



إدمان الهاتف الذكي لدى المراهقين والشباب

إعداد

أ.د/ سامية "محمد صابر" محمد عبدالنبي

أستاذ بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بنها

إدمان الهاتف الذكي لدى المراهقين والشباب

إعداد

أ.د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بنها

المقدمة:

تعد التكنولوجيا هي أحد العوامل، التي يمكن أن تؤثر علي الجوانب المختلفة في حياة البشر، والهاتف الذكي هو تقنية تطورت بشكل سريع، وتعتبر مصدرا رئيسا للمعلومات، ويمكن الوصول إليها من قبل معظم الناس في عالم اليوم، ويعتبر الهاتف الذكي أداة اتصال وتواصل مهمة، وجزء لا ينفصل عن المجتمع، وأداة اجتماعية أساسية وضرورية.

وفي السنوات الأخيرة، أصبحت الهواتف الذكية مكونا لا غنى عنه في الحياة، نتيجة التطور السريع للتكنولوجيا، وتوسع استخدام الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم، وعلى الرغم من أن الهواتف الذكية تجذب كل الفئات العمرية، إلا أن استخدامها أكثر شيوعًا بين المراهقين والشباب. (Cevik, C., Cigerci, y., Kilic, I. & Uyar, S., 2020: 1)

ومع المميزات الجذابة والمريحة للهاتف الذكي، وبالإضافة إلى وظيفته متعددة الأغراض، أصبح الأفراد مدمنين أو يعتمدون عليه، بحيث يبدو أن يوما بدون استخدام الهاتف الذكي يكون غير مكتملا.

(Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J., 2020: 2)

ويستخدم طلاب الجامعة العديد من تطبيقات الهاتف الذكي، وزاد هذا الاستخدام في السنوات الأخيرة، وجذب إدمان الهاتف الذكي الكثير من الاهتمام البحثي، وركزت الدراسات السابقة، في المقام الأول، على طلاب الجامعات، وكانت هناك اهتمامات أخرى لفهم إدمان الهاتف الذكي لدى المراهقين.

(Liu, Q.-Q., Yang, X.-J., Hu, Y.-T., Zhang, C.-Y., & Nie, Y.-G. 2020; Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyyuri, A., & Sahebkar, M., 2020: 62)

وقد وُجد أن نسبة سوء استخدام الهاتف الذكي وصلت (٣٥%)، بينما نسبة الإدمان وصلت إلى (١٤,٥%) من إجمالي عينة المشاركين في الدراسة، وهم في المرحلة العمرية من (٢٥ - ٦٠) عاما، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الهاتف الذكي. (نجلاء محمد بسيوني، ٢٠١٦)

كانت نسبة انتشار إدمان الهواتف الذكية لدى طلاب جامعة الخرطوم بالسودان، تبلغ (٣٩,٢%)، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في إدمان الهاتف الذكي. (حباب عبد الحي محمد، ٢٠١٨)

وتبين أن (٥٥,٩%) من طلاب جامعة الزرقاء بالأردن، هم مدمنون على استخدام الهواتف الذكية. (عمر أحمد همشري، ٢٠١٩)

وقد وُجد أن ٨١٪ من المراهقين الفرنسيين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٨) عامًا يمتلكون هاتفًا ذكيًا، وعادة ما يتواصل المراهقون مع أصدقائهم عبر تطبيقات الإنترنت مثل: الفيس بوك، والواتس أب، ويعتبر المراهقون الهواتف الذكية جزء لا يتجزأ من حياتهم، وبالكاد يمكن تخيل العيش بدونها، فعلى سبيل المثال، يستخدم المراهقون في الولايات المتحدة هواتفهم الذكية بمعدل ١٥,٤ ساعة أسبوعيًا، وفي فرنسا، يقضي المراهقون في المتوسط أكثر من ثلاث ساعات في اليوم (٢١ ساعة في الأسبوع) على هواتفهم الذكية، مما يشير إلى أن إدمان الهواتف الذكية بين المراهقين يمثل مشكلة سائدة.

(Gentina, E., & Rowe, F., 2020)

واتضح أن معدل انتشار إدمان الهواتف الذكية بين طلاب المدارس الثانوية الفلبينية كان مرتفعًا بنسبة ٦٢,٦٪ (الذكور = ٦٦,٢٪ ؛ الإناث = ٦٠,٢٪).

(Buctot, D. B., et al., 2020: 2)

ويقدر عدد مستخدمي الهاتف الذكي بنحو ٤,٧ مليار في عام ٢٠١٧، ومن المتوقع أن يتجاوز هذا الرقم ٥ مليارات في عام ٢٠١٩. ويكون إدمان الهاتف الذكي مرتفعًا لدى الإناث، المتزوجات، وغير المتزوجات.

(Shahrestanaki, E., et al., 2020: 61, 62)

تعريف إدمان الهاتف الذكي:

يحتوي الهاتف الذكي على العديد من الوظائف نفسها التي بالكمبيوتر، وتشمل بشكل عام: الهاتف والكاميرا، ومشغل الوسائط المتعددة ومتصفح الإنترنت، وخدمة البريد الإلكتروني، والشبكات الاجتماعية، والوظائف المختلفة التي تسهل لعب الألعاب؛ لتجعل حياتنا أسهل، ومع ذلك، فإن استخدام الهاتف الذكي يجلب بعض المشكلات النفسية، والفسولوجية، والصحية، وإدمان الهاتف الذكي، على الرغم من أنه غير مدرج في الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للأمراض والاضطرابات العقلية، وفي المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي ICD-11، (American Psychological Association 2013, World Health Organization 2018)

والأبحاث القائمة على الأدلة، لم يكن كافياً، لإدراج الهاتف الذكي في التصنيف. والعدد المتزايد من الدراسات حول هذه القضية، يؤكد أن استخدام الهاتف الذكي مرتبط بخصائص معينة للإدمان مشابهة لأعراض اضطراب استخدام المواد، ويعتبر هذا النوع من الإدمان في الأدبيات النفسية السابقة، إدماناً غير مرتبط بالمواد أو إدماناً سلوكياً، والخاصية الرئيسة للإدمان السلوكي هي عدم القدرة على مقاومة الدافع أو الرغبة في القيام بعمل، قد يتسبب في ضرر للفرد أو الآخرين، ويرتبط أيضاً بالسلوك المتكرر. (Cevik, C., et al., 2020:1)

وتم تعريف الإدمان السلوكي (أي الإدمان غير المرتبط بالمواد)، على نطاق واسع على أنه، حالات من السلوك المتكرر، الذي يُقاوم على مدى فترة زمنية كبيرة، حيث لا يتم تخفيض السلوكيات من قبل الفرد ويؤدي إلى ضائقة أو ضرر كبير (أي ضعف وظيفي).

(Squires, L., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N., 2020 :3)

وهناك أوجه تشابه بين استخدام الهاتف الزائد والمفرط، والإدمان السلوكي، وتم التأكيد على ذلك في البحوث الحديثة، وقدم مصطلح إدمان الهاتف الذكي؛ لوصف استخدام الهاتف المفرط والمختل نفسياً، واجتماعياً، والذي يشبه إلى حد كبير السلوك الإدماني، ويستند على معايير اضطراب الألعاب عبر الإنترنت Internet Gaming Disorder كما جاءت في DSM-5. وتمييز إدمان ألعاب الإنترنت وإدمان الهاتف الذكي، تم انتقاده في الأدبيات النفسية؛ لأنه لا توجد عواقب سلبية شديدة، مقارنة بالأشكال الأخرى من الإدمان، ومن ناحية أخرى لأن الهاتف الذكي مجرد وسيلة للوصول إلى الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، وقد اقترح مصطلح بديل مثل: استخدام الهاتف الذكي المُشكل، وعلى الرغم من الجدل حول مصطلح "إدمان الهواتف الذكية"، فإنه لا يزال المصطلح السائد في الأدبيات الموجودة.

(Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J., & Wolf, R. C., 2020: 1, 2)

وعلى الرغم من أن الاستخدام الذكي للهاتف الذكي يُشار إليه كثيراً على أنه إدمان سلوكي في الأدبيات النفسية أي "إدمان الهواتف الذكية"، وهناك نقاش طويل الأمد ومستمر حول ما يجب، وما لا ينبغي أن يشكل إدماناً سلوكياً، فمعايير الإدمان السلوكي المعترف به مثل: "اضطراب المقامرة" هي: فقدان السيطرة على السلوك، واستمرار المشاركة على الرغم من العواقب السلبية، وضعف كبير في الحياة اليومية، (في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، وفي المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض) ومع ذلك، كان الباحثون حذرين في وصف السلوكيات الأخرى مثل: استخدام الهاتف الذكي المُشكل بأنه "إدماني"؛ لتجنب التهاون والتقليل من خطورة الإدمانات الرئيسة الأخرى.

(Squires, L., et al., 2020 :3)

واستخدام الهاتف المُشكل لا يصنف على أنه اضطراب ، على عكس السلوكيات الإدمانية الأكثر خطورة، مثل: اضطرابات تعاطي المخدرات.

(Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D. & Yang, H., 2020: 1)

وقد استخدم مفهوم استخدام الهاتف الذكي بدلاً من إدمان الهاتف الذكي، لأن بعض العلماء يعتقدون أن التحديد الغامض لمعايير إدمان الهاتف الذكي ونقص الدراسات ذات الصلة، لا يدعم وجود إدمان الهواتف الذكية.

(Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L., 2020:1)

وتُستخدم أحياناً مصطلحات مماثلة تحمل نفس المعنى في الأدبيات، مثل: "الإفراط في استخدام الهاتف الذكي"، و"الاستخدام المفرط للهاتف الذكي" أو "الإدمان علي الهاتف الذكي" أو "إدمان الهاتف الذكي" و"اضطراب استخدام الهاتف الذكي" أو "استخدام الهاتف الذكي المُشكل". ويقترح الباحثون "استخدام الهاتف الذكي المُشكل" بدلاً من "إدمان الهاتف الذكي".

(Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C., 2020: 1; Gao, Q., Jia, G., Fu, E., Olufadi, Y., & Huang, Y., 2020: 1; Regan, T., Harris, B., Loon, M. V., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S. & Fields., S. A., 2020: 1)

ومن المحتمل أن يكون إدمان الهاتف الذكي مشكلة مثيرة للجدل، غالبًا ما يتم تصويرها على أنها استخدام مُشكل، وبشكل أكثر بساطة على أنها تبعية، ويمكن استخدام مصطلح "الاعتماد على الهاتف الذكي المُشكل".

(Gentina, E., & Rowe, F., 2020: 2)

وعلى الرغم من أن هناك دراسات عديدة تناولت سلوك استخدام الهاتف الذكي المُشكل، إلا أنه لا يوجد إجماع عالمي على تعريفه، لذلك، تم استخدام هذه المظاهر: هناك محرك داخلي قوي لاستخدام الهاتف الذكي، إلى جانب ضعف القدرة على ضبط النفس، وزيادة الأولوية الممنوحة لاستخدام الهواتف الذكية عن الأنشطة الأخرى، واستمرار استخدام الهواتف الذكية على الرغم من العواقب السلبية. وباختصار، تشمل الأعراض كلا من: الاعتماد النفسي (على سبيل المثال، الرغبة الشديدة، وفقدان السيطرة والانسحاب)، والاعتماد البدني.

(Liu, Q.- Q., et al., 2020: 1)

ويتكون إدمان الهاتف الذكي من أربعة مكونات رئيسية هي: استخدام الهاتف الذكي القهري، والسلوكيات حول التحقق من الرسائل والتحديثات، وفترات استخدام أطول وأكثر كثافة، والانسحاب ومشاعر الإثارة والملل خلال الأوقات بدون هاتف ذكي، والتدهور الوظيفي، والتدخل في الأنشطة الحياتية الأخرى، والتفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه. وتتسبب جميع هذه التغييرات السلوكية التي تشير إلى الإدمان، في مشاكل نفسية محددة.

(Cevik, C. , et al., 2020:)

وحدد باكتوت وآخرون (Buctot et al., 2020) خمسة أعراض لإدمان الهواتف الذكية وهي: تجاهل العواقب الضارة، والانشغال، وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة، وفقدان الإنتاجية، والشعور بالقلق، والضياع، والأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية، يكونون غير قادرين على التحكم في استخدامهم، للهواتف الذكية على الرغم من الآثار السلبية على سلامتهم الجسدية، والعقلية، والاجتماعية، ويعتبر الإفراط في استخدام الهواتف الذكية "مشكلة عامة متزايدة".

(Buctot, D., et al., 2020 :2)

ويرى سكوایرز وآخرون (Squires et al., 2020) أن الاستخدام المشكل للهاتف الذكي، له ثلاث خصائص مشتركة وهي: فقدان التحكم في استخدام الهواتف الذكية، مثل: الإفراط وتكرار الاستخدام، أو عدم القدرة على التحكم في سلوك استخدام الهاتف الذكي في المناسبات المهمة، والاعتماد النفسي على الهواتف الذكية، والاهتمام المفرط بالهواتف الذكية، وتجاهل البيئة المحيطة والحياة، والآثار السلبية على العلاقات الشخصية والتعلم والعمل والصحة البدنية والعقلية للفرد والآثار السلبية في العديد من المجالات، مثل: نوعية النوم ومستوى القلق الاجتماعي، ويتميز استخدام الهاتف الذكي المشكل بشكل عام، بصعوبات التحكم في استخدام الجهاز على الرغم من العواقب السلبية، وصعوبات التركيز على المهام المهمة بسبب الاستخدام، والشعور بعدم الارتياح عندما يكون الوصول إلي الهاتف الذكي محدودا، وعلى الرغم من أن الغالبية العظمى من الأفراد الذين يستخدمون الهواتف الذكية لا يعانون من عواقب سلبية، فقد ترتبط أنماط الاستخدام المفرط والمشكل بين بعض الأفراد بنتائج نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية أو مهنية سلبية.

(Squires, L., et al., 2020: 2)

ويمكن تعريف مفهوم استخدام الهاتف الذكي المشكل بأنه: استخدام مفرط للهاتف الذكي والذي يتداخل مع العديد من مجالات حياة الشخص الاجتماعية.

(Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N., 2020: 1)

وكذا يُعرف الاستخدام المشكل للهاتف الذكي بأنه: عدم القدرة علي تنظيم استخدام المرء للهاتف الذكي.

(Regan, T., et al., 2020: 1)

وأیضا يمكن تعريف ادمان الهاتف الذكي بأنه عدم القدرة علي التحكم في الرغبة، والاندفاع الشديد لاستخدام الهاتف الذكي علي نحو مفرط.

(Liu, F., Zhang, Z. & Chen, L., 2020: 2)

وتم تعريفه علي أنه الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بطريقة يصعب السيطرة عليها.
(Gentina, E., & Rowe, F., 2020: 1)
وفي السنوات القادمة، يمكن التحول عن مصطلح "إدمان الهواتف الذكية"، نحو مصطلحات أكثر ملاءمة، بمجرد التوصل إلى توافق في الآراء حول هذه القضايا التصنيفية.
(Horvath, J., et al., 2020 :2)

العواقب السلبية لإدمان الهاتف الذكي:

توفر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات فرصًا لتحسين رفاهيتنا، وبما أن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أصبحت أكثر انتشارًا في كل مكان، فمن المهم استكشاف الضرر المحتمل والمرتبط، الذي يمكن أن ينتج عن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المُشكل. واثنان: من المخاطر التي تحظى باهتمام متزايد من الباحثين، هي استخدام الإنترنت المُشكل، واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، ويمكن تعريف مشكلة استخدام الإنترنت: بأنها: استخدام الإنترنت الذي ينطوي على مخاطر، أو مفرط، أو مندفع بطبيعته، مما يؤدي إلى حياة معاكسة العواقب، وعلى وجه التحديد الإعاقات الجسدية أو العاطفية أو الاجتماعية أو الوظيفية، وفيما يتعلق بالهواتف الذكية، هناك جدل حالي حول تعريف استخدام الهواتف الذكية المُشكل، حيث يتم اعتباره أحيانًا فئة فرعية من، وأحيانًا كظاهرة منفصلة، ويكمن هذا الجدل بشكل رئيس في حقيقة أن وظائف الهواتف الذكية تعتمد على استخدام الإنترنت، من حيث الوصول إلى المعلومات أو الاستخدام الخطر، لذلك فإن كلا الظاهرتين متشابهتان تمامًا، ومع ذلك، قد يكون لاستخدام أجهزة الكمبيوتر واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، آثارًا مختلفة. وقد يؤدي الاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر، إلى العزلة وتقليل الأداء الشخصي، في حين أن قابلية نقل الهاتف الذكي قد لا تكون مرتبطة بالعزلة، ولكنها قد تتداخل مع المهام اليومية، ومن ثم فمن المهم فهم عواقبهما النفسية على حياة الأشخاص.

(Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N., 2020: 1)

وفي حين أثبتت الهواتف الذكية أنها مفيدة للأفراد والمجتمعات، ولكن بعض الأفراد قد يواجهون مشكلات مرتبطة بالاستخدام المفرط أو المُشكل للهواتف الذكية.

(Squires, L., et al., 2020 :3)

ومفهوم الاستخدام المفرط للهاتف الذكي كسلوك الإدمان، ينطوي على عواقب سلبية في الحياة اليومية.

(Regan, T., et al., 2020: 1)

وتحسن الهواتف الذكية بشكل كبير الحياة الاجتماعية للأشخاص، ومع ذلك، فإن استخدام الهاتف الذكي المُشكل يُسمى أيضًا "الإفراط في استخدام الهاتف الذكي" أو "إدمان الهاتف الذكي"، يرتبط ببعض التأثيرات السلبية.

(Fu, L., et al., 2020: 1)

وقد ازدادت شعبية الهواتف الذكية وتوفرها بشكل كبير في السنوات الماضية، ويرافق هذا الاتجاه مخاوف متزايدة، بشأن الآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، خاصة فيما يتعلق بالصحة البدنية والنفسية، في الآونة الأخيرة، وتم إدخال مصطلح "إدمان الهواتف الذكية" لوصف السلوك الإدماني المرتبط بالهواتف الذكية وما يرتبط به من ضعف جسدي ونفسي اجتماعي.

(Horvath, J., et al., 2020 :1)

والأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية، يكونون غير قادرين على التحكم في استخدامهم للهواتف الذكية، على الرغم، من الآثار السلبية على سلامتهم الجسدية، والنفسية، والاجتماعية. ويعتبر الإفراط في استخدام الهواتف الذكية "مشكلة صحية عامة متزايدة"، والتأثيرات السلبية الأكثر شيوعاً لإدمان الهواتف الذكية تشمل: الخمول البدني، وضعف العين، والصداع، وآلام الكتف، وآلام الرقبة، وآلام الرسغ واليد، والاضطرابات العضلية الهيكلية، ويعاني الأطفال من تغيرات فيسيولوجية مثل: الصداع، والدوار، وطنين الأذن، وزيادة درجة حرارة الجسم.

(Buctot, D. B., et al., 2020: 2)

ونظراً لأن الهاتف الذكي أصبح شائعاً بشكل متزايد بين المراهقين والشباب، ومن هنا كان الاهتمام بالمشكلات العديدة المتعلقة بالهاتف الذكي، مثل: الاستخدام الإدماني، فنجد أن استخدام الهاتف الذكي المُشكل يرتبط بالعديد من المشكلات البدنية والنفسية والمالية.

(Gao, Q., et al., 2020: 1, 2)

واستخدام الهاتف الذكي علي نحو غير سليم، يكون له آثار سلبية علي جودة الحياة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

(Buctot, D. B., et al., 2020: 1; Shahrestanaki, E., et al., 2020: 61)

وإدمان الهاتف الذكي يكون له آثار سلبية علي الصحة العقلية، والنفسية، والعلاقات الشخصية، والتحصيل الدراسي.

(Liu, F., et al., 2020:2)

ويحدث إدمان الهاتف الذكي عندما يقضي الفرد، الكثير من الوقت في استخدام الهاتف الذكي، وهذا يكون له آثارا سلبية علي: الصحة البدنية (عدم وضوح الرؤية، والصداع، وعدم القدرة علي التركيز والارهاق)، والصحة النفسية (الاكتئاب، والقلق، واضطرابات النوم).

(Shahrestanaki, E., et al., 2020: 62)

وعلى الرغم من أن الهواتف الذكية مفيدة بلا شك (على سبيل المثال: السماح بالوصول المستمر إلى المعلومات من كل مكان تقريبًا)، إلا أن استخدامها على نطاق واسع دفع الباحثين إلى تركيز الانتباه على الاستخدام غير المناسب، والذي يُعرف غالبًا باسم استخدام الهاتف الذكي المُشكّل، والاستخدام للهاتف الذكي يعني عدم القدرة على تنظيم استخدام المرء للهاتف الذكي، وهناك أدلة على أنه يكون له آثار ضارة على رفاهية الفرد، واستخدام الهاتف الذكي المُشكّل، يكون بمعدلات عالية بين المراهقين، بالإضافة إلى عدد من الارتباطات مع مؤشرات للضعف الصحي، والاكتئاب والقلق، وقلة النوم، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستويات النشاط البدني.

(Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., Tona, A. L., Blasi, M., D. & Giordano, C., 2020: 1)

ويمكن أن يتداخل استخدام الهاتف الذكي المُشكّل، مع الصحة البدنية، والنفسية للطلاب، والقلق، والاكتئاب، بالإضافة إلي التكيفات الاجتماعية والمشاكل الأكاديمية، والمشاكل الشخصية، والتفكير في الانتحار، وبالمقارنة مع البالغين، ويكون المراهقون أكثر عرضة للإصابة بمشكلات في استخدام الهواتف الذكية.

(Fu, L., et al., 2020: 1)

وفي الأدبيات النفسية الحديثة، كان هناك استفسار متزايد حول استخدام الهاتف الذكي وعلاقته بمشكلات الصحة النفسية، ودعمت معظم الدراسات علاقة استخدام الهاتف الذكي المُشكّل مع أعراض الاكتئاب والقلق، ويتضمن استخدام الهاتف الذكي المُشكّل الأعراض التي تتم ملاحظتها في كثير من الأحيان، في اضطرابات تعاطي المخدرات، مثل: الانسحاب والاستخدام المتهور أيضًا، وتشير أدلة علم الأعصاب إلى بعض أوجه التشابه مع الاختلال الوظيفي في السيطرة المثبّطة dysfunctional inhibitory control .

(Elhai, J. D., et al., 2020: 1)

وقد تبين أن أعراض قلق كوفيد -19، COVID-19 ترتبط بحدده استخدام الهاتف

الذكي المُشكّل، والاكتئاب، والقلق.

(Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G., 2020: 2)

وأظهر الاستخدام المفرط للهاتف الذكي تأثيرات وظيفية سلبية، مثل: الأعراض الاكتئابية والقلق.

(Elhai, J., Yang, H., Dempsey, A., & Montag, C., 2020: 1; Elhai, J., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J., 2020: 1)

واضطراب التنظيم الانفعالي يتوسط الارتباط بين الكرب النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر)، واستخدام الهاتف الذكي المُشكل.

(Squires, L., et al., 2020: 1)

وترتبط صعوبة التنظيم الانفعالي، علي نحو موجب، مع استخدام الهاتف الذكي المُشكل، والاكتئاب يتوسط هذه العلاقة، ويُخفف الاكتئاب واستخدام الهاتف الذكي المُشكل، بواسطة الدعم الاجتماعي المدرك لدي المراهقين.

(Fu, L., et al., 2020: 1)

وزيادة استخدام الهاتف الذكي يكون مرتبطاً باضطرابات النوم، والاكتئاب، والقلق، والتوتر بين الشباب، كذلك تتأثر الحياة الاجتماعية "العائلة والأصدقاء" لدي مدمني الهاتف الذكي، علاوة علي ذلك فإن إدمان الهواتف الذكية مرتبط مع اضطراب القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات، مما يشير إلى تأثير سلبي علي العلاقات الشخصية.

(Buctot, D. B., et al., 2020: 2); (Liu, Q.- Q., et al., 2020: 7)

وهناك أدلة متزايدة تشير إلى أن إدمان الهاتف الذكي بين المراهقين والشباب، أصبح مصدر قلق بسبب ارتفاع معدل حدوثه، وآثاره السلبية الخطيرة على جودة نومهم، ورفاههم الشخصي، وإنجازاتهم الأكاديمية، وعلاقاتهم الشخصية، ووجد أن بعض الخصائص النفسية مثل: تقدير الذات، والانبساط الاجتماعي والقلق وعدم الاستقرار العاطفي مرتبطين بشكل إيجابي بإدمان الهاتف الذكي.

(Liu, Q.- Q., et al., 2020: 1)

وقد يؤدي استخدام الهاتف الذكي المُشكل إلى عواقب سلبية مختلفة مثل قلة النوم، والصراعات العائلية، وقد يؤدي أيضاً إلى عواقب أكثر خطورة مثل القيادة الخطيرة.

(Busch, P. A., & Mc Carthy, S., 2020: 1)

وهناك زيادة كبيرة في مخاطر ضعف جودة النوم والاكتئاب والقلق، لدى الأشخاص الذين يستخدمون الهاتف الذكي علي نحو مُشكل.

(Jiixin, Y., Xi, F., Xiaoli, L., & Yamin, L., 2020: 1)

وتوجد علاقة عكسية بين مستوى إدمان الهاتف الذكي ومستوي معني الحياة، والهدف من الحياة لدي طلاب الجامعة.

(Cevik, C., et al., 2020: 1)

وإدمان الهاتف الذكي، والدعم الاجتماعي، والأعراض النفسية والاجتماعية، والانضمام في الجماعات، يرتبطون معا بشكل كبير، ويمكن من خلالهم التنبؤ بمستوي العزلة الاجتماعية.

(Al-Kandari, Y. Y. & Al-Sejari, M. M., 2020: 1)

وتوجد علاقة بين الضغوط الأكاديمية والاعتماد على الهاتف الذكي لدى المراهقين.

(Wang, J.- L., Rost, D. H., Qiao, R.- J., & Monk, R., 2020: 10)

ويرتبط استخدام الهاتف المُشكل بعده عوامل مثل: الوحدة النفسية، وخصائص الشخصية، والتقارب والتوتر بين أفراد الأسرة، وكثافة الشبكة الاجتماعية. وبشكل خاص لدى المراهقين يمكن أن يؤدي إدمان الهواتف الذكية إلى عواقب ضارة مثل: الاضطرابات المعرفية والانسحاب من المدرسة.

(Gentina, E., & Rowe, F., 2020: 1)

وهناك علاقة بين الخلل الأسري وإدمان الهاتف الذكي لدى المراهقين.

(Liu, Q.- Q., et al., 2020: 1)

وتتوسط أساليب المواجهة السالبة للمشكلات النفسية، العلاقة بين اساءة المعاملة النفسية في مرحلة الطفولة، وإدمان الهاتف الذكي.

(Liu, F., et al., 2020: 1)

وقد أدي زيادة دراسة استخدام الهاتف الذكي المُشكل، إلي تراكم الأدلة التي تشير إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، مرتبط بالخلل الوظيفي للعواطف والمعرفة.

(Regan, T., et al., 2020: 1)

والمراهقون الذين لديهم علاقة جيدة مع والديهم أثناء مرحلة الطفولة، لديهم جودة حياة مرتفعة، وانخفاض في اضطراب استخدام الهاتف الذكي.

(Gao, Q., Sun, R., Fu, E., Jia, G., & Xiang, Y., 2020: 1)

وتتسبب الهواتف الذكية في الإجهاد، فعلى سبيل المثال، من خلال زيادة ساعات العمل وضغط التواصل المستمر مع الآخرين، ومع ذلك، تشير النتائج أيضًا إلى الاتجاه المعاكس للتأثير، فعندما يتعرض الناس لموقف مرهق، يمكن للهاتف الذكي أن يكون بمثابة "الإسعافات الأولية التي في الجيب"، نظرًا لتعدد وظائفه وتوافره، فيمكن استخدام الهاتف الذكي بسهولة للعثور علي المعلومات، وللتعبير عن المشاعر، وللهرب من موقف مرهق، ولتلقى الدعم الاجتماعي عند الحاجة.

(Wolfers, L., Festl, R., & Utz, S., 2020: 1)

وقد اقترحت نتائج دراسة شميتجن وآخرون (Schmitgen et al., 2020) تناول العمليات العصبية المتعلقة بالإدمان، في سياق استخدام الهاتف الذكي المُشكّل. (Schmitgen, M., Horvath, J., Mundinger, C., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J., & Wolf, R. C., 2020: 7)

الخوف المرضي / رهاب فقدان الهاتف الذكي " النوموفوبيا " Nomophobia

مع تزايد استخدام الهواتف الذكية، انتشر نوع جديد من الرُهاب، وهو عبارة عن مرض يصيب الفرد بالهلع، لمجرد التفكير في ضياع هاتفه الذكي، أو حتى نسيانه في المنزل، ولا يقتصر الأمر فقط على الخوف المرضي، من فقدان أو نسيان جهاز الهاتف الذكي، وبالتالي فقدان القدرة على الاتصال، بل تشمل أيضاً القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية. وتتمثل أعراض المرض في: عدم امتلاك القدرة على إطفاء الهاتف، وتفقّد الرسائل الإلكترونية، والرسائل النصية، والمكالمات، التي لم يجب عليها، بهوس، والتأكد من شحن البطارية باستمرار، وعدم القدرة على التخلي عن الهاتف حتى أثناء دخول الحمام، ومعدلات الإصابة بالنوموفوبيا، تنتشر بصورة أكبر بين فئة الشباب، من عمر (١٨ - ٢٤) عاماً. وأظهرت نتائج دراسة جزجن وآخرون (Gezgin et al., 2018) أن هناك ارتباطاً إيجابياً للعلاقة بين الرهاب النوموفوبيا / الخوف من فقدان الهاتف الذكي وإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة.

(Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen- Gultekin, G. & Gemikonakli, O., 2018: 550, 551).

وأظهرت نتائج دراسة جزجن و آخرون (Gezgin et al., 2018) أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب النوموفوبيا / الخوف من فقدان الهاتف الذكي، والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، ويمكن من خلال الشعور الوحدة النفسية التنبؤ وتوقع مستويات رُهاب فقدان الهاتف الذكي.

(Gezgin D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen- Gultekin, G. & Ayas, T., 2018: 358)

منبئات عن ادمان الهاتف الذكي:

أوضحت نتائج دراسة ليو وآخرون (Liu et al., 2020) أن عدم الرضا عن الجسم، يمكن أن ينبئ بشكل إيجابي عن إدمان المراهقين على الهواتف الذكية، فقد يعاني المراهقون الذين يعانون من عدم الرضا عن الجسم، من قلة تقدير الذات في الحياة الواقعية، وهم أكثر عرضة لطلب ردود إيجابية من خلال الهواتف الذكية.

(Liu, Q., Sun, J., Li, Q., & Zhou, Z., 2020: 1)

وتبين من نتائج دراسة كوما جيز (Kumcagiz,2019)، أن جودة الحياة يمكن أن تنبئ بشكل إيجابي عن إدمان المراهقين على الهواتف الذكية.

(Kumcagiz, H., 2019: 1)

قياس إدمان الهاتف الذكي:

أجريت العديد من البحوث علي إدمان الهواتف الذكية، واستخدام الهاتف الذكي المُشكل خلال العقد الماضي، وتم تطوير مقاييس فحص صالحة لتحديد السلوك السيئ المرتبط بهذه التكنولوجيا، وفي دراسة لوبيز - فرنانديز (Lopez- Fernandez, O., 2015) تم ترجمة النسخة القصيرة من مقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS-SV) إلى الأسبانية والفرنسية، وكان الهدف من الدراسة هو: تبين الخصائص السيكومترية للمقياس، والتعرف علي نسبة شيوع وانتشار استخدام الهاتف الذكي المفرط، بين البالغين الأسبان والبلجيكين، وكذا مقارنة أعراض الإدمان المقاسة بالمقياس (SAS-SV) ، بين مستخدمي الهاتف الذكي بإفراط في كلا البلدين، وتم جمع البيانات عن طريق استطلاعات الرأي عبر الإنترنت، وأشارت النتائج إلى أن المقياس يمكن الاعتماد عليه بثقة واطمئنان، وكان صالحا لقياس إدمان الهاتف الذكي.

(Lopez- Fernandez, O., 2015)

وفي دراسة ليونج وآخرين (Leung et al., 2020) تم استخدام المقاييس التالية:

لتقييم الإدمان المرتبط بالإنترنت بين طلاب الجامعة، من الناحية النفسية:

- مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لبيرجن
The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (BSMAS),
- ومقياس الإدمان القائم على تطبيق الهاتف الذكي
Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS)
- ومقياس اضطراب الألعاب عبر الإنترنت المكون من تسعة عناصر
Nine-item Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS-SF9)

وكان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من صدق وثبات الأدوات الثلاثة:

SABA S - IGDS-SF9-BSMAS ومناسبتها للاستخدام، واتضح من نتائج الدراسة

أن الأدوات الثلاثة المختصرة المستخدمة؛ لتقييم الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات الهاتف الذكي، والألعاب عبر الإنترنت، صالحة وقوية، ويمكن استخدامها من قبل المتخصصين، وكلها أدوات كافية لتقييم الإدمان المرتبط بالإنترنت بين طلاب الجامعات بشكل صحيح.

(Leung, H., A. H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y.- C., Tsaif, M.- C., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Chen, I. H., 2020: 1)

وقد استخدمت الأبحاث التي تركز على استخدام الهاتف الذكي المشكل، اختبارات القياس النفسي التي لا يمكنها التقاط العمليات والسلوكيات التلقائية المرتبطة بالاستخدام المشكل، وهدفت دراسة ريدينج وكوس (Ryding, F., & Kuss, D., 2020) إلى تحديد مقاييس موضوعية تم استخدامها، أو تم تطويرها لتقييم مشكلة استخدام الهاتف الذكي المشكل، مع التركيز على المراقبة السلبية بدلاً من المراقبة النشطة، نظرًا لأن المراقبة النشطة يمكن أن تعتمد إلى حد كبير على مدخلات المستجيبين، فإن أنماط الاستخدام التي يمكن أن توفرها البيانات السلبية، قد تقدم معلومات أكثر شمولية حول الأنماط السلوكية عند مقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، والتي قد تسلط الضوء بدورها على أوجه التشابه والاختلاف من حيث سلوكيات الهاتف الذكي المشكل. لذلك، هدفت الدراسة إلى: تحديد مقاييس موضوعية لتقييم استخدام الهاتف الذكي المشكل، وتلخيص خصائص ونقاط القوة والقيود للتدابير الموضوعية؛ لتقييم استخدام الهاتف الذكي المشكل. وأوضحت نتائج الدراسة أن المراقبة السلبية، يمكن أن تمكن من استنتاج أنماط استخدام الهواتف الذكية في غضون فترة زمنية قصيرة نسبيًا، وتوفير بيانات صالحة من الناحية البيئية، عن سلوك الهواتف الذكية.

(Ryding, F., & Kuss, D., 2020: 1, 2)

التدخلات للتخفيف من إدمان الهاتف الذكي:

إن فهم نماذج وأنماط إدمان الهاتف الذكي، وفهم العوامل المرتبطة بها، وتأثيراتها علي صحة طلاب الجامعة، لهو أمر أساسي ومهم؛ لتطوير التدخلات المناسبة للتخفيف من هذا السلوك.

(Shahrestanaki, E., et al., 2020 :62)

وينبغي أن يكون هناك تدخلات؛ للتخفيف من إدمان المراهقين للهاتف الذكي، ومساعدة مدمني الهاتف الذكي في تحسين استراتيجيات معرفية سلوكية؛ لتقليل القلق في المواقف الاجتماعية، وبالتالي تقليل إدمانهم للهاتف الذكي. والتعقيل /اليقظة العقلية Mindfulness إلي جانب العلاج المعرفي يساعدان المراهقين علي التقليل من استخدام الهاتف الذكي المفرط.

(Liu, Q.- Q., et al., 2020 :7)

وقد تحمي اليقظة العقلية، حالة الوعي باللحظة الحالية، من مشكلة استخدام الهواتف الذكية من خلال تقليل قوة عوامل الخطر، ويجب أن تدرس الأبحاث المستقبلية فوائد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية/ التعقيل، في تعزيز التنظيم الذاتي الانفعالي والمعرفي، مع أولئك الذين يستخدمون الهواتف الذكية بطرق مختلفة. لذلك من المهم أن نفهم ما الذي يؤثر ويقلل من مخاطر استخدام الهاتف الذكي المُشكل.

(Regan, T., et al., 2020: 1)

وقد ارتبط النشاط البدني غير الكافي والاستخدام المكثف للهاتف الذكي، بشكل إيجابي بمستويات عالية من الضغوط النفسية المدركة وضعف جودة النوم، ويستنتج من ذلك، أن التدخلات التي تهدف إلى تحسين جودة النوم، وتقليل الضغوط النفسية المدركة من طلاب الجامعة، يجب أن تهدف إلى زيادة النشاط البدني، وتقليل استخدام الهاتف الذكي.

(Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan., X., 2020 :1)

وأصبح استخدام الإنترنت والهواتف الذكية المُشكل بين المراهقين مشكلة اجتماعية مزعجة، وتشير الأبحاث السابقة إلى التأثير الضار لاستخدام الإنترنت، والهواتف الذكية على التكيف النفسي، لذلك من المهم تحديد العوامل الوقائية التي قد تخفف من هذه العواقب الوخيمة على الصحة النفسية، وتم دراسة الذكاء العاطفي كوسيط محتمل، في الارتباط بين استخدام الإنترنت المُشكل، واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، والتفكير في الانتحار، وأظهرت النتائج أن استخدام الإنترنت واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، كان مرتبطاً بشكل كبير بفكرة الانتحار، وارتبطت درجات الذكاء العاطفي سلباً بكل من استخدام الإنترنت المُشكل، واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، وأفكار الانتحار، وعلى وجه التحديد، تم العثور على ارتباط أضعف بين استخدام الإنترنت المُشكل، واستخدام الهواتف الذكية المُشكل، والأفكار الانتحارية بين المراهقين ذوي الذكاء العاطفي العالي، وتعزز هذه النتائج فكرة أن الذكاء العاطفي قد يكون عاملاً وقائياً لدى المراهقين، مما يساعدهم على تقليل الأعراض السلبية المرتبطة باستخدام الإنترنت المُشكل، واستخدام الهواتف الذكية المُشكل.

(Arrivillaga, C., et al., 2020 :1)

ولذلك، ومن أجل تطوير برامج الوقاية والمعالجة الفعالة، للاستخدام المُشكل للهاتف

الذكي، فمن الضروري الاهتمام بالدراسات التي تتناول الهاتف الذكي المُشكل.

(Peng, S., Zhou, B., Wang, X., Zhang, H. & Hu, X., 2020: 1, 2)

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- **حباب عبد الحي محمد (٢٠١٨).** ادمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ١-٢٦.
- **عمر أحمد همشري (٢٠١٩).** إدمان استخدام الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الزرقاء، وآثاره السلبية عليهم من وجهة نظرهم. *دراسات العلوم التربوية*، ٣٠٧-٣٢٥.
- **نجلاء محمد بسيوني (٢٠١٦).** بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ١٢-٦١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- **Al-Kandari, Y. Y. & Al-Sejari, M. M. (2020).** Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Journal Information, Communication & Society*, Published online: 10 Apr 2020, <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>.
- **Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020).** Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference?, *Computers in Human Behavior*, 110, 106375.
- **Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020).** Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents, *Children and Youth Services Review*, 110, 104758
- **Busch, P. A., & Mc Carthy, S. (2020).** Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area, *Computers in Human Behavior*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>.
- **Cevik, C., Cigerci, y., Kilic, I. & Uyar, S. (2020).** Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspect Psychiatr Care.*, 1-7.
- **Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., Tona, A. L., Blasi, M., D. & Giordano, C. (2020).** Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents, *Addictive Behaviors*, 106, 106360
- **Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D. & Yang, H. (2020).** Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors* 105, 106335

- **Elhai, J., Yang, H., Dempsey, A., & Montag, C. (2020).** Rumination and negative smartphone use expectancies are associated with greater levels of problematic smartphone use: A latent class analysis, *Psychiatry Research*, 285, 112845
- **Elhai, J., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020).** Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator, *Addictive Behaviors*, 101, 105962
- **Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020).** COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults, *Journal of Affective Disorders* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>
- **Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020).** Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out, *Addictive Behaviors*, 103, 106261.
- **Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020).** Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support, *Children and Youth Services Review*, 108, 104660
- **Gao, Q., Jia, G., Fu, E., Olufadi, Y., & Huang, Y. (2020).** A configurational investigation of smartphone use disorder among adolescents in three educational levels, *Addictive Behaviors*, 103, 106231
- **Gao, Q., Sun, R., Fu, E., Jia, G., & Xiang, Y. (2020).** Parent–child relationship and smartphone use disorder among Chinese adolescents: The mediating role of quality of life and the moderating role of educational level, *Addictive Behaviors*, 101, 106065
- **Gentina, E., & Rowe, F. (2020).** Effects of materialism on problematic smartphone dependency among adolescents: The role of gender and gratifications. *International Journal of Information Management* 54 (2020) 102134.
- **Gezgin D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G. & Ayas, T. (2018).** The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents, *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. DOI:10.21890/ijres.40926
- **Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen- Gultekin, G. & Gemikonakli, O. (2018).** Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(4), 549–561.

- **Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J., & Wolf, R. C. (2020).** Structural and functional correlates of smartphone addiction, *Addictive Behaviors*, 105, 106334
- **Jiixin, Y., Xi, F., Xiaoli, L., & Yamin, L. (2020).** Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis, *Psychiatry Research*, 284, 112686
- **Kumcagiz, H., (2019).** Quality of life as a predictor of smartphone addiction risk among adolescents, *Technology, Knowledge and Learning*, V24, 117-127
- **Leung, H., A. H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y.- C., Tsaif, M.- C., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Chen, I. H. (2020).** Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales: Bergen Social Media Addiction Scale(BSMAS), Smartphone Application-Based Addiction Scale(SABAS), and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form(IGDS-SF9) (StudyPartA), *Addictive Behaviors*, 101, 105969.
- **Liu, Q., Sun, J., Li, Q., & Zhou, Z. (2020).** Body dissatisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: A moderated mediation model, *Children and Youth Services Review*, Volume 108, January, 104613.
- **Liu, Q.- Q., Yang, X.- J., Hu, Y.- T., Zhang, C.- Y., & Nie, Y.- G. (2020).** How and when is family dysfunction associated with adolescent mobile phone addiction? Testing a moderated mediation model, *Children and Youth Services Review* 111 (2020) 104827
- **Liu, F., Zhang, Z. & Chen, L. (2020).** Mediating effect of neuroticism and negative coping style in relation to childhood psychological maltreatment and smartphone addiction among college students in China, *Child Abuse & Neglect*, 106, 104531
- **Lopez- Fernandez, O. (2015).** Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use, *Addictive Behaviors* xxx (2015) xxx–xxx, AB-04707; No of Pages 6

- **Peng, S., Zhou, B., Wang, X., Zhang, H. & Hu, X. (2020).** Does high teacher autonomy support reduce smartphone use disorder in Chinese adolescents? A moderated mediation model, *Addictive Behaviors* 105, 106319.
- **Regan, T., Harris, B., Loon, M. V., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S. & Fields., S. A. (2020).** Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction, *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- **Ryding, F., & Kuss, D. (2020).** Passive objective measures in the assessment of problematic smartphone use: A systematic review, *Addictive Behaviors Reports* 11, 100257, Passive objective measures in the assessment of problematic smartphone use: A systematic review, *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100257
- **Schmitgen, M., Horvath, J., Mundinger, C., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J., & Wolf, R. C. (2020).**
- **Neural correlates of cue reactivity in individuals with smartphone addiction, *Addictive Behaviors*, 108, 106422.**
- **Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyuri, A., & Sahebkar, M. (2020).** The relationship between smartphone addiction and quality of life among students at Tehran University of medical sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7 (1), 61-66.
- **Squires, L., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2020).** Psychological distress, emotion dysregulation, and coping behaviour: a theoretical perspective of problematic smartphone use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>.
- **Wang, J.-L., Rost, D. H., Qiao, R.-J., & Monk, R. (2020).** Academic stress and smartphone dependence among chinese adolescents: A moderated mediation Model, *Children and Youth Services Review*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105029>
- **Wolfers, L., Festl, R., & Utz, S. (2020).** Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data, *Computers in Human Behavior*, 109, 106339.
- **Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan., X. (2020).** Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students, *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100323