

الدور الوسيط للمرونة النفسية وضبط الذات في العلاقة بين الاستخدام المشكل للإنترنت
والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة
إعداد

د.سارة أحمد فؤاد منصور العكل

مدرس الصحة النفسية.كلية التربية.جامعة طنطا

المخلص:

هدف هذا البحث الى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام المشكل للإنترنت والنوموفوبيا (رهاب الانفصال عن الهواتف الذكية) مع التركيز بشكل خاص على الدور الوسيط الذي تلعبه المرونة النفسية وضبط الذات كوسطاء محتملين لهذه العلاقة ، وتم استخدام مقاييس لدى عينه قوامها ٥٦٠ طالب وطالبة ، وطبقت أدوات البحث والتي تمثلت في مقياس المرونة النفسية إعداد (Connor & Davidson, 2003) تعريب محمد سيد القللى، مقياس ضبط الذات من إعداد الباحثة ، ومقياس الاستخدام المشكل للإنترنت إعداد الباحثة ، ومقياس النوموفوبيا إعداد زينب شقير ٢٠٢١ . وكشفت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والاناث فى النوموفوبيا لصالح الإناث ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والاستخدام المشكل للإنترنت ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا والمرونة النفسية لدى الطلاب ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية للطلاب والاستخدام المشكل للإنترنت، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين النوموفوبيا وضبط الذات لدى الطلاب ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين ضبط الذات للطلاب والاستخدام المشكل للإنترنت ، وأسفرت النتائج عن إمكانية التوصل لنموذجين بقومان بدور الوساطة وتفسير العلاقات؛ حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود دور وسيط لمتغير المرونة النفسية لدى الطلاب بين الاستخدام المشكل للإنترنت والنوموفوبيا ، وأخيراً أظهرت نتائج الدراسة وجود دور وسيط لمتغير ضبط الذات لدى الطلاب بين الاستخدام المشكل والنوموفوبيا. الكلمات المفتاحية : ضبط الذات - المرونة النفسية - الاستخدام المشكل للإنترنت -النوموفوبيا.

The mediating role of psychological resilience and self-control in the relationship between problematic Internet use and nomophobia in a sample of university students

Abstract :

The aim of the research was to identify the correlation between problematic use of the Internet and nomophobia, with a special focus on the mediating role played by psychological Resilience and self-control as potential mediators of this relationship. Measures were used on a sample of 560 male and female students, and the research tools were applied, which were represented by the psychological Resilience scale prepared by (Connor & Davidson ,2003) , the self-control scale prepared by the researcher, Proplmatic internet use scale prepared by the researcher and the nomophobia scale prepared by Zainab Shokir 2021. The results revealed differences between males and females in nomophobia in favor of females. The results revealed the possibility of reaching two models for mediation of the two variables that explain the relationships. The results also showed the existence of a statistically significant correlation between nomophobia and problematic use of the Internet, as well as the existence of a statistically significant negative correlation between nomophobia and psychological Resilience among students, as well as the existence of a statistically significant negative correlation between psychological Resilience among students and problematic use of the Internet. The results also showed the existence of a statistically significant negative correlation between nomophobia and self-control among students, as well as the existence of a statistically significant negative correlation between self-control among



عدد أكتوبر
الجزء الأول ٢٠٢٤

جامعة بني سويف
مجلة كلية التربية



students and problematic use of the Internet. The results of the study also showed that there is a mediating role for the variable of psychological Resilience among students between problematic use of the Internet and nomophobia. Finally, the results of the study showed that there is a mediating role for the variable of self-control among students between problematic use and nomophobia.

Keywords: Self-control – psychological Resilience– Nomophobia.

مقدمة:

لقد أثر التطور السريع للتكنولوجيا بشكل كبير في الأنشطة والسلوكيات اليومية للإنسان. وشهدت الهواتف المحمولة كأداة لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات تغييرات كبيرة في السنوات الأخيرة. على وجه الخصوص، أصبحت الهواتف المحمولة أداة مهمة في الحياة اليومية (Gezgin&Çakır,2016). ولقد زاد استخدام الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم في العقود القليلة الماضية، وخاصة بين المراهقين. ويوفر استخدام هذه الأجهزة الإلكترونية فوائد شخصية متعددة، ومع ذلك، يمكن أن يؤدي هذا الاستخدام المتكرر إلى إدمان الأشخاص على الهواتف الذكية وسيعانون من استخدام الإنترنت الإشكالي (PIU)، وبالتالي أكثر عرضة للنوموفوبيا (الخوف من عدم الاتصال بالهاتف المحمول).

نظرًا لأن الجيل الأصغر سنًا هو الأكثر استهلاكًا للهواتف الذكية والأكثر استخدامًا للإنترنت، فقد بدأت العديد من المشكلات البيولوجية النفسية الاجتماعية في الظهور، منها اضطرابات الخوف، وما يسمى (النوموفوبيا Nomophobia) وهو رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول أي هو الخوف والقلق اللاعقلاني الذي يعاني منه الفرد عندما لا يتمكن من الوصول إلى هاتفه المحمول وهذا يرجع نتيجة للتطور الكبير للتقنيات التي تمكن من التواصل بالعالم الافتراضي، ويشير النوموفوبيا إلى الانزعاج والقلق والعصبية والألم النفسي الناتج عن الابتعاد عن الهاتف المحمول، فهو ناتج عن الاعتمادية على الهاتف المحمول الأمر الذي جعل أحد الباحثين يصف بدقة أن من لديهم هذا الاضطراب تعد هواتفهم الذكية امتداداً لجسدهم منذ اللحظة التي يستيقظون فيها حتي يقعون متعبين نوما في نهاية اليوم، فهم في علاقة قوية مع الهواتف المحمولة (Dalbudak, et al., 2020:166; Pavithra, et al., 2015:340-341)

وتلعب المرونة النفسية دورًا رئيسيًا في تقليل الآثار السلبية لأنواع مختلفة من الإدمان والتعامل مع الظروف المعاكسة (Green, Beckham, Youssef & Elbogen, 2014; Hu, Zhang, & Wang, 2015). لذلك يعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس والصحة النفسية لإرتباطها بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ

على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للضغوط والشدائد والمحن (أحمد محمد أبو زيد، ٢٠١٧، ٢٣٢)

كشفت دراسة (Yildiz Durak , 2018) عن وجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية وإدمان الهواتف المحمولة. بالإضافة إلى ذلك، تم الإبلاغ عن علاقة سلبية بين النوموفوبيا والمرونة النفسية (Hou, et al., 2017) وفقا لذلك، يمكن اعتبار أن المرونة النفسية لها دور مهم في تقليل الآثار السلبية للنوموفوبيا من خلال زيادة المهارات للتعامل مع Nomophobia. كما أظهرت دراسة (Arpaci & Gundogan, 2020)، وجود علاقة سلبية كبيرة بين المرونة النفسية والنوموفوبيا.

كما يؤثر الضبط الذاتي في العديد من المتغيرات الإيجابية للشخصية، حيث ارتبط الضبط الذاتي بالعلاقات الشخصية الجيدة والضببط الانفعالي، ويعد عاملا وقائياً يقاوم المشكلات الداخلية والخارجية لدى الشباب (McDermott, Donlan, Anderson & Zaff, 2017) فيما يتعلق بالعلاقة بين الضبط الذاتي وأنماط استخدام الهواتف المحمولة (SUP)، أظهرت دراسة سابقة أن الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الضبط الذاتي من المرجح أن يردوا على إشعارات الهاتف الذكي على الفور بعد استقبالهم، مما يوحي بأن الناس في كثير من الأحيان يفشلون في تنظيم سلوكهم عندما يتعلق الأمر بالعادات التكنولوجية (Berger, et al., 2018). تُستخدم نظريات ضبط النفس بشكل خاص لشرح المشاكل السلوكية والاندفاعية، كما أن الضبط الذاتي مرتبط بدرجة كبيرة بالنوموفوبيا فالطلاب الذين يعانون من ضعف الضبط الذاتي عرضة لمشاكل استخدام الهاتف وتجربة المزيد من المشاكل النفسية بسبب إنهم غير قادرين على التحكم في أنفسهم (Servidio, 2021). وفي دراسة (Geng, et al., 2021) والتي استهدفت فحص سلوكيات الطلاب المعرضين للنوموفوبيا، تم استنتاج أنه مع وجود مشكلة في استخدام الهاتف الذكي، يتم فقدان الضبط الذاتي على سلوكيات الطلاب.

كما يمكن أن تسبب النوموفوبيا حدوث أفعال تؤدي إلى فقدان الضبط الذاتي طوال حياة الفرد كمثل (فحص الهاتف الذكي باستمرار، خاصة قبل النوم بالليل وعند الاستيقاظ في

الصباح ، وان يحمل الشاحن ، مع إبقاء الهاتف الذكي قيد التشغيل ٢٤ ساعة ، والذهاب إلى النوم بصحبة الهاتف المحمول) (Tavolacci, et al., 2015).

ولم تجد الباحثة - فى حدود علمها - دراسة جمعت تلك المتغيرات فى محاولة لتفسير النوموفوبيا من خلال الاستخدام المشكل للانترنت والمرونة النفسية وضبط الذات ، ومحاولة بناء نموذج للوساطة لتفسير العلاقات السببية المباشرة وغير مباشرة للنوموفوبيا.

مشكلة البحث:

إن الأدوات التكنولوجية الحديثة أصبحت تسهل الحياة على الأفراد ، ويعتبر الهاتف الذكى من أهم هذه الأدوات الهاتف الذكى، فمن خلاله يمكن للفرد الإتصال بالإنترنت، واللعب والتواصل الاجتماعى، والتسوق، والنقاط الصور؛ لذلك أصبح الهاتف لايمكن الاستعناء عنه. وعلى الرغم من إيجابيات الهاتف الا انه قد تم رصد الاستخدام المشكل للانترنت فى عدد كبير من الدراسات خلال العقدين الأخيرين نظراً لآثار السلبية المترتبة على الإفراط فى استخدام الانترنت من حيث أنه يسبب مشاكل جسدية، واجتماعية ونفسية (Wieldhold, 2018) ، ويرتبط الإستخدام المشكل للانترنت بالعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى منها النوموفوبيا. وتكون النوموفوبيا (قلق فصل الهاتف المحمول) أكثر شيوعاً بين المراهقين والشباب، فالشباب فى هذه الفئة العمرية هم فى الغالب مواطنون رقميون ، مما يعنى أنهم ولدوا وترعرعوا فى عصر التكنولوجيا الرقمية، نظراً لأن لديهم خبرة مبكرة مع أجهزة الكمبيوتر والإنترنت والهواتف المحمولة ، فغالبا ما تكون هذه الأجهزة جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية (نورا أحمد الباز ، ٢٠٢١).

فالنوموفوبيا هي حالة نفسية تصيب تلك الفئة من الأشخاص الذين يرتبطون بهواتفهم الذكية إرتباطاً وثيقاً وتنشأ لديهم مخاوف من فقدان الهاتف ، أو فقدان الإتصال من خلاله بعالمهم الافتراضي. كما تؤثر النوموفوبيا سلباً على الضبط الذاتي حيث تتسبب النوموفوبيا فى حدوث الكثير من المواقف التي تؤدي إلى فقدان الضبط الذاتي مثل فحص الهاتف الذكي باستمرار ، خاصة قبل النوم بالليل وعند الاستيقاظ فى الصباح، والنوم بالقرب من الهاتف الذكى، وإبقاء الهاتف الذكى قيد التشغيل طوال اليوم.

يتضح أن الأفراد الأكثر تكيفا مع الظروف أو الشدائد أو الصدمات هم من لديهم مرونة نفسية لذلك ترى الباحثة ان المرونة النفسية تلعب دور كبيراً في تمكن الافراد للتكيف مع الظروف او الصعوبات التي يواجهونها كما ان لها دورا رئيسا في تقليل الاثار السلبية لمختلف انواع الادمان والظروف المعاكسة.

وتؤكد دراسة (Arpaci & Gundogan, 2020) وجود علاقة بين المرونة النفسية والنوموفوبيا وتساعد تقوية المرونة النفسية على منع النوموفوبيا وأكدت النتائج أن النوموفوبيا لها علاقة كبيرة وعكسية مع المرونة النفسية ، كما اكدت دراسة (Sağar, 2021) عن وجود علاقة موجبة بين مهارات المرونة النفسية والضببط الذاتي وتوصلت الدراسة إلى أن مهارات تنظيم المشاعر والضببط الذاتي تنبئ بشكل كبير بالمرونة النفسية. كما أثبتت دراسة (Mohammed & Sebastian, 2022) عن وجود علاقة ارتباطية بين الضببط الذاتي والمرونة النفسية بين الشباب.

كما لاحظت الباحثة عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية - في حدود علمها- تجمع بين متغيرات الدراسة : المرونة النفسية و الضببط الذاتي كمتغيرات وسيطة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا لدى طلاب الجامعة .
من خلال العرض السابق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على الأسئلة الآتية :

- هل توجد فروق بين الجنسين (ذكور، اناث) في النوموفوبيا ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة (النوموفوبيا - الاستخدام المشكل للانترنت -المرونة النفسية- ضببط الذات)
- هل تؤدي المرونة النفسية دور الوسيط في علاقه بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ؟
- هل يؤدي ضببط الذات دور الوسيط في علاقه بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

- التعرف على الفروق بين الجنسين فى النوموفوبيا.
- فهم طبيعة العلاقة الارتباطية بين النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت والمرونة النفسية وضبط الذات لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على الدور الوسيط للمرونة النفسية فى علاقه بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا.
- التعرف على الدور الوسيط للمرونة النفسية فى علاقه بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا.

أهمية البحث :

- الاهتمام بدراسة التأثيرات الوسيطة وهذا ما تغفل عنه العديد من الدراسات النفسية، مما ينتج عنه الحصول على نتائج مضللة، نظراً لتجاهلها دور المتغيرات الوسيطة.
- حداثة متغيرات الدراسة وخاصة النوموفوبيا؛ حيث تسهم الدراسة بتقديم معلومات نظرية كافية عنه وعن النظريات المفسرة.
- تقديم تصور نفسى مقبول يفسر العلاقة بين متغيرات البحث المستقلة والتابعة والوسيط " المرونة النفسية - الضبط الذاتي - النوموفوبيا - الاستخدام المشكل للانترنت " لدى عينة الدراسة المستهدفة.
- تقديم توصيات مهمة تفيد فى التعامل الامثل مع النوموفوبيا فى ضوء نتائج الدراسة.

مصطلحات البحث :

النوموفوبيا(Nomophobia):

هى الإفراط المرضى فى استخدام الهاتف المحمول مصحوباً بأفكار ومتعقدات خاطئة ولا عقلانية عما يمكن أن يصيبه عند فقدان الهاتف أو نسيانه ، أو نسيان مكان تواجده ، أو صعوبة استخدامه أو صعوبة الاتصال منه ، أو صعوبة إرسال رسائل نصية ، أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعى لبعض الوقت يصحبها شعور بالهلع والذعر والخوف والقلق والتوتر

، وشعور عدم الأمن من تواجده خارج نطاق شبكة الهاتف ، أو انتهاء الشحن أو انتهاء باقة النت ، وما يترتب عليه من إحداث الفرد لسلوكيات لاتكيفية كالانسحاب والعزلة عن الآخرين بجانب إصابته ببعض الاضطرابات الصحية المرتبطة بالنوم وتناول الطعام وبعض أمراض عضوية أخرى (زينب محمود شقير ، ٢٠٢١) ، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث إعداد زينب محمود شقير (٢٠٢١).

الإستخدام المشكل للإنترنت (PIU) Problematic Internet Use

يشير الإستخدام المشكل للإنترنت إلى فرط إستخدام أو سوء إستخدام بعض وظائف الإنترنت كالدخول القهري للمواقع الاباحية أو مواقع القمار أو غرف الدردشة ، ومن ثم يمكن اعتبار هذا الاستخدام مرضياً ، وتتركز أعراض الإستخدام المرضي للإنترنت فيما وصفه (Young, ٢٠٠٤) من الأفكار الوسواسية حول الإنترنت ، وانخفاض التحكم في الاندفاع ، والعجز عن التوقف عن الاستخدام القهري للإنترنت ، والشعور بأن شبكة الإنترنت هي الصديق الوحيد أو المكان الوحيد الذي يشعر فيه بمشاعر طيبة عن نفسه أو العالم. كما يعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإستخدام المشكل للإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية.

المرونة النفسية (Psychological Resilience):

تتبنى الباحثة تعريف كونور وديفيسين (Connor & Davidson, ٢٠٠٣) وهو : القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي، وذلك لأن هذا التعريف أكثرهم قرباً لأهداف البحث الحالي ومشكلته في التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وكلا من الكفاية الذاتية والكفاية المهنية للمعلمين.. ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث (إعداد Connor & Davidson تقنين محمد القلبي).

الضبط الذاتي (Self-Control):

هو قدرة الفرد على التصرف الذاتي لتشغيل التعديلات المناسبة للتكيف مع البيئة

المحيطة (Tang ney, et al.,2004). كما يشار إليه بأنه قدرة الفرد على تجاوز الأفكار والعواطف من أجل مقاطعة الاتجاهات السلوكية غير المرغوب فيها التي يمكن أن تكون على النقيض من الهدف السائد (Mao et al., 2018). ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث (إعداد الباحثة).

الإطار النظري:

النوموفوبيا

أصبحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات - اليوم - جزءًا لا يتجزأ من حياة الناس ؛ حيث يقضي العديد من الأشخاص، وخاصة المراهقين، الكثير من وقتهم مع الأجهزة التكنولوجية للدراسة، والبحث عن المعلومات على الإنترنت، ولعب الألعاب، والتواصل. وقد زاد استخدام الهواتف المحمول تدريجيًا، ليس فقط للتواصل، ولكن أيضًا للوصول إلى الإنترنت والشبكات الاجتماعية (Ayar, & Bektas,2021). وبالتالي، يؤدي الإفراط في استخدام الهواتف الذكية إلى العديد من المشاكل، بما في ذلك الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي، ورهاب عدم استخدام الإنترنت، واستخدام الإنترنت الإشكالي (PIU)، والتي لها آثار سلبية على الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية للفرد. يُوصف رهاب عدم استخدام الإنترنت كظاهرة جديدة من سوء الاستخدام السلبي للهواتف الذكية بأنه القلق والضيق الذي يعاني منه الأفراد الذين يستخدمون أجهزة الاتصال القائمة على الإنترنت بشكل معتاد، وخاصة عندما لا تكون الأجهزة متاحة. يخشى المستخدمون من عدم درايتهم بالرسائل والأحداث الأخيرة والتجارب المختلفة التي تمت مشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي (Choi J, Lee, 2012)، وقد أدى ذلك إلى ظهور العديد من المشكلات الاجتماعية والسلوكية والتي من بينها الخوف من فقدان الهاتف المحمول والذي يطلق عليه النوموفوبيا (Nomophobia) (Buctot, Kim, & Kim, 2020) وهو اختصار لعبارة "no mobile phone phobia". وقد أظهرت الدراسات في بلدان مختلفة أن رهاب النوموفوبيا (عدم الاتصال بالإنترنت) بين المراهقين وطلاب الجامعة يتزايد تدريجيًا (Kaur and Sharma, 2017, Gezgin et al., 2015).

وقد عرفها (Yildirim, 2014) بأنها اختصار لـ No- Mobile-Phone - Phobia وهي فوبيا عدم وجود هاتف محمول . والأسم منه هو Nomophobe ويشير إلى الشخص الذي يعاني من النوموفوبيا أما الصفة فهي Nomophobic ، وتشير إلى الخصائص والسلوكيات المرتبطة بالنوموفوبيا كما عرفها بأنها نوع من أنواع الرهاب الحديثة ينتج من الخوف من عدم القدرة على التواصل وفقدان جميع برامج التواصل التي توفرها الأجهزة الذكية، وعدم القدرة على الوصول للمعلومات التي تتيحها الهواتف المحمولة .

كما عرفها (King et al., 2014) بأنها الخوف من عدم القدرة على الاتصال من خلال الهاتف المحمول وأن النوموفوبيا مفهوم يشير إلى مجموعة السلوكيات أو المظاهر المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول. ويشير النوموفوبيا الى الخوف من عدم امتلاك الهاتف المحمول او فقدان الاتصال به ، وقد وصفت النوموفوبيا من خلال أربعة ابعاد (عدم القدرة على التواصل، فقد الترابط ،عدم القدرة للوصول للمعلومات ،عدم الشعور بالراحة) (Andrei&Roxana,2023).

ومما سبق فإن النوموفوبيا (رهاب فقدان الهاتف المحمول) هي الأعراض النفسية التي يشعر بها الفرد عندما يصبح غير قادر على الوصول الى هاتفه المحمول متمثلة في شعوره بالخوف والغضب والتوتر أو عدم امتلاك القدرة على الوصول للمعلومات الخاصة بالعالم الافتراضي . وقد حدد (Yildirim, 2014) أربعة أبعاد للنوموفوبيا وهي : البعد الأول عدم القدرة على التواصل، ويشير هذا البعد إلى مشاعر فقدان التواصل اللحظي بالآخرين وعدم القدرة على استخدام إمكانيات الهاتف المحمول التي تسمح للفرد بالتواصل الفوري ، والبعد الثاني يشمل مشاعر عدم القدرة على التواصل مع الآخرين وتواصلهم معه.فقدان الاتصال(الشبكة) يرتبط هذا البعد بمشاعر فقدان الاتصال في أي مكان، والذي يوفره الهاتف الذكي والانفصال عن الهوية الشخصية عبر الإنترنت وخاصة على شبكات التواصل الاجتماعي ، و البعد الثالث يشمل عدم القدرة على الوصول إلى المعلومات ويعكس هذا البعد مشاعر عدم الراحة من فقدان إمكانية الوصول للمعلومات عبر الهواتف الذكية، عدم القدرة على استعادة المعلومات على الهواتف الذكية، وعدم القدرة على البحث عن المعلومات على الهواتف الذكية ، والبعد الرابع

يشمل التخلي عن الراحة ، و يرتبط هذا البعد بمشاعر التخلي عن الراحة التي توفرها الهواتف الذكية ويعكس الرغبة في الراحة من خلال الحصول على الهاتف الذكي. وتشمل أعراض ومظاهر النوموفوبيا : عدم إغلاق الهاتف المحمول طوال اليوم حتى وقت النوم ، والتفكير المستمر في ماذا يفعل عند ضياع الهاتف المحمول ، والإفراط في تصفح واستعمال الهاتف المحمول ، والإفراط في الاتصال والتواصل من خلال الهاتف المحمول بدلا من التواصل المباشر ، ومشاعر قلق وعصبية عند نسيان مكان الهاتف أو قطع الاتصال بالشبكة أو انتهاء باقة النت ، وترقب سماع رنة من الهاتف المحمول ، والخوف مستمر من عدم وجود تغطية للشبكة في أي مكان يذهب إليه ، وتفضيل العزلة بالمنزل وعدم الخروج لاستعماله الهاتف المحمول أطول وقت ممكن ، حمل للهاتف المحمول في أي مكان يتواجد فيه الفرد حتى الأماكن غير العادية (الحمام – الشارع – المحاضرات /الحصص/ العمل) ، والكذب على الأهل فيما يخص استخدام الهاتف المحمول بكثرة، وإرجاء العمل / المذاكرة لانشغاله الشديد في تفحص الهاتف المحمول ، وضعف العلاقات الاجتماعية بسبب تفضيل التواصل الافتراضي بدلا من لقاء الزملاء /الأصدقاء ، ولا ينام الفرد إلا إذا كان الهاتف المحمول بجواره على الوسادة (زينب محمود شقير ، ٢٠٢١).

أحد مؤشرات رهاب عدم الاتصال بالإنترنت هو أن الشخص يستخدم الهاتف المحمول بانتظام، وخاصة امتلاك أكثر من هاتف محمول واحد مع شاحن دائما. إبقاء الهاتف المحمول قيد التشغيل دائما (٢٤ ساعة في اليوم)، والنوم مع الجهاز المحمول في السرير، وكذلك قلة التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه مع البشر مما يؤدي إلى القلق والتوتر؛ وتفضيل التواصل باستخدام التقنيات الجديدة (Bragazzi and Del Puente, 2014).

ويفسر الاتجاه السلوكي الاستخدام المفرط للهاتف بأنه سلوك متعلم ، وقد يكون قهريا نتيجة لما يصحب هذا السلوك أو يسبقه تدعيمات إيجابية قد تحدث تعلقا قويا لبعض التطبيقات في الهاتف الذكي يجعل من الصعب على المستخدم اتخاذ قرار واع لإيقاف هذا السلوك .هذا بالإضافة الى الافتراضية ولاستخدام كلمة مرور وبريد الإلكتروني ، وتفسر النظرية المعرفية النوموفوبيا باعتبار أن فقد الهاتف الذكي يمثل خبرة مهددة تؤدي الى تفاقم القلقين ،فو فقا

لنظرية بك Beck، وأمري Emery فان الفلقين من الجمهور هم سريع التآثر ويرون العالم مصدرا للخطر والتهديد ومن ثم يظل شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من العالم ، بينما يتجاهلون أو يهملون الهاديات الإيجابية أو المطمئنة (لولوه مطلق فارس ،٢٠١٨).

ويعتبر القلق والإجهاد والخوف وعدم الراحة هي المحفزات النفسية الرئيسية للنوموفوبيا التي يستخدمها مطورو التطبيقات ومصنعو الهواتف الذكية لاستغلال نقاط الضعف الاجتماعية والنفسية للمستخدم. ويصبح الإلهاء السريع عن الأنشطة الحالية (فك الارتباط العقلي) الذي تقدمه الهواتف المحمولة تعزيزا إيجابيا يشجع على الحاجة إلى استخدام الهاتف الذكي لأن العقل البشري يميل إلى الاجترار . (Ciprian Marius Ceobanu, et al,2023) .

النوموفوبيا والاستخدام المشكل للإنترنت (PIU) Problematic Internet Use

على الرغم من أن الاستخدام المعتدل والصحي للإنترنت لا يمثل مخاطر كبيرة، بل إنه مفيد بشكل عام ، وأن استخدام الإنترنت لا يمثل خطورة في حد ذاته على السلوك إلا إذا أصبح سلوكا قهريا، وتعارض مع أنشطة الحياة اليومية، والقيام بأعبائها (إبراهيم الشافعي ، ٢٠١٠). لقد زاد عدد الدراسات المنشورة حول الاستخدام المشكل للإنترنت بشكل كبير خلال العقدين الأخيرين نظرا للآثار السلبية المترتبة على الإفراط في استخدام الإنترنت ففي عام ٢٠١٨ تم نشر أكثر من ١٦٠٠ دراسة في المجالات العلمية المحلية والدولية (٢٠١٨ Wiederhold,) تناولت هذه الدراسات تأثير الاستخدام المشكل للإنترنت على بعض المتغيرات الشخصية والنفسية وعلاقة اضطراب الاستخدام المشكل للإنترنت باضطرابات نفسية أخرى.

وعلى الرغم من استخدام مجموعة متنوعة من المداخل لتعريف PIU ، إلا أنها ارتبطت في معظم الأحيان بالأعراض المرتبطة بالإدمان، بما في ذلك الاستخدام المفرط والقهري، ونقص التسامح والانسحاب وضعف السيطرة، حيث يستخدم الأفراد الذين يعانون من الاستخدام المشكل للإنترنت (PIU) الإنترنت بشكل قهري على الرغم من العواقب السلبية لهذا الاستخدام، وقد يؤدي ذلك إلى القلق وأعراض الانسحاب الأخرى عندما لا يمكنهم الاتصال بالإنترنت، ويتأثر عملهم اليومي بهذا مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، وسوء العلاقات الاجتماعية مع

الأصدقاء والعائلة، والفشل في أداء الأنشطة الأساسية، ويلاحظ أن هناك تطبيقات قد تكون أكثر تأثيراً من غيرها في هذا الصدد منها - على سبيل المثال الألعاب عبر الإنترنت، والتي أصبح تأثيرها واضحاً لاسيما على المراهقين وطلاب الجامعة، وكذلك وسائل التواصل الاجتماعي، الدردشة، والمواقع الإباحية، ومواقع المقامرة عبر الإنترنت.

تم اقتراح مصطلح الاستخدام المشكل للإنترنت من قبل (Beard & wolf, 2001) لتحديد استخدام الإنترنت الذي يسبب صراعات نفسية واجتماعية، وأكاديمية أو مهنية في حياة الناس. ويقصد بالاستخدام المشكل للإنترنت أنه الإفراط، أو ضعف التحكم والانهماك في التفكير، والرغبات الملحة والسلوكيات المتعلقة باستخدام الإنترنت والتي تقود إلى تدهور الفرد أو اعتلاله (Weinstein Curtiss Feder, Rosenberg, & Dannon, 2014).

وتشمل أنواع الاستخدام المشكل للإنترنت: إدمان الجنس الإلكتروني cyber sexual addiction ويتضمن عادة مشاهدة وتحميل وتبادل المواد الإباحية عبر شبكة الإنترنت، أو لعب الأدوار في العالم الافتراضي الجنسي على غرف الدردشة، Cyber-Relational addiction إدمان العلاقات الإلكترونية، والاستخدام القهري الشبكي Net- compulsions: ويتضمن سلسلة واسعة من السلوكيات الفرعية منها إدمان التسوق، والتجارة الشبكية وقد تتسبب في خسائر مالية. التحميل المفرط للمعلومات Information overload: ويرتبط بإهدار وقت مفرط في البحث عن، وجمع، وتنظيم المعلومات، و إدمان ألعاب الكمبيوتر Gaming - addiction وهو إدمان الألعاب المحملة على حيث يميل الفرد إلى (Doom - PUBG - Myst Solitaire) (الكومبيوتر، مثل قضاء ساعات في اللعب بدلاً من العمل) (Davis، ٢٠٠١).

ومن المداخل النظرية المفسرة للاستخدام المشكل للإنترنت نموذج (Young، ٢٠٠٧) حيث أشارت Young إلى أن الذين يعانون من قناعات جوهرية سلبية، يكونون أكثر انجذاباً لتطبيقات الإنترنت للتغلب على أوهامهم بعدم الأهلية واعتبره بعض الباحثين جزءاً من نماذج اضطراب التحكم في الاندفاع واضطراب الوسواس القهري، تدعم هذه النماذج صور المخ ودراسات العلاج الدوائي بـ (SSRI) وهناك (Dell'Osso, et al, 2006). بعض الدراسات

التي تدعم هذا النموذج تشير إلى وجود ارتباط بين الاستخدام المشكل للإنترنت وعدة عوامل معرفية، فوجد كل من (sun & Chen, 2009) أن الاستخدام المشكل للإنترنت يرتبط بعجز في اتخاذ القرارات المعتمدة على المكافآت، وأشارت دراسات أخرى أن اختلال القدرة على الوظائف التنفيذية له علاقة بالاستخدام المشكل للإنترنت، حيث تم قياس جهد الدماغ المرتبط بالأحداث أثناء اختبار الكلمات الملونة الستروب Stroop ولاحظوا أن الأفراد المدمنين على الإنترنت أظهروا وقتاً أطول وأخطاء أكثر في الردود في الاختبار، ما يشير إلى اختلال القدرة على التحكم في الوظائف التنفيذية، مع وجود أداء مختل فيما يتعلق بالانتباه (Dong & Zhou, 2011). ومما سبق فإن معظم الدراسات تشير إلى أن الاستخدام المشكل للإنترنت بعد اضطراباً نفسياً، مثل: إدمان الجنس، والتسوق، وألعاب الفيديو، مع خصائص مشتركة من التبعية، مثل فقدان السيطرة، وأعراض الانسحاب، والاعتماد النفسي القوي، والتأثير على الحياة اليومية، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى، مما يؤدي إلى أضرار نفسية واجتماعية (Griffiths, 2015).

كما يفسر نموذج خلل المهارات الاجتماعية الاستخدام المشكل للإنترنت بأن الفرد الذي يشعر بالوحدة، أو الفرد المكتئب لديه رؤية سلبية لحياته الاجتماعية يجد من الانترنت وسيلة اتصال تعطيه مرونة أكبر وتقديم أفضل للذات، مقارنة بعلاقات الوجه لوجه، حيث يكون التعبير عن الذات أسهل، والنظر للإنترنت على أنه وسيلة تحرر الفرد اجتماعياً. (2010 Caplan،) مشكلات سلوكية لاسيما بين المراهقين مثل الاندفاعية، والاستخدام المشكل للإنترنت.

كما قدم (Davis، ٢٠٠١، ١٩٠) نموذجاً معرفياً لسلوكيات الاستخدام المرضي للإنترنت يقوم هذا النموذج على الإدراكات الخاطئة المترافقة مع PIU ويميز نموذج PIU المعرفي السلوكي، ويصف الاستخدام المشكل للإنترنت بأنه أكثر من إدمان سلوكي، فهو علاقة بين الإنترنت والمعارف والسلوك، وكلها تنتج عن الأفكار السلبية للفرد. هناك صيغتان واضحتان للاستخدام المشكل للإنترنت الصيغة الخاصة وتتضمن استخدام الفرد المكثف، أو السوء المحتويات الإنترنت مثل: القمار، مشاهدة المواد الإباحية، وهذا الفرد معرض لاضطرابات

سلوكية محددة إذا لم يستطع الدخول ، والصيغة العامة وتتضمن استخدام الفرد المكثف ومتعدد الجوانب للإنترنت والمرتبطة بالاستخدام العام، وقد يؤدي إلى نتائج شخصية ومهنية سلبية مثل: المعارف اللاتوافقية، والاضطرابات السلوكية غير المرتبطة بمحتوى نوعي أو خاص على الإنترنت.

وقد وجدت الدراسات ارتباطا ايجابيا بين النوموفوبيا والاستخدام المشكل للإنترنت ، ففي دراسة (Gezgin, Cakir, and Yildirim,2018) أوضحت نتائج الدراسة التي أجريت على ٩٢٩ طالبا في المرحلة الثانوية ارتباط النوموفوبيا بامان الإنترنت ، وكذلك أظهرت نتائج (Gezgin, Cakir,2016) أن المراهقين الذين يقضون وقتاً أطول على الإنترنت كل يوم لديهم مستوى أعلى من رهاب النوموفوبيا مقارنة بمن يقضون وقت أقل ، ويشير (Park et al,2013) الى أن رهاب النوموفوبيا يتعلق بالهواتف الذكية، التي تتمتع بالقدرات القياسية للهاتف المحمول، (المكالمات الهاتفية، والرسائل النصية، وما إلى ذلك) ولديها قدرات أكثر تقدماً مثل الوصول إلى الإنترنت، أو التطبيقات، أو أجهزة الاستشعار .

مما سبق ؛ تُظهر الدراسات أن الاستخدام الإشكالي للإنترنت من قبل المراهقين يؤدي إلى الإفراط في استخدام الهواتف الذكية، والذي يُعتقد أنه يمهد الطريق لرهاب النوموفوبيا ، وهذه إحدى القضايا المهمة في الوقت الحاضر. والتي تحتاج الى مزيد البحث والدراسة لتحليل كيفية تأثير الاستخدام الإشكالي للإنترنت على رهاب النوموفوبيا .

النوموفوبيا والمرونة النفسية (psychological resilience)

تشير المرونة الى فكرة ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣). والمرونة النفسية هي القدرة على التعامل مع الشدائد والارتداد منها بشكل أسرع وترتبط بالرفاهية النفسية الأفراد المرنون مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع أحداث الحياة الحرجة والتحديات وإظهار السلوك التكيفي. ومع ذلك، فإن التوتر أو القلق أو أزمة المعنى يمكن أن تقلل من المرونة (Bernadette Vötter، 2019) .

المرونة النفسية لها دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته، فالشخص السليم نفسياً ومرتز انفعالياً هو الذى يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة وصددماتها بدون اضطراب والانهيـار (رزان اسماعيل، ٢٠١٧). حيث أن المرونة النفسية هى عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد فهي استجابة انفعالية وعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة (American Psychological Association, 2002).

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس the American Psychological Association عدة طرق لبناء المرونة النفسية وهى : العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة ، وتجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها ، وتقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها ، ووضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها ، واتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية ، والتطلع لفرص استكشاف الذات بعض الصراع مع الخسارة ، وتنمية الثقة في الذات ، والحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له ، والحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل ، ورعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره فضلا عن الاندماج في الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات، التعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة الأنشطة (APA, 2010) ، ووضع الأشياء فى حجمها الطبيعي: تقييم الوضع دون تهويل ، و الإستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم ، و النظرة التفاؤلية وأن هناك اشياء إيجابية ستحدث فى حياتنا، و تلمس طرق استكشاف الذات : يستفيد الأفراد من مواجهتهم الإيجابية للصدمات فى حياتهم باحساسهم بقوة وفعالية ذاتهم وقيمة الحياة ويضيف (محمد السعيد أبوحلاوة، ٢٠١٥) .

وقد ركز النموذج الاجتماعى في تفسيره للمرونة النفسية على العوامل المحيطة بالفرد، ودور التفاعل مع الأسرة والمجتمع في تحقيق الشخصية المرنة، ومن ثم فإن هذا النموذج لا يؤكد فقط على دينامية المرونة وتوقفها عند الصلابة في مواجهة الصعاب بل تتجاوز ذلك إلى

استخدام استراتيجيات التعامل والمواجهة وفي ظل هذا التفاعل الاجتماعي الدينامي فإن الخبرات الصادمة يختلف تأثيرها باختلاف المرحلة العمرية ، فالإساءة الجنسية للطفل في مرحلة عمرية قد لا يفهم منها معنى الحدث بالكامل وبالتالي يكون تأثيرها مختلفاً إذا حدثت في مرحلة لاحقة من العمر حيث يزداد الشعور بالخزي والعار وتتجمد لديه خبرة المشقة (سيد أحمد البهاص، ٢٠١١) .

وقد وجدت علاقات سلبية بين المرونة النفسية وإدمان الهواتف الذكية (Yildiz-Durak, 2018)، وإدمان الإنترنت (Nam et al., 2018; Robertson et al., 2018)، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي (Hou et al., 2017)، واضطراب الألعاب عبر الإنترنت (Canale et al., 2019). بالإضافة إلى ذلك، تم الإبلاغ عن علاقة سلبية بين رهاب عدم الاتصال والمرونة النفسية في الأدبيات (Hou et al., 2017; Park & Choi, 2017)، كما أوضحت نتائج دراسة (Sergio, 2023) وجود علاقة بين استخدام المشكل للإنترنت والمرونة النفسية . وعليه، يمكن اعتبار أن المرونة النفسية لها دور مهم في تقليل الآثار السلبية لرهاب النوموفوبيا من خلال زيادة المهارات اللازمة للتعامل مع النوموفوبيا .

النوموفوبيا وضبط الذات

ضبط الذات هو العملية التي يتعرف من خلالها الفرد على الأساليب التي يستخدمها في تنظيم سلوكه والتحكم في انفعالاته عندما يكون مستثاراً، كما يتسم فيها الشخص بالقدرة على تحمل المسؤولية وإدارة الضغوط وذلك لتحقيق شخصية متكاملة متوازنة تتماشى مع المعايير الإيجابية للذات والحفاظ على الانسجام داخل عضوية في جماعة. (نهى جمال عبد الحفيظ، ٢٠٢٢) و يعرف بأنه قدرة الفرد على أن يدير سلوكه ومشاعره وردود أفعاله، للأحداث التي تحدث حوله لكي يواجه السلوك المرضي، ويمنع عن نفسه التفاعل مع المشاعر والدوافع غير المرغوبة (Gordeeva, Osin, Suchkov, Ivanova, Sychev & Bobrov, 2017).

ويشير الضبط الذاتي الى قدرة الفرد على ان يضبط سلوكه الخاص ذاتياً من الإلحاحات الخارجية، ومن الدوافع المتعلمة والغريزية ومن الدوافع النفسية . ويفترض النموذج النظري

للضبط الذاتي وجود نوعين لهذا الضبط، الاول؛ يشير الى قدرة الفرد على ان يتحكم فى سلوكه تجاه المتطلبات الخارجية، والمثال الجيد لهذا النوع هو منع الاستجابات غير المناسبة، والتي تظهر نفسها فى مقاومة الاغراءات، أو الامتناع عن عمل الاشياء غير الجيدة للناس، والنوع الاخر؛ يشير الى قدرة الفرد على ان يحقق أهدافه الخاصة وينجزها، رغمًا عن العوائق والقيود (Nęcka, 2015, 488-489).

كما أن ضبط الذات هو القدرة على تجاوز أو تعديل الاستجابات الداخلية ومقاطعة الأفكار والمشاعر والسلوك غير المرغوب فيه ويرتبط تصور السيطرة الشخصية بالصحة العقلية والجسدية، والرفاهية النفسية، والتكيف الإيجابي، والنجاح الأكاديمي، والأداء العالي، وانخفاض التفاعل مع الضغوطات ترتبط القدرة على تنظيم استجابات الفرد بقوة بالتحفيز (Bernadette Vötter, 2019).

مما سبق يمكن تعريف الضبط الذاتي بأنه أسلوب معرفى يمكن الفرد بالتحكم في سلوكياته وانفعالاته من خلال السيطرة على الانفعالات والاستجابات والرغبات الغير مرغوبة وتقييمها واختيار الاستجابات التي تتماشى مع أهدافه التي يريد تحقيقها ومع معايير المجتمع.

وقد حدد (وليد حسن عاشور، ٢٠١٤) أبعاد الضبط الذاتي فى : المثابرة، والتروى، والضبط الانفعالى، والتركيز، ومنع السلوك المعيق لتحقيق الاهداف، والمبادأة. كما حدد (Baumeister, et al, 2007) أربعة أبعاد للضبط الذاتي: ضبط الأفكار، والمشاعر، والدوافع، والأداء. ويحدد (Nęcka, 2015, 497) الضبط الذاتي فى ثلاث عوامل تشمل: منع الاشياء غير المحققة للهدف، ومراقبة وتحقيق الهدف، و القدرة على التغيير.

وتفسر النظرية الإجتماعية ضبط الذات على أنه ظاهرة يمكن التنبؤ بها بكفاءة على أساس التفاعل المتبادل بين التكوين البيولوجى للفرد وعملياته النفسية الداخلية وبين البيئة التي يعيش فيها، وهى تشير إلى أنه لا يجوز أن ينظر إلى الانسان، وكأنه نتاج سلبى للبيئة التي يعيش بها ولكنه مساعد نشط فى العمليات التي تجرى فيها، ولدية القدرة على التأثير فى الكثير من العوامل التي تؤثر على سلوك الإنسان، حيث استخدام باندورا هذا المعنى ليوصف به الطريقة التي يتفاعل بها السلوك والفرد والبيئة، فالبيئة تؤثر فى سلوك الإنسان والإنسان بما لديه من

عوامل معرفية يؤثر في البيئة ويغير فيها ،العوامل المعرفية للإنسان تؤثر وتتأثر فيه(معاويه محمد أبو غزاله ، ٢٠٠٠).

وقد حدد العالم سكرن الطرق التي يستخدمها الفرد في ضبط سلوكه ذاتيا: التقييد الجسدي وهو أن يقوم الفرد بمنع نفسه جسديا حتى يستطيع التوقف عن ممارسة السلوك غير المرغوب فيه ، وتغيير المثير ويتم من خلال التحكم بالمثيرات البيئية التي تهيئ الفرصة لحدوث السلوك بهدف ضبطه ، واستخدام المثيرات المنفرة: أن يقوم الفرد باستخدام بعض المثيرات المنفرة أو المؤلمة لمساعدته على ضبط سلوكه ، والتعزيز الذاتي أو العقاب الذاتي: يستطيع الفرد ضبط ذاته عن طريق استخدام أسلوب التعزيز الذاتي من خلال حصول الفرد على معززات عندما يريد لكنه لا يفعل ذلك إلا بعد القيام بالسلوك المطلوب والمحبب ، والانشغال بشيء آخر حيث يقوم الفرد بالانشغال بأشياء معينة ويكون الهدف منها الامتناع عن القيام بالسلوك غير المرغوب والذي يرغب في خفضه وضبطه ، والعقود: يستطيع الفرد ضبط ذاته من خلال كتابة تعهد على نفسه إن ضبط الذات مرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدمان الهواتف الذكية، فالطلاب الذين يعانون من انخفاض ضبط الذات معرضون لاستخدام الهاتف بشكل إشكالي ويعانون من مشاكل نفسية أكثر لأنهم غير قادرين على التحكم في أنفسهم (Servidio,2021). في دراسة أجريت لفحص سلوكيات الطلاب المعرضين للنوموفوبيا، أظهرت نتائجها أنه مع الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية، غالباً ما يُفقد ضبط النفس على السلوكيات (Geng et al,2021). أظهرت نتائج الدراسات أن استخدام الهواتف الذكية شائع جداً بين المراهقين، الذين ينتمون إلى المجموعة عالية الخطورة من حيث رهاب عدم الاتصال بالإنترنت والقلق وضبط النفس (Kaplan & Gezgin, 2016; Polat, 2017). ولكن لم يتم العثور على أي دراسة تبحث في آثارها على الاستخدام المشكل للإنترنت على النوموفوبيا وعلاقتهم بضبط . لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى فحص آثار الاستخدام المشكل للهواتف الذكية على النوموفوبيا والمرونة النفسية وضبط النفس كوسطاء محتملين لهذه العلاقة بين طلبة الجامعة .

الدراسات السابقة:

دراسة (Abraham, 2014) هدفت إلى تحديد العلاقة بين النوموفوبيا وبعض المتغيرات الشخصية والمتمثلة في (العمر، الجنس، مدة استخدام الهاتف في اليوم، عدد مرات التحقق من الهاتف، ردود الأفعال في حال تعطل الهاتف) وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرداً من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٣ عامًا. وبعد تطبيق مقياس النوموفوبيا توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن هناك علاقة بين تأثير النوموفوبيا ومتغيري العمر وعدد مرات التحقق من الهاتف.

دراسة (Robertson, et al, 2018) للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت بين ٢٤٠ مستخدمًا عبر الإنترنت تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٦١ عامًا حيث تم إجراء تحليلات الانحدار الهرمي مع التحكم في العمر والجنس والطبقة الاجتماعية والساعات التي قضاها على الإنترنت. ووجد أنه، بشكل عام، كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية، انخفض مستوى إدمان الإنترنت.

دراسة (Servidio, 2019) كان الهدف من الدراسة هو التعرف على الدور الوسيط للخوف من فقد الهاتف الذكي (نوموفوبيا) (FoMO) (Fear of Missing Out) وأنماط استخدام الهواتف الذكية (SUP) (Smartphone Use Patterns) بشأن الضبط الذاتي واستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل (PSU) (Problematic Smartphone Use) بين طلاب الجامعات الإيطالية. تضمنت هذه الدراسة ٤٠٥ طالبًا (متوسط العمر ٢٢.١١ سنة). تم جمع البيانات باستخدام طريقة قلم الرصاص. تم اختبار فرضيات الدراسة من قبل باستخدام تحليل ارتباط الأفراد ونموذج المعادلة الهيكلية (SEM) (Structural Equation Model). أظهرت نتائج الدراسة أن الإناث. أظهرت درجات أعلى في PSU، وأنماط الضبط الذاتي والتواصل الاجتماعي في استخدام الهواتف الذكية، في حين سجل الذكور درجات أعلى في البحث عن المعلومات والترفيه. لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس والخوف من فقد الأشياء. وجد وساطة جزئية فقط للخوف من فقد الأشياء على العلاقة بين الضبط الذاتي و PSU ولا شيء يتعلق بواسطة SUP. وبالرغم من أنه عندما كان SUP مرتبطًا بالخوف

من فقد الأشياء فكان التأثير ملحوظ وغير مباشر، والنتائج الحالية لا تؤكد فقط النتائج السابقة ولكنها توفر أيضاً دليل جديد بخصوص العلاقة بين الضبط الذاتي و PSU.

- دراسة (Arpaci & Gundogan, 2020) بحثا في العلاقات بين Nomophobia، المرونة النفسية، واليقظة باستخدام التباين القائم على التباين تحليل نمذجة المعادلة الهيكلية (SEM) وفحص وسيط دور المرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة و Nomophobia كونت العينة من ٣٠٠ تركي المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٩ سنة. أشارت النتائج إلى أن النوموفوبيا لها علاقة كبيرة وسلبية مع كل من اليقظة والمرونة النفسية، بينما كان هناك علاقة كبيرة وإيجابية بين اليقظة والمرونة النفسية. توسطت المرونة النفسية بشكل كبير العلاقة بين اليقظة و النوموفوبيا. هذه النتائج تشير ضمناً إلى أن تعزيز التدخلات القائمة على اليقظة قد يساعد تقوية المرونة النفسية وبالتالي منع النوموفوبيا.

دراسة (Hidayati, Widianti& Nurlianawati, 2021)

هدفت هذه الدراسة الى تحليل العلاقة بين ضبط الذات والنوموفوبيا لدى طلاب التمريض الجامعيين و طريقة البحث هذه ارتباطية وكان عدد العينات التي تم أخذها ٨٦ شخصاً. جمع البيانات يستخدم مقياس ضبط الذات المقتبس من vindabayu (٢٠١٦) واستبيان nomophobia المقتبس من (Putri, ٢٠١٩). وتم تحليل بيانات هذا البحث تحليل أحادي المتغير باستخدام توزيع التردد وثنائي المتغير باستخدام رتبة سبيرمان. وأظهرت النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى طلاب التمريض الجامعيين تم تصنيفه على أنه متوسط ما يصل إلى ٦٢ طالباً. بقيمة p تبلغ ٠.٠٤٨، وأن هناك علاقة سلبية كبيرة بين ضبط الذات والنوموفوبيا لدى طلاب التمريض الجامعيين.

دراسة (Fathoni & Asiyah, 2021) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ان هناك علاقة بين ضبط الذات والشعور بالوحدة مع النوموفوبيا لدى المراهقين. يستخدم هذا البحث المنهج الكمي الارتباطي. بلغ عدد العينة ٣٤٦ طالباً، استخدم في هذه الدراسة ثلاث مقاييس؛ هي مقياس ضبط الذات الذي يعتمد على جوانب ضبط الذات وفقاً لنظرية (Tangney ٢٠٠٤)، ومقياس الوحدة الذي يتكون من جوانب وفقاً لـ (Perlman & Peplau ١٩٨١)، والذي تم تبنيه من

محمد عبد الجليل جوهر، (٢٠١٩)، بينما يعتمد إعداد مقياس النوموفوبيا على مقياس NMP- Q (استبيان النوموفوبيا) من (٢٠١٤) Yildirim، والذي تم تبنيه من (٢٠١٩) Nadya Atikah Putri، استخدمت تقنية تحليل البيانات في هذه الدراسة تحليل الانحدار الخطي المتعدد مع برنامج SPSS 16.0 لعملية الويندوز. أظهرت النتائج وجود علاقة بين ضبط الذات والشعور بالوحدة مع الخوف من النوموفوبيا لدى المراهقين، وعلاقة إيجابية كبيرة بين النوموفوبيا وضبط الذات،

دراسة (Sağar, 2021) هدف هذا البحث إلى دراسة كيفية تأثير مهارات تنظيم الانفعالات ومتغيرات الضبط الذاتي على مستويات المرونة لدى المعلمين المرشحين. تألفت مجموعة البحث من إجمالي ٤٦٢ طالبًا و ٢٢٥ (٤٨.٧٪) من الأولاد و ٢٣٧ (٥١.٣٪) من الفتيات، يدرسون في كلية التربية بجامعة Afyon Kocatepe في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١. كان متوسط عمر مجموعة البحث ٢٠-٢٣. تم استخدام "نموذج المعلومات الشخصية" و "مقياس المرونة الموجز" و "مقياس مهارات تنظيم العاطفة" و "مقياس التحكم الذاتي" كأدوات لجمع البيانات في سياق البحث. تم استخدام طريقة تحليل الانحدار التدريجي من تحليل الانحدار الخطي المتعدد لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من البحث. خلصت الدراسة إلى أن مهارات تنظيم المشاعر والضبط الذاتي تنبئ بشكل كبير بمرونة المعلمين المرشحين. وبحسب نتائج الدراسة فقد تقرر أن هناك علاقة موجبة ومعنوية بين مهارات المرونة وتنظيم العاطفة وضبط الذات.

- دراسة (Güner & Demir, 2022) هدفت هذه الدراسة الوصفية، التي أجريت على ٩٧٠ من طلاب المدارس الثانوية، إلى فحص آثار استخدام الهاتف المحمول على النوموفوبيا، والقلق، والضبط الذاتي على طلاب المدارس الثانوية. كانت البيانات تم جمعها باستخدام نموذج المعلومات الشخصية، ومقياس إدمان الهواتف الذكية، ومقياس The Beck Anxiety Inventory، Nomophobia، ومقياس التحكم الذاتي الموجز. قد توصلوا إلى أن إدمان الهاتف الذكي للطلاب كان الإدمان أعلى من مستوى معتدل ووجد أن إدمان الهواتف الذكية له تأثير على نوموفوبيا والضبط الذاتي والقلق. يجب أن يكون التخطيط

والتنفيذ للتدخلات قائم على الأدلة للتقليل من استخدام الهواتف الذكية ، خاصة في المراهقين ، الذين تم الإبلاغ عن أنهم المجموعة الأكثر عرضة لخطر الإدمان .

- دراسة (Ghogare, et al., 2022) أجريت هذه الدراسة في مركز رعاية صحية ريفي من الدرجة الثالثة في ولاية ماهاراشترا في الهند بحجم عينة ٤١٢ . مقياس إدمان الهواتف الذكية - تم استخدام نسخة قصيرة لتقييم إدمان الهواتف الذكية واستخدم استبيان Nomophobia لتقييم النوموفوبيا . النتائج: اثبتت الغالبية (٦٩.٧ %) عن عدم القدرة على التركيز على الدراسات في المنزل بسبب زيادة استخدام الهاتف الذكي أثناء إغلاق COVID-19. كان الملل (٣٢.٨%) وهو الشيء الأكثر إزعاجًا أثناء الإغلاق ، ولمعالجته ، أفادت بان ٥٥.٨% تم الإبلاغ عنهم باستخدام الهاتف الذكي. كان منهم ٩٧.٦% مصابين بالنوموفوبيا و ٤٥.١% لديهم إدمان على الهواتف الذكية. كانت هناك زيادة في انتشار إدمان الهواتف الذكية والنوموفوبيا أثناء إغلاق COVID-19 مقارنةً بالانتشار من الدراسات التي أجريت في فترة ما قبل إغلاق COVID-19.

دراسة (Aslı Uz Bas, Aykut Günlü,202)

هدفت إلى تحديد الدور الوسيط لضبط الذات في العلاقة بين الحاجات النفسية الأساسية والنوموفوبيا وقد استخدمت الدراسة أسلوب الاستبيان الارتباطي الذي يتم فيه فحص العلاقات بين المتغيرات في إطار نموذج المعادلة البنويوي وتتكون عينة الدراسة من ٦٨٨ طالبًا وطالبة تم اختيارهم وفقًا للتقسيم الطبقي والعينة الملائمة. وتم استخدام استمارة المعلومات الشخصية ومقياس النوموفوبيا ومقياس إشباع الحاجات ومقياس ضبط الذات في الدراسة ووفقًا لنتائج الدراسة فإن ٠.٤% من طلاب الجامعات لم يكن لديهم ميل إلى النوموفوبيا، و ٦٥.٧% لديهم ميل خفيف إلى النوموفوبيا، و ٣٠.٨% لديهم ميل معتدل إلى النوموفوبيا، و ٣.١% لديهم ميل شديد إلى النوموفوبيا. بالإضافة إلى ذلك، دلت إشباع الحاجات النفسية عن ضبط الذات بشكل إيجابي، في حين دلت ضبط الذات عن النوموفوبيا بشكل سلبي.

دراسة (Coşkun , Kavakli & Türkmen,2024) هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين النبذ وخطر إدمان الهواتف الذكية. بالإضافة إلى ذلك، تم استكشاف نموذج وساطة معتدل

معرفة ما إذا كان النوموفوبيا قد خفف من الدور الوسيط للمرونة في الارتباط بين النبذ وخطر إدمان الهواتف الذكية. وتكونت العينة من ٣٢٠ شابًا بالغًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣١ عامًا. تم جمع البيانات باستخدام مقياس تجربة النبذ ومقياس المرونة الموجز ومقياس النوموفوبيا ومقياس إدمان الهواتف الذكية. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين النبذ وخطر إدمان الهواتف الذكية، وقد توسطت المرونة في هذا الارتباط. في حين أن النبذ يزيد من خطر إدمان الهواتف الذكية، فإن المرونة تظهر كقدرة أساسية في التخفيف من هذا الارتباط غير المرغوب فيه. وبالإضافة إلى ذلك، خفف النوموفوبيا من التأثير الوسيط للمرونة في العلاقة بين النبذ الاجتماعي وخطر إدمان الهواتف الذكية. ويؤدي تزايد النوموفوبيا إلى إضعاف هذا التأثير المخفف للمرونة. وتعمل المرونة على تخفيف العلاقة غير المرغوب فيها بين النبذ الاجتماعي وخطر إدمان الهواتف الذكية لدى الشباب، ولكن النوموفوبيا يحبط هذا الدور الوظيفي للمرونة.

دراسة (Öztekın & Ata) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت من خلال ضبط النفس. تم جمع البيانات من عينة تتكون من ٤٢٢ شابًا بالغًا بمتوسط عمر ٢١.٢٦ عامًا (الانحراف المعياري = ٢.٢٨) في تركيا. تسلطت التحليلات على الاختلافات بين الجنسين والعمر في متغيرات الدراسة. وتوصلت النتائج أن المرونة النفسية كانت مرتبطة سلبًا بإدمان الإنترنت، وأن ضبط النفس توسط في انخفاض إدمان الإنترنت من خلال المرونة النفسية بين الشباب. يشير هذا إلى أن تحسين ضبط النفس من خلال المرونة النفسية قد يكون وسيلة موثوقة وعملية للغاية لمعالجة مشاكل إدمان الإنترنت بشكل فعال بين الشباب أو الشباب الآخرين في جميع أنحاء العالم.

منهجية الدراسة والعينة والإجراءات :

منهج البحث: إعتد البحث على المنهج الوصفي ، والذي أمكن من خلاله الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صدق فروضه .

عينة البحث: شملت عينة البحث مجموعتين وهي كالتالى :

- أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بطنطا، عمرهم (١٩) عامًا.
- ب- عينة البحث الوصفي: تكونت من (٥٦٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة طنطا، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عامًا، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩.٤)، وانحراف معياري (٠.٤٩).

- أدوات البحث:

- مقياس النوموفوبيا (إعداد زينب شقير ٢٠٢١)

استخدمت الباحثة مقياس مظاهر (أبعاد) النوموفوبيا ل (زينب شقير، ٢٠٢١). والذي يتكون من (٥٦ عبارة)، و٣ مستويات للاستجابة (دائمًا يقابلها درجة ٣ - أحيانًا يقابلها درجة ٢ - أبداً يقابلها درجة ١) تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس مظاهر واعراض النوموفوبيا على عينة قوامها (٤٠٠) من الذكور والإناث .

الصدق التكويني: تم حساب معامل صدق المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على المحور مظاهر وأبعاد النوموفوبيا (المستخدم بالبحث) ، وذلك لا اعتبار كل بعد من أبعاد المحور يمكن أن يكون محكا خارجياً للأبعاد الأخرى .

صدق الاتساق الداخلي: اتضح من جداول صدق الاتساق الداخلي أن كل عبارات مقياس تشخيص أبعاد النوموفوبيا لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة المحور الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للبطارية ، كما اتضح علاقة جميع أبعاد المظاهر الأربعة فيما بينها عند مستوى دلالة (.٠١) ، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للأبعاد فيما بينها ، وأيضاً مع الدرجة الكلية للبطارية ، ويعني ان العبارات تشترك في قياس النوموفوبيا.

الصدق العاملي: تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والذي أسفر عن استخراج أربعة عوامل وهي الاستخدام القهري والمفرط للهاتف المحمول (عدد عباراته ١٢) ، واستجابات الخوف من فقدان الهاتف المحمول (عدد عباراته ١٦) ، وتوقعات ايجابيه لفرط الاستخدام (عدد عباراته ١٤) ، ومظاهر صحية واجتماعية سلبية (عدد عباراته ١٤) .

ثبات المقياس : تم حساب الثبات باستخدام طريقتي سبيرمان براون للتجزئة النصفية ومعامل ثبات الفا كرونباخ ، معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٦٧٨ - ٠.٧٤٧) . ومعامل ثبات الف كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٤ - ٠.٩٣) ، وهو ما يعنى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات . ومن ثم يمكن استخدامه فى تشخيص النوموفوبيا لدى عينة البحث .

- مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٠) عبارة، منها : عبارتان فى الاتجاه السالب و (١٨) فى الاتجاه الموجب، وقد وضعت الباحثة هذا المقياس بسبب: أن المقاييس المنشورة فى تداخل فيها مفهوم الاستخدام المشكل للإنترنت مع إدمان الإنترنت، والباحثة تبنى وجهة النظر التى ترى أن الاستخدام المشكل للإنترنت ليس إدماناً، بقدر ما هو سوء استخدام كما أن المقاييس المتاحة لم تفرق بين الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلاب الجامعة من حيث إذا ما كان هذا المستخدم يتطلب طبيعة دراسته أو عمله الدخول للإنترنت لفترة أطول، أو يستخدم الإنترنت من غير ضرورة، أو شغلا للفراغ، كما تداخل استخدام الكمبيوتر مع استخدام الإنترنت.

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس المتوفرة فى مجال الاستخدام المشكل للإنترنت ومن أهمها: مقياس "Young" للاستخدام المفرط للإنترنت (١٩٩٦)، ومقياس " & Martin Schumacker (١٩٩٧) للاستخدام المرضي للإنترنت، إختبار إدمان الإنترنت ليونج (Young، ١٩٩٨)، ومقياس إدمان الإنترنت لـ " Davis " (٢٠٠١)، ومقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١) واختبارات إدمان الانترنت التى ترجمها وقننها للبيئة العربية إبراهيم الشافعي (٢٠٠٩)، وبعد أن قامت الباحثة باستعراض الأطر النظرية، والمقاييس المتاحة حددت الأبعاد الأساسية التى اتفق عليها أغلب الباحثين وتمثلت هذه الأبعاد فى أربعة أبعاد هي: البعد الأول يتمثل فى الآثار السالبة العضوية للاستخدام المشكل للإنترنت، ويتمثل البعد الثانى فى الإهمال ويتركز فى تضييع الواجبات والتبرم بالتكاليفات الأسرية، وانخفاض التحصيل الدراسي الناتج عن الاستخدام المشكل للإنترنت، والانشغال الدائم بالإنترنت، ويتمثل البعد الثالث فى الصراع الذى يسببه الاستخدام

المشكل للإنترنت لدى المستخدم، والبعد الرابع يتمثل في اضطراب التحكم والآثار السالبة النفسية المرتبطة به، وتم وضع عبارات لكل بعد من هذه الأبعاد .

جدول (١)

توزيع العبارات على أبعاد مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت في صورته النهائية

| البعد | المحتوى | أرقام العبارات | عدد العبارات |
|--------|---------------------------|----------------|--------------|
| الأول | الآثار السلبية العضوية | ١،٢،٣،٤،٥ | ٥ |
| الثاني | الاهمال | ٦،٧،٨،٩،١٠ | ٥ |
| الثالث | الصراع | ١١،١٢،١٣،١٤،١٥ | ٥ |
| الرابع | اضطراب التحكم | ١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠ | ٥ |

كما تم اختيار المدرج الخماسي لتحديد شدة الاستجابة يبدأ من " تنطبق علي تماما - ٥ تنطبق علي كثيرا - ٤ - تنطبق علي قليلاً - ٣ لا تنطبق علي غالبا - ٢ " لا تنطبق علي نهائيا ١، ويتم التقدير حسب اتجاه العبارة، حيث يتم عكس التقدير في العبارات السالبة، وبذلك تكون أقصى درجة هي ١٠٠ وهي تدل على استخدام مشكل للإنترنت في أعلى درجاته، وأدنى درجة هي ٢٠ وتدل على التحرر من الاستخدام المشكل للإنترنت.

- قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال:

الصدق التجريبي : حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس الحالي ومقياس يونج الإدمان الإنترنت تعريب إبراهيم الشافعي (٢٠٠٩) ، وذلك على عينة حساب الصدق والثبات (ن = ٢٠٠) ، وتم حساب معامل الارتباط المستقيم بيرسون حيث كانت قيمة ر - ٠.٧٤ عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وبديل على الصدق التجريبي لمقياس الاستخدام المشكل للإنترنت (إعداد الباحثة)

الصدق العاملي: يوضح الجدول (٢) أن التحليل العاملي الاستكشافي قد أسفر عن عامل واحد جذره الكامن - ٣.٧٩٢ ويفسر ما نسبته %٧٥.٨ من التباين الكلي، وقد تراوحت

التشبعات الدالة عليه ما بين ٠.٧٩ ، وأعلى قيمة تشبع عليه - ٠.٨٧ وهذه النتيجة تويى إلى الثقة في المقياس حيث يتمتع بالصدق العالمي.

جدول (٢)

تحليل التباين الكلي

| مجموع المربعات المستخلصة لقيم التشبع | | | الجذور الكامنة المبدئية | | | البعد |
|--------------------------------------|-------|------------------|-------------------------|-------|------------------|--------|
| النسبة التراكمية | مجموع | م—ن التباين % | النسبة التراكمية | مجموع | م—ن التباين % | |
| ٧٥.٨٥% | ٣.٧٩٢ | ٧٥.٨٥% | ٧٥.٨٥% | ٣.٧٩٢ | ٧٥.٨٥% | الأول |
| | | | ٨٨.٠٠٥% | ٥.٠٨ | ١٠.١٥٦ | الثاني |
| | | | ٩٤.٠٠٤% | ٠.٤٠٢ | ٨.٠٣٤% | الثالث |
| | | | ٩٩.٩٥٦% | ٠.٢٩٦ | ٠.٥٠٨ | الرابع |

الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة من طلاب الجامعة على مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت فيما بينها من ناحية، ومع البعد الذي يحتويها، وبع الدرجة الكلية لمقياس الاستخدام المشكل للإنترنت، والجداول (١٠ ، ١١ ، ١٢) توضع ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، ودرجات العبارات الأخرى لمقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة

| ر | العبارة | ر | العبارة | ر | العبارة | ر | العبارة |
|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|--------|---------|
| .٧٣ ** | ١٦ | .٧٤ ** | ١١ | .٦٥ ** | ٦ | ** .٧٣ | ١ |
| ** .٨ | ١٧ | .٧٥ ** | ١٢ | .٨٢ ** | ٧ | ** .٦٢ | ٢ |
| ** .٨٥ | ١٨ | .٦٢ ** | ١٣ | .٨٣ ** | ٨ | ** .٧٩ | ٣ |
| ** .٨٤ | ١٩ | .٧٥ ** | ١٤ | ** .٨ | ٩ | ** .٨ | ٤ |
| ** .٨٨ | ٢٠ | .٧٣ ** | ١٥ | ** .٨ | ١٠ | ** .٨ | ٥ |

من الجدول (٣) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، ودرجات العبارات الأخرى المقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة الكلى ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ حيث (ن - ٢٠٠) .

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ، والأبعاد الأخرى على مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة.

| البعد الأول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | البعد الأول |
| | | | ٠.٥٤٥** | البعد الثاني |
| | | ٠.٦٢١** | ٠.٥٩١** | البعد الثالث |
| | ٠.٦٩٢** | ٠.٦٢١** | **٠.٥١٣ | البعد الرابع |

من الجدول رقم (٤) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ، والأبعاد الأخرى على مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة ذات دلالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة.

| الرتبة | القيمة |
|--------|---------|
| الأول | ٠.٧٨٨** |
| الثاني | ٠.٨٢١** |
| الثالث | ٠.٨٧١** |
| الرابع | ٠.٨٥٩** |

من الجدول (٥) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وهذه المستويات الثلاثة تدل على تمتع المقياس بدرجة من التماسك الداخلي تؤهله للاستخدام في قياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة.

النتائج تم التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق:

- تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار التجزئة النصفية وبعد التصحيح لمعامل الثبات المقياس بمعادلة سبيرمان براون أصبح معامل الثبات = ٠.٩١ وهو معامل دال على ثبات المقياس ، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية فيما تراوح بين ٠.٦ - ٠.٧٤ وعلى مستوى الدرجة الكلية - ٠.٧٢ وهو معامل دال على ثبات مرتفع للمقياس.

مقياس المرونة النفسية (Connor & Davidson ,2003) تعريب محمد سيد القللي

مقياس المرونة النفسية تم تطبيق مقياس Connor & Davidson في صورته العربية التي قننها القللي (٢٠١٦)، واستخدمت في كثير من الدراسات العربية منها الخطيب (٢٠٠٧)، اشتمل المقياس على ٥ مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته ٢٣ فقرة عالجت أربعة عوامل للمرونة النفسية، وهي الكفاءة الشخصية (٧ فقرات)، والإصرار والتماسك (٧ فقرات)، ومقاومة التأثيرات السلبية (٣ فقرات)، وتقبل الذات الإيجابي (٦ فقرات). اعتمد أسلوب التصحيح لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي كما يلي لا أوافق مطلقاً، ولا أوافق، ومحاييد، وأوافق، وأوافق تماماً كما اعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية : ١ و ٢ ، و ، و ٤ ، وه على الترتيب.

صدق المقياس تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط الفقرة مع البعد التي تنتمي اليه، وكذلك معامل ارتباط كل بعد من الابعاد مع الأبعاد الأخرى، ومع الدرجة الكلية للمقياس، حيث دلت قيمة معاملات الارتباط على وجود ارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي حيث تراوحت بعد الكفاءة ٠.٥٦٨ - (٠.٨٧٦)، بعد الإصرار -٠.٥٨٧ (٠.٨٢٤)، (مقاومة التأثيرات السلبية ٠.٧٧٤ - ٠.٨١٩)، (تقبل الذات الإيجابي ٠.٧٢٤ - ٠.٨٧٢)، والفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠.٤٠٥ - ٠.٨٥٣)، بالإضافة إلى وجود ارتباط بين الابعاد مع بعضها البعض، حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (٠.٨١٥، ٠.٨٨٨)، كما أظهرت ارتباط الابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٩٠٨، ٠.٩٦٠)

ثبات المقياس : يتمتع المقياس بثبات مرتفع في صورته الاساسية، وعليه تم استخراج مؤشرات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي عبر معامل الفا كرونباخ فقط، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٩٥٥)، في حين بلغ معامل الثبات للأبعاد الكفاءة الشخصية، الإصرار والتماسك مقاومة التأثيرات السلبية التقبل الإيجابي للذات على التوالي (٠.٨٧٤ - ٠.٨٢٥، ٠.٧٠٥ - ٠.٨٨٧).

مقياس ضبط الذات (إعداد الباحثة)

يتكون المقياس فى صورته من (٥٠ عبارة) ، وتم اختيار المدرج الثلاثى لتحديد شدة الاستجابة يبدأ من " دائما ٣ ، " أحيانا ٢ " ، " أبدا ١" ، وقامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس المتوفرة فى مجال ضبط الذات ، وتم إعداد مقياس ضبط الذات بعد الاطلاع على بعض مقاييس ضبط الذات المتباينة والتي تم استخدامها فى البحوث والدراسات السابقة مثل مقياس الضبط الذاتى ٢٠١٥ " لابراهيم معالي " ، ، ومقياس ضبط الذات للمراهقين ترجمة " عبد العزيز موسى ثابت " .

الكفاءة السيكومترية للمقياس: .

- الصدق العاملي

تم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق العاملي للمقياس وذلك بتطبيقه على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة ، والجدول (٦) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٦)

التحليل العاملي لأبعاد مقياس ضبط الذات

| م | الأبعاد | قيم التشبع بالعامل |
|---|-------------------|--------------------|
| ١ | إدارة الضغوط | ٠.٨٥١ |
| ٢ | الالتزام الأخلاقى | .٨٨٧ |
| ٣ | تقبل النقد | ٠.٩٠٨ |
| | الجذر الكامن | ٢٠.٣٣٥ |
| | نسبة التباين | ٧٧.٠٨١٨ |

يتضح من جدول (٦) تشبع أبعاد مقياس أنماط التعلق على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٧٧.٨١٨) ، والجذر الكامن (٢٠.٣٣٥) مما يعنى أن هذه الأبعاد الثلاثة تعبر عن عامل واحد هو ضبط الذات ، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس للعيينة الاستطلاعية، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات (ن - ٢٠٠)

| رقم المفردة | معامل الارتباط | رقم المفردة | معامل الارتباط | رقم المفردة | معامل الارتباط | رقم المفردة | معامل الارتباط |
|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|
| ١ | .٥١٥** | ١٤ | .٦٣٥** | ٢٧ | .٢٠٤* | ٤٠ | .٦٨٤** |
| ٢ | .٢٠٥* | ١٥ | .٥١٤** | ٢٨ | .٣٤٨** | ٤١ | .٥٤٨** |
| ٣ | .٦٢٤** | ١٦ | .٥٦٩** | ٢٩ | .٣٤٨** | ٤٢ | .٥٤٢** |
| ٤ | .٦٤١** | ١٧ | .٦٢٥** | ٣٠ | .٦٢٨** | ٤٣ | .٦٢٧** |
| ٥ | .٦٨٤** | ١٨ | .٥٤٥** | ٣١ | .٣٢٧** | ٤٤ | .٧١٤** |
| ٦ | .٥٠٧** | ١٩ | .٢١١* | ٣٢ | .٥١٧** | ٤٥ | .٥١٩** |
| ٧ | .٦٦٢** | ٢٠ | .٦١٥** | ٣٣ | .٤٩٧** | ٤٦ | .٦٥٩** |

| | | | | | | | |
|-------|----|---------|----|-------|----|---------|----|
| ٤٠٦ . | ٤٧ | ٦٩٥ . | ٣٤ | ٥١٤ . | ٢١ | * ٢١٦ . | ٨ |
| ** | | ** | | ** | | | |
| ٤٥١ . | ٤٨ | * ١٩١ . | ٣٥ | ٥٦٧ . | ٢٢ | ٦٥٨ . | ٩ |
| ** | | | | ** | | ** | |
| ٦٠٩ . | ٤٩ | ٥١٤ . | ٣٦ | ٥١٤ . | ٢٣ | ٦٦١ . | ١٠ |
| ** | | ** | | ** | | ** | |
| ٥٩١ . | ٥٠ | ٥٣٢ . | ٣٧ | ٣٩٥ . | ٢٤ | ٥١٧ . | ١١ |
| ** | | ** | | ** | | ** | |
| | | ٦٥٩ . | ٣٨ | ٦١٤ . | ٢٥ | ٦٢٧ . | ١٢ |
| | | ** | | ** | | ** | |
| | | ٥٢٨ . | ٣٠ | ٥١٧ . | ٢٦ | ٥١٤ . | ١٣ |
| | | ** | | ** | | ** | |

* دالة عند مستوى ٠.٥ . ** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٧) أن جميع مفردات مقياس ضبط الذات ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطا موجبا ، وأنها دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥ ، ٠.٠١)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي .
الاتساق الداخلي للأبعاد :

تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض ومن ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ، والأبعاد الأخرى على مقياس ضبط الذات لدى طلاب الجامعة.

| الأبعاد | البعد الأول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع |
|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| البعد الأول | | | | |
| البعد الثاني | ٠.٦٥٥** | | | |
| البعد الثالث | ٠.٧٢٤** | ٠.٦٦٥** | | |
| البعد الرابع | **٠.٦٤٦ | ٠.٧٢٢** | ٠.٦٧٧** | |

من الجدول رقم (٨) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ، والأبعاد الأخرى على مقياس الاستخدام المشكل للإنترنت لدى طلاب الجامعة ات دلالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

ومن ثم تم التوصل الى الصورة النهائية للمقياس والصالحة للتطبيق تتضمن ٥٠ عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة على النحو الآتي : البعد الأول إدارة الضغوط : وتمثله العبارات (١ - ٢٠) ، البعد الثاني الالتزام الاخلاقي : ١٩ عبارته وتمثله العبارات من (٢١ - ٣٩) ، البعد الثالث تقبل النقد : ١١ عبارته وتمثله العبارات (٤٠ - ٥٠) .

ثبات المقياس

- تم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا - كرونباخ تم حساب معامل الثبات لمقياس ضبط الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وتراوحت معاملات الثبات بين ٠,٧٢٥ - ٠,٧٦١ ، مما يعطى مؤشرا جيدا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

نتائج البحث :

الفرض الأول : "توجد فروق ذات دلالة في النوموفوبيا لدى أفراد عينة البحث بحسب متغير الجنس/ النوع".

أوضحت النتائج فروق ذات دلالة احصائية (عند مستوى ٠.٠٠١) في النوموفوبيا بين الذكور والإناث لصالح الإناث ، حيث كان (المتوسط للإناث = ٨٥.٨٢) أعلى مقارنة بالذكور (المتوسط للذكور = ٧٨.٠٧) .

وافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (محمد مصطفى ، ٢٠٢١) والتي أوضحت نتائجها وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث ، بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (السعيد دردة ، ٢٠١٦) ، ودراسة (صافيناز أحمد كمال ، ٢٠٢٢) حيث أظهروا وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الذكور ، كما اختلفت نتيجة البحث مع نتيجة دراسة (مى يوسف أحمد ، ٢٠٢٣) والتي كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا .

وتفسر الباحثة نتائج البحث من وجود فروق بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث ، بأن الإناث أكثر استخداماً للهواتف الذكية ، واستخدامهن يكون مسطاً بشكل أساسى على مواقع التواصل الاجتماعى بما فى ذلك فيس بوك وإنستجرام، وبشكل أكثر بكثير من مجرد إجراء المكالمات والألعاب وعمليات البحث، وهو ما يجعلهم مفرطى استخدام الإنترنت بصورة أكبر ، وبالتالي فهن أكثر عرضة للارتباط والتعلق بالهاتف المحمول وبالتالي الخوف الشديد من الانفصال عنه.

نتيجة الفرض الثانى: توجد علاقة ارتباطية بين كل من ضبط الذات و المرونة النفسية والنوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت لدى طلاب الجامعة.

تم إستخراج معامل الارتباط لكل من ضبط الذات و المرونة النفسية و النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت ، وعليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس

المرونة النفسية ومقياس ضبط الذات و درجاتهم على مقياسي النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت ، كما هو موضح بالجدول رقم (٩) يبين معاملات الارتباط

جدول (٩)

معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث

| المتغيرات | النوموفوبيا | الاستخدام المشكل للانترنت | المرونة النفسية | النوموفوبيا |
|---------------------------|-------------|---------------------------|-----------------|-------------|
| النوموفوبيا | | | | |
| الاستخدام المشكل للانترنت | | | | ٠.١٥** |
| المرونة النفسية | | | | ٠.٤٧٨-** |
| ضبط الذات | | | | ٠.٣١** |

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ .

وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١) ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Mahgoub, et al,2019) والتي وجدت علاقة ايجابية عالية بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Gezgin&Carik, ٢٠١٦) والتي أفادت بارتباط النوموفوبيا ارتباطا ايجابيا بادمان الانترنت . وتفسر الباحثة العلاقة الارتباطية الموجبة بين النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت ، بأن الاستخدام الإشكالي للانترنت من قبل المراهقين يؤدي إلى الإفراط في استخدام الهواتف الذكية، والذي يُعتقد أنه يمهد الطريق لرهاب النوموفوبيا ، بالإضافة الى أن بعض أنواع الاستخدام المشكل مثل الدخول على المواقع الاباحية أو غرف الدردشة يجعل من الصعب على الفرد أن يترك هاتفه خشية افتضاح أمره .

كما وُجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والمرونة النفسية ، وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت نتائجها علاقات سلبية بين المرونة النفسية وإدمان الهواتف الذكية (Yildiz–Durak, 2018)، وعلاقات سلبية بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت (Nam et al., 2018; Robertson et al., 2018) ، وكذلك وُجدت علاقات ارتباطية سالبة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي والمرونة النفسية في دراسة (Hou et al., 2017). وترى الباحثة المرونة تدعم تنظيم المشاعر وتمنح الفرد وسيلة لاتخاذ إجراءات أكثر وعياً ، و يتخذ القرارات صائبة ليست مستندة على المشاعر وهو ما يرتبط عكسيا بالاستخدام المشكل للإنترنت.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت نتائج البحث عن علاقة سلبية بين النوموفوبيا وضبط الذات، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Aslı Uz Bas, Günlü, 2022) والتي أوضحت نتائجها ارتباط النوموفوبيا ارتباطاً سلبياً بضبط الذات أي أنه كلما انخفض ضبط الذات زاد الميل الى النوموفوبيا والعكس صحيح. وكذلك اتفقت مع نتيجة دراسة (Fathoni & Asiyah, 2021) والتي أظهرت ارتباطاً سلبياً لضبط الذات مع النوموفوبيا.

كما أظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت وضبط الذات . وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Servidio, 2019) والتي أوضحت ارتباط الاستخدام المشكل للإنترنت ارتباطاً سلبياً قوياً مع الضبط الذاتي .

كما ارتبطت النوموفوبيا بالمرونة النفسية ارتباطاً سلبياً ، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات (Hou et al., 2017; Park & Choi, 2017) والتي أوضحت أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا والمرونة النفسية ، وتفسر الباحثة ذلك بأن المرونة النفسية لها دور مهم في تقليل الآثار السلبية لرهاب النوموفوبيا

كما أظهرت نتائج البحث الحالي ارتباط المرونة النفسية بضبط الذات ارتباطاً إيجابياً. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Öztekin & Ata, 2024) والتي هدفت الى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية وإدمان الإنترنت من خلال ضبط النفس. وتوصلت نتائجها الى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وضبط الذات .

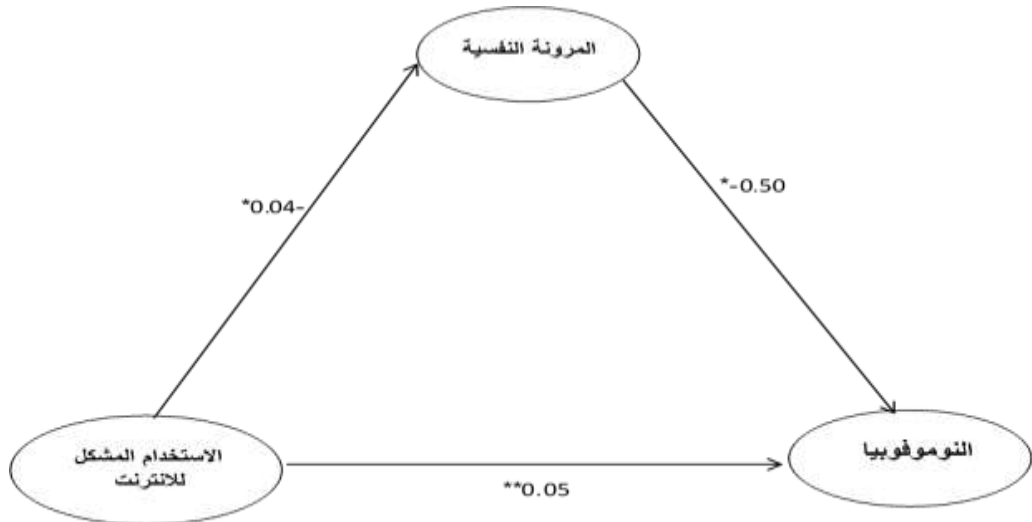
نتيجة الفرض الثالث "

" يوجد دور وسيط للمرونة النفسية في تحديد العلاقة بين كل من الاستخدام المشكل للانترنت و النوموفوبيا "

للتحقق من صحة الفرض، قامت الباحثة ببناء نموذج سببي (Causal Model)، على أساس نظري ، واستخدمت أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) لاختبار المتغير الوسيط، والذي يشترط وجود علاقة بين المتغير المستقل (الاستخدام المشكل للانترنت) والمتغير التابع (النوموفوبيا)، وبين المتغير الوسيط (المرونة النفسية) والمتغير التابع (النوموفوبيا)، والتحقيق هذا الشرط، حسبت معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، وجدت الباحثة علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة أكبر من (.٠١) ، وبناءً عليه استخدمت الباحثة برنامج (AMOS) (Anderew et al , 2009,62) . ويوضح شكل رقم (١) ، وجدول رقم (١٠) ماتم التوصل اليه من نتائج

شكل (١)

التأثير الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا



جدول (١٠)

التأثير الوسطى للمرونة النفسية فى العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا
التأثير المباشر

| CI 95% | | SE | B | المسارات السببية |
|--------|-------|-----|--------|---|
| High | Low | | | |
| .٠٨ | .٠٢ | .٠٢ | *.٠٥ | الاستخدام المشكل للانترنت < النوموفوبيا |
| .٠٧ | .٠١ | .٠٢ | *.٠٤ | الاستخدام المشكل للانترنت < المرونة النفسية |
| .٥٨ | ٤٢. | .٠٤ | ***.٥٠ | المرونة النفسية < النوموفوبيا |
| ١.٥٤ | -١.٢٨ | ٧٢. | ١٣. | الجنس < المرونة النفسية |
| .٢٩ | -٢.٤ | .٠١ | ١.٦٠ | الجنس < النوموفوبيا |

التأثير غير المباشر

| High | Low | SE | β | المسارات السببية |
|------|-----|----|---------|------------------|
| .٠٤ | .٠١ | | | |

بناءً على نتائج تحليل المسار فيما يتعلق بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات المتضمنة فى النموذج يتضح من شكل (١) ومن جدول (١٠) وجود دور وسيط للمرونة النفسية فى العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا؛ حيث وجود تأثير للاستخدام المشكل للانترنت على النوموفوبيا عبر المرونة النفسية . أظهرت النتائج أن الاستخدام المشكل للانترنت كان مؤشراً نودلالة احصائية ومنبئاً جيداً للمرونة النفسية ($\beta=0.04$ ، $SE=0.02$ ،

عند مستوى دلالة 0.05) ، وكانت المرونة النفسية مؤشراً إحصائياً مهماً ومنبئاً جيداً للنوموفوبيا ($\beta=0.50$ ، $SE=0.04$ ، عند مستوى دلالة 0.001). وكان التأثير المباشر للاستخدام المشكل للانترنت على النوموفوبيا مهماً ($\beta=0.05$ ، $SE=0.02$). وكان التأثير غير المباشر للمرونة النفسية على العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ذو دلالة إحصائية ($\beta=0.02$ ، $SE=0.01$ ، عند مستوى دلالة 0.01) .

ومن ثم يتم قبول الفرض ، حيث أوضح النموذج أن المرونة النفسية تلعب دور الوسيط في العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا. وقد أظهرت نتائج دراسة دراسة (Öztekin & Ata,2024) أن المرونة النفسية يمكنها خفض أعراض ادمان الانترنت والتقليل من المشاكل السلوكية المرتبطة به من خلال ضبط الذات، كما قد توسطت المرونة النفسية في العلاقة بين النوموفوبيا وبعض المتغيرات مثل (Arpaci & Gundogan ,2020) حيث توسطت المرونة النفسية بشكل كبيرالعلاقة بين اليقظة و النوموفوبيا .

وللمرونة النفسية دوراً بارزاً في التغلب على الكثير من الاضطرابات النفسية، من خلال التخفيف من التأثير السلبي للمواقف أو البيئات المعاكسة ، ولما تتضمنه من مهارات المتابعة ، وإدارة الانفعالات والمشاعر ، والقدرة على اتخاذ القرارات ، وكل تلك الأبعاد والسمات للمرونة النفسية تجعلها حائط صد في مواجهة النوموفوبيا وخفض الاستخدام المشكل للانترنت ، ويمكن تفسير العلاقة السببية السلبية المباشرة بين المرونة النفسية وكل من النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت نظرياً من خلال نموذج I-PACE وذلك خلال بداية وتطور الاستخدام المشكل للانترنت ،من خلال التفاعل بين المتغيرات الشخصية والعاطفية والادراكية التنفيذية (Brand, et al,2016) . يؤكد هذا النموذج أن الضغوط عامل يؤثر على السلوكيات الإدمانية ومنها الاستخدام المشكل للانترنت والارتباط المرضى بالهاتف المحمول، ومن ثم يحاول الفرد التكيف مع هذه الضغوط من خلال المرونة النفسية التي تعمل على تحسين قدرة الأفراد على التعامل مع المواقف العصبية والتي تعد عامل خطر للإصابة بالاستخدام المشكل للانترنت وكذلك النوموفوبيا (Yadav,et al,2013) .

وهناك علاقة خطية سببية مباشرة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ، حيث يؤدي الاستخدام المشكل للانترنت ويمهد الطريق الى النوموفوبيا .

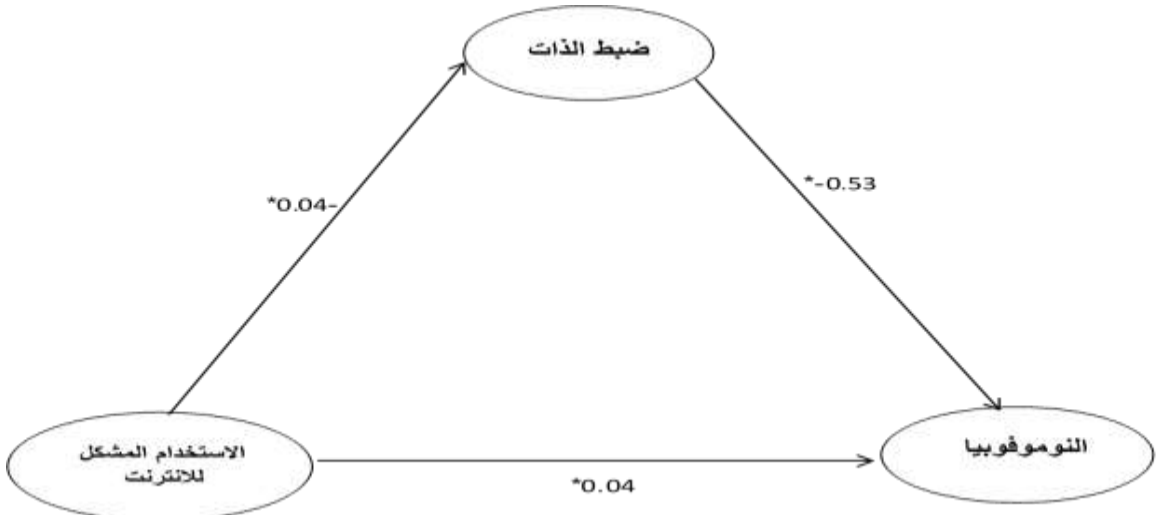
نتيجة الفرض الرابع

" يوجد دور وسيط لضبط الذات في تحديد العلاقة بين كل من الاستخدام المشكل للانترنت و النوموفوبيا "

للتحقق من صحة الفرض ، قامت الباحثة ببناء نموذج سببي (Causal Model)، واستخدمت أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) لاختبار المتغير الوسيط، والذي يشترط وجود علاقة بين المتغير المستقل (الاستخدام المشكل للانترنت) والمتغير التابع (النوموفوبيا)، وبين المتغير الوسيط (ضبط الذات) والمتغير التابع (النوموفوبيا)، والتحقق هذا الشرط، حسبت معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، وجدت الباحثة علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة أكبر من (.٠١) ، وبناءً عليه استخدمت الباحثة برنامج (AMOS) (Anderew et al, 2009,62). ويوضح شكل رقم (٢) ، وجدول رقم (١١) ماتم التوصل اليه من نتائج

شكل (٢)

التأثير الوسيط لضبط الذات في العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا



جدول (١١)

التأثير الوسطى لضبط الذات فى العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا
التأثير المباشر

| CI 95% | | SE | B | المسارات السببية |
|--------|-------|------|-------------|---|
| High | Low | | | |
| .٠٨ | .٠١ | .٠٢ | *.٠٠٤ | الاستخدام المشكل للانترنت < النوموفوبيا |
| -.٠٢ | -.٠٦ | .٠١. | -.٠٠٤* | الاستخدام المشكل للانترنت < ضبط الذات |
| .٥٨ | -.٦٨ | .٠٨. | -.٥٣ *** | ضبط الذات < النوموفوبيا |
| ١.٥٤ | -.٨٢ | ٤٢. | -.٠١ | الجنس < ضبط الذات |
| .٢٩ | -٢٤.٥ | ٧٤. | -.٩٩ | الجنس < النوموفوبيا |

التأثير غير المباشر

| High | Low | SE | β | المسارات السببية |
|------|------|----|---------|------------------|
| .٠٠٤ | .٠٠١ | | | |

بناء على نتائج تحليل المسار فيما يتعلق بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات المتضمنة فى النموذج يتضح من شكل (٢) ومن جدول (١١) وجود دور وسيط للمرونة النفسية فى العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا؛ حيث وجود تأثير للاستخدام فى نموذج الوساطة الثاني، كان الخوف من عدم الاتصال بالإنترنت بمثابة مؤشر لأعراض الاكتئاب (متغير معياري) من خلال ضبط النفس (الوسطاء) مع التحكم فى الجنس

أظهرت النتائج أن الاستخدام المشكل للانترنت كان مؤشراً إحصائياً مهماً ومنيء جيد لضبط الذات ($\beta=-0.04$ ، $SE=0.01$ ، عند مستوى دلالة $-0.02.001$) وكان ضبط الذات مؤشراً إحصائياً مهماً ومنبأ جيد للنوموفوبيا ($\beta=-0.53$ ، $SE=0.08$ ، عند مستوى دلالة 0.001) ، وكان التأثير المباشر للاستخدام المشكل للانترنت على أعراض النوموفوبيا مهماً ($\beta=0.04$ ، $SE=0.012$ ، عند مستوى دلالة $p<0.05$). وكان التأثير غير المباشر لضبط الذات على العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ذو دلالة إحصائية ($\beta=0.02$ ، $SE=0.01$).

ومن ثم يتم قبول الفرض، حيث أوضح النموذج أن ضبط الذات يلعب دور الوسيط في العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا. وقد توسط ضبط الذات في العديد من الدراسات بين النوموفوبيا ومتغيرات أخرى مثل دراسة (Öztekin & Ata,2024) والتي درست ضبط الذات كمتغير وسيط بين ادمان الانترنت والمرونة النفسية، ودراسة (Aslı Uz Bas, Aykut) والتي كشفت نتائجها عن الدور الوسيط لضبط الذات في العلاقة بين الحاجات النفسية الأساسية والنوموفوبيا ، وتفسر الباحثة نتائج البحث فيما يتعلق بالضبط الذاتي وتوسطه في العلاقة بين الاستخدام المشكل للانترنت والنوموفوبيا ، بأن الضبط الذاتي يمكن الفرد بالتحكم في سلوكياته وانفعالاته من خلال السيطرة على الانفعالات والاستجابات والرغبات الغير مرغوبة الخاصة بعدم القدرة على الانفصال عن الهاتف المحمول ، وتقييمها، ومن ثم له دور كبير في مقاومة النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت.

توصيات البحث:

- ١- بناء نماذج بنائية سببية للمتغيرات التي يمكن من خلالها متغيرات أخرى أثبتت الدراسات السابقة ارتباطها بالنوموفوبيا مثل اليقظة العقلية وعدم القدرة على التكيف لدى طلاب الجامعة.
- ٢- تنظيم ندوات وورش عمل من خلال مراكز الارشاد النفسي لتنمية ضبط الذات والمرونة النفسية للحد من أعراض النوموفوبيا .

٣- التوعوية بمخاطر النوموفوبيا وأثرها على الفرد والأسرة والمجتمع لدى مختلف الشرائح العمرية.

البحوث المقترحة :

- ١- بحث الدور الوسيط للمناعة النفسية بين ضبط الذات والنوموفوبيا لدى عينات أخرى .
 - ٢- القدرة على التكيف كمتغير وسيط بين النوموفوبيا وإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.
 - ٣- ضبط الذات كمتغير وسيط بين النوموفوبيا والاستخدام المشكل للانترنت
- الدور الوسيط للمرونة النفسية فى العلاقة بين اليقظة العقلية ورهاب النوموفوبيا

قائمة المراجع

- ابراهيم الشافعى ابراهيم (٢٠١٠) . إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، ٣ ، ٢٠ ، ٤٣٧ - ٤٦٤ .
- زينب محمود شقير (٢٠٢١). بطارية تشخيص اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول فى البيئة العربية (مصرية -سعودية) . المؤسسة العربية للتربية والعلوم والادب المركز العربى للنشر والتوزيع .
- السعيد عبد الصالحين دردره (٢٠١٦). النوموفوبيا " رهاب الهواتف الذكية " وعلاقته بالبحث الحسي والقلق الاجتماعى :دراسه استكشافية ، مجلة دراسات نفسية ، ٢٦ ، ٣ ، ٣٦١ - ٣٩٢ .
- سيد أحمد البهاص (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معاملتهم ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٧٣ ، ٢١ ، ٢٥٩-٢٦١ .
- صافيناز احمد كمال (٢٠٢٢) . النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصيه لدى طلاب الجامعة ، ٣٠ ، ١٦٥٤ - ١٧٧٤ .
- لولوه مطلق فارس (٢٠١٨).اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلبة التعليم الثانوى بدوله الكويت ،مجلة البحث العلمى فى التربية ، ١٩ ، ٥٩٩-٦٠٠
- محمد السعيد أبوحلاوة (٢٠١٥) الطريق إلى المرونة النفسية. مجلة اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/book14-983.htm>

- محمد السعيد عبد الجواد أبوحلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩.
- محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته بفقدان الهاتف المحمول لدى المراهقين المغتربين ، مجلة كلية التربية جامعة سوهاج ، ٨٢ ، ١١-٦٩.
- معاوية محمد أبو غزاله (٢٠٠٠). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية ،كلية تربية ،جامعة اليرموك، دار الميسر للنشر والتوزيع، ١.
- مي يوسف احمد عطا الله (٢٠٢٣) . النوموفوبيا وعلاقتها بمؤشرات جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة : دراسة سيكومترية كلينكية، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة الفيوم.
- نهى جمال عبد الحفيظ(٢٠٢٢). المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة المصرية للدراسات النفسية ، ١١٦ ، ٣٢ ، ٣٣٩.
- نورا أحمد الباز (٢٠٢١).النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف المحمول) وعلاقته بنمط الحياة والصحة النفسية لدى عينة من المراهقين في ظل جائحة كورونا، مجلة كلية تربية (جامعة عين شمس)، ٤٥ ، ٥٠٠-٥٠١.
- وليد حسن عاشور (٢٠١٤)، بنية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة في ضوء المستوى التعليمي والنوع. مجلة عين شمس للقياس والتقويم .٤٠ ، ٧ ، ١٠٥-١٤٨.
- Abraham, N.(2014).A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students degree colleges in Mysory. **Asian Journal of Nursing Education and Research**,4 , 4 ,421-428.
- Andrew F. Hayes, Beyond Baron & Kenny(2009): Statistical Mediation Analysis in the New Millennium,," **Communication Monographs** 76, 4.
- American Psychological Association (2010).**Resilience factors and strategies**, (APA), 750, First Street, NE, Washington DC.
- American Psychological Association, (2002). **The road to resilience**, (APA), 750, First Street, NE, Washington DC.27
- Andrei Lucian marian,Roxana Apostolache (2023).**Glimpse on 21st century new phobias ;apredictive model of nomophobia** ,frontiers in public health.

- Arpaci, I., & Gundogan, S. (2020): Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia, **British Journal of Guidance & Counselling**, DOI: 10.1080/03069885.2020.1856330
- Aslı Uz Bas, Aykut Günlü(2022). The Mediating Role of Self–Control in the Relationship between Nomophobia and Basic Psychological Needs in University Students, **International Journal of Progressive Education** , 18 , 6 .
- Ayar,D.,& Bektaş(2021). The Effect of Problematic Internet Use and Digital Game Addiction in Adolescents on Nomophobia Levels. **International Journal of Caring Sciences**,14,2,1081–1088.
- Baumeister, R., Vohs, K. and Tice, D.(2007). The Strength Model of Self–Control. **Journal of the Association for Psychological Science**, 16, 351–355.
- Berger, S., Wyss, A. M., & Knoch, D. (2018). Low self–control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. **Computers in Human Behavior**, 86, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.031>.
- Bernadette Vötter .(2019)Crisis of Meaning and Subjective Well–Being: The Mediating Role of Resilience and Self–Control among Gifted Adults. **Institute of Psychology**, University of Innsbruck, Innrain 52, 6020 Innsbruck, Austria; 915ernadette.voetter@gmx.net.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction **Cyber Psychology & Behavior**, 4, 377–383.Available Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1089/109493101300210286>at: 5 Aug 2018
- Bragazzi NL, and Del Puente GA.(2014) . proposal for including nomophobia in the new DSM–V. **Psychol Res Behav Manag**,7: 155–60.

- Brand M., Young K.S., Laier C., Wölfling K., Potenza M.N. Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet–Use Disorders: An Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I–PACE) Model. **Neurosci. Biobehav. Rev.** 2016;71:252–266. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. **Social Sciences & Humanities Open**, 2, e100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. **Journal of Behavioral Addictions**, 8(1), 174–180. doi:10.1556/2006.8.2019.01.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two–step approach. **Computers in Human Behavior**, 26, 1089–1097. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012> at 10 June 2018.
- Choi, H. S., Lee, H. K., & Ha, J. C. (2012): The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations – focusing on K University Students, **Journal of the Korean Data and Information Science Society**, 23 , 5 , 1005–1015.
- Ciprian Marius Ceobanu,, Andrei Lucian Marian and Roxana Apostolache.(2023) Glimpse on 21st century new phobias; a predictive model of nomophobia **Frontiers in Psychiatry** .3
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience cognitive theory englewood cliffs, NJ: prentice–hall.scale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC)Depression and Anxiety 18.76.

- Coşkun , M., Kavakli , M., & Türkmen,O.(2024). Exploring Ostracism as A Risk Factor for Smartphone Addiction in Young People: Resilience and Nomophobia Perspectives, **Journal of Happiness and Health**, 4, 1 , 234.
- Davidson, J. & Connor, K. (2005). Trauma, Resilience And Saliostasis:
- Dalbudak, I., Yilmaz, T., & Yigit, S. (2020). Nomophobia Levels and Personalities of University Students. **Journal of Education and Learning**, 9 ,2 , 166–177.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive–Behavioral Model of Pathological internet use. **Computers in Human Behavior**, 17 , 2 , 187– 195.
- Dell'Osso, B., Altamura, C., Allen, A., Marazziti, D., & Hollander, E. (2006). Epidemiological and clinical updates on impulse control disorders. **Eur Arch Psychiatry**, 282–283.
- Dong G, Zhou H & Zhao X. (2011). Male Internet addicts show impaired executive control ability: evidence from a color– word .

Stroop task. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed /21645588>.

- Fathoni & Asiyah (2021) . Relationship between Self Control and Loneliness with Nomophobia in Adolescents, Indonesian Psychological Research, 3.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self–control. **Journal of Affective Disorders**, 293 , 1 , 415–421.
- Gezgin,D.& Cakir,O.(2016).Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. **Journal of Human Sciences**, 13 , 2 ,2504–2519.
- Gezgin DM, Cakir O, and Yildirim S. 2018. The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. **International Journal of Research in Education and Science**, 4, 1 , 215–225.

- Green, K. T., Beckham, J. C., Youssef, N., & Elbogen, E. B. (2014). Alcohol misuse and psychological resilience among US, Iraq and Afghanistan era veterans. **Addictive Behaviors**, 39, 2 , 406–413. doi:10.1016/j.addbeh.2013.08.024.
- Gordeeva, T., Osin, E., Suchkov, D., Ivanova, T., Sychev, O. & Bobrov, V. (2017). Self-control as a personal resource: Determining its relationships to success, perseverance, and Well-Being. **Journal of Russian education & Society**, 49(5-6), 231.
- Griffiths, M. D. (2015). Classification and Treatment of Behavioral Addictions. **Nursing in Practice**, 82, 44–46.
- Ghogare, A.S., Aloney, S.A., Vankar, G.K., Bele, A.W., Patil, P.S., Ranji T.s & Ambad, R.S. (2022). A Cross-Sectional Online Survey of an Impact of COVID-19 Lockdown on Smartphone Addiction and Nomophobia among Undergraduate Health Sciences Students of A Rural Tertiary Health-Care Center from Maharashtra, India, **Annals of Indian Psychiatry**, 6:27–37.
- Güner, T. A & Demir, I., Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students August 2022 **Addicta the Turkish Journal on Addictions** 9(2):218–224. <http://ptsd.about.com/od/causesqnddevelopment/a/resiliency.html>
- Hidayati, J, Widiati, E & Nurlianawati, L (2021) The Relationship Between Self Control and Nomophobia in Nursing Students, *jurnal Ilmu keperawatan jiwa*, 4 ,2,112.
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. **Personality and Individual Differences**, 109, 61–66. doi:10. 1016/j.paid.2016.12.048

- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. **Personality and Individual Differences**, 76, 18–27. doi:10.1016/j.paid.2014.11.039
- Kaur, A. and Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1–6.
- King,A., Valenca,A., Cardoso,A.& Sancassiani,F.(2014).Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10,28–35.
- Mahgoub,N.A.1 , Abdel Tawab, A.M.3Abd El Haleem, A.E.,2 Hanafy, D.A.,2 El Dabaa, L.K.,2 Mahmoud, H.M.,2 Abd ElRahman, S.F.,(2019). Relationship between Problematic Internet Use And Nomophobia Levels among The Faculty Youth. *International Journal of Internet Education* , 12, 1687–6482, <http://ijie.journals.ekb.eg>.
- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q., & Zhou, G. (2018). Self-control mediates the relationship between personality trait and impulsivity. **Personality and Individual Differences**, 129, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.013>
- McDermott, E., Donlanm A., Anderson, S. & Zaff, J. (2017). Self-control and Adolescent internalizing and externalizing problems: neighborhood-based differences. **Journal of community psychology**, 45 , 3 , 297– 314. Doi: 10.1002/jcop.21848
- Mohammed, A. F. & Sebastian, K. (2022). The Relationship between Meaning in Life, Self-Control and Resilience among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*. Volume 10. <https://www.ijip.in>

- Nam, C. R., Lee, D. H., Lee, J. Y., Choi, A. R., Chung, S. J., Kim, D. J., & Choi, J. S. (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: A moderated mediation model. **Journal of Clinical Medicine**, 7 ,8 , 222. doi:10.3390/jcm7080222.
- Neęcka, E., (2015) Polish Psychological Bulletin, vol. 46 , 3 , 488–497. DOI – 10.1515/ppb-2015– 0055 .
- Öztekin , Samet At, (2024) The Relationship Between Resilience and Internet Addiction in Young Adults: The Mediating Role of Self–Control. **THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS**, 11, 1 , 77–84.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalik olarak nomofobi. Electronic **Journal of New Media**, 1, 2 , 164–172. [CrossRef]
- Park, H., & Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: The mediating effects of self–esteem and resilience among middle school students. **Journal of Korean Academy of Community Health Nursing**, 28, 3 , 280–290. doi:10. 12799/jkachn.2017.28.3.280
- Park, N. Kim, Y.C. Shon, H.Y. and Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. **Computers in Human Behavior**, 29(4), 1763–1770.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia–mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. **National Journal of community medicine**, 6 ,3 , 340–344.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? **Computers in Human Behavior**, 78, 255–260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027
- Saęar, M. E. (2021). Emotion Regulation Skills and Self–Control as Predictors of Resilience in Teachers Candidates. **International Education Studies**, 14, 6, 103, <https://eric.ed.gov/?id=EJ1296924> .

- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. **Current Psychology**, 40, 8 ,4101–4111.
- Sergio H.F, Manuel M.V,& Yolanda Ordoñez3(2023). Problematic Internet Use and Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis. *urs Rep.* 2023 Mar; 13(1): 337–350. Published online 2023 Feb 24. doi: 10.3390/nursrep13010032 PMID: PMC10056218.
- Sun, D. & Chen, Z. (2009). Decision Making and Prepotent Response Inhibition Functions in Excessive Internet Users. Available methods .
- Tangney, J., Baumeister, R. & Boone (2004). High self-control predicts good Adjustment less pathology, better Grades, and inter personal success. **Journal of personality**, 7(2), 271–324.
- Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment. Elsevier **Academic Press**. 99–117 Available: <https://doi.org/10.1016/8978-0-12-407724-9.00005-7> [accessed Jan 15 2019].
- Wiederhold, B. K. (2018), Stop scrolling, start living: the growing reality of internet addiction disorder. *Cyberpsychology*. **Behavio and Social Networking**, 21(5), 279–280
- Yadav P., Banwari G., Parmar C., Maniar R. Internet Addiction and Its Correlates among High School Students: A Preliminary Study from Ahmedabad, India. *Asian J. Psychiatry*. 2013;6:500–505. doi: 10.1016/j.ajp.2013.06.004. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- Yildirim, C. (2014). **Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods**

- research** [Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University], 14005. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yildiz-Durak, H. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. **The Social Science Journal**, doi:10.1016/j.soscij.2018.09.003
 - Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. **American Behavioral Scientist**, 48 , 4 , 402-415. Available: <https://doi.org/10.1177/0002764204270278> [accessed August 15 2018].