطفية والفسولوجية التي تصاحب الإشعارات الواردة من وسائل التواصل الاجتماعي أو الاستخدام الفعلي لها (Thomee et al. 2010:12) كمصطلح عام لوصف التوتر الناتج عن جوانب محددة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من الضغوط النفسية أو الاجتماعية، ويعد مفهوم الإجهاد الرقمي تجربة ذاتية لحدث أو حالة أو حافز في السياقات الاجتماعية والعلائقية للفرد. يمكن أن يُنظر إلى تلقي عدد كبير من الرسائل أو الإشعارات الجديدة على الهاتف الذكي على أنه عامل إجهاد، والاجهاد الرقمي هو استجابة الفرد الذاتية لهذا التحفيز (Reinecke et al. 2017:235).

وفي سياق متصل نجد أن الباحثين (Wimmer & Waldeburger, 2020:1) يحددان مفهوما خاص للاجهاد الرقمي بالوضع الانفعالي للفرد الذي يسبب انعدام التوازن مع التقنيات الرقمية من قبل الافراد وبالتالي عدم التكيف مع هذه التقنيات. تم تعريف الإجهاد الرقمي على أنه الإجهاد الناتج عن الاستخدام القوي وربما شبه الدائم لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي ينجم عن الوصول الدائم إلى قدر لا يمكن تصوره من المحتوى في المنصات الرقمية Hefner (2016: 237).

كشفت دراسات علماء الأعصاب الحديثة آثار الاستخدام المطول للتكنولوجيا الرقمية على وظائف المخ والإدراك، وأظهرت النتائج الإيجابية أن البحث على الإنترنت يمكن أن يكون بمثابة شكل من أشكال التمارين العقلية المفيدة (Hoehe & Thibaut, 2020:95)، إذ يتم تطوير العديد من التطبيقات وألعاب الكمبيوتر بشكل واضح لتحسين الذاكرة والوظائف المعرفية الأخرى. ومع ذلك، فإن العواقب السلبية مقنعة بنفس القدر. تم ربط زيادة وقت الشاشة بأعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وضعف الذكاء العاطفي والاجتماعي، واضطراب النوم.

ومن حيث تأثيرها على الدماغ، توفر التكنولوجيا الرقمية العديد من الفوائد المعرفية ولكنها تشكل أيضاً مخاطر كبيرة كما في دراسة (Small et al.,2020) .

نجد ان الباحثين استخدموا مفهوم الاجهاد الرقمي الوارد في دراسات علماء الاجتماع التي بنيت على عينة من المراهقين اللذين اظهروا اعراض الاجهاد الرقمي وذلك عن طريق تعليقات للفترة من ٢٠١٠ الى الفترة ٢٠١٣ وكان عدد العينة ٤٤٦٦ متوسط اعمارهم ١٦ عاماً، ومن نتائج هذه الدراسة الآثار السلبية الموضوعية والمتصورة على الصحة والأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بينهم (Al-Shahrani, 2020:5918).

جادل الباحثون (Elhai et al.,2017) وفقاً لنتائج دراستهم بأن الإناث أكثر عرضة لاستخدام الهواتف الذكية الذي يسبب مشكلات صحية تتعلق بالبدن والعقل على الرغم من أن العمر قد يكون عاملاً معتدلاً أقوى من الجنس، وأثبتت بعض الأبحاث أن التأثيرات السلبية تميل إلى أن تكون مؤثرة بشكل جدي من حيث الاستخدام غير الاجتماعي مقارنةً بالمشاركة الاجتماعية والفعالة مع التكنولوجيا الرقمية إدراكاً للعوامل المعقدة التي يبدو أنها تحكم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الرقمية والصحة العقلية (Woo et al.,2021:1422).

و ربطت دراسة (Dabiri et al., 2022:2) بين الاجهاد الرقمي و بين انخفاض الأداء اليومي الأكاديمي الطبيعي في الفصول الدراسية للطلاب، وعدم حضور الحصص الدراسية أو تجعلهم يشعرون بالنعاس فيها، علاوة على ذلك، فإنه يسبب التعب والانهيار أثناء النهار ويسبب أو يؤدي إلى تفاقم أعراض التوتر والقلق لدى الطلاب.

٢-١- ابعاد الاجهاد الرقمي

اثمرت انجازات الباحثين في وضع العديد من النماذج والتي تقيس الاجهاد الرقمي، وقد اشتركت الدراسات مثل (Hefner & Vorderer, 2016) (Thomee et al., 2010) و (Moria-Major.,2016) و (Reinecke et al., 2017) و (Steele et al., 2020) و (Krägeloh et al., 2023). وتم الاعتماد على الدراسة الأخيرة كون المقياس طبق في المملكة العربية السعودية وكان الاستبيان باللغة العربية ، وقد شمل المقياس على اربعة ابعاد تفسر المتغير وهي : إجهاد التوافر (ال إتاحة) و قلق القبول (الاستحسان) و الخوف من الغفلة و العبء الزائد للاتصال، والفقرات التالية الذكر تبين هذه الابعاد بشئ من التفصيل .

٢-١-١- إجهاد التوافر أو الإتاحة

وهو مكون الاجهاد الرقمي الذي يختص بقياس متطلبات التوافر بصورة شبه مستمرة على شبكة الانترنت و وسائل التواصل الاجتماعي والتي تصنف إلى مصادر الاتصال

الاجتماعي (Mihailidis 2014:58)، ونوه (Thomee et al., 2010;66) بأن هذا المكون يخلق شعورا بالضيق، ويرافقه أحيانا الشعور بالذنب والقلق، الناتج عن التوقعات الداخلية التي يستجيب لها الفرد ويكون متاحًا للآخرين ويقاس كمؤشر للإجهاد النفسي الحالي وأعراض الاكتئاب لدى مستخدمي الهاتف المحمول البالغين. (Reinecke et al.,2017:11) حدد الأجهاد الاجتماعي ضمن فئة المراهقين الذي يعكس توقعات الاصدقاء بضرورة أن يكون الفرد متاحًا باستمرار باعتباره مؤثرًا مهمًا لحجم التواصل، وفي دراسة نوعية لطلاب الجامعات.

أفاد كل من (Fox and Moreland, 2015:171) أن في موقع التواصل فيسبوك حدد المستخدمون الاجهاد من أجل البقاء على اتصال مع الأصدقاء بغض النظر عن المكان أو الزمان باعتباره عامل إجهاد كبير. وسلط الباحثون (Mai et al., 2015-299) الضوء على دور خصائص المنصات الرقمية المحددة في دور الإجهاد الرقمي، حيث ابلغوا عن وجود علاقة إيجابية بين عناصر الاستجابة في أي منصة رقمية كالمشاهدة أو القراءة ضمن منشورات تلك المنصة وبين القلق بشأن انتماء الفرد إلى مجموعة اجتماعية أي خوفه من النبذ على هذه المنصة.

٢-١-٢- قلق القبول • الاستحسان

المكون الثاني للضغط الرقمي هو قلق الموافقة، والذي يعرف بكونه درجة عدم اليقين والإثارة النفسية حول استجابات الآخرين وردود أفعالهم تجاه منشوراتهم وصورهم ورسائلهم، وعلى مجموعة من رسائلهم. على الرغم من وجود عدة أسباب محتملة وراء قيام شخص ما بتعديل صورة ملفه الشخصي، إلا أن (Morin-Major et al., 2016:63) يجادل بأن القلق من الموافقة يعكس مدى قيام الشخص بتحرير الملفات الشخصية الرقمية الخاصة به للحفاظ على العرض الذاتي الإيجابي. لقد أدركت الأبحاث التي أجريت منذ فترة طويلة أن الوسائط الرقمية توفر للمستخدمين مجموعة واسعة من الفرص لصياغة انطباع عن الذات يكون استراتيجيًا ومنضبطًا وإيجابيًا (Hall et al., 2014:3). كما استعرضها (Nesi et al. 2018:271) يرتبط تركيز المراهقين على موافقة الأقران لهم اجتماعيا بالمقارنة الاجتماعية، والتقييم الآخرين لهم والبحث عن التعليقات، وكل ذلك يتم تسهيله من خلال العديد من منصات ووظائف وسائل التواصل الاجتماعي. وبالتالي، هناك ضغط اجتماعي كبير لبناء صورة مرغوبة وجذابة، مع الاهتمام بالعقوبات الاجتماعية ضد التحريف أو الفرص الضائعة لتطوير علاقات جديدة من خلال عدم تقديم الذات بدقة.

في الواقع قام (Kim & Lee, 2011:562) بفحص الإجهاد الرقمي من خلال القلق من الموافقة بشكل بارز في سياق إنشاء ملف تعريف خاص بالفرد، أو مشاركة مواد رقمية جديدة، أو في سياق فهم أو تفسير علاقات جديدة أو عمليات تبادل تواصلية مثل الدردشة مع شخص، وجد الباحثون (Steers et al., 2014: 729) أن الارتباط بين الوقت الذي تقضيه على الأجهزة الرقمية

وأعراض الاكتئاب المبلغ عنها ذاتيًا تم التوسط فيها من خلال سلوك المقارنة الاجتماعية للمستخدمين. وبالمثل، أفاد الباحثون (Nesi et al., 2018: 289) أن المقارنة الاجتماعية القائمة على التكنولوجيا والبحث عن ردود الفعل المتحصلة من الآخرين كانت مرتبطة بأعراض الاكتئاب اللاحقة بين المراهقين من جراء استخدام التكنولوجيا. وكان هذا الارتباط أكثر قوة بين الإناث وبين الشباب ذوي الشعبية الأقل خارج الإنترنت.

٢-١-٣- العبء الزائد للاتصال

العبء الزائد للاتصال يمثل البعد الرابع للإجهاد الرقمي، وهو على عكس الأبعاد الثلاثة السابقة للإجهاد الرقمي كونه لا يمتلك منظورًا اجتماعيًا. على الرغم من أن الرسائل والإشعارات التي قد يتعرض لها الأفراد غالبًا ما تكون ذات طبيعة اجتماعية، إلا أن الأبحاث السابقة تشير إلى أن رؤية هذه المعلومات نظريًا غالبًا ما تكون نتاج النظام الأساسي وإعدادات الهاتف الذكي المحددة (Halfmann and Rieger 2019:177). وقد علق عدد من المؤلفين السابقين على أن الإجهاد الرقمي يمكن أن ينتج عندما تتجاوز كمية المعلومات المتاحة قدرة الفرد على معالجتها أو التعامل معها (LaRose et al., 2014: 69).

ومع ذلك، تماشيًا مع التعريف العملي للإجهاد الرقمي، وبما يتوافق مع المفاهيم المبكرة (Misra & Stokols 2012:739)، يعد العبء الزائد على الاتصال بأنه الضيق الناتج عن التجربة الشخصية لتلقي مدخلات زائدة من المصادر الرقمية، بما في ذلك الإشعارات والرسائل والمشاركات. ومن الجدير بالذكر أن الأفراد الذين يتلقون أعدادًا متساوية من الاتصالات قد يختلفون من حيث تجربتهم الذاتية مع الإجهاد الرقمي. على سبيل المثال، تمثل متطلبات الاتصال من حيث الوحدات الموضوعية مثل عدد عمليات تسجيل الدخول، والمتابعين، والإشعارات المستلمة (Hefner & Vorderer, 2016:40).

أشار الباحثون (Reinecke et al., 2017:100) إلى أن متطلبات الاتصال الرقمي لدى طلاب الجامعات تتضمن كلاً من التجربة الذاتية لتلقي المدخلات من وسائل التواصل الاجتماعي والبيانات الرقمية المتعلقة بعدد رسائل البريد الإلكتروني والرسائل المرسلة، أما Misra & (Stokols 2011:57)، أشار إلى أن عبء التواصل كان مرتبطًا بشكل إيجابي بالإجهاد الرقمي، وكان مرتبطًا بشكل غير مباشر بارتفاع الإرهاق الذاتي المبلغ عنه رسميًا، وأعراض الاكتئاب، والقلق.

٢-١-٤- الخوف من الغفلة

تشير الأدبيات الناشئة إلى أن الخوف من الغفلة (تفويت الفرصة) (FoMO) ، أو الخوف من العواقب الاجتماعية أو المتصورة أو المتوقعة للآخرين الذين يشاركون في تجارب أو أنشطة مثيرة للاهتمام قد يغيب عنها الفرد المعني، قد يكون عنصرًا مهمًا في الإجهاد الرقمي. نظرًا لأن العديد من المراهقين والشباب يعتمدون بشكل كبير على الوسائط الرقمية للتواصل مع أقرانهم والتعرف على حياته (Reinecke et al. 2017: 100)، وبالتالي، فإن التعريف المذكور أعلاه لـ FoMO يستخدم عبارة الآخرين المنخرطون في تجارب مثيرة للاهتمام للإشارة إلى التواصل الذي يتم عبر الإنترنت والتجارب الإيجابية للآخرين المعلن عنها في المنصات الرقمية. الباحثون (Przybylski et al., 2013: 1842) وجدوا أن الخوف من الغفلة كان مرتبطًا بمزاج سيئ بشكل عام وانخفاض مستويات الرضا عن الحياة والمشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي. وقد ذكر (Reinecke et al., 2017:100) أن الخوف من الغفلة قد يؤدي إلى تحفيز أنماط الاتصال عبر الإنترنت، وبالتالي زيادة الحمل الزائد للمعلومات وزيادة خطر النتائج السلبية. ويدعم هذه الفكرة (Barry et al., 2017:7) الذي ذكر أن الخوف من الغفلة كان بمثابة وسيط للارتباط بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض القلق والاكتئاب التي أبلغ عنها الوالدين. وفي سياق متصل افاد (Beyens et al., 2016: 6) أن الخوف من الغفلة يبين حاجة المراهقين إلى الانتماء وحاجتهم إلى الشهرة وبما يعكس الإجهاد الناتج عن استخدام الوسائط الرقمية.

٢- اضطرابات النوم

٢-١- مفهوم اضطرابات النوم و مراجعة دراسات سابقة

تكثر اضطرابات النوم بين الشباب و المراهقين وترتبط بمشاكل الصحة العقلية والجسدية بالإضافة إلى ضعف الوظيفة الإدراكية والأداء الأكاديمي ، إذ يعاني نحو ٢٠٪ من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عامًا يستوفون المعايير التشخيصية لاضطراب الأرق (Hysing et al.,2015:3)، وفقًا لدراسات سابقة، فإن صعوبات النوم تحدث في جميع الفئات العمرية، بما في ذلك كبار السن والمراهقين على السواء . بالإضافة إلى ذلك، يعاني العديد من الطلاب من صعوبة في بدء النوم، والحفاظ عليه، والتعب الصباحي، والتعب اليومي، والكوابيس بسبب تغيرات عصبية وسلوكية وفسولوجية (Dabiri et al.,2022:2).

النوم هو حالة دورية وطبيعية للإنسان، خلال فترة راحة الجسم والعقل، عادة ما تغلق العينان وينخفض الوعي جزئيًا أو كليًا (Nani et al.,2013:4). و يذكر الباحثون (Tahmasian et al.,2020:171) بأن النوم هو سلوك بيولوجي للإنسان يعتمد تنظيمه على

نمط بيولوجي معقد في الدماغ. في معظم الحالات، يعد اضطراب دورة النوم علامة مبكرة على الإصابة بأمراض جسدية وعقلية. النوم هو عملية بيولوجية أساسية وآلية مهمة للتنظيم الذاتي عند مواجهة أحداث الحياة الكبرى والصدمات. قد تؤدي الأحداث المؤلمة إلى استجابات فسيولوجية عصبية تساهم في فرط الإثارة، والتي قد تكون أساسية لتطوير مشاكل النوم واستمرارها (Sinha et al.,2016:75).

كثيرًا ما يُبلغ الأشخاص الذين يعانون من الأرق عن وجود صعوبات في بدء النوم والحفاظ عليه، والاستيقاظ في الصباح الباكر، إن ارتفاع معدل الإصابة بهذه الحالة لا يساعد الموقف السائد بين العديد من الأفراد بأن الأرق ليس سوى واحد من تحديات الحياة العديدة، وبالتالي فهو ليس مشكلة صحية تتطلب التشاور مع المتخصصين (Wallis, 2020:1). توصي إرشادات مؤسسة النوم الوطنية والأكاديمية الأمريكية لطب النوم وجمعية أبحاث النوم بـ ٧ إلى ٩ ساعات من النوم للشباب البالغين ، ومع ذلك، فإن ما لا يقل عن ٦٠٪ من طلاب الجامعات يعانون من نوعية نوم سيئة ويحصلون، في المتوسط، على ٧ ساعات من النوم كل ليلة (Manzar et al.,2020:575) ، تشمل العواقب المباشرة لقلة النوم بين طلاب الجامعات زيادة التوتر أو التهيج أو الاكتئاب أو الارتباك أو انخفاض الرضا عن الحياة أو ضعف الأداء الأكاديمي ، و تكثر الأدلة على العلاقة الإيجابية بين الفشل الأكاديمي، وانخفاض متوسط الدرجات، ، و قد تتطور إلى أمراض خطيرة مع تقدمهم في السن (ارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية) وبالتالي خلق مشكلة صحية عامة أكبر (Mbous et al.,2022:1-2).

على مدى العقود الماضية، أثبتت مجموعة متزايدة من الأبحاث أن النوم المضطرب يضعف الأداء المعرفي ، بالإضافة إلى تجربة وتنظيم العواطف، ولذلك فمن المفهوم أن اضطرابات النوم ترتبط بأشكال مختلفة من الأمراض النفسية، مثل اضطرابات النمو و الاضطرابات العاطفية والذهانية والشخصية وبشكل أكثر تحديدًا، أن النوم عامل ذو صلة بالعدوان، حيث أن النوم المضطرب يضعف السيطرة على الإدراك والعاطفة (Van Veen et al.,2021:1).

(Wallis, 2020:2) ربط عدم كفاية النوم خلال سنوات الدراسة بمجموعة واسعة من النتائج السلبية التي تؤثر على نمط حياتهم. ولا يقتصر الأمر على الصحة العقلية والجسدية فحسب، بل إن المجالات الرئيسية الأخرى للأداء أثناء النهار التي يمكن أن تتأثر بتقييد النوم المزمن هي الأداء المعرفي والأكاديمي، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

بحسب (Alfonsi et al.,2020:3) الذي يرى تدهور العديد من الوظائف المعرفية العصبية، مثل الذاكرة والانتباه والوظائف التنفيذية، نتيجة للحرمان من النوم. وبشكل أكثر تحديدًا، فإن المشكلة الرئيسية تكمن في الظروف التي تتطلب مهارات متعددة المهام والتي كثيرًا

ما يواجهها الشباب. وبطبيعة الحال، فإن هذه الآثار الضارة على الأداء المعرفي تضعف أدائهم الأكاديمي.

ومن الجدير بالذكر أن طبيعة العلاقة بين النوم والإدراك والسلوك غالباً ما تؤثر على بعضها البعض. لذلك، من خلال التدخل في أنماط نوم الطلاب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية في مجالات الأداء وتحسين إنتاجية الطلاب في نهاية المطاف (Fong et al., 2021:4). ينوه الباحثين (Wang et al., 2016:14) أن مدة النوم القصيرة شائعة خلال فترة المراهقة، ونسبة الشباب الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم آخذة في الارتفاع، كما أن النسبة العالية من المراهقين الذين يستوفون معايير الأرق تشير إلى أن نوعية النوم غير الكافية تشكل مصدر قلق للصحة العامة.

ركزت الدراسات السابقة مثل (Hirshkowitz et al., 2015:335) حول مشاكل محدودة حول النوم الزائد. يُعتقد أن مشاكل النوم هذه لدى الشباب تتأثر بعوامل نفسية اجتماعية مثل زيادة ضغط الأقران للبقاء مستيقظاً لوقت متأخر وعليه يتم الإفراط في النوم والسلوك التعويضي مثل القيلولة أو النوم في عطلات نهاية الأسبوع، ما يربك إيقاع النوم في الأوقات المناسبة. (Saxvig et al., 2012:195).

تناولت أبحاث ودراسات اضطرابات النوم بين المراهقين و الشباب موضوعات عدة مثل تقييم أنماط النوم، و مدة النوم، وكفاءة النوم، والنوم الزائد، والأرق، وبحثت دراسة (Almaas et al., 2022;114) إلى أي مدى يمكن لأحداث الحياة السلبية أن تفسر الارتباطات بين قلة النوم و أحداث مثل سوء المعاملة والإهمال والعنف المنزلي.

في ظل هذه الظروف، ذكرت دراسة (Zhang et al., 2017) أن النوم الزائد سواء لفترات قصيرة أو طويلة، كان مرتبطاً بالاضطرابات النفسية والتدخين وضعف الصحة العقلية والجسدية. ذكرت دراسة (Matza et al., 2003) أنه يعبر عن النوم الزائد لتحديد أنماط الصحة البدنية السلبية، بما في ذلك الاكتئاب غير النمطي، وزيادة الضيق، و ضعف الأداء الأكاديمي إذ يواجه الشباب تطورات مهمة ويعيشون فترة حرجة تتميز بعدم الاستقرار والقلق والاكتئاب (Arnett et al., 2014). تشير التقارير إلى أن الشباب لديهم معدلات عالية لمشاكل الصحة النفسية، وتعاطي المخدرات، وبالتالي، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مشاكل النوم، بما في ذلك النوم الزائد (Roisman et al., 2004). يواجه طلاب الجامعات عادة تحديات عديدة، مثل أنواع مختلفة من الضغوط الأكاديمية، والالتزامات الاجتماعية، والتشتت عبر الإنترنت، والاعتماد على الذات، والجداول الزمنية غير المنتظمة (Li et al., 2020). ذكرت دراسات سابقة أن

طلاب الجامعات يميلون إلى النوم الزائد بسبب زيادة متطلبات كل من الحياة الأكاديمية والعلاقات الاجتماعية (Noh et al., 2022).

لقد جاءت الدراسات المبكرة حول آثار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على التوتر والصحة النفسية التركيز على الاتصالات عبر الإنترنت المتعلقة بالوظيفة. وقد تناول عدد كبير من الدراسات تأثير العبء المعلوماتي الزائد القائم على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المهنيين في سياقات العمل المختلفة (Misra & Stokols, 2012: 739).

أظهرت دراسة (Cellini et al., 2020:2) أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٥ عامًا يتعرضون بشكل مرتفع ومتزايد لمشاكل النوم، ويستخدم الشباب على نطاق واسع أجهزة التواصل الاجتماعي التي تتفاعل مع الأنشطة اليومية، بما في ذلك النوم، بالرغم من أن الوسائط الرقمية توفر فرصة لتخفيف العزلة الاجتماعية، لكن استخدامها بالقرب من وقت النوم يمكن أن يكون له تأثير سلبي واسع النطاق على نتائج نوم الشباب.

إن الجداول الزمنية غير المنتظمة وتغييرات نمط الحياة المقترنة بضغط العمل اليومي هي المسؤولة جزئياً عن عدم جودة النوم ومدته بين طلاب الجامعات، ومع ذلك، في ضوء هذه العواقب، يتعين على المجتمع العلمي تحديد العوامل القابلة للتعديل المرتبطة بالأرق بين طلاب الجامعات والتي يمكن أن تساعد في تحفيز الاج أو تصميم تدخلات نمط الحياة لتحسين الرفاهية العامة لطلاب الجامعات (Mbous et al., 2022:2).

٢-٢- اضطرابات النوم الشائعة

البحث الحالي يسلط الضوء على اهم اضطرابات النوم الشائعة مثل مشاكل وقت النوم (جدولة النوم)، و صعوبات في النوم المسماة بالأرق و تعد اهم انواع اضطرابات النوم، و الاستيقاظ المتكرر في الليل، و الاستيقاظ غير المنتظم، و النعاس المفرط أثناء النهار (Meltzer & Mindell, 2008:271).

الأرق هو حالة مرضية عندما يجد الفرد صعوبة في النوم أو أن يبقى نائماً (Roth, 2007:7)، ويرتبط بحالات نفسية مختلفة مثل الاكتئاب والقلق، إذ وجدت العديد من الدراسات الحديثة مثل دراسة (Ohayon, 2002:108) أن الأرق هو مشكلة نفسية شائعة بين الشباب وطلاب الجامعات. ووجدت دراسة (Jiang et al., 2015:1580) أن معدل انتشار حالة النوم السيئة مرتفع بين طلاب المرحلة الجامعية في العالم. لقد تغيرت نوعية وكمية النوم بين الشباب بسبب التطور السريع للتكنولوجيا مثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت وغيرها (Brunborg et al., 2011:571).

الأرق لدى طلاب الجامعات يرتبط بالحالات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وكذلك بسلوكيات معينة مثل تعاطي المخدرات وعادات النوم السيئة. (Manzar et al.,2020:576). ويُعرّف الأرق بأنه صعوبة في بدء النوم أو الحفاظ عليه، أو نوم غير مريح على الرغم من وجود فرصة كافية للنوم. وهو اضطراب النوم الأكثر شيوعاً، حيث يؤثر على ما يصل إلى ٣٠٪ من السكان البالغين. و معايير تشخيص الأرق من الأكاديمية الأمريكية لطب النوم والجمعية الأمريكية للطب النفسي تشمل: مشاكل في بدء النوم أو الحفاظ عليه، أو أن النوم غير متجدد أو ضعيف الجودة، و شكاوى من ضعف كبير في الأداء الاجتماعي أو المهني أو اليومي. ، على الرغم من أن هذه المعايير لا تشمل تكرار الحدث، إلا أن معيار التكرار اكبر أو يساوي ثلاثة ليالٍ في الأسبوع (Okun et al., 2009, 41).

ومن الجدير بالذكر أن النوم غير الكافي أو نوعية نوم سيئة أصبح وباءً في مجتمعاتنا الحديثة، ويعاني منه الكثير من الافراد، لأن قسط كافٍ من النوم أمراً ضرورياً للأداء الجيد لارتباطه بالتعلم والذاكرة والأداء الأكاديمي (Jalilolghadr et al.,2021:54)

الحرمان من النوم المزمن يؤدي إلى العديد من الآثار الضارة للصحة البدنية بما في ذلك ضعف التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري، وخلل في هرمونات تنظيم الشهية مثل اللبتين والجريلين. تشير بعض الوثائق إلى أن تطور السمنة ومرض السكري يرجع إلى سوء نوعية النوم (Åkerstedt & Nilsson.,2003:8)

يعتبر اضطراب الارق من اضطرابات النوم وهو من المشاكل التي قد تكون مزمنة بالنسبة لبعض الافرادوتصل المدة الزمنية لقراءة شهر أو أكثر، وتخفض فيها جودة النوم وقد يعزو ذلك إلى التعب والاجهاد اثناء النهارأو بسبب ارباك في الامور الحياتية العاية ولا يشترط الخلل في الوظائف الجسدية أو حالة مرضية (Kalmbach et al.,2016: 2105)

وأوجدت دراسة (Jha et al., 2016:6) علاقة إيجابية بين الأرق واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. عبر الإنترنت، ويعتقد أن سوء جودة النوم له تأثير على الصحة الجسدية والعقلية ويسبب أيضاً مشاكل عقلية مثل القلق والاكتئاب و ضعف العلاقات الاجتماعية، وزيادة سلوك العدوانية وما إلى ذلك (Sweileh et al.,2011:10) ، ووجدت دراسة الباحث (Tootoonchian, 2015:2) أن مقاومة النوم بين الشباب الأصحاء تسبب آثار ضارة على وظائف الغدد الصماء والاستجابات الأيضية والالتهابية. و أظهرت دراسة (Chowdhury et al.,2020:525) أن النوم يرتبط ويتأثر بزيادة سنوات التعليم الجامعي وبما أن طلاب الجامعات يمثلون مستقبل المجتمع، فإن تكلفة اضطرابات النوم تعد مرتفعة.

٢-٣- النظريات المفسرة لأضطرابات النوم

قدم بعض الباحثين المختصين بدراسة اضطرابات النوم نظريات تفسر حدوثها، تنتمي هذه النظريات بطبيعة الحال إلى علم النفس والاجتماع ، كون الباحثان اعتمدا اضطرابات النوم الشائعة والمتعلقة بسلوك الفرد.

تُعرف النظرية التطورية أيضاً باسم النظرية التكيفية أو نظرية الخمول، وهي واحدة من أقدم النظريات التي تحاول تفسير ضرورة النوم. وتشير إلى أن فترات عدم النشاط في الليل أو أثناء النهار هي تكيف يخدم وظيفة البقاء على قيد الحياة. وهذا يعني، وفقاً للنظرية، أن الحيوانات التي كانت قادرة على البقاء هادئة وساكنة خلال تلك الأوقات التي كانت فيها معرضة للخطر بشكل خاص، كانت لديها فرصة أكبر للبقاء على قيد الحياة من تلك الأنواع التي ظلت نشطة. تمكنت الحيوانات من الهروب من الحيوانات المفترسة، والبقاء في مأمن من الحوادث المحتملة التي يمكن أن تحدث أثناء الأنشطة في الظلام (Siegel, 2022:938)

تفترض نظرية الحفاظ على الطاقة أن الوظيفة الرئيسية للنوم هي تقليل حاجة الشخص إلى الطاقة خلال جزء من النهار والليل ويدعم هذه النظرية حقيقة أن الجسم يخفض معدل التمثيل الغذائي بنسبة تصل إلى ١٠٪ أثناء النوم (Jason et al.,2013:30).

تنص نظرية الإصلاح والترميم للنوم على أن النوم يسمح للجسم بإصلاح واستكمال المكونات الخلوية الضرورية للوظائف البيولوجية التي تصبح مستنفدة طوال يوم الاستيقاظ. ويدعم ذلك النتائج أن العديد من وظائف الجسم مثل إصلاح العضلات، ونمو الأنسجة، وتخليق البروتين، وإطلاق العديد من الهرمونات المهمة للنمو تحدث بشكل أساسي أثناء النوم. ربما تكون نظرية الإصلاح والترميم إحدى أكثر نظريات النوم شيوعاً. وفقاً لذلك، يمنح النوم الجسم الفرصة التي يحتاجها بشدة لإصلاح وتجديد نفسه (Sheldon, 2014:6).

نظرية مرونة الدماغ واحدة من أحدث نظريات النوم وأكثرها إقناعاً. وهو يعتمد على نتائج الأبحاث التي تشير إلى أن النوم يرتبط بالتغيرات في تنظيم وبنية الدماغ. في الأيام السابقة، كان يُنظر إلى الدماغ على أنه عضو ثابت، لكن العديد من الدراسات دحضت هذه الفكرة منذ ذلك الحين من خلال إظهار أن الدماغ لديه القدرة على التكيف والتغيير بمرور الوقت. تمت صياغة مصطلح مرونة الدماغ للإشارة إلى هذه القدرة غير العادية للدماغ على التغيير طوال حياة الفرد (Caverzasio et al.,2018:22).

هذه النظريات ليست شاملة للأفكار السائدة للمنظرين؛ بل إنها تعمل على تأطير فكرة أننا لا نفهم النوم بشكل كامل إلى حد الآن. من المقبول أكثر أنه لا توجد نظرية واحدة تشرح كل شيء، ومن المرجح أن يحمل مزيج من هذه الأفكار مفتاح تفسير اضطرابات النوم.

المبحث الثالث: الجانب العملي

١- الاحصاء الوصفي لمتغيري البحث

تتجسد أهمية التحليلات الوصفية للبيانات في كونها تساهم في تلخيص تلك البيانات بشكل هادف و موجز ومبسط وقابل للحكم واتخاذ القرار ، يحتوي هذا الجزء من البحث عرض للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأهمية الفقرات النسبية الخاصة بالمقياس الخاص بالبحث وحسب كل متغير.

تستعرض الفقرة اراء العينة قيد البحث واستجاباتهم بخصوص متغيرات البحث على وفق النتائج التي توصلت إليها الباحثان , وتم الحصول على المؤشرات الإحصائية وهي الوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسبة المئوية. يوضح الجدول (٤) الوسط الحسابي, الانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات بعد إجهاد التوافر، وقد حصلت الفقرة الثالثة على أعلى وسط حسابي بلغ (4.69) وبانحراف معياري (0.475) ، وعليه تكون هذه الفقرة الأولى بين الفقرات وكما في الجدول في ادناه:

جدول (٤) نتائج التحليل الوصفي لبعء إجهاد التوافر

رمز الفقرة	الفقرة	الوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
DS_1	يتوقع مني اصدقائي التواجد دائما على الانترنت	4.66	.475
DS_2	اصدقائي يستحسنون تواجدي الدائم على الانترنت	4.59	.672
DS_3	اشعر بأنه من الواجب اجتماعيا التواجد دائما على الانترنت	4.69	.44
DS_4	اتوتر لاستجابة الآخرين على صوري أو منشوراتي على الانترنت	3.57	.972
DS_5	اتوتر لمعرفة استجابة الآخرين لمشاركة الصور أو المنشورات على الانترنت	4.54	.519

المصدر : من اعداد الباحثين

يوضح الجدول (٥) الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات بعد قلق القبول، وقد حصلت الفقرة الخامسة على أعلى وسط حسابي بلغ (4.77) وبانحراف معياري (0.425) ، وعليه تكون هذه الفقرة الأولى للبعد وكما في الجدول (٥) في ادناه:

جدول (٥) نتائج التحليل الوصفي لبعء قلق القبول

رمز الفقرة	الفقرة	الوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
------------	--------	----------------------	-------------------

DS_6	اتوتر لمعرفة استجابة الآخرين عندما احدث بياناتي على وسائل التواصل الاجتماعي	4.10	.868
DS_7	ابذل مجهودا كبيرا لاعداد منشور او صورة لتتال اعجاب الآخرين لنشرها على الانترنت	4.13	.568
DS_8	اخشى ان يكون اصدقائي يمرون بتجارب ممتعة اكثر مني على الانترنت	4.47	.501
DS_9	اصبح مهموما اذا علمت بأن اصدقائي يتمتعون بدوني تواجدي	4.76	.452
DS_10	اشعر بالقلق عندما لا اعرف ما يقوم به اصدقائي على الانترنت	4.77	.425

المصدر : من اعداد الباحثين

يوضح الجدول (٥) الوسط الحسابي، الانحراف المعياري لكل فقرات العبء الزائد من الاتصال ، وقد حصلت الفقرة الثانية على أعلى وسط حسابي بلغ (4.58) وبانحراف معياري (0.496) ، وعليه تكون هذه الفقرة الأولى للبعد وكما في الجدول (٦) في ادناه:

الجدول (٦) نتائج التحليل الوصفي لبعء العبء الزائد من الاتصال

رمز الفقرة	الفقرة	الوسط الحسابي المرجح	الأنحراف المعياري
DS_11	يجب علي ان اقرأ كل الاشعارات والتنبيهات التي تصلني .	4.06	1.054
DS_12	اشعر بانني غارق في سيل (بحر) من الاشعارات والتنبيهات	4.58	.496
DS_13	اشعر بأنه دائما ما يوجد اشعار أو اهتزاز او رسالة علي ان اهتم بها فوراً	4.44	.552
DS_14	اشعر بضغط لانني مضطر لقراءة اشعارات غير مهمة للوصول الى الاشعارات المهمة	4.44	.517
DS_15	مجاراة الاشعارات والتنبيهات عبء يومي اضافي على الاعباء الحياتية الأخرى	4.11	.872

المصدر : من اعداد الباحثين

يوضح الجدول (٧) الوسط الحسابي، الأنحراف المعياري لكل فقرة من فقرات بعدد الخوف من الغفلة ، وقد حصلت الفقرة الثانية على أعلى وسط حسابي بلغ (٩4.7) وبانحراف معياري (0.406) ، وعليه تكون هذه الفقرة الأولى للبعد وكما في الجدول (٧) في ادناه:

الجدول (٦) نتائج التحليل الوصفي لبعء الخوف من الغفلة

رمز الفقرة	الفقرة	الوسط الحسابي المرجح	الأنحراف المعياري
---------------	--------	-------------------------	----------------------

DS_16	أقضي الكثير من الوقت لقراءة الاشعارات والرد على الرسائل	4.47	501.
DS_17	أحمل هاتفي معي دائماً لأبقى على علم بما يحدث في الانترنت	4.79	406.
DS_18	أشعر بالضيق أو التجرد بدون جود هاتفي	4.76	452.
DS_19	أفقد هاتفي دائماً كي لا تفوتني رسائل أو تنبيهات	4.22	419.
DS_20	أشعر بالغياب عن المجتمع إذا لم يكن هاتفي بحوزتي	4.36	481.

المصدر : من اعداد الباحثين

يوضح الجدول (٨) الوسط الحسابي، الانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات متغير اضطرابات النوم، وقد حصلت الفقرة السابعة على أعلى وسط حسابي بلغ (4. 69) وبانحراف معياري (0.464) ، وعليه تكون هذه الفقرة الأولى للبعد وكما في الجدول (٨) المدرج في أدناه:

الجدول (٨) نتائج التحليل الوصفي لاضطرابات النوم

رمز الفقرة	الفقرة	الوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري
DS_1	أعاني من صعوبة كبيرة عند النوم.	4.32	320.
SD_2	أستيقظ عدة مرات عند النوم.	4.58	496.
SD_3	أشعر بالنعاس أغلب الوقت.	4.34	475.
SD_4	تتناوبني أحلام مزعجة وأستيقظ من النوم في حالة رعب.	4.05	650.
SD_5	تسبب مشاكل النوم صعوبات في حياتي ودراستي	4.66	475.
SD_6	أشعر أثناء النوم بالاختناق لذلك أصحو فجأة وأنا مرتعب	4.58	496.
SD_7	أشعر بأن نومي غير منتظم.	4.69	464.
SD_8	لا أخذ كفايتي من النوم.	4.53	555.
SD_9	أشعر بالخمول والتعب عند الاستيقاظ من النوم.	4.65	497.
SD_10	ساعات نومي غير كافية.	4.44	499.
	المتغير ككل	4.48	512.

المصدر : من اعداد الباحثين

٢- اختبار علاقات الارتباط بين متغيرات البحث

تتناول هذه الفقرة علاقات الارتباط بين الاجهاد الرقمي وابعاده وبين اضطرابات النوم، اذ تم افتراض فرضية ارتباط رئيسية تنص على وجود علاقة ارتباط بين الاجهاد الرقمي وبين

اضطرابات النوم ، إذ اسفرت نتائج التحليل عن علاقة ارتباط قوية وقدرها (**800). وهي موجبة ومعنوية وبذلك تقبل الفرضية الرئيسية الاولى. وكانت الفرضيات الفرعية للارتباط مقبولة ومعنوية ما عدا علاقة الارتباط بين إجهاد التوافر أو الاتاحة مع اضطرابات النوم، إذ كانت ضعيفة وغير معنوية، وعليه ترفض هذه الفرضية، ونلاحظ في جدول (٩) نتائج علاقات الارتباط وكما يلي:

جدول (٩) علاقات الارتباط بين الاجهاد الرقمي وابعاده مع اضطرابات النوم

اضطرابات النوم	الاجهاد التوافر	قلق القبول	الخوف من الغفلة	العبء الزائد	الاجهاد الرقمي
الاجهاد التوافر					
قلق القبول	-0.027-				
العبء الزائد	-0.004-	.585**			
الخوف من الغفلة	.020	.696**	.265**		
الاجهاد الرقمي	.296**	.869**	.728**	.757**	
اضطرابات النوم	.046	.675**	.753**	.597**	.800**

المصدر: من اعداد الباحثين، ملاحظة: ** p<0.05

٣- علاقات التأثير بين متغيرات البحث

نتناول الباحثان في هذه الفقرة تحديد علاقات التأثير ونتائجها وحسب الفرضيات الخاصة بالبحث الحالي ، ونصت الفرضية الرئيسية الثانية على وجود علاقة تأثير معنوية وطردية بين استخدام أدوات التواصل الاجتماعي والهوية الاجتماعية ، ونلاحظ في جدول (١٠) الاتي:

١- نلاحظ في جدول (١٠) أن الاجهاد الرقمي يؤثر على اضطرابات النوم حيث بلغت قيمة الثابت ($\alpha=0.823$) ، اما قيمة (β) فقد كانت (0.08) ، ونجد أن معامل التفسير (R^2) قد بلغ (0.730) وتبلغ قيمة ($F=182.733$) أما قيمة المعنوية ($P=0.00$) وهي أقل من مستوى المعنوية المفترضة من قبل الباحثين ، وبالاغتماد على ما ذكر تقبل الفرضية الرئيسية الثانية .

٢- يتضح من جدول (١٠) القيم الخاصة بفرضية التأثير الفرعية حيث نصت على وجود علاقة تأثير معنوية وطردية بين ابعاد الاجهاد الرقمي و اضطرابات النوم ، وبالاغتماد على المؤشرات في جدول (١٠) تقبل الفرضيات الفرعية ما عدا الفرضية الفرعية الأولى التي تنص على وجود علاقة تأثير بين إجهاد التوافر في اضطرابات النوم إذ جاءت مؤشرات الاحصائية دون مستوى القبول.

جدول (١٠) علاقات التأثير للمتغير المستقل الاجهاد الرقمي وابعاده في المتغير المعتمد اضطرابات النوم

اضطرابات النوم					
P	F	R ²	β	α	
.000	182,733	,640	,008	,823	الاجهاد الرقمي
.642	,218	,002	.036	.041	اجهاد التوافر
.000	86.009	,455	.675	.476	قلق القبول
.000	134.851	.567	.636	.471	العبء الزائد للاتصال
.000	56.931	.356	.422	.397	الخوف من الغفلة

المصدر: من اعداد الباحثين

٤ - مناقشة نتائج التحليل الاحصائي للبحث

عززت نتائج التحليل الاحصائي لمتغيرات البحث اراء الباحثين التي تدعم العلاقة المنطقية بين متغيري البحث الحالي، وبالتالي التأكيد على جدوى اجراء الدراسة في اقسام الطلبة الداخلية جامعة الكوفة. وبما يمهّد الطريق امام اجراء دراسات طولية لفهم تأثيرات متغيرات اخرى على اضطرابات النوم المتزايدة حالياً، وفهم تأثيرات نتائج العصر الحديث على سلوك الطلبة.

الأدلة المتزايدة على أن الإجهاد الرقمي يعد عاملاً مهماً في فهم العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والنتائج النفسية الاجتماعية المؤدية لاضطرابات النوم لدى المراهقين والشباب وهي بذلك تدعم اراء (Reinecke et al. 2017). إن علاقة الارتباط القوية بين الإجهاد الرقمي واضطرابات النوم يعطي الرؤى النظرية انطباعات منطقية على تأثير هذه العلاقة على صحة ورفاهية طلبة الأقسام الداخلية وبما يؤيد دراسة (Levenson et al.,2016).

نجد أن بعد اجهاد التوافر على شبكة الانترنت حضي باهتمام اقل مقارنة ببقية ابعاد متغير الإجهاد الرقمي وبالتالي انعكس على علاقته مع اضطرابات النوم بالارتباط والتأثير، تدعم دراسة (Cellini et al.,2020:3) نتائجنا والتي تفسر بأن تواجد الفرد على شبكة الانترنت تتغير لديهم إيقاعات النوم والاستيقاظ بشكل ملحوظ دون تقليل مدة النوم لديهم. ونجد توافقاً بين نتائجنا ونتائج بعدم تناسق نتائج بين تأخر النوم، ومشاكل النوم، واضطرابات النوم وبين درجة اتغماس الفرد على شبكة الانترنت (Brautsch et al.,2023:9).

المبحث الخامس الاستنتاجات والتوصيات

١ - الاستنتاجات

توصل الباحثان من خلال مجموع النتائج النظرية والعملية لبحثهما إلى جملة من الاستنتاجات ألا وهي:

- ١- يتواجد الاجهاد الرقمي واضطرابات النوم لدى عينة البحث وهذا اكدته النتائج الخاصة بالتحليل الاحصائي مما يدل على جدوى اجراء هذه الدراسة .
- ٢- توصل الباحثان من خلال اجراء بحثهما إلى أن اضطرابات النوم في العينة موضوع البحث ليست بالضرورة متأينة من عامل الاجهاد الرقمي إذ أن هناك مسببات عدة لهذه الظاهرة وحسب الاراء النظرية لبعض الباحثين مثل.
- ٣- النتائج التي تمخض عنها البحث والتي تخص الاجهاد الرقمي تعطي التصور المستقبلي لتأثيرات المشاكل المحتملة والتي قد يسببها العصر الرقمي وما يترتب عنه من تطورات لاحقة .

- ٤- حقق الاجهاد الرقمي وابعادة علاقات مقبولة احصائيا ع اضطرابات النوم ، ما عدا بعد اجهاد التوافر او التواجد على شبكة الانترنت، نظريا بعض الدراسات دعمت هذه النتائج يدانيا يعاني العراق من ضعف شبكة الانترنت بشكل عام مما يفسر بشكل جزئي هذه النتائج.

٢ - التوصيات الخاصة بالبحث

- ١- الإجهاد الرقمي يعد احد نتائج العصر الرقمي السلبية ومن الضروري الاعتراف به كمشكلة اجتماعية كي يسهل التخفيف من آثاره وبالتالي سهولة التعامل مع مضاعفات هذه الظاهرة
- ٢- الإجهاد الرقمي يعد حاليا من المشاكل الجدية التي يعيشها الطلبة الجامعيون، لذلك على الجامعات توفير الاليات المناسبة لمواجهة والتصدي له من خلال برامج التوعية المعدة خصيصا والتي تناسب حجم هذا التهديد .
- ٣- اللجوء إلى اجراءات التوعية والرعاية الصحية داخل الاقسام الداخلية للتقليل من تأثير اضطرابات النوم لدى الطلبة، ويكون ذلك إما عن طريق كوادر اكااديمية متخصصة أو بتدريب كادر شعبة البحث الاجتماعي.
- ٤- يمتلك قسم شؤون الاقسام الداخلية كوادر اشرافية يمكن من خلال تدريبها على التعامل مع متغيرات البحث الحالي من خلال إقامة الندوات والدورات المناسبة وبالتالي تقليل التأثير السلبي لهذه المتغيرات على طلبة الاقسام الداخلية .

٥- يتعين على المجتمع العلمي تحديد العوامل القابلة للتعديل المرتبطة بالأرق بين طلاب الجامعات والتي يمكن أن تساعد في تحفيز أو تصميم تدخلات نمط الحياة لتحسين الرفاهية العامة لطلاب الجامعات.

مصادر البحث

- ١ - الجوارنة، أحمد، زيادة، أحمد، المومني، محمد (٢٠١٨). مستوى اضطرابات النوم لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٢٥): ١٩٧ - ٢١١.
1. Åkerstedt, T., & Nilsson, P. M. (2003). Sleep as restitution: an introduction. *Journal of internal medicine*, 254(1), 6-12.
 2. Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later School Start Time: The Impact of Sleep on Academic Performance and Health in the Adolescent Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2574. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072574>
 3. Almaas, M. A. J., Heradstveit, O., Askeland, K. G., Sivertsen, B., Nilsen, S. A., & Hysing, M. (2022). Sleep patterns and insomnia among adolescents receiving child welfare services: A population-based study. *Sleep Health*, 8(1), 114-120.
 4. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine*.
 5. Al-Shahrani M (2020) Smartphone addiction among medical students in Bisha, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 9:5916–5920. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1205_20
 6. Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>.
 7. Bashkireva, T. V., Bashkireva, A. V., Morozov, A. V., Evdokimova, A. I., & Apsite, M. A. (2020, December). Conditions for digitalization of education and related health problems of students. In *2nd International Scientific and Practical Conference on Digital Economy (ISCDE 2020)* (pp. 159-162). Atlantis Press.
 8. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
 9. Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742.
 10. Brod, C. (1982). Managing technostress: optimizing the use of computer technology. *Personnel journal*, 61(10), 753-57.
 11. Brunborg GS, Mentzoni RA, Molde H, Myrseth H, Skouvrøe KJ, Bjorvatn B, Pallesen S. The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *JJ Sleep Res* 2011;20:569-75. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x> 10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x .

12. Caverzasio, S., Amato, N., Manconi, M., Prosperetti, C., Kaelin-Lang, A., Hutchison, W. D., & Galati, S. (2018). Brain plasticity and sleep: Implication for movement disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 86, 21-35.
13. Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research*, 29(4), e13074.
14. Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237.
15. Chowdhury, A. I., Ghosh, S., Hasan, M. F., Khandakar, K. A. S., & Azad, F. (2020). Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 61(4), E525.
16. Dabiri, R., Monazzam Esmailpour, M. R., Salmani Nodoushan, M., Khaneshenas, F., & Zakerian, S. A. (2022). The effect of auditory stimulation using delta binaural beat for a better sleep and post-sleep mood: A pilot study. *Digital Health*, 8, 20552076221102243.
17. Dabiri, R., Monazzam Esmailpour, M. R., Salmani Nodoushan, M., Khaneshenas, F., & Zakerian, S. A. (2022). The effect of auditory stimulation using delta binaural beat for a better sleep and post-sleep mood: A pilot study. *Digital Health*, 8, 20552076221102243.
18. Dresch-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
19. Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ (2017) Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord* 207:251–259. [https:// doi. org/ 10. 1016/j. jad. 2016. 08. 030](https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030).
20. Fong, A., Koh, C. K., Ling, E., Ong, J., Lee, M., & Mithra, S. (2021). What are the Effects of Oversleeping on Students?.
21. Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45(11), 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>.
22. Franzoi, D., Bockting, C., Bennett, K. F., Odom, A., Lucassen, P. J., Pathania, A., ... & Breedvelt, J. (2023). Which individual, social, and urban factors in early childhood predict psychopathology in later childhood, adolescence and young adulthood? A systematic review. *SSM-Population Health*, 101575.
23. Halfmann, A., & Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphone users' self-control, need satisfaction, and well-being. *JCMC*. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz008>.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross-cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31, 59–73. doi:10.1080/10580530.2014.854097.
24. Hall, J. A. (2018). When is social media use social interaction? Defining mediated social interaction. *New Media & Society*, 20(1), 162–179. <https://doi.org/10.1177/1461444816660782>.
25. Hall, J. A., Pennington, N. & Lueders, A. (2014). Impression management and formation on Facebook: A lens model approach, *J. of New Media & Society*, 16(6): 958 – 982.

26. Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M.-B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (pp. 23–249). New York: Routledge.
27. Hirshkowitz, M.; Whiton, K.; Albert, S.M.; Alessi, C.; Bruni, O.; DonCarlos, L.; Hazen, N.; Herman, J.; Hillard, P.J.A.; Katz, E.S. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health* 2015, 1, 233–243.
28. Hoche MR, Thibaut F (2020) Going digital: how technology use may influence human brains and behavior. *Dialogues Clin Neurosci* 22(2), 93–97.<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mhoche>.
29. Hysing, M., Haugland, S., Stormark, K.M., Bøe, T., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and school attendance in adolescence: Results from a large population-based study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(1), 2–9. <https://doi.org/10.1177/1403494814556647>
30. Jason, L. A., Brown, M., Brown, A., Evans, M., Flores, S., Grant-Holler, E., & Sunnquist, M. (2013). Energy conservation/envelope theory interventions. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 1(1-2), 27-42.
31. Jha RK, Shah DK, Basnet S, Paudel KR, Sah P, Sah AK, Adhikari K. Facebook use and its effects on the life of health science students in a private medical college of Nepal. *BMC Res Notes* 2016;9:378.
32. Jiang XL, Zheng XY, Yang J, Ye CP, Chen YY, Zhang ZG, Xiao ZJ. A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health* 2015;129:1579-84. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.030>
33. Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>.
34. Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi journal of biological sciences*, 28(4), 2216-2222.
35. Krägeloh, C. U., Medvedev, O. N., Alyami, H., Alammam, H. A., Hamdan-Mansour, A., Alyami, E., ... & Alyami, M. M. (2023). Translation and validation of the Arabic version of the Digital Stress Scale (DSS-A) with three Arabic-speaking samples. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 118.
36. Li, Y.; Bai, W.; Zhu, B.; Duan, R.; Yu, X.; Xu, W.; Wang, M.; Hua, W.; Yu, W.; Li, W. (2020), Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health Qual. Life Outcomes* 2020, 18, 210.
37. Mai, L. M., Freudenthaler, R., Schneider, F. M., & Vorderer, P. (2015). "I know you've seen it!" Individual and social factors for users chatting behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 49, 296–302. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.074>.
38. Manzar, M. D., Noohu, M. M., Salahuddin, M., Nureye, D., Albougami, A., Spence, D. W., ... & Bahammam, A. S. (2020). Insomnia symptoms and their association with anxiety and poor sleep hygiene practices among Ethiopian university students. *Nature and Science of Sleep*, 575-582.
39. Matza, L.S.; Revicki, D.A.; Davidson, J.R.; Stewart, J.W. (2003), Depression with atypical features in the National Comorbidity Survey: Classification, description, and consequences. *Arch. Gen. Psychiatry* 60, 817–826.

40. Mbous, Y. P. V., Nili, M., Mohamed, R., & Dwibedi, N. (2022). Peer Reviewed: Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Preventing Chronic Disease*, 19..
41. Mbous, Y. P. V., Nili, M., Mohamed, R., & Dwibedi, N. (2022). Peer Reviewed: Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Preventing Chronic Disease*, 19.
42. Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2008). Behavioral sleep disorders in children and adolescents. *Sleep Medicine Clinics*, 3(2), 269-279.
43. Misra, S. & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload, *J. of Environment & Behavior*, 44 (6): 737 – 759.
44. Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment /KandBehavior*, 44, 737–759. doi:10.1177/0013916511404408.
45. Mokhtarinia, H. R., Torkamani, M. H., Farmani, N., & Gabel, C. P. (2024). Smartphone addiction prevalence, patterns of use, and experienced musculoskeletal discomfort during the COVID-19 pandemic in a general Iranian population. *BMC Public Health*, 24(1), 1-9.
46. Morin- Major, J., Marin, M., Durand, N., Wan, N., Juster, R., & Lupien, S. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in Adolescents : Is befriending stressful? . *Journal of Psychoneuro endocrinology*, 63(1), 238- 246.
47. Nani, A., Seri, S., & Cavanna, A. E. (2013). Consciousness and neuroscience. In *Neuroimaging of consciousness* (pp. 3-21). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
48. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>.
49. Ohayon MM. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Med Rev* 2002;6:97-111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
50. Okun, M. L., Kravitz, H. M., Sowers, M. F., Moul, D. E., Buysse, D. J., & Hall, M. (2009). Psychometric evaluation of the Insomnia Symptom Questionnaire: a self-report measure to identify chronic insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 5(1), 41-51.
51. Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021, August). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 9, p. 1091). MDPI.
52. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
53. Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., et al. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20, 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>.
54. Roisman, G.I.; Masten, A.S.; Coatsworth, J.D.; Tellegen, A.(2004), Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Dev.* 75, 123–133.

55. Saxvig, I. W., Pallesen, S., Wilhelmsen-Langeland, A., Molde, H., & Bjorvatn, B. (2012). Prevalence and correlates of delayed sleep phase in high school students. *Sleep medicine*, 13(2), 193-199.
56. Sheldon, S. H. (2014). The function, phylogeny and ontogeny of sleep. *Sheldon, S., Ferber, R., Kryger, M. & Gozal, D. Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine*, 3-11.
57. Siegel, J. M. (2022). Sleep function: an evolutionary perspective. *The Lancet Neurology*, 21(10), 937-946.
58. Sinha, S. S. (2016). Trauma-induced insomnia: A novel model for trauma and sleep research. *Sleep medicine reviews*, 25, 74-83.
59. Small GW, Lee J, Kaufman A, Jalil J, Siddarth P, Gaddipati H, Moody TD, Bookheimer SY (2020) Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues Clin Neurosci* 22(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.
60. Smith M, Szongott C, Henne B, Von Voigt G (2012) Big data privacy issues in public social media. In 2012 6th IEEE international conference on digital ecosystems and technologies (DEST) (pp. 1–6). IEEE. <https://doi.org/10.1109/DEST.2012.6227909>.
61. Srivastava L (2005) Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology* 24(2):111–129. <https://doi.org/10.1080/01449290512331321910>.
62. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL (2020) Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev* 23(1):15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>.
63. Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731.
64. Sweileh WM, Ali IA, Sawalha AF, Abu-Taha AS, Sa'ed HZ, Al-Jabi SW. Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2011;5:25 <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-25> 10.1186/1753-2000-5-25 .
65. Tahmasian, M., Samea, F., Khazaie, H., Zarei, M., Kharabian Masouleh, S., Hoffstaedter, F., ... & Valk, S. L. (2020). The interrelation of sleep and mental and physical health is anchored in grey-matter neuroanatomy and under genetic control. *Communications biology*, 3(1), 171.
66. Tarafdar, M., Tu, Q., & Ragu-Nathan, T. S. (2010). Impact of technostress on end-user satisfaction and performance. *Journal of Management Information Systems*, 27, 303–334. doi:10.2753/mis0742-1222270311.
67. Thomee, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults—A qualitative study. *BMC Public Health*, 10, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>.
68. Tootoonchian F, (2015). Evaluation of effect of sleep hygiene education program on insomnia, daytime sleepiness and sleep quality in shift work nurses. *J QUMS* .
69. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.

70. Van Veen, M. M., Lancel, M., Beijer, E., Remmelzwaal, S., & Rutters, F. (2021). The association of sleep quality and aggression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep medicine reviews*, 59, 101500.
71. Vorderer, P., & Kohring, M. (2013). Permanently online: A challenge for media and communication research. *International Journal of Communication*, 7, 188–196.
72. Wallis, A. (2020, June 24). How much sleep should a college student get? Southern New Hampshire University. <https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2018/03/howmuch-sleep-do-college-students-need>.
73. Wang, Y., Raffeld, M. R., Slopen, N., Hale, L., & Dunn, E. C. (2016). Childhood adversity and insomnia in adolescence. *Sleep Medicine*, 21, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.01.011>.
74. Wimmer, J., & Waldenburger, L. (2020). Digital stress in everyday life, Presented at AOIR 2020: The 21 Annual conference of the Association of Internet Researchers, Virtual Event: AOIR, <http://doi.org/10.5210//spir.V2020i0.11364>.
75. Woo KS, Bong SH, Choi TY, Kim JW (2021) Mental health, smartphone use type, and screen time among adolescents in South Korea. *Psychol Res Behav Manag* 14:1419–1428. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S324235>.
76. Zhang, J.; Paksarian, D.; Lamers, F.; Hickie, I. B.; He, J.; Merikangas, K. R. Sleep patterns and mental health correlates in US adolescents. *J. Pediatr.* 2017, 182, 137–143