

Predictive Ability of Addiction to Short Video Clips (Reels) in Sleep Quality among University Students

Omar Atallah Ali Al-Adamat^{1*}, Ahmad Mohammad Solieman Bani Khalid²

¹ Department of Allied Humanities, Faculty of Arts, Hashemite University, Zarqa, Jordan.

² Department of Psychological Sciences and Special Education, Faculty of Educational Sciences, Al al-Bayt University, Mafraq-Jordan.

Received: 18/8/2025
Revised: 23/9/2025
Accepted: 23/11/2025
Published: 24/12/2025

* Corresponding author:
adamat88@gmail.com

Citation: Al-Adamat, O. A. A., & Bani Khalid, A. M. S. (2025). Predictive Ability of Addiction to Short Video Clips (Reels) in Sleep Quality among University Students. *Dirasat: Educational Sciences*, 53(2), 12874.
<https://doi.org/10.35516/Edu.2025.12874>



© 2026 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

Objectives: This study aimed to identify the level of addiction to short video clips, sleep quality, and the relative contribution of addiction to short video clips (Reels) in predicting sleep quality among university students.

Methods: A descriptive–predictive approach was used. The sample consisted of 351 male and female students from Al al-Bayt University selected through convenience sampling. To achieve the study objectives, the Short Video Dependence Scale developed by Jiang et al. (2025) and the Sleep Quality Scale developed by Yi et al. (2006) were administered.

Results: The findings showed that the overall level of addiction to short video clips was average across all dimensions, and sleep quality was also at an average level. The predictive variables—addiction to short video clips and its dimensions, in addition to daily internet use—explained 44.3% of the variance in sleep quality. The “deception and escape” dimension explained 32.1% of the variance, daily internet use explained 4.9%, “preoccupation and persistence” explained 3.3%, “harm and disability” explained 3.1%, and “withdrawal and tolerance” explained 0.8%. Gender and college did not significantly explain variance in sleep quality.

Conclusions: The study recommends implementing strategies to reduce online deception and escapism through awareness programs, promoting healthy internet habits, encouraging regular breaks, and reviewing digital activities to support better coping and more balanced usage.

Keywords: short-video addiction, sleep quality, university students

القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة الجامعة

عمر عطا الله علي العظامات^{1*}، أحمد محمد سليمان بني خالد²

¹ قسم المواد الإنسانية المساندة، كلية الآداب، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

² قسم العلوم النفسية والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن

ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة، وجودة النوم، ودرجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة الجامعة.

المنهجية: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي. تكونت عينة الدراسة من (351) طالباً وطالبة من طلبة جامعة آل البيت، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة من إعداد جيانغ وزملائه (Jiang et al., 2025)، ومقياس جودة النوم من إعداد يي وزملائه (Yi et al., 2006).

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (الكلبي) جاء (متوسطاً) على جميع الأبعاد، وأن مستوى جودة النوم الكلبي -أيضاً- جاء (متوسطاً) على جميع الأبعاد. كما أظهرت النتائج أن المتغيرات المتنبئة والمتمثلة في الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بأبعاده، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد، فسروا ما نسبته (44.3%) من التباين في المتغير المتنبأ به وهو جودة النوم. كما بينت النتائج أن بُعد (الخداع، والهروب) أسهم ما نسبته (32.1%) من التباين في جودة النوم، في حين ساهمت (مدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد) ما نسبته (4.9%)، وساهم بُعد (الانشغال، والمثابرة) ما نسبته (3.3%)، في حين ساهم بُعد (الضرر، والإعاقة) ما نسبته (3.1%)، وساهم بُعد (الانسحاب، والتسامح) ما نسبته (0.8%). في حين كان نسبة التباين المفسر لمتغير (الجنس، والكلية) غير دالة إحصائياً.

الخلاصة: خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، أبرزها توفير استراتيجيات للتقليل من الخداع والهروب، من خلال تنظيم برامج توعية تساعد الأفراد على التعامل مع مشاعر الخداع والهروب من الواقع عبر الإنترنت، وبناء عادات صحية لاستخدام الإنترنت تتضمن فترات راحة ومراجعة الأنشطة الرقمية.

الكلمات الدالة: إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز)، جودة النوم، طلبة الجامعة.

المقدمة

تطوّرت في السّنوات الأخيرة منصّات مقاطع الفيديو القصيرة (Short-video Addiction)، ومع الصّعود السّريع لمنصّات الفيديو القصير، والانتشار الواسع النّطاق لأجهزة الإنترنت الذّكية، فقد وصل عدد مستخدمي الفيديوهات القصيرة نسبة كبيرة جدّاً، كان أعلاها في الصين إلى نسبة 96.4% من إجمالي قاعدة مستخدمي الإنترنت (Ye et al., 2025b). وكشف استطلاع شمل 11.267 طالباً جامعياً في الصين أنّ أكثر من 80% يتفاعلون بشكلٍ متكرّر مع مقاطع الفيديو القصيرة، وأكثر من 70% منهم أقرّوا بإدمان هذا الشكل الإعلامي (China Youth Network, 2022).

تشير مقاطع الفيديو القصيرة إلى محتوى فيديو مدّة قصيرة نسبياً، تتراوح -عادةً- بين بضع ثوانٍ وبضع دقائق. يتم مشاركة هذه المقاطع ومشاهدتها بشكلٍ شائعٍ على تطبيقات الهاتف المحمول (Yang et al., 2025). غالباً ما توفر هذه التطبيقات للمبدعين أدوات ملائمة لتحرير الفيديو، وتقدّم محتوى مخصّصاً للمشاهدين بناءً على تفضيلاتهم؛ ممّا يجذب مئات الملايين من المستخدمين حول العالم (Zhang et al., 2019). وفي السّنوات الأخيرة، ظهرت العديد من تطبيقات الفيديو القصير، ومن بينها يبرز تطبيق TikTok كأحد أكثر الأمثلة نجاحاً، ليصبح التطبيق الأكثر شعبيةً على وسائل التواصل الاجتماعي (Sha & Dong, 2021).

إنّ سهولة الاستخدام، والميزات الترفيهية لتطبيقات الفيديو القصيرة، أدت إلى تضخيم ميل الطلبة نحو الاستخدام المفرط؛ ممّا جعل التحكم في الاندفاع أمراً صعباً (Zhao & Kou, 2024). وفي الواقع، فقد تمّ استخدام مصطلحات، مثل "الاستخدام الإشكالي" (Problematic use)، و"الاعتماد" (Dependence)، و"الإدمان" (Addiction) لوصف ظاهرة الاستهلاك المفرط للفيديو القصير. وغالباً ما يركز مصطلح "الاستخدام الإشكالي" (Problematic use) على التأثيرات المدّمة على الأداء اليومي (Kardefelt-Winther, 2017)، بينما يسلط مصطلح "الاعتماد" (Dependence) الضوء على الاعتماد النفسي، أو الجسدي (American Psychiatric Association, 2013)، ومع ذلك، فإنّ مصطلح "الإدمان" (Addiction) يمثل مظهرًا أكثر عمقاً وتعقيداً، ويأخذ خطوةً أبعد من المصطلحين السابقين. فهو لا يشمل عناصر الاضطراب، والاعتماد فحسب، بل ينطوي -أيضاً- على فقدان السيطرة على الذات، ودرجة عالية من المثابرة في مواجهة العواقب السلبية (Griffiths, 2005).

ويُعدّ طلبة الجامعات أبرز المستخدمين لتطبيقات الفيديو القصير، وقد أشارت دراسة استقصائية أنّ طلبة الجامعات استخدموا تطبيق الفيديو القصير بنسبة 47.7%؛ للفئة العمرية ما بين 18 و23 عامًا (Mega Arithmetic, 2022). وتعرّز سهولة الاستخدام والميزات الترفيهية لتطبيقات الفيديو القصير ميل طلبة الجامعات إلى الإفراط في استخدامها؛ ممّا يجعل من الصعب قمع الدوافع. وعلى الرغم من التعرض لعواقب سلبية، لا يزال الشباب يقضون وقتاً طويلاً في استخدام تطبيقات الفيديو القصيرة (Rathakrishnan et al., 2021). وتعمل تطبيقات الفيديو القصيرة على إثراء حياة طلبة الجامعات، لكن إدمان الفيديو القصير، والإفراط في استخدامه في حالة من التزايد المضطرب (Pu et al., 2023). ويمكن أن يتطوّر هذا الإدمان السلوكي إلى إدمان الهواتف الذكية (Kang & Chen, 2009; Lin et al., 2018).

وتعمل مقاطع الفيديو القصيرة على إثراء حياة طلبة الجامعات، ولكن الاستخدام المفرط لها أصبح مقلقاً؛ نظراً لأنّ منصّات الفيديو القصيرة تنمو بسرعة كبيرة؛ خاصّة أنّ تطبيقات الفيديو القصير بدأت تندمج بشكلٍ كبير في حياة طلبة الجامعات (China Internet Network Information Center, 2023). وأبرزت الدّراسات أهميّة مقاطع الفيديو القصيرة في الحياة اليوميّة للطلبة وعدم إمكانية الاستغناء عنها؛ خاصّةً بين طلبة الجامعات، الذين يمثلون مجموعة عالية من الخطورة للإصابة بإدمان مقاطع الفيديو القصيرة (Xie et al., 2023a).

مع تزايد شعبية تطبيقات الفيديوهات القصيرة، ظهرت -أيضاً- مخاوف بشأن سلوكيات استخدامها؛ حيث إنّ الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة قد يؤدي إلى العديد من النتائج السلبية على الصحة، بما في ذلك سوء الصحة العقلية (Sha & Dong, 2021)، وفقدان الشهية (Logrieco et al., 2021)، واضطرابات النوم (Zhang et al., 2022)، وغيرها من المشكلات الصحية ذات الصلة (Pryde & Prichard, 2022). ويمكن أن يؤثر الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة سلبيّاً على الأداء الأكاديمي للطلبة (Xu et al., 2023).

وعلى الرغم من أنّ مقاطع الفيديو القصيرة تعدّ شكلاً جديداً من أشكال وسائل التواصل الاجتماعي، ولم يظهر إلا في العقد الماضي، إلا أنّ متوسط وقت استخدامها الشهري قد تجاوز (22) ساعة لكل مستخدم، متجاوزاً بذلك الألعاب المحمولة؛ ليصبح القطاع الأكثر استهلاكاً للوقت، والأسرع نمواً في صناعة الترفيه (Tian et al., 2023). وقد أثار هذا النمو السّريع مخاوف جدّية لدى الجمهور بشأن مخاطر الإفراط في استخدامها، والتي تؤدي إلى استخدام مشكل وصولاً إلى الإدمان (Zhang et al., 2019)؛ وبالتالي برز إدمان مقاطع الفيديو القصيرة كمشكلةٍ صحيّةٍ عامة جديدة (Yang et al., 2021).

وكشكلي جديدٍ من أشكال الإدمان على الإنترنت؛ فإنّ إدمان الفيديو القصير يشير إلى حالة هوس مزمنة تتميز بالاستخدام المتكرّر لتطبيقات الفيديو القصير، مثل تيك توك، وكواي، وما إلى ذلك؛ ممّا يؤدي إلى شغف، وإدمان قوي ومستمر (Zhang et al., 2019). وفي الصين فإنّ ما نسبته 49.3% من مستخدمي الإنترنت يشاهدون مقاطع فيديو قصيرة، وأغلبهم دون السن القانونية، بالإضافة إلى ذلك، أجاب 60.4% من مستخدمي مقاطع الفيديو القصيرة من المراهقين أنّهم يشاهدون مقاطع الفيديو القصيرة على تيك توك، وأفاد 59.3% منهم أنّهم يشاهدونها على كواي (Chen & 2021).

(Liu, 2024). كما وجد يي وآخرون (Ye et al., 2022) أنَّ إدمان مقاطع الفيديو القصيرة يقاوم الآثار السلبية على الصحة الأكاديمية، والجسدية، والعقلية للطلبة.

وعلى الرغم من الامتداد والتطور السريع لمنصّات الفيديو القصير، لم تضع الأوساط الأكاديمية بعد معايير معترف بها عالمياً لقياس إدمان الفيديو القصير (Ye et al., 2025a). ولقياس إدمان الفيديو القصير -غالبا- تمّ استخدام مقاييس مقتبسة مباشرة من إدمان الإنترنت (Xie et al., 2023b)، وإدمان الهاتف المحمول (Chen et al., 2023)، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (Mu et al., 2022).

إنَّ اعتماد الفرد على المنصّات الإعلامية كالإنترنت، والهواتف المحمولة، ومقاطع الفيديو القصيرة تحدّد مدى تأثر أنماطه المعرفية، والعاطفية، والسلوكية بهذه الوسائل الإعلامية، إضافةً إلى تأثير إدمان الهواتف الذكية على المشاركة في التعلم، والإنهاك التعليمي (Kuiliong, 2025). وتتميّز منصّات الفيديو القصير بخصائص فريدة، كالمحتوى العالي الجاذبية المخصّص عن طريق خوارزمية التوصيات، ومقاطع الفيديو القصيرة القابلة للاستهلاك بسهولة (Klug et al., 2021)، والتي قد يكون لها تأثيرات مميّزة على تعلّم الطلبة، على عكس إدمان الهواتف الذكية بشكل عام، مع وجود عوامل تشتتت محتملة، وقيمة تعليمية حسب الاستخدام. إلى جانب ذلك؛ فإنَّ الكفاءة الذاتية للقدرة الأكاديمية للطلبة - وهي جزء مهم من الكفاءة الذاتية الأكاديمية - قد تمّ التأكيد عليها تجريبياً بتأثيرها بشكل كبير على التعلم (Yan et al., 2018).

ويُعدّ النوم أحد أهم المتطلبات الفسيولوجية الأساسية للبشر، كحالة ضرورية للحفاظ على جودة حياة عالية، وسلام نفسي وجسدي لجميع الفئات العمرية (Hammad et al., 2024; Jiang & Yoo, 2024)؛ فالنوم الكافي لا يعزز النمو الجسدي والبدني، وتنظيم وظائف المناعة فحسب، بل يساهم -أيضاً- وإلى حد كبير في الصحة النفسية (Curcio et al., 2006; Besedovsky et al., 2019)؛ وبالتالي فإنَّ جودة النوم السيئة قد تؤدي إلى نتائج سلبية متعددة (Kwon et al., 2013)، مثل الصداع، وصعوبات التعلم، وضعف الذاكرة، والسلوكيات العدوانية، وانخفاض العمليات المعرفية، كالتأثير على الذاكرة، والحدّ من قدرات التعلم؛ ممّا يترك أثراً سلبياً على الطلبة، ويعرضهم إلى العديد من المشكلات الصحية النفسية، والجسدية، والأكاديمية (Kim et al., 2015; Yang et al., 2021).

ويرتبط سوء جودة النوم -أيضاً- بالاضطرابات العقلية، والأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، والأوعية الدموية، والسكري (Hashemi et al., 2020). ولا شكَّ أنَّ هناك صلة بين سوء جودة النوم، والإفراط في استخدام الإنترنت؛ حيث يؤثر إدمان الإنترنت سلبيّاً على الإيقاعات اليومية؛ ممّا يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم الأخرى؛ وبذلك فإنَّ استخدام الأجهزة الإلكترونية في السرير يؤدي إلى تعطيل النوم بسبب المنبهات المعرفية، أو العاطفية، أو الفسيولوجية (Tahir et al., 2021). ومع تزايد شعبية الهواتف الذكية مع كل تقنياتها المتقدّمة، أصبح استخدام الهاتف الذكي قبل النوم عادةً لدى المراهقين؛ ممّا قد يؤدي إلى إطالة فترة انتظار النوم، وتقليل مدته كواحدة من العوامل المؤثرة على جودة النوم (Yang et al., 2019). وربما يتسبّب التعرض للضوء الساطع من الأجهزة الإلكترونية إلى خلل في بداية النوم؛ حيث تُؤخر انبعاثات الموجات القصيرة الصادرة عن الأجهزة الإلكترونية بدء النوم ومراحل النوم، كما أنَّ الإفراط في استخدام الإنترنت تؤدي إلى سوء العمليات المعرفية، مثل الذاكرة، وقدرات التعلم؛ ممّا يُعرّض الأداء الأكاديمي للطلبة للخطر، ويؤدي إلى مشاكل صحية جسدية، ونفسية، بالإضافة إلى اضطرابات في عمليات النمو والتطور الأخرى (Lin et al., 2020). ويمكن أن يؤدي ضعف جودة النوم إلى اضطرابات في الصحة الفسيولوجية والنفسية، ومن الناحية الفسيولوجية، يمكن أن يؤدي ضعف جودة النوم إلى تدهور صحة الشخص، والشعور بالتعب بسهولة، ومن الناحية النفسية، يُسبّب ضعف جودة النوم مشاعر مضطربة، وانخفاضاً في الثقة بالنفس، واندفاعاً مفرطاً، وإهمالاً، ويمكن أن تكون الأنشطة الاجتماعية من أسباب سبب ضعف جودة النوم؛ حيث يكون الشباب نشطين للغاية، ويقضون وقتاً وطاقة أكبر في هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الأجهزة الإلكترونية على جودة النوم، لا سيما المتعلقة بالاتصال بالإنترنت، واستخدام الأجهزة الإلكترونية كالتلفزيون، وأجهزة الكمبيوتر (Setyowati et al., 2023).

تناولت العديد من الدّراسات مُتغيّرات ذات علاقة بالدّراسة الحالية كالاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة، وجودة النوم؛ فقد أجرى طاهر وآخرين (Tahir et al., 2021) دراسة للتعرف إلى العلاقة بين إدمان الإنترنت وتغيّرات أنماط النوم لدى طلبة الطب خلال جائحة كوفيد-19. تكونت عينة الدراسة من 2749 مشاركاً اختيروا من سبع دول مختلفة، تمّ قياس إدمان الإنترنت، ومؤشر لجودة النوم. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ 67.6٪ من أفراد العينة يعانون من إدمان على الإنترنت، وأنَّ 73.5٪ يعانون من سوء جودة النوم. كما أظهرت النتائج بأنَّ إدمان الإنترنت مؤشر مهم على سوء جودة النوم، مما تسبب في 13.2٪ من التباين في سوء جودة النوم.

وهدف دراسة سيتيواتي وآخرين (Setyowati et al., 2023) التعرف إلى علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بجودة النوم بين طلبة التمريض الجامعيين. شارك في الدّراسة (100) طالب في جامعة مالانج بإندونيسيا. استُخدم مؤشر بيتسبرغ لجودة النوم، ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. أشارت نتائج الدّراسة أنَّ معظم طلبة التمريض مدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي بنسبة (76٪). كما كانت جودة النوم سيئة لدى معظم المستجيبين بنسبة (70.3٪). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم.

بينما هدفت دراسة جيانغ ويو (Jiang & Yoo, 2024) إلى معرفة تأثير إدمان الفيديو القصير على جودة النوم لدى المراهقين، بالإضافة إلى الدور الوسيط للقلق الاجتماعي. بلغت العينة (1629) مراهقاً في الصين من ثلاث مدارس ثانوية. تم استخدام مقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصير، ومقياس القلق الاجتماعي، وجودة النوم. أظهرت النتائج أن معدل انتشار جودة النوم لدى المراهقين بلغ (31.06%)، كما أشارت النتائج أن ارتباط إدمان مقاطع الفيديو القصير وجودة النوم والقلق الاجتماعي ارتباطاً كبيراً. كما بلغ معدل تأثير إدمان مقاطع الفيديو القصير على جودة النوم ما مقداره (0.248)، وهو ما يمثل (62.4%) من التأثير الكلي.

وقام حماد وآخرون (Hammad et al., 2024) بدراسة هدفت إلى تحديد مدى انتشار اضطراب ألعاب الإنترنت بين الشباب في السعودية، والتعرف إلى علاقة مستويات إدمان الإنترنت بجودة النوم. تكونت العينة من (338) طالب طب في المنطقة الجنوبية. أظهرت النتائج أن 21% من المشاركين يعانون من إدمان شديد على الإنترنت، بينما يعاني 31% منهم من إدمان متوسط، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين جودة النوم وشدة إدمان الإنترنت. وقد فسرت أعراض جودة النوم 75% من التباين في درجات إدمان الإنترنت. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يقضون (6) ساعات أو أكثر على الإنترنت يومياً كانوا أكثر عرضة لأعراض ضعف جودة النوم، وكانوا يعانون من شدة أعلى لإدمان الإنترنت.

وهدف دراسة زهاو وكو (Zhao & Kou, 2024) إلى الكشف عن تأثير إدمان الفيديوهات القصيرة على جودة نوم طلبة الجامعات. تم تطبيق مقياس إدمان الفيديو القصير، ومؤشر جودة النوم لبيتسبرغ، على (337) طالباً جامعياً في الصين. أظهرت النتائج بشكل عام، وجود مشاكل في جودة النوم لدى 25% من طلبة الجامعات، كما توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة إدمان الفيديو القصير وجودة نوم لدى طلبة الجامعات، أي أن إدمان الفيديو القصير متنبئة إيجابياً بشكل ملحوظ لجودة النوم.

وفي الصين قام بي وزملاؤه (Ye et al., 2025b) بدراسة كان الهدف منها الكشف عن التأثير المحتمل لشدة استخدام مقاطع الفيديو القصيرة على إدمان مقاطع الفيديو القصيرة بين المراهقين في الصين. تكونت عينة الدراسة من (1086) طالبا (609 ذكراً، و477 أنثى)، بمتوسط عمري بلغ 19.84 سنة. أظهرت النتائج أن شدة استخدام مقاطع الفيديو القصيرة ارتبط إيجابياً بإدمان مقاطع الفيديو القصيرة.

يتبين من مراجعة الدراسات السابقة أن أغلبها اهتم بدراسة تأثير الاستخدام المفرط للتقنية على جودة النوم، مثل إدمان الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي أو مقاطع الفيديو القصيرة، وأثبتت أن هذه العادات ترتبط بسوء جودة النوم بدرجات مختلفة. وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الأبحاث في اختيار أدوات القياس، وفهم كيفية تأثير السلوك الرقمي في النوم. لكن ما يميز الدراسة الحالية أنها لا تكتفي بملاحظة العلاقة بين المتغيرين، بل تركز بشكل خاص على قدرة الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) على التنبؤ بجودة النوم. هذا الجانب لم تنطرق إليه الدراسات السابقة بشكل مباشر؛ مما يجعل الدراسة الحالية إضافة جديدة ومختلفة من حيث اختبارها لقوة هذا التأثير التنبؤي بين طلبة جامعة آل البيت.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

انبثق اهتمام الباحثين بمشكلة الدراسة من متابعتهم لتأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية. فمع أن عصرنا يشهد ثورة كبيرة في مجالات التقنية، إلا أن ذلك ترافق مع آثار سلبية ظهرت في صورة اضطرابات ومشكلات ناتجة عن الاستخدام المفرط. ومن خلال خبرتهما وإطلاعهما على دراسات حديثة، مثل دراسة (Tahir et al., 2021)، التي أوضحت ارتباط إدمان الإنترنت بسوء جودة النوم لدى طلبة الطب، ودراسة (Setyowati et al., 2023)، التي بينت علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بضعف جودة النوم، تبين أن إدمان مقاطع الفيديو القصيرة أصبح من القضايا الجديدة والمنتامية. وتُعد هذه المقاطع، مثل الريلز على إنستغرام أو فيديوهات تيك توك، من أكثر وسائل الترفيه انتشاراً بين الشباب (Ye et al., 2025a).

وربما يعود سبب اختيار الباحثين لعينة الدراسة لهذه الفئة بالتحديد؛ باعتبار أن هذه الفئة العمرية -عادةً- ما تكون أكثر تعرضاً للتقنيات الجديدة، وأكثر إلماً بها وأكثر استخداماً للفيديوهات القصيرة تحديداً بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (18-24) عاماً (Huang et al., 2024)؛ مما يجعلها أكثر عرضة لتأثير الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة. لذلك، ستركز هذه الدراسة على طلبة الجامعات لفحص هذه الفئة على وجه التحديد.

ومع ذلك، توجد مخاوف بشأن تأثير هذه المقاطع على الصحة النفسية والجسدية، وبشكل خاص على جودة النوم لدى الأفراد؛ حيث تشير بعض الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط لمثل هذه المقاطع قد يسبب زيادة في التنبيه العقلي؛ مما يؤدي إلى صعوبة في الاسترخاء والنوم بشكل جيد. وقد أشارت العديد من الدراسات البحثية إلى وجود علاقة بين إدمان الهواتف الذكية وجودة النوم؛ حيث وجد أن الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية مرتبط بجودة نوم دون المستوى الأمثل بين طلبة الجامعات (Zhou et al., 2020; Xie et al., 2020; Guo et al., 2023). وتؤثر مقاطع الفيديو القصيرة على الإدمان من خلال تنشيط المتعة الملموسة للمستخدم (Tian et al., 2023)، ويعد استخدام الهواتف الذكية، وخاصة عند النوم، العامل الأكثر أهمية المرتبط باضطراب النوم (Aili et al., 2017; Dissing et al., 2021). وقد ثبت أن استخدام تيك توك الروتيني مرتبط بالإثارة المعرفية قبل

النوم؛ مما يسبب قلة النوم (Wang & Scherr, 2022). ويُعدّ استخدام تطبيقات الفيديو القصيرة المختلفة أحد الأسباب الرئيسة لانخفاض جودة النوم لدى طلبة الكليات.

وتأتي أهمية دراسة مقاطع الفيديو القصيرة لدى عينة من طلبة الجامعة؛ من حيث ندرة الدراسات العربية التي تناولت مقاطع الفيديو القصيرة، كما لا توجد دراسات أجنبية -في حدود اطلاع الباحثين- قامت بدراسة مُتغيّرات الدراسة مُجتمعاً في التعرف على درجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت. ومن هنا أحسّ الباحثان بمشكلة الدراسة وأهميتها؛ وفقاً لهذه المنظومة من المتغيّرات. وبشكل أكثر تحديداً تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة جامعة آل البيت؟
- 2- ما مستوى جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت؟
- 3- ما القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت؛ وفقاً لمتغيّرات الجنس، والكليه، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- الكشف عن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة جامعة آل البيت.
- 2- الكشف عن مستوى جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت.
- 3- الكشف عن القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت؛ وفقاً لمتغيّرات الجنس، والكليه، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية في إضافة قيمة لفهم القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة الجامعة؛ حيث تقدم إطاراً نظرياً لفهم العلاقة بين هذه المتغيّرات. إضافة إلى ذلك، ستساهم الدراسة في بناء معرفة أعمق حول كيفية تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية والبدنية، وتوفر أسساً لبحوث مستقبلية تستكشف كيفية التنبؤ بتأثيرات أخرى لهذه الأنماط الرقمية على جوانب مختلفة من الحياة اليومية.

كما تنطلق الأهمية النظرية في هذه الدراسة بتناول موضوع؛ ربّما لا يكون محطّ اهتمام الباحثين؛ حيث هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت موضوع الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز)؛ وبالتالي من الممكن أن تكون هذه الدراسة مفتاحاً للاهتمام بهذا الموضوع من قبل الباحثين مستقبلاً، وتناوله من عدّة جوانب؛ بحيث تكون هذه الدراسة إطاراً مرجعياً لتزويدهم بالمعلومات والمفاهيم النظرية للارتقاء بهذا الموضوع؛ بما يخدم الإرشاد النفسي.

وتكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة على المستوى التطبيقي؛ حيث يمكن أن تساعد نتائجها في تحسين جودة النوم لدى طلبة الجامعة من خلال توعية الأفراد بالتأثيرات السلبية المحتملة للاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) قبل النوم. مع ازدياد انتشار هذه المقاطع كوسيلة ترفيه رئيسية، قد تؤثر على تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ، الأمر الذي يؤثر بشكل سلبي على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية والجسدية للطلبة. كما يمكن أن تسهم الدراسة في تقديم توصيات عملية للطلبة حول كيفية إدارة وقتهم الرقمي بشكل أكثر توازناً، مثل تقليل استخدام الريلز قبل النوم، واعتماد استراتيجيات تساعد على الاسترخاء والاستعداد للنوم بطرائق صحية.

كما تبرز أهمية الدراسة التطبيقية من خلال توفير أدوات قياس تتمتع بخصائص سيكومترية جيّدة ومقبولة (صدق، وثبات) لقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز)، وجودة النوم؛ حيث وفّرت الدراسة مقاييس معربة بما تتناسب مع البيئة العربية بشكل عام والبيئة الأردنية بشكل خاص، الأمر الذي يساعد الباحثين والدارسين للاستفادة من تلك المقاييس وتوظيفها من قبل المختصين في الميادين النفسية والتربوية. كما يأمل الباحثان الاستفادة من مقترحات وتوصيات الدراسة من قبل المختصين؛ بحيث يتم وضع برامج إرشادية وآليات وقائية للحد من المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها طلبة الجامعة في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا وتأثيرها النفسي على مختلف وظائف الفرد.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- 1- إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (Short-form Video Addiction): هو حالة هوس مزمنة أو دورية تتميز بالاستخدام المتكرر لتطبيقات الفيديو القصيرة (تكتولك، وكوي، وما إلى ذلك)؛ ممّا يؤدي إلى شغف وإدمان قوي ومستمر (Zhang et al., 2019). ويُعرّف إجرائياً في ضوء

الدرجة التي حصل عليها الطالب على فقرات المقياس من إعداد جيانغ وزملائه (Jiang et al., 2025) لقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بعد تكييفه على البيئة الأردنية.

2- جودة النوم (Sleep Quality): هي تقييم الشخص لمدى جودة نومه التي تُقدر من خلال عدد الساعات التي نامها، وتختلف عن مقدار الوقت الذي قضاه مستلقيًا في فراشه محاولاً النوم (Hülshager et al., 2015). ويُعرف إجرائيًا في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب على المقياس من إعداد يي وزملائه (Yi et al., 2006) لقياس جودة النوم بعد تكييفه على البيئة الأردنية.

حدود ومحددات الدراسة:

اقتصرت المشاركة في هذه الدراسة على طلبة البكالوريوس في جامعة آل البيت خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2024/2025. كما تحدد نتائج هذه الدراسة بمدى صدق وثبات أدوات الدراسة المستخدمة في جمع البيانات والمعلومات.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز)، ومستوى جودة النوم، وللكشف عن القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة الجامعة؛ وذلك لمُناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة آل البيت (مستوى البكالوريوس)، للفصل الدراسي الثاني (2024/2025)، والبالغ عددهم كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل في جامعة آل البيت لعام 2024م (17483) طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (351) طالباً وطالبة، (57.0% ذكور، 43.0% إناث) تراوحت أعمارهم بين 18 و22 سنة. تم اختيار عينة الدراسة بواسطة العينة المتناح (Convenient Sample)، وتم الحصول على موافقة من جميع الطلبة المشاركين. وقد تم توزيع أدوات الدراسة من خلال رابط إلكتروني تم تصميمه، ثم نشره على البريد الإلكتروني الخاص بالطلبة في جامعة آل البيت، كما تم نشر الرابط على مجموعات التواصل الاجتماعي الخاص بالجامعة، كمجموعات الفيسبوك، وكان للطلبة حرية الإجابة أو عدمها على أدوات الدراسة؛ بحيث يستجيب من خلاله أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة. ويبين الجدول (1) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغيرات	الفئة	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	200	57.0%
	أنثى	151	43.0%
الكلية	إنسانية	215	61.3%
	علمية	136	38.7%
المجموع		351	100%

يُبين جدول (1) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة التي بلغ عدد أفرادها 351 مشاركاً. ومن حيث الجنس، شكّل الذكور ما نسبته 57.0% (200 مشارك)، بينما بلغت نسبة الإناث 43.0% (151 مشاركة)، وهو ما يعكس تمثيلاً متوازناً نسبياً بين الجنسين مع ميل بسيط لصالح الذكور. أما من حيث نوع الكلية، فقد توزعت العينة بين الكليات الإنسانية والعلمية، حيث انتفى 61.3% من المشاركين (215 طالباً) إلى الكليات الإنسانية، مقابل 38.7% (136 طالباً) من الكليات العلمية.

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة (Short-Video Dependence Scale)

للكشف عن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، استخدم الباحثان مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة (SVDS) من إعداد جيانغ وزملاؤه (Jiang et al., 2025). وتكون المقياس بصورته الأصلية من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وهم: الانسحاب والتسامح (Withdrawal and Tolerance) من (1-5)، والانشغال والمثابرة (Preoccupation and Persistence) من (6-10)، والضرر والإعاقة (Damage and Hindrance) من (11-15)، وأخيراً الخداع والهروب (Deception and Escape) من (16-20). أظهر مقياس الاعتماد

على مقاطع الفيديو القصيرة (SVDS) في صورته الأصلية مستوى عاليًا من الصدق والثبات؛ إذ بيّن التحليل العاملي البنائي ($KMO=0.94$) أربعة أبعاد فسّرت نحو 62.5% من التباين الكلي، وأكّد التحليل التوكيدي جودة المطابقة ($RMSEA=0.058$, $CFI=0.943$). كما ارتبط المقياس بقوة مع مقياس إدمان الإنترنت ومع معايير DSM-5 ($r=0.61-0.68$, $p<0.001$)، بينما بلغ معامل كرونباخ ألفا 0.93، وتراوح قيم الأبعاد بين 0.91–0.93، مع حساسية 88.6%، وخصوصية 69.5% عند نقطة قطع 58 درجة؛ مما يؤكد صدقه وثباته العاليين.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، قام الباحثان بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين للتأكد من سلامة الترجمة، ثم تم عرض الصورة المعربة الأولية، مزودة بالنسخة الأصلية، وبالتعريفات الإجرائية الخاصة بها في الدراسة الحالية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص للتأكد من دقة الترجمة، وصحة محتوى المقياس، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد.

دلالات الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة (SVDS)، تمّ عرضه بصورته الأصلية والمعرّبة على مجموعة مكونة من (10) مُحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية.

مؤشرات صدق البناء

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس؛ من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة وبين الدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	البُعد	الكلي		البُعد	الكلي		البُعد	الكلي
1	0.67	0.41	8	0.75	0.59	15	0.73	0.64
2	0.77	0.58	9	0.82	0.58	16	0.77	0.37
3	0.82	0.47	10	0.40	0.50	17	0.73	0.53
4	0.48	0.48	11	0.71	0.63	18	0.40	0.59
5	0.75	0.58	12	0.72	0.73	19	0.47	0.63
6	0.67	0.43	13	0.79	0.58	20	0.59	0.73
7	0.86	0.63	14	0.46	0.59			

يتضح من الجدول (2) أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.40-0.86) مع أبعادها وبين (0.37-0.73) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وقد اعتمد معيار قبول الفقرة أنّ لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985). وبذلك فقد قُبِلت جميع فقرات المقياس، وبذلك بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (20) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد.

الثبات بإعادة الاختبار (Test-Retest Reliability)

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة وأبعاده، فقد تمّ حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (30) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة؛ حيث تمّ حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وبلغ معامل (كرونباخ ألفا) ($\alpha=0.84$)، وبذلك يكون مقياس الدراسة صادقًا، وثابتًا، وقابلًا للتطبيق لغايات الدراسة الحالية.

ويهدف التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده، فقد تمّ إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام الاختبار وإعادة

الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثمّ حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، ووجد أنّ قيمة الثبات للمقياس ككل باستخدام معادلة بيرسون بلغت ($r=0.90$)، وتعتبر قيم معاملات الارتباط التي تمّ استخراجها مُرتفعة، فقد ذكر ديفيليس (Devellis, 2012) أنّ قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.60) تعتبر غير مقبولة، والقيم التي تقع ضمن المدى ($0.65-0.60$) تعتبر مقبولة، والقيم التي تقع ضمن المدى ($0.70-0.65$) تعتبر متوسطة، والقيم التي تقع ضمن المدى ($0.80-0.70$) تعتبر مرتفعة، والقيم التي تقع ضمن المدى ($0.90-0.80$) تعتبر مرتفعة وقوية. وتُعدّ هذه القيم لثبات المقياس قوّة ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة. وذلك كما هو موضّح في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة و أبعاده

الاعتماد على مقاطع الفيديو و أبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الانسحاب والتسامح	0.87	0.82	5
الانشغال والمثابرة	0.80	0.79	5
الضرر والإعاقة	0.81	0.71	5
الخداع والهروب	0.83	0.80	5
المقياس (ككل)	0.90	0.84	20

يتضح من الجدول (3) أنّ قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغت (0.90)، وتراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاده بين ($0.81 - 0.87$)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.84)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده بين ($0.71-0.82$). وتُعدّ هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة

تكوّن مقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة لدى عيّنة طلبة الجامعة بصورته النهائية من (20) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل التالية: (1= غير موافق بشدة، 2= غير موافق، 3= محايد، 4= موافق، 5= موافق بشدة). ويشير الرقم (5) إلى درجة مرتفعة من الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة. علماً بأنّ جميع الفقرات كانت ذات اتجاه موجب؛ وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى لفئات التدرج ($5-1=4$)، ثم تقسيمه على (3) ($4 \div 3 = 1.33$)، وبعد ذلك تمّ إضافة هذ القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض ($1.00-2.33$)، متوسط ($2.34-3.67$)، مرتفع ($3.68-5.00$).

ثانياً: مقياس جودة النوم (Sleep Quality Scale)

للكشف عن مستوى جودة النوم لدى عيّنة من طلبة جامعة آل البيت، استخدم الباحثان مقياس جودة النوم (SQ) من إعداد يي وآخرين (Yi et al., 2006). وتكوّن المقياس بصورته الأصلية من (28) فقرات موزعة على ستة أبعاد رئيسية، وهي: الاضطرابات الوظيفية أثناء النهار (Daytime dysfunction) من (1-12)، والاستعادة بعد النوم (Restoration after sleep) من (13-16)، وصعوبة بدء النوم (Difficulty falling asleep) من (17-20)، وصعوبة الاستيقاظ (Difficulty getting up) من (21-23)، والرضا عن النوم (Satisfaction with sleep) من (24-26)، وصعوبة الحفاظ على النوم (Difficulty maintaining sleep) من (27-28). أظهر مقياس جودة النوم (SQS) في صورته الأصلية صدقاً وثباتاً مرتفعين؛ إذ أوضح التحليل العاملي أنّ فقراته البالغ عددها 28 توزعت على ستة عوامل فسّرت نحو 62.6% من التباين الكلي، وارتبطت نتائجه بقوة مع مؤشر ليبتسبرغ لجودة النوم ($r = 0.72$, $p < 0.001$) مما يؤكد صدقه التلازمي. كما بلغ معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا 0.92، وتراوحت معاملات الأبعاد الفرعية بين 0.90-0.61، وحقق ثبات الإعادة بعد أسبوعين 0.81، ما يجعله أداة موثوقة وصالحة لمقياس جودة النوم.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، قام الباحثان بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين للتأكد من سلامة الترجمة، ثم تم عرض الصورة المعرّبة الأولية، مزودة بالنسخة الأصلية، وبالتعريفات الإجرائية الخاصة بها في الدراسة الحالية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص للتأكد من دقة الترجمة، وصحة محتوى المقياس، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (28) فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية.

دلالات الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس جودة النوم، تم عرضه بصورته الأصلية والمعربة على مجموعة مكونة من (10) مُحكِّمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (28) فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية.

مؤشرات صدق البناء

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس؛ من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات الارتباط بين فقرات جودة النوم وبين الدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	البُعد	الكلي		البُعد	الكلي		البُعد	الكلي
1	0.63	0.58	11	0.49	0.46	21	0.50	0.48
2	0.69	0.52	12	0.37	0.65	22	0.84	0.46
3	0.69	0.39	13	0.72	0.57	23	0.61	0.44
4	0.67	0.52	14	0.75	0.52	24	0.74	0.50
5	0.74	0.53	15	0.80	0.58	25	0.81	0.47
6	0.65	0.60	16	0.45	0.47	26	0.63	0.66
7	0.73	0.58	17	0.77	0.41	27	0.88	0.48
8	0.67	0.44	18	0.94	0.50	28	0.85	0.48
9	0.61	0.47	19	0.92	0.52			
10	0.68	0.47	20	0.67	0.48			

يتضح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.37-0.94) مع أبعادها وبين (0.39-0.66) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وقد اعتمد معيار قبول الفقرة أنَّ لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هاتي (Hattie, 1985)، وبذلك فقد قُبِلَت جميع فقرات المقياس، وبذلك بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (20) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد.

الثبات بإعادة الاختبار (Test- Retest Reliability)

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس جودة النوم وأبعاده، فقد تمَّ حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (30) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة؛ حيث تمَّ حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وبلغ معامل (كرونباخ ألفا) ($\alpha=0.84$)، وبذلك يكون مقياس الدراسة صادقاً، وثابتاً، وقابلاً للتطبيق لغايات الدراسة الحالية. ويهدف التحقق من ثبات إعادة المقياس وأبعاده، فقد تمَّ إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثمَّ حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، ووجد أنَّ قيمة الثبات للمقياس كُتِل باستخدام معادلة بيرسون بلغت ($r=0.88$)، وتعتبر قيم معاملات الارتباط التي تمَّ استخراجها مُرتفعة، فقد ذكر ديفيليس (Devellis, 2012) أنَّ قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.60) تعتبر غير مقبولة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.60-0.65) تعتبر متوسطة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.70-0.80) تعتبر مرتفعة وقوية. وتُعدَّ هذه القيم لثبات المقياس قوية ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة. وذلك كما هو موضَّح في الجدول (5).

جدول (5): قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق لجودة النوم وأبعاده

جودة النوم وأبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الاضطرابات الوظيفية أثناء النهار	0.84	0.79	12
الاستعادة بعد النوم	0.86	0.83	4
صعوبة بدء النوم	0.85	0.82	4
صعوبة الاستيقاظ	0.82	0.81	3
الرضا عن النوم	0.86	0.70	3
صعوبة الحفاظ على النوم	0.81	0.77	2
المقياس (ككل)	0.88	0.84	28

يتضح من الجدول (5) أنَّ قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغت (0.88)، وتراوحَت قيم ثبات الإعادة لأبعاده بين (0.81–0.86)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.84)، وتراوحَت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده بين (0.70–0.83). وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس جودة النوم

يتم تصحيح المقياس عن طريق جمع الدرجات لكل فقرة، حيث تعكس الدرجة الكلية مستوى جودة النوم لدى الفرد. يعتمد المقياس على تدرج ليكرت رباعي النقاط، الذي يحدد تكرار حدوث كل ظاهرة متعلقة بالنوم وفقاً للتالي: إذا كانت الإجابة "نادراً أو أبداً" (0-3 مرات في الشهر) يتم منح الدرجة 0، وإذا كانت الإجابة "أحياناً" (1-2 مرات في الأسبوع) تمنح الدرجة 1، وإذا كانت الإجابة "غالباً" (3-5 مرات في الأسبوع) تعطى الدرجة 2، وأخيراً إذا كانت الإجابة "دائماً أو تقريباً دائماً" (6-7 مرات في الأسبوع) تمنح الدرجة 3. بعد تصنيف الإجابات، يتم جمع الدرجات لجميع الفقرات مع مراعاة عكس الفقرات المحددة. وتتراوح الدرجة الكلية بين 0 و84، حيث تدل الدرجة المنخفضة (من 0 إلى 21) على جودة نوم عالية، بينما تشير الدرجة المتوسطة (من 22 إلى 42) إلى جودة نوم متوسطة، وتدل الدرجة المرتفعة (من 43 إلى 84) على جودة نوم منخفضة، ممّا يشير إلى وجود مشاكل في النوم.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع الخطوات والإجراءات التالية:

- إعداد أدوات الدراسة والمتمثلة بمقياس الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة، ومقياس جودة النوم، بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها.
- تحديد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بجميع طلبة جامعة آل البيت، خلال الفصل الدراسي الثاني 2025/2024، كما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة (Convenience Sampling) من مجتمع الدراسة الكلي.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخراج قيم معاملات الصدق والثبات؛ وذلك للتحقق من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة.
- جمع أدوات الدراسة بعد الإجابة عن فقراتها، وبعد التأكد من المعلومات، والإجابة عن الفقرات.
- إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة، وفقاً لبرنامج (SPSS)، للإجابة على أسئلة الدراسة، واستخلاص النتائج وتفسيرها.

المعالجات الإحصائية: تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤالين الأول والثاني، وتم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) للإجابة عن السؤال الثالث.

عرض النتائج ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز)، ومستوى جودة النوم، والكشف عن القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة الجامعة؛ وفقاً لتغيرات الجنس، والكلية، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؟، وذلك لمُناسبتة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها؛ وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة جامعة آل البيت؟". للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في جدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت مرتبةً

تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية				
الرتبة	الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) وأبعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الخداع والهروب	3.05	0.48	متوسط
2	الانسحاب والتسامح	2.95	0.64	متوسط
3	الانشغال والمثابرة	2.92	0.70	متوسط
4	الضرر والإعاقة	2.77	0.66	متوسط
	(المقياس ككل)	2.92	0.49	متوسط

يتضح من الجدول (6) أنَّ مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) كان متوسطاً؛ حيث جاء بُعد الخداع والهروب في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.05)، بينما جاء بُعد الضرر والإعاقة في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.77)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت ككل (2.92).

أظهرت نتائج السؤال الأول أنَّ مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة الجامعة كان بدرجة متوسطة. وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى مجموعة من العوامل التكنولوجية والتعليمية والاجتماعية التي تؤثر على أنماط استخدام الطلبة لهذه المقاطع. فمن ناحية، أسهم الانتشار الواسع للهواتف الذكية وسهولة الوصول إلى محتوى الريلز في جعله جزءاً من الروتين اليومي للطلبة، إلا أن طبيعة المحتوى نفسه قد تلعب دوراً في الحد من الإدمان عليه بشكل كامل، حيث يفضل بعض الطلبة المحتوى التعليمي أو الترفيهي المفيد، بينما قد يرى آخرون أن بعض المقاطع سطحية أو غير ذات قيمة. ومن ناحية أخرى، فإن المسؤوليات الأكاديمية قد تشكل عاملاً رئيسياً في ضبط استخدام الطلبة لهذه الفيديوهات، حيث يسعون للحفاظ على توازن بين متابعة الريلز وإتمام التزاماتهم الدراسية، مما يؤدي إلى مستوى اعتماد متوسط بدلاً من الانغماس التام أو العزوف الكامل. كما أن العوامل الثقافية والاجتماعية تؤثر في هذا الأمر، إذ قد تفضل بعض البيئات التعليمية التركيز على المصادر التقليدية للمعرفة بدلاً من الإدمان الكبير على المحتوى الرقمي القصير.

كما يفسر الباحثان هذه النتيجة أنَّ الفيديوهات القصيرة لها تأثير مستمر وشديد على الأشخاص لفترة قصيرة، وغالباً ما يجعل فيديو مدته 10 ثواني الأشخاص ينخرطون فيه دون وعي؛ حيث إنَّ محتوى هذه المقاطع القصيرة جذاب للغاية للأفراد؛ مما يمكنهم من الانخراط فيها لفترات طويلة (Jiao et al., 2023). ووفقاً لنظرية الاستخدام والمكافأة، فإنَّ الرضا المرتبط بحاجة الفرد إلى استخدام وسيلة ما سيحفزه على الاستمرار في استخدامها (Zhao & Kou, 2024). وتؤثر مقاطع الفيديو القصيرة على الإدمان من خلال تنشيط المتعة التي يشعر بها المستخدم (Tian et al., 2023). وتساهم سهولة استخدام تطبيقات مقاطع الفيديو القصيرة وميزات الترفيهية في تعزيز ميل طلبة الجامعات إلى الإفراط في استخدامها؛ ممَّا يجعل من الصعب كبح الدوافع ويزيد من احتمال الإجهاد العاطفي.

تتفق نتيجة السؤال الأول التي أظهرت أنَّ مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي رصدت انتشاراً ملحوظاً لا يصل إلى حد الإدمان الكامل. فمثلاً، أشارت دراسة (Ye et al., 2025b)، إلى وجود ارتباط بين كثافة استخدام مقاطع الفيديو القصيرة والإدمان عليها، لكنها لم تذكر أن جميع المستخدمين وصلوا مستوى مرتفع من الإدمان، وهو ما ينسجم مع النتيجة الحالية. ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت؟". للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجودة النوم بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد جودة النوم تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في جدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجودة النوم لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الاضطرابات الوظيفية أثناء النهار	15.88	7.10	متوسط
2	2	الاستعادة بعد النوم	6.12	2.38	متوسط
3	3	صعوبة بدء النوم	5.96	3.07	متوسط
5	4	صعوبة الاستيقاظ	4.59	1.74	متوسط
4	5	الرضا عن النوم	5.00	2.01	متوسط
6	6	صعوبة الحفاظ على النوم	2.96	1.54	متوسط
		مقياس جودة النوم	40.51	12.47	متوسط

يتضح من الجدول (7) أنَّ مستوى جودة النوم كان متوسطاً لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت بمتوسط حسابي بلغ (40.51). أما فيما يتعلق بالأبعاد، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.96-15.88)؛ حيث جاء في المرتبة الأولى بُعد الاضطرابات الوظيفية أثناء النهار بأعلى متوسط حسابي بلغ (15.88) وبانحراف معياري بلغ (7.10)، وبمستوى متوسط، بينما جاء بُعد صعوبة الحفاظ على النوم في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.96)، وبانحراف معياري بلغ (1.54) وبمستوى متوسط.

أظهرت نتائج السؤال الثاني أنَّ مستوى جودة النوم لدى طلبة الجامعة كان بدرجة متوسطة. وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى عدة عوامل متداخلة تتعلق بالأنماط الحياتية، والضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي تؤثر على جودة النوم. فمن الناحية الأكاديمية، يواجه الطلبة جداول دراسية مكثفة ومتطلبات أكاديمية متزايدة، مما يدفعهم إلى السهر لفترات طويلة أو اضطراب أوقات نومهم بسبب القلق والتوتر. بالإضافة إلى ذلك، فإنَّ الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية قبل النوم، مثل الهواتف الذكية، قد يؤثر على إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم دورة النوم؛ مما يؤدي إلى انخفاض جودته. ومن الجانب الاجتماعي، قد تؤثر العادات الحياتية للطلبة، مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والسهر مع الأصدقاء، في تقليل عدد ساعات النوم أو تجزئتها؛ مما ينعكس سلباً على جودته. كما تلعب العوامل الصحية، مثل التغذية غير المتوازنة وقلة ممارسة النشاط البدني، دوراً في اضطراب النوم وعدم تحقيق الراحة الكافية.

ويمكن تفسير النتيجة بسبب العامل الاقتصادي؛ حيث تؤدي الظروف الاقتصادية الأسرية الأكثر فقرًا إلى تدهور جودة النوم. ويرجع السبب في ذلك إلى وجود فجوة كبيرة في الظروف المعيشية والتعليمية بين من يتمتعون بظروف اقتصادية أسرية جيدة ومن يعانون من ظروف اقتصادية سيئة. وبذلك يميلون إلى زيادة وقت التعلم، وإدراك الضغط والتوتر الذهني ويعانون من ضعف جودة النوم (Zhu et al., 2021).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أسلوب الحياة (Life Style) المتبع من قبل طلبة الجامعة؛ حيث يوجد عوامل داخلية في سياق الفرد نفسه تساهم بشكل كبير في تحسين جودة النوم، مثل النشاط البدني المنظم، والعلاقات الاجتماعية الصحية، بينما تساهم عوامل أخرى في تدهور جودة النوم كالتدخين، والتوتر، وأنماط النوم والاستيقاظ غير المنتظمة؛ مما يؤكد نتائج بحوث بعض الدراسات التي تشير إلى أنَّ السلوكيات الحياتية غير الصحية، أو الخطرة ترتبط سلباً بصحة النوم (Adams & Kisler, 2013). بالإضافة إلى ذلك، كشفت نتائج حديثة أنَّ تناول وجبة غداء دسمة وكربوهيدرات سريعة الامتصاص يزيد من النعاس، وأنَّ تناول وجبة مسائية خفيفة غنية بالكربوهيدرات قد يساعد على النوم (Silva et al., 2016; Haraszti et al., 2014). يجب أخذ معلومات أفضل حول القضايا الغذائية في الاعتبار من حيث تعزيز صحة النوم. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤدي القيلولة المناسبة خلال النهار إلى تعزيز جودة النوم بشكل عام، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الجهد لتوفير إرشادات حول القيلولة المناسبة.

تُظهر هذه النتيجة، التي تفيد بأنَّ مستوى جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت كان متوسطاً، قدرًا من الاتفاق مع عدد من الدراسات السابقة التي وجدت أنَّ ضعف جودة النوم منتشر بين الشباب الجامعي، لكن بدرجات متفاوتة. فهي تتقارب مع ما ذكرته دراسة (Zhao & Kou, 2024) التي أوضحت وجود مشاكل في النوم لدى نحو ربع طلبة الجامعات، وكذلك مع دراسة (Jiang & Yoo, 2024) التي وجدت أنَّ نحو ثلث المراهقين يعانون من انخفاض جودة النوم. وفي الوقت نفسه، تبدو النتيجة أقل حدة مقارنة بدراسات مثل (Setyowati et al., 2023; Tahir et al., 2021)، حيث أظهرت تلك الدراسات نسباً أعلى بكثير من سوء جودة النوم تجاوزت (70%).

وعليه، يمكن القول إنَّ المستوى المتوسط الذي أظهرته الدراسة الحالية يشير إلى وجود مشكلة قائمة لكنها ليست بالحدة التي ظهرت في بعض البيئات الأخرى، وربما يعود ذلك إلى اختلافات في أنماط الحياة، أو في العادات الثقافية، أو في مستوى استخدام التكنولوجيا بين طلبة جامعة آل البيت وبين عينات الدراسات العالمية السابقة.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما القدرة التنبؤية للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) في جودة النوم لدى طلبة جامعة آل البيت؛ وفقاً لمتغيرات الجنس، والكلية، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؟". وللكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة من جودة النوم؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المُتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في جدول (8).

جدول (8): نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار التباين المفسر للمتغيرات المتنبئة في كل نموذج تنبئي

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R ²)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الخداع والهروب	.567	.321	.321	-14.654	164.996	-12.8	-4.195	.000
استخدام الانترنت في اليوم الواحد	.609	.370	.049	.318	102.331	5.221	2.949	.000
الانشغال والمثابرة	.635	.404	.033	-3.386	78.335	-4.413	-9.436	.000
الضرر والإعاقة	.659	.434	.031	-7.009	66.432	-4.327	-17.909	.000
الانسحاب والتسامح	.665	.443	.008	-2.393	54.834	-2.282	-15.427	.000

يتضح من الجدول (8) أنَّ المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس جودة النوم هي الخداع والهروب، ومدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد، والانشغال والمثابرة، والضرر والإعاقة، والانسحاب والتسامح والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (44.3%) من التباين المفسر لمقياس جودة النوم، وكان مُتغير الخداع والهروب الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس جودة النوم؛ حيث فسر ما نسبته (32.1%) من التباين، يليه مُتغير مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد الذي أضاف (4.9%) إلى التباين، ثم يليه متغير الانشغال والمثابرة الذي أضاف (3.3%) إلى التباين، ثم يليه مُتغير الضرر والإعاقة الذي أضاف (3.1%) إلى التباين، ثم يليه مُتغير الانسحاب والتسامح الذي أضاف (0.8%) إلى التباين، وكانت نسبة التباين المضافة لهذه المتغيرات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). هذا ولم يدخل متغيري الجنس والكلية، في التنبؤ بمقياس جودة النوم بالنظر إلى أنَّ التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح أيضًا من الجدول (8) أنَّ ارتفاع الخداع والهروب بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس جودة النوم بمقدار (14.654) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس جودة النوم بمقدار (0.318) ويتجه نحو الاستخدام الأكثر، وأن ارتفاع الانشغال والمثابرة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس جودة النوم بمقدار (3.386) من الوحدة المعيارية؛ وأن ارتفاع الضرر والإعاقة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس جودة النوم بمقدار (7.009) من الوحدة المعيارية؛ وأن ارتفاع الانسحاب والتسامح بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس جودة النوم بمقدار (2.393) من الوحدة المعيارية؛ علمًا أنَّ هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). أظهرت نتائج السؤال الثالث أنَّ متغير الخداع والهروب الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس جودة النوم؛ حيث فسر ما نسبته (32.1%) من التباين. وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة من خلال ارتباط الخداع والهروب بأنماط السلوك غير الصحية التي تؤثر سلبيًا على النوم، فعندما يلجأ الطلبة إلى الهروب من الضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية عبر الانشغال بأنشطة غير منتجة، مثل تصفح وسائل التواصل الاجتماعي لساعات طويلة أو الانغماس في الألعاب الإلكترونية، فإن ذلك يؤدي إلى تأخير وقت النوم واضطراب إيقاع الساعة البيولوجية. كما أنَّ تجنب مواجهة المشكلات الحقيقية من خلال الهروب، قد يزيد من مستويات التوتر والقلق، مما يؤثر على جودة النوم ويؤدي إلى الأرق أو النوم المتقطع. إضافةً إلى ذلك، قد يكون سلوك الخداع مرتببًا باضطرابات النوم النفسية، حيث يتجنب بعض الأفراد مواجهة الواقع من خلال الانخراط في عادات غير صحية مثل تناول المنبهات لزيادة اليقظة؛ مما يؤدي إلى تأثير سلبي على جودة النوم على المدى الطويل.

وأظهرت النتائج أنَّ مُتغير مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد ثاني أقوى العوامل المؤثرة على جودة النوم؛ حيث أضاف (4.9%) إلى التباين؛ مما يشير إلى اتجاه نحو الاستخدام الأكثر، وعلى الرغم من الاعتقاد السائد بأن الاستخدام المطول للإنترنت يقلل من جودة النوم، فإن هذه النتيجة قد تُفسر بأن بعض أنماط استخدام الانترنت قد تساهم في تحسين جودة النوم، مثل متابعة المحتوى التعليمي المريح أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو استخدام التطبيقات المخصصة للاسترخاء. ومع ذلك، لا يمكن إنكار أن الاستخدام المفرط وخصوصًا في ساعات الليل قد يؤدي إلى اضطراب في دورة النوم نتيجة التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات؛ مما قد يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم. لذلك، فإن تأثير استخدام الانترنت على جودة النوم قد يعتمد على نوع المحتوى المُستهلك، وتوقيت الاستخدام، حيث يكون الاستخدام الهادف والمعتدل ذا تأثير إيجابي، بينما يؤدي الاستخدام العشوائي والمفرط إلى انخفاض جودة النوم.

وأظهرت نتائج السؤال الثالث أنَّ متغير الانشغال والمثابرة؛ حيث أضاف (3.3%) إلى التباين؛ مما يدل على وجود علاقة بين مدى انشغال الطلبة بمهامهم اليومية وجودة نومهم. فالطلبة الذين يتميزون بالمثابرة والانشغال المستمر قد يعانون من قلة النوم نتيجة التزاماتهم الأكاديمية أو مسؤولياتهم اليومية، مما يؤدي إلى تقليل عدد ساعات النوم أو تجزئتها. من ناحية أخرى، قد تساهم المثابرة في تحسين جودة النوم لدى بعض الطلبة من خلال تعزيز إدارة الوقت وتنظيم جدول النوم وفق نمط حياة صحي، فالطلبة الذين يتمتعون بمهارات تنظيمية جيدة يميلون إلى تخصيص وقت كافٍ للراحة؛ مما يساعد في الحصول على نوم عالي الجودة. إلا أن الانشغال المفرط قد يؤدي إلى التفكير الزائد والقلق بشأن المهام غير المكتملة، مما

قد ينعكس سلباً على جودة النوم من خلال زيادة صعوبة الاستغراق في النوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل. وأظهرت النتائج أنَّ متغير الضرر والإعاقة من العوامل المؤثرة في جودة النوم؛ حيث أضاف (3.1%) إلى التباين. يعكس هذا المتغير مدى تأثر الأفراد بالمشكلات اليومية واضطرابهم نتيجة العوامل الخارجية؛ مما قد يؤدي إلى نوم غير مستقر، فالطلبة الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية أو العاطفية قد يعانون من اضطرابات النوم بسبب القلق والتوتر المستمرين. إضافةً إلى ذلك، فإنَّ الإعاقة الناتجة عن عدم القدرة على إنجاز المهام أو تحقيق الأهداف قد يؤدي إلى الإحباط؛ مما يؤثر على جودة النوم من خلال زيادة حالات الأرق أو الاستيقاظ المبكر غير المريح. كما أنَّ الضرر النفسي الناتج عن الضغوط المختلفة قد يدفع البعض إلى تطوير عادات غير صحية مثل تأجيل النوم أو اللجوء إلى النوم المتقطع هرباً من الواقع، مما يؤثر بشكل كبير على جودة النوم العامة.

وأخيراً كان مُتغيّر الانسحاب والتسامح الأقل تأثيراً على جودة النوم؛ حيث أضاف (0.8%) فقط إلى التباين، ويشير هذا المتغيّر إلى كيفية تعامل الأفراد مع المشكلات والصراعات، سواء من خلال الانسحاب منها أو التسامح معها. قد يكون لهذا المتغير تأثير مزدوج على جودة النوم؛ حيث إنّ الأفراد الذين يعتمدون على الانسحاب كآلية لمواجهة المشكلات قد يعانون من القلق المستمر بشأن الأمور غير المحلولة، ممّا يؤدي إلى نوم مضطرب. على الجانب الآخر، فإنَّ الأفراد الذين يتبنون نهج التسامح قد يتمتعون بنوم أفضل نتيجة قدرتهم على التخلص من المشاعر السلبية وتقليل التوتر. ومع ذلك، فإن ضعف تأثير هذا المتغيّر على جودة النوم مقارنةً بالمتغيّرات الأخرى يشير إلى أنّه ليس عاملاً رئيسياً في تحديد جودة النوم، بل قد يكون تأثيره محدوداً مقارنةً بالعوامل السلوكية والنفسية الأخرى.

تتوافق هذه النتيجة مع ما ذكرته دراسات مثل دراسة (Tahir et al., 2021; Hammad et al., 2024)، التي أكدت أنَّ مدة الاستخدام وشدة الإدمان ترتبط بشكل مباشر بضعف جودة النوم، كما تتماشى مع دراسة (Jiang & Yoo, 2024)، التي أبرزت أثر السلوكيات الإدمانية، مثل الانشغال المفرط واللجوء للهروب، في تفسير اضطرابات النوم. وفي المقابل، تختلف عن بعض الدراسات التي وجدت تأثيراً أوضح للجنس أو التخصص الأكاديمي، وهو ما قد يعكس طبيعة خاصة ببيئة جامعة آل البيت أو بعادات الطلبة الثقافية والاجتماعية.

استناداً إلى ما توصّلت إليه الدّراسة الحاليّة من نتائج، يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- زيادة الوعي حول تأثير مقاطع الفيديو القصيرة على جودة النوم، نظراً لأن الدراسة أظهرت علاقة بين مدة استخدام الإنترنت ومؤشرات متعلقة بالإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة، وذلك من خلال بتنظيم حملات توعية تهدف إلى تقليل الاستخدام المفرط لمقاطع الفيديو القصيرة خاصة قبل النوم.
- 2- توفير استراتيجيات للتقليل من الخداع والهروب، من خلال تنظيم برامج توعية تساعد الأفراد على التعامل مع مشاعر الخداع والهروب من الواقع عبر الإنترنت، وبناء عادات صحية لاستخدام الإنترنت تتضمن فترات راحة ومراجعة الأنشطة الرقمية.
- 3- وضع توصيات حول تقليل الوقت المخصص لاستخدام الإنترنت في اليوم الواحد، خاصةً في الساعات التي تسبق النوم، ويمكن تقديم هذه التوصيات عبر إرشادات تحكم كيفية إدارة الوقت الرقمي.
- 4- تطوير استراتيجيات للتعامل مع الأعراض الناتجة عن الانسحاب من استخدام الإنترنت، مثل التوتر أو القلق، عبر تقنيات الاسترخاء أو الدعم الاجتماعي.
- 5- إجراء أبحاث مشابهة على طلبة المدارس الثانوية والمراهقين والشباب في بيئات مختلفة، لمقارنة مدى تأثير الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة على جودة النوم بين المراحل العمرية المختلفة.

REFERENCES

- Adams, S., & Kisler, T. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25–30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>
- Aili, K., Åström-Paulsson, S., Støtzer, U., Svartengren, M., & Hillert, L. (2017). Reliability of actigraphy and subjective sleep measurements in adults: The design of sleep assessments. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(1), 39–47. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6384>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*,

- 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>
- Chen, Y., & Liu, H. Y. (2024). The impact of short video addiction on sleep quality among college students: A moderated mediating effect. *China Journal of Health Psychology*, 32(2), 251–257.
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- China Internet Network Information Center. (2023). *The 51st statistical report on the development of the internet in China*. <https://cnnic.cn/n4/2023/0302/c199-10755.html>
- China Youth Network. (2022). *A survey on short video usage among college students*. https://txs.youth.cn/xw/202204/t20220411_13601963.htm
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323–337. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.11.001>
- DeVellis, R. F. (2012). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Dissing, A. S., Andersen, T. O., Nørup, L. N., Clark, A., Nejsun, M., & Rod, N. H. (2021). Daytime and nighttime smartphone use: Associations between multidimensional smartphone behaviours and sleep among 24,856 Danish adults. *Journal of Sleep Research*, 30(6), e13356. <https://doi.org/10.1111/jsr.13356>
- Ejdys, J., & Halicka, K. (2018). Sustainable adaptation of new technology: The case of humanoids used for the care of older adults. *Sustainability*, 10(10), 3770. <https://doi.org/10.3390/su10103770>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Guo, M. J., Li, N., Zhao, Y., Wang, P., You, S. M., Wang, Q., et al. (2023). Mediating effect of loneliness between short video addiction and sleep quality among undergraduate nursing students. *Journal of Nursing*, 30, 20–24. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287735>
- Hammad, M. A., Alyami, M. H. F., & Awed, H. S. (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*, 56(1), 2307502. <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2307502>
- Haraszti, R., Ella, K., Gyöngyösi, N., Roenneberg, T., & Káldi, K. (2014). Social jetlag negatively correlates with academic performance in undergraduates. *Chronobiology International*, 31(5), 603–612. <https://doi.org/10.3109/07420528.2013.879164>
- Hashemi, S. G. S., Hosseinneshad, S., Dini, S., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2020). The mediating effect of cyberchondria and anxiety sensitivity in the association between problematic internet use, metacognition beliefs, and fear of COVID-19. *Heliyon*, 6(10), e05135. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05135>
- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9(2), 139–164. <https://doi.org/10.1177/014662168500900204>
- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Li, Y., Wang, H., Zhao, X., ... & Wang, Y. (2024). AI technology panic: Is AI dependence bad for mental health? A cross-lagged panel model and the mediating roles of motivations for AI use among adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 1087–1102. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S440889>
- Hülshager, U. R., Feinholdt, A., & Nübold, A. (2015). A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 464–489. <https://doi.org/10.1111/joop.12115>
- Jiang, A., Li, S., Wang, H., Ni, H., Chen, H., Dai, J., Xu, X., Li, M., & Dong, G. H. (2025). Assessing short-video dependence for e-mental health: Development and validation of the Short-Video Dependence Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e66341. <https://doi.org/10.2196/66341>
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: The mediating role of social anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 369. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Jiao, Y., Ma, Y., & Li, Y. F. (2023). Analysis of sleep procrastination behavior and psychological intervention among college students in the information age. *Journal of Jinzhou Medical University*, 21(1), 60–63.
- Kang, J. H., & Chen, S. C. (2009). Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue

- among university students in Taiwan. *BMC Public Health*, 9, 248. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-248>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466. <https://doi.org/10.1111/pcn.12413>
- Kim, J. H., Park, E. C., Lee, S. G., & Yoo, K. B. (2015). Associations between time in bed and suicidal thoughts, plans and attempts in Korean adolescents. *BMJ Open*, 5(9), e008766. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008766>
- Klug, D., Qin, Y., Evans, M., & Kaufman, G. (2021, June). Trick and please: A mixed-method study on user assumptions about the TikTok algorithm. In *Proceedings of the 13th ACM Web Science Conference 2021* (pp. 84–92). <https://doi.org/10.1145/3447535.3462512>
- Kuilong, H. (2025). Unveiling the complex mechanism of short video addiction on English learning engagement and burnout among college EFL students. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5885393/v1>
- Kwon, J. A., Lee, M., Yoo, K. B., & Park, E. C. (2013). Does the duration and time of sleep increase the risk of allergic rhinitis? Results of the 6-year nationwide Korea youth risk behavior web-based survey. *PLOS ONE*, 8(8), e72507. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072507>
- Lin, C. Y., Broström, A., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress, and insomnia. *Internet Interventions*, 21, 100345. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100345>
- Lin, P. H., Lin, C. Y., Wang, P. Y., & Yang, S. Y. (2018). Association between sleeping duration and health-related behaviors in college students. *Social Health and Behavior*, 1, 31–36. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02316>
- Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of TikTok anti-pro-anorexia videos: How social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1041. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>
- Mega Arithmetic. (2022). *Jitterbug Youth Observation Report*. <https://trendinsight.oceanengine.com/arithmetic-report/detail/749>
- Mu, H., Jiang, Q., Xu, J., & Chen, S. (2022). Drivers and consequences of short-form video (SFV) addiction amongst adolescents in China: Stress-coping theory perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14173. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114173>
- Pryde, S., & Prichard, I. (2022). TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. *Body Image*, 43, 244–252. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.004>
- Pu, Y. X., Yang, D. H., & Yan, W. Y. (2023). The relationship between negative life events and short video addiction among college students: The mediating role of self-compensatory motivation. *Journal of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine*, 24, 204–210.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Setyowati, L., Kurnia, A. D., Lestari, W., & Karuncharearnpanit, S. (2023). Association between social media addiction and sleep quality among undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Frontiers of Nursing*, 10(2), 233–239. <https://doi.org/10.2478/FON-2023-0025>
- Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8820. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168820>
- Silva, C., Mota, M., Miranda, M., Paim, S., Waterhouse, J., & Crispim, C. (2016). Chronotype, social jetlag and sleep debt are associated with dietary intake among Brazilian undergraduate students. *Chronobiology International*, 33(6), 740–748. <https://doi.org/10.3109/07420528.2016.1167712>
- Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., ... & Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 16(11), e0259594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594>

- Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How short-form video features influence addiction behavior? Empirical research from the opponent process theory perspective. *Information Technology & People*, 36(1), 387–408. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0186>
- Wang, K., & Scherr, S. (2022). Dance the night away: How automatic TikTok use creates pre-sleep cognitive arousal and daytime fatigue. *Mobile Media & Communication*, 10, 316–336. <https://doi.org/10.1177/20501579211056116>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023a). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Xie, Y., Wu, X. Y., Tao, S. M., Xiang, J. M., Xu, Y. S., & Yang, Y. J. (2020). The relationship between cell phone dependence, anxiety and sleep quality in college students. *Chinese Journal of School Health*, 41, 1621–1624. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.11.006>
- Xu, Z., Gao, X., Wei, J., Liu, H., & Zhang, Y. (2023b). Adolescent user behaviors on short video application, cognitive functioning and academic performance. *Computers & Education*, 203, 104865. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104865>
- Yan, Z. M., Guo, X. L., Hu, M. J., & Teng, J. J. (2018). The effect of mobile phone dependence on secondary vocational school students' academic self-efficacy. *Chinese Journal of Special Education*, 11, 59–63.
- Yang, S. Y., Chen, K. L., Lin, P. H., & Wang, P. Y. (2019). Relationships among health-related behaviors, smartphone dependence, and sleep duration in female junior college students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 2(1), 26–31. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_44_18
- Yang, Z., Griffiths, M. D., Yan, Z., & Xu, W. (2021). Can watching online videos be addictive? A qualitative exploration of online video watching among Chinese young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7247. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147247>
- Yang, Z., Li, H., & Yin, M. (2025). The impacts of physical activity on domain-specific short video usage behaviors among university students. *BMC Public Health*, 25, 1078. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21879-1>
- Ye, J. H., Wu, Y. T., Wu, Y. F., Chen, M. Y., & Ye, J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 847672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>
- Ye, J., Wang, W., & Huang, D. (2025a). Short video addiction scale for middle school students: Development and initial validation. *Scientific Reports*, 15, 9903. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92138-x>
- Ye, J., Zheng, J., Nong, W., & Yang, X. (2025b). Potential effect of short video usage intensity on short video addiction, perceived mood enhancement ("TikTok Brain"), and attention control among Chinese adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(3), 271–286. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059929>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Zhang, X., Feng, S., Peng, R., & Li, H. (2022). Using structural equation modeling to examine pathways between physical activity and sleep quality among Chinese TikTok users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5142. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095142>
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics*, 42, 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>
- Zhao, Z., & Kou, Y. (2024). Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: Chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287735.
- Zhou, Y., Yang, Y., Shi, T., Song, Y., Zhou, Y., Zhang, Z., ... Tang, Y. (2020). Prevalence and demographic correlates of poor sleep quality among frontline health professionals in Liaoning Province, China during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00520>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>