

النوموفوبيا (رهاب ترك الهاتف) وعلاقته بالانتباه والقلق لدى عينة من طلاب الجامعة.. دراسة وصفية

د/ سامية جمال محمد كيلاني(*)

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا (أعراض القلق لدى طلاب الجامعة من دارسي كلية الآداب نموذجاً، والتعرف على دور الانتباه في تعديل هذه العلاقة لديهم. شارك في الدراسة ٢٦٠ طالب وطالبة من أقسام كلية الآداب المختلفة (بمتوسط عمر ١٩.٦ عاماً، وانحراف معياري قدره ٢.٦٨). تم استخدام استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول واختبار القلق لتايلور، واختبار التحكم في الانتباه. النتائج: كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين أعراض القلق ورهاب ترك الهاتف، بالإضافة إلى وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين الانتباه والنوموفوبيا. وجود فروق دالة بين الجنسين، حيث أظهر الطلاب مستويات أعلى من رهاب ترك الهاتف من الطالبات. وتؤكد الدراسة على أهمية فهم تأثير النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة عموماً - وطلبة كلية الآداب خصوصاً- على الرفاهية العقلية والعاطفية للأفراد وتقتصر الحاجة إلى استراتيجيات لتعزيز الاستخدام الصحي للهواتف الذكية وتقليل مستويات القلق.

الكلمات المفتاحية: الانتباه، النوموفوبيا، القلق، طلاب الجامعة:

Abstract

The current research aims to identify the relationship between nomophobia and the occurrence of anxiety symptoms among university students studying at the Faculty of Arts as a model and to identify the role of attention in modifying this relationship for them. Methods: ... A male and female student from various departments of the College of Arts participated in the study with an average age of ١٩.٦ years (standard deviation= ٢.٦٨), and a matched control group (n=٢٦٠). The standard Arab phobia test scale, Taylor anxiety test, and attention control test were used. Results: The results revealed that there is a statistically significant relationship between symptoms of anxiety and the phobia of leaving the phone, in addition to the presence of a statistically significant inverse association between attention and the phobia of leaving the phone. ^There are significant differences between genders, as male students showed higher levels of phobia of leaving the phone than female students. The study emphasizes the importance of understanding the impact of phone phobia among university students in general - and faculty of Arts students in particular - on the mental and emotional well-being of individuals and suggests the need for strategies to promote healthy use of smartphones and reduce anxiety levels.

Keywords: Attention, Nomophobia, Anxiety, University Students.

(*) مدرس بقسم علم النفس كلية الآداب- جامعة كفر الشيخ

مقدمة:

هدفت الدراسة الراهنة إلى التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا وحدث أعراض القلق لدى طلاب الجامعة من دارسي كلية الآداب

إن استخدام التكنولوجيا جزء لا يتجزأ من حياتنا، فالهاتف المحمول له دور كبير في التواصل والترفيه والأعمال. فقدان هذه الأجهزة يؤدي إلى شعور بالعزلة وضيق في التواصل مع الآخرين (Kaviani et al., ٢٠٢٠)، حيث تعد الهواتف المحمولة جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، حيث نعتمد عليها للتواصل مع الآخرين ومشاركة الأحداث والأفكار. بالإضافة إلى ذلك، توفر لنا هذه الأجهزة وسائل الترفيه والمعلومات والأخبار الضرورية. وفي حالة فقدان الهاتف المحمول أو تعطله، فإننا قد نشعر بالقلق والتوتر والعزلة، حيث يصبح من الصعب علينا الاتصال بالأشخاص الذين نحتاج إلى التواصل معهم أو الوصول إلى المعلومات الضرورية. قد يؤدي هذا الشعور بالعزلة وصعوبة التواصل إلى زيادة مستوى القلق وعدم التركيز لدى الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا (King et al., ٢٠١٣).

إن فهم النوموفوبيا أمر بالغ الأهمية في فهم العلاقة المعقدة بين الأفراد وهواتفهم الذكية. ويشمل مصطلح Nomophobia، وهو اختصار، الخوف من أن يكون المرء بدون جهاز محمول. وأصبح هذا الشرط سائداً بشكل متزايد في مجتمعنا المدفوع تقنياً (Kara et al., ٢٠٢١). ومن ناحية أخرى تسبب فقدان الهواتف المحمولة في شعور بالعزلة وصعوبة الاتصال بالآخرين، وقد يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر (Kaviani et al., ٢٠٢٠)، وبينما يعتمد الكثير من الأشخاص على هواتفهم الذكية للتواصل الاجتماعي والترفيه والعمل، وبالتالي فإن فقدان هذه الأجهزة يمكن أن يسبب تأثيراً سلبياً على حياتهم اليومية (King et al., ٢٠١٣).

ينبع من الارتباط العميق الذي طوره الأفراد تجاه هواتفهم الذكية. وأصبحت هذه الأجهزة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، حيث تعمل كرفيق دائم لنا وتوفر لنا الوصول إلى عالم من المعلومات والاتصال في متناول أيدينا. ومع هذا العصر الرقمي، أصبح الاهتمام مورداً نادراً. مع وجود عدد لا يحصى من المشكلات التي تتنافس على تركيزنا، أصبح من الصعب بشكل متزايد الحفاظ على الاهتمام المستمر بأي مهمة أو تفاعل معين. تعمل الهواتف الذكية، مع إشعاراتها الفورية وتدفق المحتوى الذي لا نهاية له، كمشتتات قوية، تجذب انتباهنا وتسحبنا بعيداً عن اللحظة الحالية (Alshahrani & alonazi, ٢٠١٨).

٢ مشكلة الدراسة:

يعد فهم تأثير النوموفوبيا على قدرة الطلاب على التركيز ومستويات القلق لديهم (٢٠٢١ Kara et al.)، ويتيح لنا فهم التفاعل المعقد بين النوموفوبيا والانتباه والقلق لتطوير استراتيجيات وبرامج تدخل تعزز علاقة صحية مع هواتفنا الذكية. أظهرت الأدبيات السابقة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط بارتفاع مستويات القلق. ويمكن أن تؤدي الحاجة المستمرة إلى البقاء على اتصال والخوف من فقدان المعلومات المهمة أو التفاعلات الاجتماعية إلى الشعور بالأرق وعدم الارتياح وحتى الذعر (٢٠١٩، Smith et al (Thompson et al.، ٢٠٢١) هناك علاقة بين النوموفوبيا والقلق لدى المراهقين، وأن المراهقين الذين أبلغوا عن مستويات أعلى من النوموفوبيا أظهروا أيضا مستويات مرتفعة من القلق (٢٠١٦، Elhai.)، وفي دراسة قام بها مندوزا وآخرين والتي ربطت بين النوموفوبيا وعدد من العمليات المعرفية تساهم في الإضرار بالانتباه والأداء اللاحق (على سبيل المثال، الذاكرة والانتباه والتحصيـل الأكاديمي)، كما كشف تأثير الوقت والإلهاء النوموفوبيا على الانتباه والتعلم (Mendoza et al.، ٢٠١٨). بين وانج وآخرين أن نسب النوموفوبيا تتراوح ما بين ٦٪ إلى ٧٣٪ في مختلف السكان (Wang.، ٢٠٢٠). بينما بين آخرين نسب الحالات التي تعاني من مستوي معتد تكون ما بين ٢٥.٧٪ و ٧٣.٣٪، وما بين ١٪ و ٨٧٪ لديهم حالات شديدة بين المراهقين والشباب (٢٠٢٣ Molu & Aydoğan.، ووجد علاقة إيجابية كبيرة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وزيادة أعراض القلق (Smith et al.، ٢٠١٩)، وفي دراسة مقطعية عرضية أجراها جونسون وزملاؤه (Jonson et al.، ٢٠٢٠)، وبحثت دراسة سمبثون وزملائه (Thompson .، ٢٠٢١ et al) في الآثار طويلة المدى لرهاب ترك الهاتف المحمول على مستويات القلق بين الشباب. وأشارت النتائج إلى أن المصابين برهـاب ترك الهاتف بمرور الوقت شهدوا زيادة كبيرة في أعراض القلق.

وتؤثر النوموفوبيا على القلق بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٤٠ عاما. وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى رهـاب ترك الهاتف عانوا من مستويات قلق أكبر مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل من الاعتماد على الهواتف الذكية (٢٩٨، ٢٠٢٢، Kostić). وتلعب الاختلافات الفردية في أنماط التعلق أيضا دورا في العلاقة بين رهـاب النوم والقلق. تم العثور على أنماط التعلق القلق والتجنب للتأثير على رهـاب النوموفوبيا، مع التعلق القلق الذي يؤدي إلى مستويات أعلى من رهـاب النوموفوبيا. وتم تحديد

الانتباه كعامل وسيط في هذه العلاقة، مما يشير إلى إمكانية التدخلات للتخفيف من تأثير رهاب النوم على القلق (Roberts، ٢٠١٦، ١٣٨)

يرتبط الخوف من عدم وجود هاتف ذكي بالاستخدام الإشكالي ، حيث يظهر الأفراد مزيداً من القلق عندما يكون هواتفهم المحمول غائباً. هذا له آثار على التوافق النفسي والحاجة إلى مزيد من البحث في آثار رهاب النوم على الحياة اليومية للأفراد (Tams et al، ٢٠١٨). في حين أن العلاقة بين رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول والانتباه والقلق موثقة جيداً، فقد تكون هناك مناقشات حول مدى تأثيرها والتدخلات المحتملة لمعالجتها. يعد فهم الفروق الدقيقة في رهاب الخوف وآثاره أمراً بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات لدعم الأفراد في إدارة استخدام هواتفهم الذكية والتخفيف من الآثار السلبية لرهاب النوموفوبيا.

وقد سلطت الأدبيات على سبيل المثال دراستي براون وديفيس (٢٠١٨) وأسامة عبد الرازق (٢٠٢٠) على العواقب السلبية لرهاب ترك الهاتف المحمول على الصحة العقلية للأفراد، بما في ذلك زيادة مستويات التوتر وانخفاض مفهوم الذات وبعض اضطرابات النوم. أكمل عينة من ٥٠٠ مشارك تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٥ عاماً سلسلة من اختبارات الانتباه بينما تم تقييم مستوى رهاب عدم وجود هاتف محمول لديهم باستخدام استبيان موحد. كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية كبيرة بين مستويات رهاب عدم وجود هاتف محمول ومدى الانتباه ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من رهاب المحمول يميلون إلى أن يكون لديهم فترات انتباه أقصر (Kara، ٢٠٢١، ٨٥)

وفي دراسة أخرى قام بها براون وديفيس (٢٠١٨) بعنوان "استكشاف آثار نوموفوبيا على الأداء المعرفي: نهج تجريبي" تهدف هذه الدراسة التجريبية إلى فحص آثار رهاب النوم على الأداء المعرفي. تم تعيين المشاركين بشكل عشوائي إما لمجموعة النوموفوبيا أو مجموعة التحكم. تعرضت مجموعة Nomophobia لفترة ٢٤ ساعة دون الوصول إلى هواتفهم المحمولة ، بينما كان لدى المجموعة الضابطة وصول غير مقيد. وتم تقييم الأداء المعرفي باستخدام مجموعة من الاختبارات قبل وبعد الفترة التجريبية. أشارت النتائج إلى أن الأفراد في مجموعة Nomophobia أظهروا أداء معرفياً أقل بكثير مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن Nomophobia يمكن أن يضعف القدرات المعرفية (Kiwango، ٢٠٢٠، ٢٩٩-٢٩٢)

هدفت دراسة (Mendoza.,et al، ٢٠١٨) إلى فهم تأثير الاستخدام المفرط للهاتف المحمول على الانتباه والتعلم في الفصول الدراسية نظراً لأن الاهتمام يتراجع بمرور الوقت. وتم استخدام تجربتين ،حيث شاهد المشاركون محاضرة مدتها ٢٠ دقيقة في ظل ظروف مختلفة

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

للهاتف المحمول (الاحتفاظ بها أو إزالتها). تلقت المجموعات التي احتفظت بهواتفها المحمولة رسائل نصية مشتتة للانتباه أثناء المحاضرة . وقد تم استجواب المشاركين في المحاضرة . تم تقسيم أسئلة الاختبار الى اربعة اجزاء اعتماداً على وقت تقديم المادة . واخيراً ، تم تقييم رهاب المشاركين من النوموفوبيا - الخوف من عدم امكانية الوصول الى الهاتف المحمول . كان اداء المشاركين الذين احتفظوا بهواتفهم المحمولة أسوأ في اختبار المواد المقدمة في الربع الثالث من المحاضرة مقارنة بأولئك الذين لم يكونوا مشتتتين . كان اداء المشاركين الاعلى في نوموفوبيا ، خاصة في المقاييس الفرعية المتعلقة بفقدان الاتصال والتخلي عن الراحة ، أسوأ في اختبار المواد الذى حدث في الربع الثالث من المحاضرة . تشير النتائج الى ان وجود الهواتف المحمولة في محاضرة قصيرة له اكبر تأثير على الانتباه والتعلم بعد مرور ١٠ الى ١٥ دقيقة من المحاضرة . توفر هذه الدراسة رؤى جديدة حول التفاعلات بين التكنولوجيا والتعلم لمساعدة المعلمين والطلاب على التحسين .

في دراسة قام بها أسامة عبد الرازق في جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية (٢٠٢٠) هدفت الدراسة لمعرفة علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق ، كما هدفت الدراسة لمعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية ، بالإضافة إلى معرفة منبئات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي ، وقد استخدم الباحث مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس سمات القلق الاجتماعي (إعداد الباحث) ، وقد اظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية (٠.٣٦٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ووجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي (٠.٣١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠١) كما استخدم الباحث معامل الانحدار بطريقة stepwise والذي أظهر نموذج انخ، النموذج الأول الذي وضح أن الشعور بالوحدة النفسية ينبأ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، كما اظهر النموذج الثاني أن كل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي ينبأ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين عينة الطلاب وعينة الطالبات في كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي في اتجاه الطالبات ، بالإضافة إلى انه لم توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الطلاب وعينة الطالبات في الشعور بالوحدة النفسية (عبد الرزاق، ٢٠٢٠)

هدفت دراسة (Gnardellis et all., ٢٠٢٣) الى فحص العلاقة بين النوموفوبيا والاكتئاب والقلق والتوتر ، فيما يتعلق باحترام الذات وفي ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الشباب ، تكونت عينة الدراسة من (١٤٠٨) شاباً تتراوح اعمارهم بين ١٨ - ٢٥ عاماً ، شاركوا في التجربة تطوعاً من خلال استبيان مجهول عبر الانترنت ، وتم تطبيق مقياس الاجهاد والقلق (Nmp-Q) واستبيان نوموفوبيا ومقياس روز نبرغ ، واطهرت النتائج أن المشاركون الذين يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب .

ويمكن أن تمثل تساؤلات الدراسة في الآتي:

- ١- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أعراض القلق والنوموفوبيا لدى طلاب كلية الآداب.
 - ٢- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين تركيز الانتباه والنوموفوبيا لدى طلاب كلية الآداب.
 - ٣- هل يوجد فروق دالة بين الجنسين من طلاب كلية الآداب في النوموفوبيا.
- ٣ أهمية الدراسة:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة في:

- ١- فهم تأثير النوموفوبيا على تركيز الانتباه والقلق لدى الطلاب الجامعيين.
- ٢- توفير فهم أعمق لمدى تأثير فقدان الهواتف المحمولة على العمليات العقلية والسلوكيات النفسية لدى طلاب الجامعة .
- ٣- تعزيز الاداء الاكاديمي للطلاب من خلال توعيتهم بالطرق الصحيحة بإستخدام الهاتف المحمول بشكل معتدل.

وتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في:

- ١- الأنوموفوبيا والقلق والانتباه لدى طلاب الجامعة أمراً ضرورياً لفهم هذه المشكلات وتقديم الدعم اللازم للطلاب. من خلال فهم هذه المشكلات وعواملها المسببة، يمكن تطوير برامج تدخلية فعّالة تُساعد الطلاب على تحسين صحتهم النفسية وتحقيق النجاح في دراستهم وحياتهم الاجتماعية والقدرة علي زيادة التركيز والتحصيل.
- ٢- تشكيل حملات توعية وبرامج تثقيفية تستهدف الطلاب الجامعيين والشباب حول الاستخدام المناسب للهاتف المحمول.
- ٣- تصميم أجهزة وتطبيقات المحمولة لتقديم تجربة استخدام أكثر صحة وتوازناً للهاتف، مع تقديم خيارات تُساعد على الحد من القلق والانتباه الزائد.

٤ أهداف الدراسة:

- ١- تحديد ما إذا كانت النوموفوبيا تؤثر على قدرة الطلاب على التركيز في الدراسة والعمل والتواصل الاجتماعي.
- ٢- فهم العلاقة بين النوموفوبيا والقلق، وما إذا كانت النوموفوبيا تسبب زيادة في مستويات القلق لدى الطلاب الجامعيين.
- ٣- فهم تأثير النوموفوبيا على قدرة الطلاب على تركيز الانتباه.

٥ المفاهيم والأطر النظرية لمتغيرات الدراسة

تتضمن الدراسة الحالية مصطلحات رئيسة هي: رهاب ترك الهاتف (النوموفوبيا)، والانتباه، والقلق، طلاب الجامعة. وفيما يلي عرض لهذه المصطلحات:

(١) رهاب ترك الهاتف (النوموفوبيا)

صيغ مصطلح Nomophobia في أوائل القرن الواحد والعشرين، يشير إلى الخوف أو القلق من عدم وجود الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه. الكلمة نفسها هي مزيج من، مما يشير إلى الخوف غير العقلاني المرتبط بهذه الحالة. وفي عالم اليوم المتقدم تقنيا أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، برز رهاب الخوف كقضية سائدة تؤثر على الأفراد في جميع الفئات العمرية (Yildirim, & Correia, ٢٠١٥).

ويمكن أن يعزى ارتفاع رهاب الخوف إلى عدة عوامل. أولاً، تحولت الهواتف الذكية إلى أجهزة متعددة الوظائف تعمل كأدوات اتصال ومنصات ترفيه وحتى مساعدين شخصيين. وبالتالي، أصبح الناس يعتمدون بشكل كبير على هواتفهم في مهام مختلفة مثل التنشئة الاجتماعية والأنشطة المتعلقة بالعمل والوصول إلى المعلومات. وثانياً: أدت الطبيعة الإدمانية لوسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات عبر الإنترنت إلى تفاقم هذا الخوف. أدت الحاجة المستمرة للتحقق من الصحة من خلال الاعجابات والتعليقات على منصات التواصل الاجتماعي إلى تطوير الأفراد لشعور بالاعتماد على هواتفهم (Kara et al, ٢٠٢١). كما أن عواقب رهاب الخوف بعيدة المدى، وغالباً ما يظهر الأفراد الذين يعانون من هذا الخوف أعراضاً مثل الأرق والتهيج ونوبات الهلع عند فصلهم عن هواتفهم. ويمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للهاتف إلى انخفاض الإنتاجية في العمل أو المدرسة وتوتر العلاقات الشخصية بسبب إهمال التفاعلات وجها لوجه (Lee et al, ٢٠١٤).

ويعرف مفهوم النوموفوبيا (رهاب الهاتف) أنه الخوف من عدم وجود جهاز محمول أو عدم وجود تغطية شبكة، اهتماماً في السنوات الأخيرة بسبب الانتشار المتزايد لاستخدام الهواتف الذكية Nomophobia وهو مصطلح مشتق من "لا رهاب الهاتف المحمول"، يشير إلى الخوف

من الانفصال عن الجهاز المحمول أو عدم الوصول إلى تغطية الشبكة. ويظهر رهاب ترك الهاتف من خلال أعراض مختلفة منها: مشاعر الذعر والضيق والتهيج عند الانفصال عن الجهاز المحمول. قد يظهر الأفراد سلوكيات مثل التحقق المستمر من هواتفهم، والاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وصعوبات التركيز على الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (٢٠١٤، Roberts). وتوجد العديد من العواقب السلبية لرهاب ترك الهاتف مثل اضطراب النوم، زيادة مستويات التوتر، وانخفاض الرفاهية (Arpaci، ٢٠١٧).

- النماذج والأطر النظرية المفسرة للنوموفوبيا

افترضت النظرية السلوكية المعرفية أن الأفراد يطورون المخاوف والرهاب من خلال عملية التكيف والتقييم المعرفي. في حالة رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول، قد يساهم الاستخدام المستمر للهواتف الذكية وتعزيز فوائد الاتصال في تنمية الخوف والقلق عند فصله عن الجهاز.

النوموفوبيا تتطور الخوف والقلق من فصل الفرد عن الهاتف المحمول نتيجة للاعتماد المستمر على الهواتف الذكية وتجربة الفوائد الاجتماعية والعاطفية التي تأتي معها. عندما يتم فصل الفرد عن هاتفه المحمول، فإنه يواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين والشعور بالعزلة ، مما يؤدي إلى زيادة القلق وصعوبة التركيز. يمكن أن تساهم هذه العوامل في تكريس النوموفوبيا وتعزيزها. وبالتالي، يعتقد الباحثون أن الوعي بأهمية استخدام الهواتف الذكية بتوازن والسيطرة على الاعتماد الزائد عليها يمكن أن يساعد في التقليل من خطر تطور النوموفوبيا وتأثيرها السلبي على الانتباه والقلق لدى الطلاب وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية، يعتبر رهاب الخوف من ترك المحمول اضطراباً نفسياً يتميز بالقلق والخوف المفرط عند فكرة ترك الهاتف المحمول أو فقدانه. تشير هذه النظرية إلى أن هذا الخوف ينشأ نتيجة للتصورات والمعتقدات السلبية التي يحملها المصاب بهذا الاضطراب (Kaviani et al .، ٢٠٢٠).

بحسب هذه النظرية، يعزى النوموفوبيا إلى ثلاثة جوانب رئيسية: التصورات، والإدراك، والسلوك. فيما يتعلق بالتصورات، قد يصور المصاب بأن الابتعاد عن هاتفه المحمول سيؤدي إلى حدث سلبي كإضاعة اتصال هام أو حدث طارئ. أمّا فيما يخص الإدراك، فإن المشار إلى أن مثلاً استخدام التطبيقات على هاتف المحمول قد يشغل عقل المصاب ويشتت تفكيره عن الأفكار السلبية. وأخيراً، يعزى السلوك إلى أن المصاب برهاب الابتعاد عن هاتفه المحمول قد يقوم بالإجراءات اللازمة لتجنب هذا الخوف، مثل حمل هاتفه في جميع الأوقات أو عدم تركه أبداً (Jelleli et al .، ٢٠٢٣).

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

على ضوء ذلك، فإن فهم نظرية رهاب ترك الهاتف من منظور سلوكي معرفي يساعد في التعامل مع هذا الاضطراب. يُشجّع المصاب على استخدام تقنيات التغيير المعرفي لتغيير التصورات والإدراك السلبية، وتطبيق تقنيات التحدي للاستجابة المشاغبة. كذلك، يُشجّع على إجراء سلسلة من التحديات التدريجية لتغيير سلسلة سلاسل وآليات استخدام الأجهزة الذكية بشكل أكثر تقنياً (Elhai et al.، ٢٠١٦). وباستخدام هذه النظرية، يمكن تحسين نوعية حياة المصاب برهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وتقليل الأعراض المصاحبة لهذا الاضطراب لدى الجامعيين.

بينما تعرف نظرية الخوف من الضياع (Fear of Missing Out; FOMO) رهاب ترك الهاتف المحمول إنه شعور بالقلق أو عدم الارتياح ينشأ عندما يعتقد المرء أنه يفوت أحداثاً أو تجارب مثيرة تحدث في مكان آخر. ومع ذلك، هناك جانب آخر لهذا الخوف الذي غالباً ما يمر دون أن يلاحظه أحد - رهاب الوحدة النفسية، الخوف من أن تكون وحيداً. وهو أيضاً رهاب قد ينبع من خوف الأفراد من الانفصال عن الشبكات الاجتماعية والأنشطة عبر الإنترنت والمعلومات في الوقت الفعلي. يمكن أن يؤدي FOMO إلى هوس بالبقاء على اتصال، مما يزيد من الخوف من عدم وجود جهاز محمول.

- المظاهر والتأثير النفسي لرهاب ترك الهاتف:

يتضح في رهاب ترك الهاتف (Nomophobia) من خلال أعراض مختلفة أهمها تواجد القلق والتوتر الشديدين عند فقدان الهاتف المحمول أو عدم وجوده بالقرب من الشخص. ويمكن أن يشعر الأفراد بالعزلة وصعوبة التواصل في حالة فقدان الهاتف المحمول، وهذا قد يؤدي إلى زيادة مستويات القلق وصعوبة التركيز. قد يشعرون بعدم الراحة والاضطراب عندما يجدون أنفسهم بدون وسيلة اتصال فورية أو إمكانية الوصول إلى المعلومات بسرعة. يمكن أن يؤثر هذا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي (King et al.، ٢٠١٣). وقد يزيد رهاب ترك الهاتف أيضاً من التحفظ والشعور بالقلق من التعرض للمخاطر والمواقف الغير مألوفة. قد يبدأ الأفراد في اتخاذ إجراءات وقائية مثل حمل هواتف احتياطية أو تجنب الأماكن التي يعتقدون أنها قد تكون خارج نطاق الاتصال بالهاتف المحمول. يمكن أن يؤثر هذا الخوف المستمر على الحالة العامة للشخص ويؤثر على نوعية حياته

(٢) الانتباه والانوموفوبيا:

يعرف الانتباه على انه عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسياً أو معنوياً ويذكر البورت أن الانتباه هو المحدد الأساسي للسلوك ويرى . وعرفه بوصفه أنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينه، وعلى الانتباه إليها فالانتباه هو تخصيص موارد الوعي (المحدودة) لمحتويات الوعي (الشرقاوي، ١٩٩٢).

وقد يؤثر الاستخدام المفرط للهاتف المحمول على الانتباه والتركيز بين الطلاب، نظرا لانخفاض الاهتمام بمرور الوقت، حيث يتميز الانتباه بأنه مرنا وقابلا للتحكم، ففي حالة الانتباه الاختياري يمكن أن يتحول انتباهنا بين مصادر التحفيز المختلفة ويتجاهل ما لا نرغب فيه، ومن المهم أيضا الانتباه بشكل جدي لأنه يتيح لنا التركيز على مهمة واحدة وتجاهل المحفزات الأخرى، ففي حالة الانشغال الدائم بالهاتف المحمول لأغراض متنوعة مثل تصفح الإنترنت، متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، تحديد المواعيد، قراءة الكتب، الاستماع والتسوق يؤدي ذلك إلى تقليل الانتباه والذاكرة ويقلل التعلم (KevinEva&satya, ٢٠٢٠)

ويؤثر الانتباه كعملية معرفية في كيفية استقبال ومعالجة المعلومات من قبل الإنسان. وتشير هذه النظرية المعرفية في هذا الصدد إلى أن الانتباه يتأثر بالعديد من العوامل، مثل التحفيز المحيطة والأهداف المحددة والخصائص الشخصية. (King et al., ٢٠١٤).

حيث توجد ثلاثة أنواع رئيسة للانتباه: انتقائي، وقسري، ومستدام. ويظهر اختياريًا عندما يكون لدينا حرية اختيار مصادر التحفيز التي نود تجاهلها أو التحول بسرعة بينها. في حالة الانتباه جديًا، نكوّز على مصادر التحفيز ذات الأولوية ولا نستطيع بهم. أمّا في حالة استدامة الانتباه، فإنّ تجديده يكوّن جزءًا من العملية الإدراكية ويستمر لفترة طويلة (الشرقاوي، ١٩٩٢). ومن مميزات الانتباه انه يكون مرناً وقابلاً للتحكم. ويُعتبر الانتباه الاختياري مهمًا لأنه يمكننا تحويل انتباهنا بين مصادر التحفيز المختلفة وتجاهل ما لا نرغب فيه. ومن المهم أيضًا الانتباه الجدي لأنه يتيح لنا التركيز على مهمة محددة وتجاهل المشتتات الأخرى. أما الانتباه المستمر يستخدم عندما نحتاج إلى الانتباه لمدة طويلة على مصدر تحفيز محدد دون الانتقال إلى آخر (Roberts, ٢٠١٤).

من ناحية أخرى تؤثر العديد من العوامل على قدرة الشخص على تركيز الانتباه. وتشمل هذه العوامل المهارات المعرفية، مثل قدرة التحكم في انتقاء المصادر التحفيزية والقدرة على تنظيم المعلومات. كذلك، يؤثر التحفيز المحيط، مثل شدة وجود المصادر التحفيزية وأهميتها، على قابلية الشخص للانتباه (King, ٢٠١٣، ١٤٢).

حيث ان مجرد وجود الهواتف الذكية له تأثير على الاداء والانتباه على الارجح من خلال الالية المعرفية لإنخفاض سعة الذاكرة العاملة عند وجود الهواتف حيث انه يؤدي الى انخفاض في القدرة على تقليل الاستجابات وبالتالي يؤدي الى صعوبة في اداء مهام الانتباه وبالتالي فهناك ضرورة لفهم التأثير المعرفي لإستخدام الهواتف الذكية (Kevin;et al, ٢٠٢٠)

القلق والانوموفوبيا

القلق يشير إلى حالة نفسية يكون فيها شعور الفرد بالاضطراب والانزعاج نابعا من ظروف غامضة، أي أن القلق يشير إلى مشاعر عامة من الاضطراب والكدر بشأن أمر غير محدد وشائع وغير مؤكد، وكثيرا ما يكون في صورة مشوهة من التهديد أو الخطر. (موشى، جيرالد، ٢٠١٦).

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

مع ازدياد شعبية الهواتف الذكية، ظهر مفهوم جديد: "الخوف من عدم وجود هاتف محمول" أو "nomophobia". يشير هذا المصطلح إلى الخوف أو القلق المفرط من عدم القدرة على الوصول إلى هاتفك المحمول أو استخدامه. أظهرت الدراسات أن nomophobia يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الصحة العقلية، مما يؤدي إلى أعراض مثل القلق والاكتئاب والتوتر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الهواتف الذكية إلى زيادة مستويات القلق والتوتر.

غالبًا ما نستخدم هواتفنا للتواصل مع الآخرين، لكن هذه التفاعلات يمكن أن تكون مرهقة في بعض الأحيان. يمكن أن يؤدي الإبلاغ المستمر عن الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي أيضًا إلى الشعور بالقلق والتوتر. (Özlem&Selma, ٢٠٢٢).

ويمكن أن يعزى معدل ارتفاع القلق بين طلاب الجامعة إلى عوامل مختلفة مثل الضغط الأكاديمي والضغوط المالية وعدم اليقين بشأن فرص العمل المستقبلية. من المتوقع أن يتفوق طلاب الجامعة أكاديميا، كل ذلك مع موازنة المسؤوليات الأخرى مثل مصروفات الجامعة أو العمل بدوام جزئي. يمكن أن يخلق عبء العمل المكثف والتوقعات حالة مستمرة من التوتر والضغط، مما يؤدي إلى القلق.

- أسباب القلق لدى طلاب الجامعة

- لا يوجد سبب واحد محدد للقلق لدى طلاب الجامعة، لأنه يمكن أن يكون نتيجة لمجموعة من العوامل. تتضمن بعض عوامل الخطر الأكثر شيوعا للقلق بين طلاب الجامعة ما يلي:
١. المطالب الأكاديمية: يمكن أن تكون المتطلبات الأكاديمية الصارمة لطلاب الجامعة، مثل الدورات الدراسية والبحث والامتحانات، ساحقة وتساهم في الشعور بالقلق.
 ٢. الضغوط المالية: يواجه العديد من طلاب الجامعة تحديات مالية، مثل ديون القروض الطلابية وفرص التمويل المحدودة، مما قد يزيد من قلقهم.
 ٣. العزلة: غالبا ما يقضي طلاب الجامعة ساعات طويلة في المختبر أو المكتبة، مما يؤدي إلى الشعور بالعزلة والوحدة، مما قد يساهم في القلق.
 ٤. الكمالية: غالبا ما يكون لدى طلاب الجامعة توقعات عالية لأنفسهم ويشعرون بالضغط للتفوق في جميع مجالات حياتهم الأكاديمية والشخصية، مما يؤدي إلى الكمالية والقلق.
 ٥. عدم اليقين بشأن المستقبل: يمكن أن يسبب سوق العمل التنافسي والضغط لتأمين وظيفة بعد التخرج توترا وقلقا كبيرين لطلاب الجامعة.

(National Institute of Mental Health, ٢٠٢٠)

- تأثير القلق على طلاب الجامعة

يمكن أن يكون للقلق تأثير كبير على الحياة الأكاديمية والشخصية لطلاب الجامعة. يمكن أن يؤثر على إنتاجيتهم وتركيزهم وأدائهم الأكاديمي العام. قد يعاني الطلاب الذين يعانون من القلق أيضا من بعض أعراض تشوه صورة الجسم، ويشعرون أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية أو لا ينتمون إلى أسرهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي القلق إلى أعراض جسدية مثل

الصداع وتوتر العضلات والتعب ، مما قد يؤثر بشكل أكبر على قدرتهم على الأداء الأكاديمي الجيد. ويمكن أن يكون للقلق أيضا تأثير ضار على الحياة الشخصية لطلاب الجامعة. يمكن أن يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي ، والعلاقات المتوترة ، وصعوبة إدارة المهام و المسؤوليات مخ ٩ اليومية. علاوة على ذلك ، يمكن أن يؤدي القلق غير المعالج إلى مشاكل صحية عقلية أكثر حدة مثل الاكتئاب ، والتي يمكن أن يكون لها عواقب طويلة الأجل. (APA، ٢٠١٩)

بالإضافة إلى القلق ، يمكن أن يكون لرهاب النوم أيضا تأثير ضار على الصحة العقلية العامة. وجدت دراسة أجرتها جامعة إلينوي أن استخدام الهواتف الذكية كان مرتبطا بزيادة أعراض الاكتئاب والقلق (Primack et al، ٢٠١٦).

أن تؤدي الحاجة المستمرة للتحقق من الإشعارات والرد على الرسائل والبقاء على اتصال إلى الشعور بالضغط والتوتر ، مما يؤثر في النهاية على الصحة العقلية للفرد، ويمكن أن تساهم الطبيعة الإدمانية للهواتف الذكية في تطوير رهاب النوموفوبيا. تم تصميم الهواتف الذكية لتحفيز الدوبامين ، وهي مادة كيميائية في أدمغتنا مرتبطة بالمتعة والمكافأة ، في كل مرة نتلقى فيها إشعارا أو وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤدي هذا التعزيز المستمر إلى الاعتماد على الهواتف الذكية ، مما يجعل الأفراد يشعرون بالقلق أو الانفعال عند عدم استخدام أجهزتهم، على غرار أعراض الانسحاب التي يعاني منها مدمنو المخدرات.

العلاقة بين (النوموفوبيا(رهاب ترك الهاتف والقلق والانتباه:

رهاب ترك الهاتف، أو النوموفوبيا، هو الخوف أو القلق المفرط من فقدان الهاتف المحمول أو عدم القدرة على استخدامه. أصبح هذا الاضطراب شائعاً بشكل متزايد مع ازدياد الاعتماد على الهواتف الذكية في حياتنا اليومية.

القلق: يرتبط رهاب ترك الهاتف ارتباطاً وثيقاً بالقلق. فالأشخاص الذين يعانون من رهاب ترك الهاتف غالباً ما يشعرون بالقلق والتوتر عندما يكونون بعيدين عن هواتفهم أو عندما لا يتمكنون من استخدامها. قد تظهر عليهم أعراض جسدية مثل التعرق وسرعة ضربات القلب وضيق التنفس، بالإضافة إلى أعراض نفسية مثل الشعور بالذعر والوحدة والعزلة.

الانتباه: يمكن أن يؤثر رهاب ترك الهاتف أيضاً على الانتباه. فالأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب غالباً ما يجدون صعوبة في التركيز على المهام التي لا تتعلق بهواتفهم. قد يشعرون بالحاجة إلى التحقق من هواتفهم باستمرار، حتى لو لم تكن هناك إشعارات جديدة. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في العمل والدراسة والعلاقات الشخصية. (et al ، ٢٠١٨ ، McDonough).

٢ منهج الدراسة وإجراءاتها:

١. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة ٢٦٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة. وقد تم اختيارهم من عدة أقسام بكليات الآداب بالجامعات الآتية: كفر الشيخ- المنوفية - الإسكندرية- طنطا. وقد تراوح

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

أعمار الطلبة المشاركين لأفراد العينة ما بين ١٩-٢٠ سنة (بمتوسط عمر ١٩.٦ عاماً، وانحراف معياري قدره ٢.٦٨)، وروعي أن يكون شرط المشاركة في البحث أن يكون الطالب من مدمني الهاتف المحمول ولا يستغني عنه وروعي هذا الشرط عند تطبيق الأدوات. ويوضح الجدول رقم (١) توزيع كل جامعة على عدد العينة من الأقسام بكلية الآداب موزعين بشكل عشوائي:

جدول (١) توزيع عينة البحث وفقاً للمحافظات والمناطق الإقليمية

كفر الشيخ		المجموع		المنوفية		المجموع		الإسكندرية		المجموع		الغربية		المجموع	
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
٤٠	٤٠	٨٠	٣٠	٣٥	٦٥	٢٨	٣٠	٥٨	٢٧	٣٠	٥٧	١٣٠	١٣٠		

جدول (٢) توزيع العينة وفقاً للأقسام الدراسية

مج	اللغة العربية		المجموع	علم النفس		المجموع	اللغة الإنجليزية		المجموع	علم الاجتماع		المجموع	المكتبات	
	إناث	ذكور		إناث	ذكور		إناث	ذكور		إناث	ذكور			
٦٥	٣٥	٣٠	٦٥	٢٣	٣٣	٦٥	٣٥	٣٠	٦٥	٣٣	٣٢	٦٥	٣٣	٣٣

٢. أدوات الدراسة:

(١) مقياس الانتباه:

تم الاعتماد على مقياس السيطرة الانتباهية (الاسم بالإنجليزية) والذي أعده بيرى وقام بتعريبه وتقنيته كل من عفاف وادي و فرح مازن (السنة ٢٠١٨) نظراً لسهولة تطبيقه وتصحيحه ولتمتعته بالخصائص السيكومترية الجيدة. ويتكون المقياس من ١٨ عبارة تقيس قسمين أساسيين هما: التركيز وأمام كل عبارة لها خمس اختيارات للإجابة (دائماً- غالباً- أحياناً - نادراً - أبداً).
- الخصائص السيكومترية للاختبار في الدراسة الحالية:

(١) الصدق التمييزي:

حساب القدرة التمييزية لكل فقرة في التمييز بين المجموعات المنخفضة والمرتفعة، وذلك على عينة استطلاعية بلغت ٥٠ طالب جامعي، وتم ذلك من خلال المراحل التالية: (أ) تحديد المجموعتين المتطرفتين للتحقق من القدرة التمييزية ل فقرات الاختبار، حيث تم الاعتماد على نسبة ٢٧٪ وفقاً لآراء بعض الدراسات السيكومترية في هذا المجال. و(ب) ترتيب الفقرات من الأعلى إلى الأدنى. ثم استخدام اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعة المرتفعة والمجموعة المنخفضة.

جدول (٣) القيمة التمييزية لفقرات اختبار السيطرة الانتباهية لعينة التقنين (٥٠)

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
١	١.٤٤	١.٠٠٢	٢.٦٥٤	١.٤٧	٦.٢٤	٠.٠١
٢	١.٥٥	١.٠٠٥	٢.٦٥١	١.٣٦	٦.٨٧	٠.٠١
٣	١.٤٨	١.٠٠٤	٣.٦٥٧	١.٢٢	٨.٤٧	٠.٠١
٤	١.٥٢	١.٠٠٨	٣.٤٧١	١.٨٠	٧.٥٤	٠.٠١
٥	١.٤١	١.٠٠٦	٢.٦٥٠	١.٦٦	٥.٨٤	٠.٠١
٦	١.١٦	١.٠٠٨	٢.٦٨٧	١.٠٤	٦.١٢	٠.٠١
٧	١.٨٤	١.١١	٣.٦٥٨	١.٢٥	٧.١٠	٠.٠١
٨	٢.٠١	٠.٨٦	٤.١١٤	١.٨٦	٨.٦٣	٠.٠١
٩	٢.١٤	١.٤٥	٤.١١١	١.٣٣	٥.٩٨	٠.٠١
١٠	١.٨٨	١.٣٦	٣.٥٥٨	٠.٨٨	٤.٣٣	٠.٠١
١١	١.٩٦	١.٨٦	٣.٤٤٥	٠.٥٨	٤.٩٧	٠.٠١
١٢	١.٥٢	١.٤٧	٣.٦٥١	١.٠٢	٤.٩٩	٠.٠١
١٣	٢.٦٥	١.٣٦	٣.٩١٤	٠.٨٩	٥.١٤	٠.٠١
١٤	٢.٩٨	١.٤٧	٣.٥٥٧	١.٩٤	٥.٤٤	٠.٠١
١٥	٢.٤٧	٠.٩٦	٤.٠٠١	١.٧٥	٨.١٠	٠.٠١
١٦	٢.٥٨	١.٠١	٣.٥٥٦	١.٠١	٥.١١	٠.٠١
١٧	٢.٩٨	١.٠٣	٣.٢٢٤	٠.٦٨	٥.٤١	٠.٠١
١٨	٣.١٤	٠.٩٥	٣.١١٤	٠.٩٩	٣.١٢	٠.٠١

(٢) صدق الاتساق الداخلي لفقرات السيطرة الانتباهية

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين كل فقرة بالدرجة الكلية ومن المعروف أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان اعتبارها في الأداة أكثر تجانساً.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

جدول (٤) صدق فقرات مقياس السيطرة الانتباهية (معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية باستخدام معامل بيرسون)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة
٠.٦٨٧	١١	٠.٣٥٧	١
٠.٧١٤	١٢	٠.٣٦٥	٢
٠.٧٤١	١٣	٠.٣٤١	٣
٠.٦٢٠	١٤	٠.٦٥٨	٤
٠.٥٨٧	١٥	٠.٥٧٤	٥
٠.٦٢١	١٣	٠.٣٦٥	٦
٠.٦٢٣	١٧	٠.٣٩٨	٧
٠.٧١٤	١٨	٠.٣٦٤	٨
		٠.٣٧٤	٩
		٠.٣٤٧	١٠

ثانياً: ثبات المقياس

تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وقد تم تطبيقه على عينة قدرها (٥٠) من طلاب الجامعة وجاءت النتائج على النحو التالي: -

جدول (٥) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الانتباه

الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ
التركيز	٠.٨٢١
التحول	٠.٨٩٤
الدرجة الكلية	٠.٨٥٠

(٢) مقياس القلق:

وتم الاعتماد على مقياس تايلور للقلق الصريح والذي قام بتعريبه وتقنيته مصطفى فهمي ومحمد غالي (١٩٩٢) وقد استعمل الاختبار في كثير من الدراسات والرسائل الجامعية في مصر والوطن العربي على عينات مختلفة من المراهقين والراشدين، وقد أفاد كثيرا في التفرقة

بين الأحداث الجانحين والأسوياء. وتعطى درجة واحدة عن كل إجابة بنعم ولا درجة عند الإجابة بلا، يتم تصنيف الشخص وفقا لدرجته في المقياس بناءً على المعايير الآتية: ١ من صفر إلى ١٦ من القلق.

- التحقق من الشروط السيكمترية للاختبار في الدراسة الحالية:

١. الصدق: تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي بإيجاد الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية.

جدول (٦) صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق (ن=٥٠)

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠.٢٥٥	١١	٠.٢٦٨
٢	٠.٢٦٧	١٢	٠.٢٦٧
٣	٠.٣٩٠	١٣	٠.٣٢١
٤	٠.٣٥٤	١٤	٠.٢٤٩
٥	٠.٣٢١	١٥	٠.٣١١
٦	٠.٣٩٨	١٣	٠.٣٤١
٧	٠.٣١٤	١٧	٠.٣٦٨
٨	٠.٣٤١	١٨	٠.٣٤٧
٩	٠.٤١١	١٩	٠.٣٨٩
١٠	٠.٣٥٨	٢٠	٠.٣٦٦
٢١	٠.٣٩٦	٢٢	٠.٤١١
٢٣	٠.٣٤٧	٢٤	٠.٤٥١
٢٥	٠.٤١٥	٢٦	٠.٤٢١
٢٧	٠.٤١٠	٢٨	٠.٤٢٦
٢٩	٠.٤٥٤	٣٠	٠.٤١٨
٣١	٠.٤١٨	٣٢	٠.٤٦٦
٣٣	٠.٣٦٥	٣٤	٠.٤٣٩
٣٥	٠.٣٨٧	٣٦	٠.٤١١
٣٧	٠.٣٤١	٣٨	٠.٤٥٨
٣٩	٠.٨٣٦	٤٠	٠.٤٧٧

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

٤١	٠.٧٤١	٤٢	٠.٤٢٢
٤٣	٠.٤١٨	٤٤	٠.٣٩٩
٤٥	٠.٧٤٨	٤٦	٠.٣٨٥
٤٧	٠.٧٩٨	٤٨	٠.٤١١
٤٩	٠.٧٢١	٥٠	٠.٧٠٠

٢. الثبات: تم الاعتماد على معامل الفا كرونباخ في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وقد تم تطبيقه على عينة قدرها (٥٠) من طلاب الجامعة وجاءت النتائج الدرجة الكلية لمقياس القلق ٠.٨٧٧

٣) استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول (NMQ)

اعده يلديرم وكوري (٢٠٢٣، Yildirim, Corria)، وقام بترجمته وتعريبه عمر الهنداوي وآخرين (٢٠٢٣) في دراسة لهم في عدة أقطار عربية. ويقع الاستبيان في (٢٠) فقرة تقيس الجوانب التالية:

١) عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات: ويعني صعوبة الوصول الفوري إلى المعلومات من خلال الهاتف الذكي والبحث عن المعلومات المطلوبة في تلك اللحظة ويمثله (٤ فقرات).

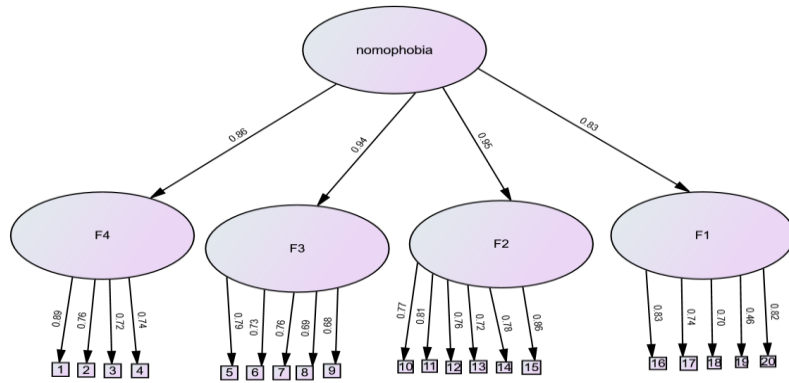
٢) التخلي عن الطمأنينة: وتعني فقدان للراحة النفسية والهدوء.

٣) عدم القدرة على التواصل: ويعني مشاعر فقدان التواصل الفوري بسبب ترك الهاتف المحمول ويمثلها (٦ فقرات).

٤) فقدان الاتصال: وتعني الانفعالات المرتبطة بفقدان الاتصال بالعالم الخارجي بسبب البعد عن الهاتف المحمول، وتمثلها (٥ فقرات).

وقد أجرى معدو الأداة تحليلاً عاملياً استكشافياً وتوكيدياً لفقرات الاستبيان، وتم استخراج العوامل الأربعة السابقة بنسبة تباين كلية بلغت ٧٩.٣٪ بعد تدوير المحاور بطريقة برومكس. وكانت مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي ملائمة وجيدة مما يؤكد هذه العوامل الأربعة، أما بالنسبة للثبات فقد تم حساب ثبات الفا كرونباخ وقدره ٠.٨٢١

رسم توضيحي للعوامل الأربعة المؤكدة التي استخرجها معدو الاختبار:



أظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أنه يجب الاحتفاظ بالبند العشرين وكانت مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي 1.47 ؛ مؤشر الملاءمة $= 0.997$ ؛ مؤشر جودة الملاءمة المعدل $= 0.996$ ؛ مؤشر تاكر لويس $= 1.003$ ؛ مؤشر الملاءمة المقارن $= 1$ ؛ متوسط جذر الخطأ المربع التقريبي $= 0.000$ ($90\% CI$ -0.000) والمتوسط القياسي المتبقي $= 0.030$ ، مما يشير إلى ملاءمة جيدة للنموذج. كانت مؤشرات الاتساق الداخلي لماكدونالدز للعوامل الأربعة، وهي التخلي عن الراحة، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات، وعدم القدرة على التواصل، وفقدان الاتصال 0.821 و 0.841 و 0.851 و 0.897 على التوالي. وأظهرت هذه القيم اتساقاً جيداً في المقياس.

- الصدق والثبات في الدراسة الحالية :

من حيث الصلاحية، تم تقييم أبعاد الاستبيان لقدرتها على التمييز بين الفئات المرتفعة والمنخفضة من طلاب الجامعات. تم ذلك من خلال مقارنة متوسط الدرجات لعينة من ١٠٠ طالب، مع ٢٧٪ بمثابة نقاط فاصلة للمجموعات المرتفعة والمنخفضة. ويعرض الجدول أدناه قيم ت للاختلافات التي لوحظت بين وسائل المجموعات المنخفضة والمرتفعة.

جدول (٨) الصدق التمييزي لأبعاد استبيان رهاب ترك المحمول

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة المنخفضة		المجموعة المرتفعة		الأبعاد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٢.٣٣	٥.٣١	٨.٩	٥.٢١	١٣.٧	١. عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٠.٠١	٣.١٠	٤.٧٤	٩.٣	٦.٣٣	١٥.٧	٢. التخلي عن الطمأنينة

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

٠.٠١	٢.٣٤	٥.١١	١١.٤	٦.٤١	٢٠.٦	٣. عدم القدرة على التواصل
٠.٠١	٢.٦٤	٤.٣١	١٠.٨	٧.٣١	١٧.٩	٤. فقدان الاتصال

ويبين الجدول السابق أن الاستبيان في الدراسة الحالية استطاع تمييز الأفراد بأبعاده الأربعة مما يؤكد صدقه التمييزي. وبالنسبة للثبات تم حساب ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية والأبعاد الأربعة كما يلي :

جدول (٩) معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان رهاب ترك الهاتف

الأبعاد	معامل ألفا
١- عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٠.٨٧٧
٢- التخلي عن الطمأنينة	٠.٧٤٣
٣- عدم القدرة على التواصل	٠.٨٠٢
٤- فقدان الاتصال	٠.٧٩٧
٥- الدرجة الكلية	٠.٧٨١

الأساليب والمعاملات الإحصائية في الدراسة:

١- اختبار "ت" لدلالة الفروق في المتوسط بين المجموعات (إجراءات الصدق)

٢- اختبار ألفا كرونباخ لحساب الثبات

٣- معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام .

عرض النتائج وتفسيرها

ينص الفرض الأول على "توجد علاقة ارتباطية دالة إيجابية بين درجات الأفراد في استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول وبين القلق كما يعبر عنها بدرجاتهم في مقياس القلق المتضمن في الدراسة". وقد تم التحقق من هذا الفرض عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون كما يلي:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين أبعاد استبيان رهاب ترك الهاتف والقلق

الأبعاد	الارتباط بدرجة القلق	مستوى الدلالة الإحصائية
١. عدم القدرة على الوصول للمعلومات	٠.٥٧٤**	٠.٠١
٢. التخلي عن الطمأنينة	٠.٦١٤**	٠.٠١
٣. عدم القدرة على التواصل	٠.٥٨٧**	٠.٠١

٠.٠١	٠.٤٤١**	٤. فقدان الاتصال
٠.٠١	٠.٥١٠**	الدرجة الكلية

يبين الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد استبيان ترك الهاتف المحمول وبين القلق عند مستوى ٠.٠١ في جميع الأبعاد والدرجة الكلية .

وينص الفرض الثاني على أن: "توجد علاقة ارتباطية دالة سلبية بين درجات الأفراد في استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول وبين الانتباه". وتم التحقق من هذا الفرض عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون كما يلي:

جدول (١١) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين أبعاد استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول وبين الانتباه كما يقيسه مقياس السيطرة الانتباهية (الدرجة الكلية)

الأبعاد	الارتباط بدرجة الانتباه (الدرجة الكلية)	مستوى الدلالة الإحصائية
١. عدم القدرة على الوصول للمعلومات	-٠.٥٦٢**	٠.٠١
٢. التخلي عن الطمأنينة	-٠.٣٢٧**	٠.٠١
٣. عدم القدرة على التواصل	-٠.٣٨٧**	٠.٠١
٤. فقدان الاتصال	-٠.٣٩٦**	٠.٠١
٥. الدرجة الكلية	-٠.٣٩٤**	٠.٠١

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من عدم القدرة على الوصول للمعلومات وبين الانتباه وقدرها -٠.٥٦٢ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

١. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التخلي عن الطمأنينة والانتباه قدرها -٠.٣٢٧ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

٢. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عدم القدرة على التواصل وبين الانتباه وقدرها -٠.٣٨٧ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فقدان الاتصال وبين الانتباه قدرها -٠.٣٩٦ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

٤. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لاستبيان رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وبين الانتباه قدرها -٠.٣٩٤ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

ينص الفرض الثالث على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في أبعاد استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المجموعتين كما يلي:

جدول (١٢) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتي الذكور والإناث في أبعاد استبيان رهاب ترك الهاتف المحمول

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الإناث (ن=١٣٠)		الذكور (ن=١٣٠)		الأبعاد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠٥	١.٢٤	٠.٨٧	١١.٨	٠.٩٦	١٢.٣٦	١. عدم القدرة على الوصول للمعلومات
٠.٠٥	١.٠٥٨	٠.٩٧	١١.٠٨	٠.٨٨٩	٩.٨٧	٢. التخلي عن الطمأنينة
غير دال	٠.١٧	٠.٩٦	١٨.٣١	١.٠٢	١٨.٢	٣. عدم القدرة على التواصل
٠.٠١	٢.٣٧	١.١٢	١٤.٢٨	١.٣٤	١٦.٢١	٤. فقدان الاتصال
٠.٠١	٢.٨١	١.٠٤	١٤.٨٧	١.١٠	١٨.٦	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد (عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات - التخلي عن الطمأنينة - فقدان الاتصال - والدرجة الكلية) حيث كانت قيمة ت دالة عند مستوى ٠.٥ و ٠.٠١ في اتجاه الذكور في أبعاد عدم القدرة على الوصول للمعلومات وفقدان الاتصال والدرجة الكلية بينما كانت الفروق في اتجاه الطالبات الإناث في بعد التخلي عن الطمأنينة.

تفسير النتائج:

تفسير الفرض الأول أسفر عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وبين القلق يفسر ذلك ما أكدته الدراسات السابقة والأبحاث العديدة والتي ذهبت إلى أنه تلعب الاختلافات الفردية في أنماط التعلق دورا في العلاقة بين رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول والقلق. تم العثور على أنماط التعلق القلق والتجنب للتأثير على رهاب النوموفوبيا، مع التعلق القلق الذي يؤدي إلى مستويات أعلى من رهاب النوموفوبيا. بالإضافة

إلى ذلك، تم تحديد التفكير كعامل وسيط في هذه العلاقة ، مما يشير إلى إمكانية التدخلات للتخفيف من تأثير رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول على القلق.

وبناءً على الدراسة، يمكن أن يكون هناك عدة تفسيرات للعلاقة بين النوموفوبيا والقلق. قد يكون القلق نتيجة للتشتت المستمر والاعتماد الزائد على الهاتف المحمول، حيث يصبح الفرد غير قادر على التركيز والاسترخاء بدونه. قد يؤدي الشعور بعدم الاتصال بالآخرين أو فقدان الاتصال الاجتماعي إلى زيادة القلق والاكتئاب.(Kaur & Bhoday ، ٢٠١٧-٧٤)

وقد تكون النوموفوبيا مرتبطة بنمط التعلق والقلق والتجنب. يعني ذلك أن الأشخاص الذين يعانون من النوموفوبيا قد يكون لديهم أنماط تعلق تميل إلى القلق والتجنب، وهذا يزيد من مستويات القلق بشكل عام.

بناءً على نتيجة هذا الفرض، يمكن التوصل إلى أن العوامل الاجتماعية والنفسية تلعب دوراً في زيادة مستويات القلق لدى الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا. قد يكون من المفيد للأفراد الذين يعانون من هذا الرهاب أن يعملوا على تطوير استراتيجيات صحية للتعامل معه، مثل تحديد وقت محدد لاستخدام الهاتف المحمول وتخصيص وقت للابتعاد عنه والاسترخاء.

أسفر نتائج الفرض الثاني عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين النوموفوبيا وبين الانتباه وهذا يتفق مع ما كشفت عنه العديد من الدراسات السابقة والتي بينت أن النوموفوبيا ترتبط بآثار ضارة على الانتباه والتعلم. فقد يساهم القلق الناجم عن الهاتف المحمول في الإضرار بالانتباه، مما يؤدي إلى أداء اختبار أسوأ. هذا يسلط الضوء على تأثير النوموفوبيا على الوظائف المعرفية والأداء الأكاديمي.

قد أكدت دراسات سميث وآخرون أن القلق الناجم عن النوموفوبيا له آثار كبيرة في الإضرار بالانتباه والتركيز، مما يؤدي إلى أداء أسوأ في المهام المعرفية والأداء الأكاديمي. تشير الدراسات السابقة أيضاً إلى أن النوموفوبيا يمكن أن يؤثر على القدرة على التركيز ومعالجة المعلومات وحل المشكلات. وهذا يعني أن الأفراد الذين يعانون من النوموفوبيا قد يكونون أكثر عرضة لتجاهل المعلومات المهمة والتشتت الذهني، مما يؤثر سلباً على أدائهم العام في الدراسة والعمل الأكاديمي.(Alshahrani & Alonazi , ٢٠١٨)

تفسير الفرض الثالث : والذي جاءت نتيجته بأن هناك فروق دالة في صالح الطلاب الذكور في عدم القدرة على الوصول للمعلومات و فقدان الاتصال من استبيان رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وفي صالح الإناث في بعد التخلي عن الطمأنينة .

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

يشير الفرض الثالث إلى أن هناك فروق دالة بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عدة جوانب من رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول (nomophobia). تشير النتائج إلى أن الطلاب الذكور يعانون من صعوبة أكبر في الوصول إلى المعلومات وفقدان الاتصال عندما يكونون بعيدين عن هواتفهم المحمولة. بينما تعاني الطالبات الإناث من صعوبة أكبر في التخلي عن الطمأنينة عندما يبتعدن عن هواتفهن المحمولة. يمكن أن يكون سبب ذلك هو الخلفية الثقافية للعينات التي تم جمعها في الدراسة، حيث تعزز تلك الخلفية الفروق بين الجنسين في قدرة تحمل المسؤولية والاعتماد الزائد على التواصل مع الأهل.

قوائم المراجع العربية والأجنبية

- ١- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩٢). علم النفس المعرفي المعاصر، أبناء وهبة الحسان، القاهرة.
- ٢- أسامة حسن عبد الرازق (٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية؛ (١٤): ٢٤١-٢١٠
- ٣- موسى زيدندر، جيرالد ماتئوس (٢٠١٦)، القلق، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت.
- ٤- عفاف وادي وفرح مازن (٢٠١٨). الخصائص السيكمترية لمقياس السيطرة الانتباهية. مجلة كلية الآداب- جامعة سوهاج. العدد السابع والأربعون، الجزء الأول: ٣١١-٣٢٢.
- ٥- مصطفى فهمي (١٩٩٢). مقياس القلق لتايلور. كلية التربية- جامعة عين شمس .
 ١. National Institute of Mental Health (٢٠٢٠). Anxiety Disorders. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
 ٢. American Psychological Association (٢٠١٩). Graduate Students: A Growing Mental Health Concern. Retrieved from <https://www.apa.org/gradpsych/٢٠١٩/٠١/mental-health>
 ٣. American Psychological Association (٢٠١٧). Stress in America: The State of Our Nation. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/٢٠١٧/state-nation.pdf>
 ٤. Alshahrani, A. A., & Alonazi, A. S. (٢٠١٨). The impact of nomophobia on the wellbeing of university students. *Journal of Public Health Research*, ٧(٣), ١٤٠٠.
 ٥. Arpaci, I., Baloglu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (٢٠١٧). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, ١٩(١٢), e٤٠٤.
 ٦. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (٢٠١٥). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, ٢(٢), ١٥٦-١٦٢
 ٧. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (٢٠١٦). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, ٢٠٧, ٢٥١-٢٥٩.
 ٨. Hilmi Jelleli^١, Omar Hindawi^٢, Mahmoud Rebhi^{١,٣}, Mohamed Ben Aissa^١, Mouna Saidane^{١,٤}, Amr Roushdy Saad^٥, Noomen Guelmami^{١,٦}, ٢٠٢٣, Psychometric Evidence of the Arabic Version of Nomophobia Questionnaire Among Physical Education Students H, *Psychology Research and Behavior Management*, ١٦: ٢٣٨٣-٢٣٩٤
 ٩. Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (٢٠٢١). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, ٤٠(١), ٨٥-٩٨.
 ١٠. Kaur H., Bhoday, H.S. (٢٠١٧). *Changing Adolescent Sleep Patterns: Factors Affecting them and the Related Problems, The Journal of the Association of Physicians of India* ٦٥ ٣, ٧٣-٧٧
 ١١. Kostić, J., Randelović, K., R. (٢٠٢٢), IMPACT OF MODELLING TECHNOLOGY INTEGRATION FOR OUT-OF-SCHOOL TIME LEARNING ON ACADEMIC ACHIEVEMENT ,) DIGITAL DISTRACTIONS: LEARNING IN MULTITASKING ENVIRONMENT *Psychological Applications and Trends*, ٢٩٢-٢٩٩

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد- مجلة علمية محكمة- العدد الثامن عشر (الجزء الثاني)

١٢. Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (٢٠٢٠). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ١٧(١٧), ٦٠٢٤.
١٣. Kevin Tanoto,^١ Eva Suryani,^٢ Satya Joewana, Relationship between Nomophobia and Attention among Medical Students in Jakarta, Indonesia, *AMJ*. ٢٠٢٠;٧(٤):٢١١-٥.
١٤. King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (٢٠١٣). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, ٢٩(١), ١٤٠-١٤٤.
١٥. King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (٢٠١٤). "Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?" *Computers in Human Behavior*, ٣١, ١٥٢-١٦١.
١٦. Kiwango, T., A. (٢٠٢٠) IMPACT OF MODELLING TECHNOLOGY INTEGRATION FOR OUT-OF-SCHOOL TIME LEARNING ON ACADEMIC ACHIEVEMENT , ٢٩٢-٢٩٩
١٧. Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (٢٠١٤). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, ٣١, ٣٧٣-٣٨٣.
١٨. Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (٢٠١٨). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, ٨٦, ٥٢-٦٠.
١٩. Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (٢٠١٨). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, ٨٦, ٥٢-٦٠.
٢٠. Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (٢٠١٨). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, ٨٦, ٥٢-٦٠.
٢١. Özlem&Selma, The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students, *International Journal of Psychology and Educational Studies*, ٢٠٢٢, ٩(١), ١١٥-١٢٩
٢٢. panel Jessica S. Mendoza a, Benjamin C. Pody a, Seungyeon Lee b, Minsung Kim c, Ian M. McDonough(٢٠١٨), The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia
٢٣. Roberts, J. A., & David, M. E. (٢٠١٦). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, ٥٤, ١٣٤-١٤١.
٢٤. Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (٢٠١٤). "The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students." *Journal of Behavioral Addictions*, ٣(٤), ٢٥٤-٢٦٥.
٢٥. Tams, S., & Kasörer, C. (٢٠١٨). The impact of nomophobia on wellbeing among students at a university in South Africa. *South African Journal of Higher Education*, ٣٢(١s), ١٨٥-٢٠٠.
٢٦. Yildirim, C., & Correia, A. P. (٢٠١٥). "Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire." *Computers in Human Behavior*, ٤٩, ١٣٠-١٣٧.
- ٢٧- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (٢٠٢٣). Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, ١٣(١٢), ٢٧٦٥-٢٧٧٨.